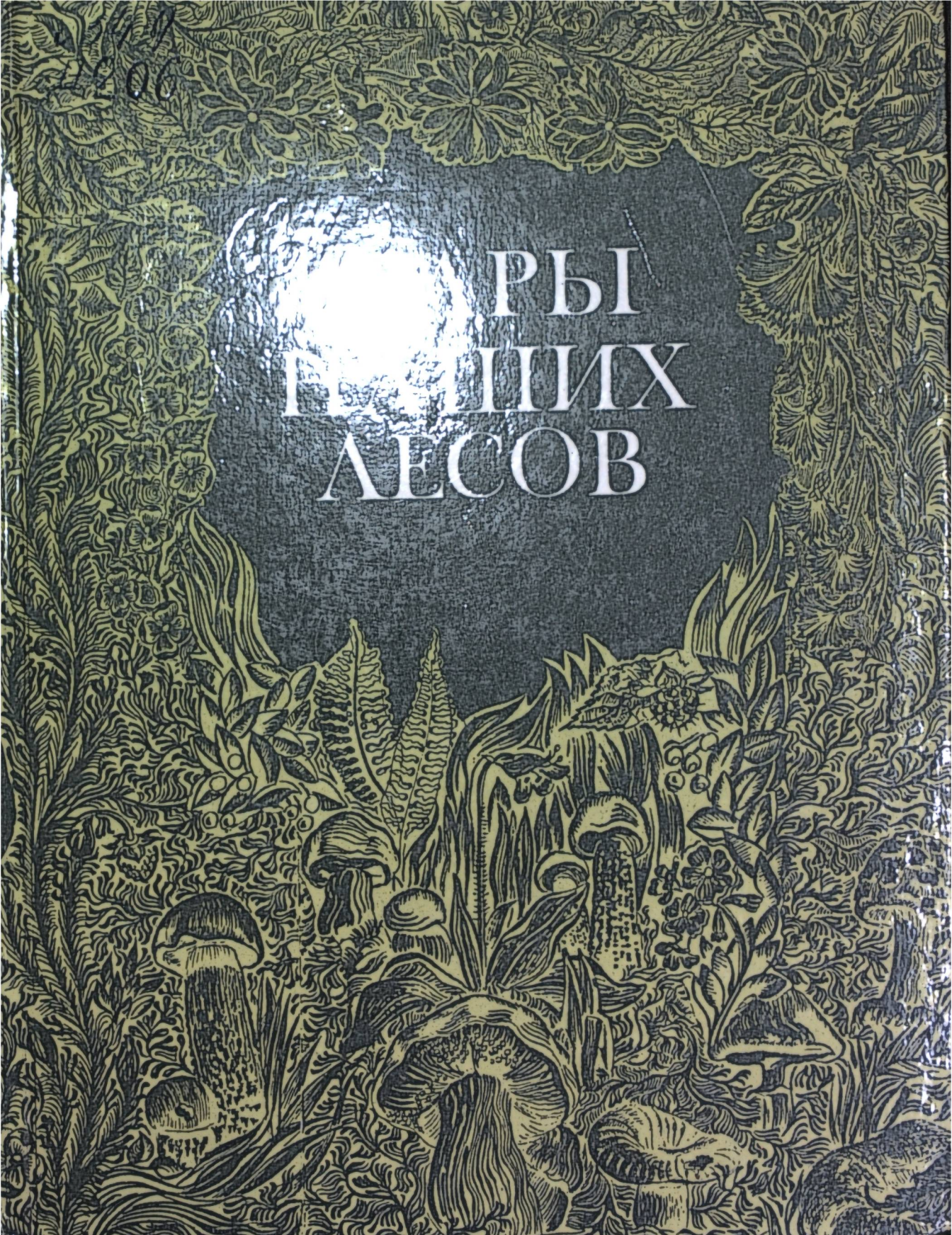


188
06

ПРИ РОДНЫХ ЛЕСОВ



ДАРЫ НАШИХ ЛЕСОВ

634.9

Д206

561158

Дары наших лесов.

Минск, 1984

2р. 40к.

21/8.86 Опр. 60

561158

СБО

ЗАНЕСЕНЫ В КРАСНУЮ КНИГУ
БЕЛОРУССКОЙ ССР

- 29 — Касатик сибирский
- 30 — Козелец пурпуровый
- 31 — Козелец Рупрехта
- 32 — Клопогон европейский
- 33 — Колокольчик персиколистный
- 34 — Колокольчик рапунцель
- 35 — Колокольчик широколистный
- 36 — Крестовник прирученный
- 37 — Кубышка малая
- 38 — Кувшинка белая
- 39 — Купальница европейская
- 40 — Ладьян трехнадрезный
- 41 — Лилия царские кудри
- 42 — Линнея северная

Авторы текста:

В. И. Саутин, В. И. Фомина, З. Г. Валова,
А. И. Паук, Т. И. Бобровникова, Л. П. Гаврилова,
П. Н. Райко, Ю. Е. Моисеенко

Под общей редакцией:

В. И. САУТИНА, В. И. ФОМИНОЙ, З. Г. ВАЛОВОЙ

Рецензенты:

Л. П. СМОЛЯК,
доктор биологических наук

Н. А. РЕУТ,
кандидат медицинских наук

Художник
В. ВАЛЕНТОВИЧ

56м58



© Издательство «Полымя», 1984

ПРЕДИСЛОВИЕ

Когда мы говорим о лесах, об их использовании в народном хозяйстве, то чаще всего представляем себе только древесину и продукты ее переработки. Образно говоря, за деревьями не видим леса. А ведь лес кроме древесины хранит в своих кладовых и другие несметные богатства. Прежде всего это — плоды, ягоды, грибы, медоносные растения. Лес к тому же является щедрой природной аптекой, уже много веков врачующей человека от недугов и болезней. В настоящее время более 40 % лекарств изготавливается из лесного растительного сырья. Эта кладовая природы дает нам березовый сок, дичь, пушнину и многое другое. Само по себе пребывание в лесу, сбор его даров приносят людям большую радость, способствуют укреплению здоровья и даже излечению от многих болезней. И все это находится в безвозмездном пользовании каждого советского человека.

Недревесные ресурсы леса имеют немалую цену, часто значительно большую, чем стоимость древесины. Так, например, за период плодоношения кедра с 1 га древостоя можно получить 5 т орехов стоимостью 7 тыс. рублей, тогда как стоимость древесины к возрасту рубки составляет 2 тыс. рублей (в ценах 1975 года). Ежегодный доход от клюквы с 1 га верхового болота в 5—7 раз превышает доход от древесины, которая выросла здесь за 80—100 лет. В ФРГ, например, общественно полезные функции леса оцениваются в 53 миллиарда марок, а его древесная продукция только в 17. Подобных примеров много. Достаточно сказать, что стоимость побочной продукции леса, заготавливаемой ежегодно в нашей стране, еще в конце шестидесятых годов составляла в среднем 285 млн. рублей.

В нашей республике в последнее время этой продукции заготавливается ежегодно на сумму около 6 млн. рублей, что является весомым вкладом в успешное выполнение продовольственной программы страны.

Большие площади в республике находятся под ягодниками. Так, черника занимает около

215 тыс. га, брусника — 90, голубика — 15, клюква — 60 тыс. га.

Среди дикорастущих лесных растений республики имеется значительное количество лекарственных. В научной и народной медицине используется более 360 видов растений, из них около 60 видов заготавливается в большом количестве. Наиболее известны — багульник болотный, цмин песчаный, валериана лекарственная, зверобой, мята перечная, аир обыкновенный, крушина ломкая, брусника, ландыш майский, толокнянка обыкновенная, пижма, сушеница, пустырник, мать-и-мачеха обыкновенная и др.

При лечении ряда тяжелых заболеваний, таких, как сердечно-сосудистые, печени и желудочно-кишечного тракта, органов дыхания и др., используются главным образом лекарства растительного происхождения. Учеными республики составлена карта распространения важнейших лекарственных растений на Белорусском Полесье.

Многие растения наших лесов применяются в ветеринарии, консервном, колбасном, кондитерском, ликеро-водочном, парфюмерном и других производствах.

Поскольку дары леса являются воспроизводимыми природными ресурсами, то при бережном и разумном использовании они могут быть неисчерпаемыми. Но на практике, к сожалению, дело обстоит иначе. Не всегда и не везде к этому ценному сырью относятся с должным уважением. При проведении разного рода лесохозяйственных мероприятий (рубка леса, уход за насаждениями, осушение лесных болот и заболоченных территорий), при строительстве дорог, различных сооружений и т. п. забывают о так называемой побочной продукции леса. Иногда целые заросли ценных плодово-ягодных, лекарственных и орехоплодных растений безжалостно уничтожаются, на них просто не обращают внимания.

В результате непродуманного осушения лесных верховых болот объемы промышленных

заготовок ценнейшего пищевого и лекарственного растения клюквы четырехлепестной в нашей республике за последние 10—15 лет снизились в 4 раза, т. е. с 9 тыс. т в 1961—1965 гг. до 2,3 тыс. т в 1971—1975 гг. Практически прекращены в республике промышленные заготовки ягод брусники. Катастрофически быстро уменьшаются и запасы лекарственных растений.

Большой вред дикорастущим растениям и грибам наносят пожары, выпас скота в лесу, подчас варварское, потребительское отношение к ним со стороны населения. Например, для того чтобы собрать весь урожай рябины, в ход нередко пускают топор. И, вздрогнув, падает на землю лесная красавица, которая могла бы десятки лет приносить пользу людям. Сбор грибов путем сплошного сгребания подстилки и мха наносит огромный вред не только грибнице, но и лесу в целом. Заготовка черники и клюквы с помощью специальных приспособлений, так называемых «комбайнов», резко снижает урожай этих ягод на следующий год. «Моторизованные» сборщики в лесу, норовящие во что бы то ни стало забраться вместе с машиной в самые заповедные, самые богатые уголья, особенно опасны. Проложенные ими по ягодным или грибным плантациям дороги долгое время будут бесплодными. Или такое — только распустятся подснежники, как целые охапки их (и других первоцветов весны) перекачывают из леса на шумные улицы наших городов, где служат предметом бойкой торговли.

И вот уже появляются Красные книги, куда заносятся редкие и находящиеся под угрозой исчезновения виды. В 1981 году издана Красная книга Белорусской ССР, в которую занесено 85 видов растений, подлежащих специальной охране. (Они изображены на форзацах нашей книги).

В настоящее время принимаются определенные меры по охране и даже воспроизводству редких и исчезающих видов растений. Активно проводится такая работа в заповедниках и ботанических садах Белоруссии. Создаются специальные коллекции охраняемых растений, разрабатываются способы выращивания их в культуре. В республике создано более 60 ботанических заказников площадью почти в 1 млн.

га, работа которых направлена на сохранение и восстановление численности растений.

Однако любые охранные мероприятия, как бы эффективны они не были, окажутся бесплодными, если все мы вместе не будем бережно относиться к природным богатствам Родины, если не научим этому своих детей.

Настоящая книга написана коллективом авторов Белорусского НИИ лесного хозяйства в составе: Вобровниковой Тамары Ивановны — младшего научного сотрудника (водяника, голубика, ежевика, калина, малина); Валовой Зои Григорьевны — кандидата биологических наук (вступительная статья к разделу «Ягоды», брусника, костяника, черника, шиповники); Гавриловой Ларисы Петровны — кандидата биологических наук (грибы); Моисеенко Юлии Евгеньевны — младшего научного сотрудника (инсектицидные свойства ягодных и лекарственных растений); Паука Алексея Ивановича — кандидата медицинских наук (применение в медицине грибов, ягодных и лекарственных растений); Райко Полины Никифоровны — кандидата биологических наук (клюква); Саутин Василий Иосифовича — кандидата сельскохозяйственных наук (лекарственные растения); Фоминой Валентины Ивановны — кандидата биологических наук (грибы).

Цель книги — ознакомить читателей с наиболее распространенными в лесах Белорусской ССР растениями и грибами, представляющими пищевую и лекарственную ценность, объяснить правила заготовки и дать рекомендации по сохранению и восстановлению естественных ресурсов их. Наряду с этим приведены способы хранения и переработки лесных даров, рассказано об использовании лекарственных растений, грибов и ягод в лечебной практике.

Книга адресуется широкому кругу читателей — любителям активного отдыха в лесу. Она будет представлять интерес и для профессиональных заготовителей, специалистов лесного хозяйства, работников природоохранных организаций, для преподавателей и студентов биологических факультетов, врачей, фармакологов, школьников.

В. Е. ВОЛЧКОВ,
кандидат биологических наук

грибы



Одним из чудес растительного мира, бесценным даром природы можно по праву назвать грибы. Когда и откуда они появились в наших лесах, трудно сказать. Происхождение грибов скрыто от нас завесой времен.

Основываясь на собственном опыте, часто печальном, люди разделили грибы на съедобные и ядовитые.

Грибы по своей природе — загадочные организмы. Внимание они привлекали еще на самых ранних этапах развития человечества. Но научные сведения накапливались медленно. Собирались и изучались в основном шляпочные грибы. Древнегреческий естествоиспытатель Теофраст в своих трудах впервые описал шампиньоны, трюфели и другие известные в те времена грибы. А спустя пять столетий римский ученый, писатель Плиний Старший при описании разделил их на две группы: съедобные и несъедобные. Вплоть до XVIII века наука о грибах развивалась очень медленно. Долгое время их происхождение было окутано мистическим туманом легенд и суеверий. О грибах слагались всевозможные вымыслы и небылицы. Например, внезапное и обильное появление их связывали с ударом молнии или сильной росой. А необычное расположение грибов по кругу называли «ведьминым кольцом». На самом деле грибница большинства шляпочных грибов многолетняя и характеризуется центробежным ростом. Не встречая на своем пути препятствия, она разрастается по кругу равномерно, и по ее периферии ежегодно появляются грибы. Диаметр колец ежегодно расширяется, а трава внутри становится блеклой

и нередко засыхает, образуя плешины, так как грибница берет из почвы много воды и питательных веществ. Так образуется кольцо.

Изучавшие грибы всегда стояли перед сложной задачей — к какому же царству природы их отнести: к растениям, животным или минералам? В XVI веке знаменитый итальянский естествоиспытатель Цезальпиниус отнес грибы к морским животным. В начале XVIII века профессор парижского Ботанического сада Турнефор выделил их в «травы и кустарники без цветов и плодов». А известный ботаник Неккер утверждал, что грибы ближе всего стоят к минералам. И только в конце XVIII века известный естествоиспытатель Карл Линней окончательно закрепил принадлежность грибов к растительному миру, то есть к споровым растениям. Но правомерно ли они включены в царство растений? По способу питания путем всасывания, а не заглатывания, по своему росту грибы, конечно, напоминают растения. Но по характеру азотного обмена, наличию в оболочке клеток хитина, гликогена, а не крахмала они похожи на животных. В настоящее время большинство биологов склонны отнести грибы в особое царство природы, существующее наряду с животными и растениями...

Основное применение у населения стран всего мира съедобные грибы находят в качестве ценного пищевого продукта. Недаром называют их лесными овощами, лесным хлебом. Это не преувеличение. Грибы широко используются в пищевом рационе человека в разных видах: вареном, соленом, маринованном и сушеном. Грибы на 90 % состоят из воды и жид-

ких продуктов. В них содержится большое количество белка. В сухом веществе грибов доля чистого белка составляет в среднем 20—30, а у белого гриба — 40 %. По содержанию белковых веществ грибы превосходят овощи. Наиболее ценными являются шляпки грибов. Например, в шляпке белого гриба доля чистого белка в два раза больше, чем в ножке. В грибах содержатся и ценные жировые вещества, которые почти полностью усваиваются организмом. Углеводы составляют 17—60 %. Из минеральных элементов в небольшом количестве присутствуют калий и фосфор. Содержание калия в грибах колеблется от 35 до 65 %, фосфора от 6 до 28 %. Кальция и железа в них содержится в два-три раза больше, чем в мясе. Съедобные грибы богаты и витаминами: в их плодовых телах обнаружены витамины А, В₁, В₂, С, D и РР. Кроме того, они являются биологическими катализаторами обменных процессов в организме человека и животных. По содержанию минеральных веществ грибы близки к фруктам. В них много экстрактивных и ароматических веществ, благодаря которым грибы так вкусны. Грибной отвар возбуждает секреторную деятельность желудочного сока, не уступая в этом отношении мясным отварам. Белые сушеные грибы по питательности превосходят яйца и колбасу, а грибной бульон в семь раз калорийнее мясного. Учеными установлено, что азотистые вещества гриба, измельченного в порошок, усваиваются на 80—89 %, а азот гриба более грубого помола — гораздо хуже. Поэтому чем мягче грибы и мельче они раздроблены, тем легче и лучше перевариваются организмом человека.

Все грибы в нашей стране по пищевой и товарной ценности разделены на четыре категории. К *первой категории* относятся самые вкусные и ценные грибы: белый, рыжик, груздь настоящий. Ко *второй* — подберезовик, подосиновик, масленок, волнушка, груздь синешющий, груздь осиновый, подгруздок белый, гладыш, польский гриб, каштановый гриб, шампиньон обыкновенный. К *третьей* — моховик, козляк, груздь черный, белянка, серушка, валуй, подгруздок черный, сыроежка, лисичка, опенок осенний, сморчок, строчок, шампиньоны осенний

и полевой. К *четвертой* — груздь перечный, скрипица, краснушка, горькушка, сыроежка жгуче-едкая, свинушка, зеленушка, рядовка, опенок зимний, вешенка и все прочие грибы, которые собирают для засолки.

Широко используются шляпочные грибы и в медицине как источник физиологически активных, антибиотических и онкостатических веществ.

В промышленности находят широкое применение ферменты, вырабатываемые шляпочными грибами. Так, фермент, полученный из опенка, растущего на буке, используют для приготовления микодревесины, из которой делают карандаши, линейки, лекала и т. д. Микодревесина применяется для шлифовки металлических деталей как тепло- и звукоизоляционный материал.

Для производства сыра требуется фермент реннин. Его получают из сычуга — желудка молочного теленка или ягненка. Это дорого. Ленинградскими учеными из сыроежки синешющей получен грибной фермент руссулин. Полграмма фермента в течение получаса свертывает в плотный сгусток 100 л молока. Грибы используют и для нужд сельского хозяйства. Заслуживает внимания попытка применять экстракты из некоторых грибов в качестве стимулятора роста растений. Отдельные виды грибов могут превращать даже опилки в эффективные удобрения. Небольшая добавка трутовиков в корм коровам повышает надой молока, а масса опилок, проросшая мицелием грибов, становится пригодной для корма.

Важным достоинством шляпочных грибов является и то, что они во взаимодействии с бактериями и другими микроорганизмами превращают лесную подстилку в плодородную почву.

Все съедобные грибы по способу питания делятся на три группы.

1. **Грибы-сапрофиты**, то есть грибы, растущие на мертвых субстратах растительного происхождения. Сюда относятся напочвенные грибы-шампиньоны, рядовка фиолетовая, опенок луговой, грибзонтик и другие.

2. **Микоризные грибы**. Они растут по соседству с древесными породами, с которыми вступают в симбиоз (сожительство). Впервые это открыл русский ученый профессор Новороссийского университета

Ф. А. Каменский. Грибы, лишённые хлорофилла, не могут самостоятельно добывать углеводы. Грибница, встречаясь с мелкими корешками деревьев, плотным чехлом оплетает их, проникает сквозь кору между клеток и получает углеводные соединения. Как мощный насос, она выкачивает из почвы воду с растворенными в ней минеральными соединениями грунта — азотом, фосфором, калием и другими органическими веществами на разных стадиях их разложения. Заботливо и щедро грибница снабжает водой, питательными и полезными ферментами деревья. Многие съедобные грибы являются микоризообразователями. Это — белые, подберезовики, волнушки, рыжики, подосиновики, трюфели и другие. У некоторых грибов есть свои любимые деревья, и они образуют микоризу только с ними. Так, маслята листовничные растут только под листовницами; зеленушка и рогатики желтые — только под соснами; мокрухи еловые и грузди желтые — под елями; волнушки, белянки, грузди настоящие — под березами, а дубовики и грузди дубовые — только под дубами. Особенно важна микориза для молодых сеянцев деревьев со слабо развитой корневой системой.

3. **Грибы, обитающие на древесине**. Они способны извлекать из древесины необходимые питательные вещества для своего роста и развития. Среди них встречаются сапрофиты и паразиты. Из сапрофитов известны опенок летний, опенок зимний, вешенки. К числу паразитов относится опенок настоящий осенний.

КАК РАСТУТ ГРИБЫ

Плодовые тела, которые мы обычно собираем и называем грибами, состоят из шляпки и ножки. Ножка связана с грибницей, находящейся в лесной подстилке, на гниющей древесине или другом органическом субстрате. Грибница так же, как и плодовое тело, состоит из грибных нитей — гиф, которые в ней свободно ветвятся, а в шляпке и ножке плотно прилегают одна к другой, образуя их мякоть. По грибным нитям ножки поступают питательные вещества из грибницы в шляпку. На нижней поверхности шляпки плотно располагаются трубочки или пластинки, шипики или иголочки, похо-

жие на колючки ежа. Эти образования называются гименофором. На наружной поверхности пластинок или шипиков, внутри трубочек находятся споры. Грибы образуют огромное количество спор — от десятков миллионов до десятков миллиардов. Созревая, споры высыплются и разносятся водой, насекомыми, животными. Попав в благоприятную среду, они прорастают и образуют грибницу (мицелий) — тончайшее переплетение белых нитей. Для роста и развития грибницы необходим постоянный приток воздуха при температуре его 12—22 °С. Обычно она залегает на глубине 5—10 см от поверхности почвы. Грибница лесных грибов многолетняя. Она очень хорошо приспособлена к изменениям окружающей среды и может переносить большие морозы и засуху. При отсутствии достаточного количества влаги грибница перестает строить плодовое тело, она замирает. Отрицательно действуют на рост мицелия и низкие температуры.

Образование плодовых тел начинается тогда, когда грибница достигает своего полного развития. Нити ее плотно переплетаются, образуя при этом комочки величиной с булавочную головку, которые при благоприятных условиях развиваются в шляпку и ножку.

Большинство грибов вырастает до среднего размера на 3—6-й день, а живут они от момента появления на поверхности до загнивания и разложения 10—14 дней. Такая недолговечность характерна в основном для грибов с сочными плодовыми телами. Несколькими дольше растут грибы с сухой мякотью. При оптимальных условиях за 5 дней подосиновик вырастает до 12 см, белый гриб — до 9, валуй и подберезовик — до 7, опенок — до 6 и лисичка — до 4 см. Рост грибов в высоту прекращается на 1—2 дня раньше, чем рост шляпки, дальше шляпка растет по краю.

Скорость роста ножки и шляпки у грибов различна. Так, у опенка осеннего на второй день высота ножки достигает 5, а диаметр шляпки всего 2 см. На пятый день гриб поднимается на высоту до 6, а шляпка едва достигает 3 см. К седьмому дню шляпка развивается быстрее ножки и на десятый день ее диаметр достигает 7 или 10 см, а высота ножки — 9, иногда и 15 см.

При оптимальной температуре воздуха, температуре и влажности почвы такие грибы, как сыроежки, подберезовики, маслята, могут достичь полной зрелости уже через три дня после появления на поверхности земли. Белые грибы созревают на 5—9-й день, подосиновики — на 7-й. Лисички и опенки растут медленнее. Созревая, споры высыпаются и дают жизнь новым поколениям. Могут размножаться грибы и кусочками грибницы. Так, например, разводят шампиньоны и вешенки.

Быстрому росту грибов способствует тепло и влага. Высокому урожаю съедобных грибов предшествует период частых, но незатяжных дождей при умеренной температуре воздуха 18—20 °С. С изменением условий влажности и температуры меняется и место появления грибов. При оптимальных климатических условиях грибы в лесу растут повсюду. В период переувлажнения почвы они чаще встречаются на открытых участках леса, небольших возвышенностях и повышенных склонах, в период засухи — в пониженных местах. В народе примечали: когда жарко и сухо — грибы под деревья собираются, когда сыро и тепло — по полянам разбегаются.

У многих шляпочных грибов существуют периоды роста, которые называются слоями или волнами. Эти периоды у разных грибов различны. Для Белоруссии характерны три грибных слоя: весенний, летний и осенний. Длительность грибных слоев и их обилие зависят от температурного режима и осадков. По видовому составу съедобные грибы шире всего представлены в летний и осенний грибные сезоны. Важным фактором, повышающим плодоношение грибов, является теплая погода предшествующего года. В почве происходит накопление грибницы.

Грибной сезон в республике начинается в апреле—мае. Вместе с ласковыми лучами весеннего солнца, с душистым березовым соком появляются первые грибы года — строчки и сморчки. Это — грибы «подснежники». Верной приметой их появления служат распутившиеся (лохматые) сережки осин и докрасна набухшие почки берез. «Как только уронят осины сережки — не провороньте сморчки у дорожки». Растут сморчки и строчки на

склонах оврагов, полянах и вырубках, прогретых солнцем, на просеках и старых гарях, а то и прямо на заброшенных лесных дорогах. Недаром в народе говорят: «Где пожар пылал, где костры горели — там строчки-старички мороз одолели». На ощупь эти грибы — нежные и бархатистые, коричневые или темные, имеют приятный запах. Своеобразны первые весенние грибы и по внешней форме. Сморчки стройны, покрыты остроносими шляпками оливково-бурого цвета. Строчки же приземисты, верх гриба врос в складках. Очевидно, для ранних грибов такая «конструкция» жизненно необходима, так как позволяет весной собрать больше тепла и солнечного света.

Первый слой грибов приходится на вторую половину мая—июнь, когда цветет рябина, колосится рожь. Грибы в это время можно встретить в небольших количествах на хорошо освещенных местах — лесных полянах, дорогах, просеках, в редких хвойно-лиственных насаждениях, в сосновых молодняках. В почве есть запасы влаги с весны, но мало тепла. Условий для хорошего и устойчивого урожая еще нет. Это грибы «разведчики»: выскочат, чтобы осмотреться — не рано ли, а потом подадут сигналы к массовому росту. Первый слой грибов по времени бывает обычно непродолжительным (7—10 дней). Для него характерны такие грибы, как маслята настоящие, сыроежки серые, моховики зеленые, а в сосновых лесах и белые грибы. Первая примета появления этих грибов — цветение сосны и ели. Замечено, что «если сосенки сыплют пылью золотой — масленки вылезут дружной толпой». Колебания погодных условий сдвигают сроки плодоношения грибов. Так, в 1973 году на юго-востоке Белоруссии раннее потепление и частые осадки в конце апреля способствовали обильному плодоношению маслят. Они появились в первой декаде мая. Слой был продолжительным (36 дней) и обильным. С одного гектара грибовищ можно было собрать до 300 кг грибов. Маслята светлолюбивы и большей частью растут в сосновых молодняках и смешанных лесах, по лесным полянам, на опушках. Они растут дружно, колониями, по несколько штук в каждой. Недаром говорится — «где родился один масленок, там маслята лезут из пеленок».

Когда на полях колосится и цветет рожь, появляются подберезовики, а в дубовых рощах белые грибы. «Зацветет рожь — колосовик найдешь». Отцветают ландыши, начинают расти лисички. Они обитают в хвойных, березовых и смешанных лесах в увлажненных местах на любой почве. В это время появляются свинушки тонкие, шампиньоны, подосиновики, опенки летние. Когда отколосится рожь и начинают собирать землянику на высоких местах вдоль проселочных дорог и просек, под многолетними дубами и березами появляются белые грибы (колосовики) с темно-коричневой шляпкой. В березняках они растут семьями. Первый слой грибов-колосовиков вскоре исчезает, и в грибном царстве наступает затишье. С полянок и опушек грибы переселяются в низины, на окраины болот, чтобы спрятаться от зноя в высокие травы и мхи. Но вот прошли грозовые дожди, земля за клубилась туманными парами, и в еловых лесах появились хороводы моховиков, валуев, цветных сыроежек. Они всегда на виду. Их шляпки ярче трав, листьев и лесной подстилки. Зеленые, желтые, бордовые, лиловые, красные — каких только не встретишь расцветок! Слово красные девицы в праздничные косынки вырядились. 1981 год на юге республики выдался самым урожайным на сыроежки, их собирали до самых заморозков.

После сенокоса, во время цветения липы появляется второй слой грибов — маслят, белых, подберезовиков, подосиновиков (обычно со второй декады июля). По видовому составу слой является разнообразным, но малоурожайным. Для роста грибов в этот период необходимы температура воздуха и осадки, не превышающие норму. Растут грибы две-три недели, и снова наступает затишье. И только в августе — последнем месяце лета — появляется самый обильный, самый разнообразный по видовому составу грибной слой.

Летом почва хорошо прогрелась, грибница подросла и подготовилась к плодоношению. О начале грибного сезона сигнализируют августовские туманы. Недаром в народе говорят: «Коли стали облака цепляться за лес, так иди за грибами».

Третий слой — это грибы «листопадники»: белые, подосиновики, подберезовики, лисички, свинушки. Появляются и новые

грибы, которых в июле не было. Это — волнушки, грузди, опенки осенние. Самый ценный подарок августа любителям грибов — рыжики. Наступает настоящий грибной сезон, который продолжается до заморозков.

Обычно первыми в это время года появляются подосиновики. Они не прячутся — «стоит старичок — красный колпачок» на виду. Большое удовольствие получают грибники при виде этого колпачка, знают, что грибы очень вкусны да и лукошко быстро наполняется. С красными шапочками на белых длинных ножках подосиновики растут на влажных почвах в траве и среди осин. У тех, что «выскочили» на лесных дорогах и полянках, шапки бархатистого, темно-красного цвета, ножки толстые. А у выросших в березняках с сосной или елью шапочки желто-красного цвета, ножки утолщенные с темными чешуйками. Белоголовые подосиновики растут во влажных березово-сосновых лесах.

Белые «короли» — боровики обитают во всех лесах. Но чаще всего в тех, где растет черника, брусника, много муравейников и мухоморов. Растет белый гриб одиночно или группами. Для крепыша, растущего в ельниках, характерна бурая окраска со светлыми пятнышками. В сосновых лесах распространена другая форма белого гриба. Шляпка его темной окраски, каштаново-бурого цвета, иногда с фиолетовым оттенком. Мякоть — белая, крепкая. Под дубом и березой растут боровики со светло-коричневой шляпкой и длинной ножкой. Мякоть их твердая.

В конце августа появляются подберезовики. В разных местах они разные. В сырых — растет подберезовик розовеющий с темно-серой шляпкой и белой утолщенной книзу ножкой, в сухих — бархатистый. Подберезовики с темно-коричневой, почти черной шляпкой и толстой ножкой можно встретить на полянах вдали от деревьев. По своему внешнему виду они напоминают белые грибы. В сырых березняках или около болот распространен болотный подберезовик (обабок) с нежной зеленоватой или беловатой ножкой.

Масленок поздний растет в хвойных лесах, преимущественно в сосновых, очень часто группами. В лиственном лесу преобладает масленок лиственный.

С появлением на деревьях желтых

листьев и наступлением холодных ночей дружной семейкой вокруг пней появляются опенки настоящие осенние. Окружив пенек, они затем взбираются на него, словно на земле им холодно или не хватает места. Целыми колониями селятся опенки на стволах живых, но ослабленных деревьев, но чаще у основания стволов, а то и на земле. В народе говорят: «Появились опенки — лето кончилось». Второй слой опят осенних бывает в сентябре, когда другие грибы отходят, и собирают их до самых заморозков.

Сентябрь в Белоруссии — самый красивый месяц осени. Мягким ковром устилают землю опавшие золотисто-багряные листья, среди которых нелегко отыскать осенние грибы. В золотистом осеннем ковре прячутся свинушки, грузди. Среди опавших березовых листьев в тесном кругу сидят приземистые мохнатые волнушки. Обычно появляются волнушки в августе, но массовое плодоношение чаще всего наблюдается в сентябре, а если установится теплая погода («бабье лето»), — то и в октябре.

В сентябре грибы меняют свои адреса, переселяясь с низких мест на высокие. Теперь они растут по старым лесным дорогам, у просек, на открытых полянах. Прячутся в подстилку подосиновики, в мох — рыжики. А в березняках долго растут обабки, пока не упадет с березы последний лист. Много в эту пору рядовок, зеленков, вешенок. Начиная со середины сентября вешенки растут до поздней осени. Самое урожайное для них время — середина октября. Они растут скученными группами на пнях и отмерших стволах лиственных (изредка и хвойных) древесных пород. Появляются в это время и опенки зимние, которые можно встретить в дуплах деревьев даже тогда, когда вокруг уже лежит снег. Такие грибы, как вешенки и опенки зимние, растут до минусовых температур. Возобновляют свой рост эти грибы даже зимой при оттепелях, не теряя при этом вкусовых качеств.

У каждого грибного сезона есть свои особые неповторимые черты. Одни грибы плодоносят через год, другие дают богатый урожай ежегодно.

Волнообразность в появлении грибов связана с особенностью развития грибницы. В течение всего сезона период вегетативного роста грибов сменяется перио-

дом плодоношения. Ритмичность плодоношения особенно заметна у шляпочных грибов. Число слоев и время их появления меняются в зависимости от климатических особенностей отдельных лет. Так, в 1974 году август и сентябрь во многих районах республики были негрибными месяцами, вероятно, из-за отсутствия достаточного количества влаги. Грибной сезон наступил значительно позже. Белые грибы находили в конце сентября, а маслята — в октябре. Долго дремала грибница зеленков и рядовок и ожила только в середине октября, когда появилось прощальное тепло. До глубокой осени, до первых морозов собирали их в сухих сосновых борах.

В ноябре 1972 года в некоторых областях Белоруссии резко потеплело, выпавший снег растаял, и в декабре вновь появились опенки, зеленки, рядовки. Многие к новогоднему праздничному столу смогли приготовить блюда из свежих грибов.

Грибы различаются и по характеру плодоношения. Подосиновики и подберезовики растут долго — с июня по сентябрь. Слон плодоношения этих грибов выражены нечетко. Напротив, грузди, рыжики, опенки настоящие осенние появляются на короткое время обычно с середины августа по сентябрь. За это время они дают один-два обильных слоя. Но иногда погода вносит свои коррективы. В теплую, но не жаркую, погоду грибы растут быстрее, чем в холодную. В сухое время они прячутся в тени. Если прошли обильные дожди и понизилась температура, грибы тянутся ближе к свету и теплу.

Такова очередность появления грибов от ранней весны до глубокой осени. И отправившись в лес с лукошком, внимательно изучайте эту немудреную, но в то же время и не простую грибную азбуку.

КАК СБИРАТЬ ГРИБЫ

Грибы лучше всего собирать рано утром. Влажная от росы шляпка блестит и далеко видна. Утром грибы самые ядреные, крепкие и свежие. Народная пословица гласит: «Чтобы грибов набрать, надо рано встать».

Сбор грибов — дело увлекательное. Не

успеешь оглянуться, как они заманили тебя в глубь леса. И тот, кто плохо ориентируется, может легко заблудиться. Не всегда имеешь при себе компас или план местности. Поэтому нужно знать лесные ориентиры и смело ими пользоваться. Прежде всего, углубляясь в лес, следует чаще оглядываться назад, запоминать что-то приметное: особенности дороги или деревьев, речку или ручей, камни, кострище или какие-либо другие встречающиеся на пути предметы. По ним легко будет отыскать обратный путь. Помогут определить, где север или юг, найти дорогу и лесные компасы. Так, у сосны с северной стороны кора грубее и толще, чем с южной. В редких лесах крона у деревьев больше развита с южной стороны. На свежих пнях годовичные кольца более широкие с юга. С южной стороны у хвойных деревьев часто видны потеки и сгустки смолы. А вот лишайники и мхи растут на деревьях с северной стороны. Муравьи почти всегда строят свои домики к югу, от дерева, и южная сторона муравейника более пологая. Возле больших камней почва летом суше с юга. Ягоды брусники, земляники и шиповника покрываются румянцем с южной стороны.

Грибы не только увлекают и заводят в глушь леса, но и могут подсказать дорогу. Надо только знать, например, что у рыжиков, растущих к северу от ели, шляпки крупные, ярко-медные, с разросшимися на них концентрическими кругами, а с южной стороны они — мелкие и зеленоватые.

В лесу можно ориентироваться и по просекам, делящим его на кварталы. На пересечении просек стоят квартальные столбы, на которых с четырех сторон проставлены номера кварталов. Наименьшие цифры располагаются на северной стороне столба, то есть грань столба между двумя наименьшими цифрами показывает направление на север.

«Первым делом, как войдешь в лес, — пишет знаток русского леса, страстный любитель природы, неутомимый грибник Дм. Зуев, — смастери себе палочку-искалочку. Срежь тонкую прямую палочку длиной 80—95 и толщиной 3 см. На тонком конце оставь рогатку в 6—7 см. Ею осторожно шевели листву, а подстилку не вороши — повредишь грибницу». При сборе грибов надо помнить самое главное

правило — нельзя тревожить лесную подстилку, чтобы не повредить и не погубить грибницу, из которой вырастают грибы. Палочкой удобно отвести в сторону ветки деревьев, которые мешают при ходьбе в лесу, оборвать паутину, чтобы не прилипла к лицу и одежде. А лучше всего паутину обойти, так как пауки приносят пользу лесу. Они уничтожают мух, комаров и других вредных насекомых. Увлекательна лесная азбука. Многому учит она. Видеть, наблюдать, а главное — не спешить. По лесу ходят неспеша, внимательно присматриваясь к каждому бугорку, выступу на подстилке. Иной раз под густой веткой, во мху среди листьев можно обнаружить целое семейство грибов. Многие грибы, как маслята, грузди, лисички, рыжики, растут колониями. Собирая зрелые, нельзя давить мелкие, еще неполноценные грибочки.

Имеется несколько способов сбора грибов: срывание, срезание и выкручивание. У многих пластинчатых грибов ножка полая, хрупкая. Такие грибы лучше всего срывать. Это — рыжики, грузди, сыроежки. Мелкие рыжики, маслята, белые грибы, подосиновики, подберезовики и другие трубчатые, а также пластинчатые с короткими ножками вынимаются иногда с обрывками грибницы. Поэтому эти грибы удобнее срезать. При вырывании грибов из почвы нарушается целостность грибницы и тем самым сокращаются урожаи. Но этого можно избежать, если грибы не выдергивать, а выкручивать, то есть повернуть два-три раза вокруг ножки и потянуть вверх. Образовавшуюся при этом ямку необходимо засыпать землей. Такой предосторожности достаточно, чтобы грибница продолжала расти.

Не следует собирать грибы очень мелкие, пусть подрастут, и не надо топтаться около них, чтобы не уплотнять подстилку. Надо брать только те грибы, которые хорошо знаете, уверены, что они съедобны. Один плохой гриб может испортить всю добычу. Найденные грибы сразу же необходимо очистить от мусора, земли, листьев и хвои, чтобы не испачкать другие грибы в корзине. Ножки у пластинчатых грибов, кроме рыжиков, волнушек, лисичек, шампиньонов и сыроежек, оставляют до 1,5 см и кладут шляпками вниз. Трубчатые грибы кладут в корзины на бочок вместе с ножками.

Лучше всего грибы собирать в корзины из ивовых прутьев или в лукошки из бересты. А грибы в целлофановых мешках и ведрах быстро портятся из-за отсутствия обмена воздуха. Народная мудрость гласит: «Не ходи за грибами с ведром — не губи лесное добро. Клади их в плетеное лукошко — пускай подышат немножко».

Чрезвычайно богат и разнообразен мир грибов. Будьте внимательны к ним. Оберегайте их. Оберегайте места, где растут грибы. Ведь они нужны не только как ценный пищевой продукт, но и лесу. Роль грибов в жизни леса огромна. Их грибница питает влагой и азотом корни деревьев, с которыми они сожительствуют. Грибы нужны и обитателям леса. У каждого из них есть свои заветные грибы. Так, мухоморами лечатся сороки и большие лоси. Березовая губка является лакомством благородного оленя. Боровики и подосиновники очень любят кабаны, в то время как мыши эти грибы совсем не едят, а предпочитают сморчки, сыроежки и подберезовики. Белки лакомятся крепкими, первосортными грибами. Они не только едят их свежими, но и заготавливают впрок на зиму. Охотно поедают грибы и домашние животные.

КАКИЕ СОБИРАТЬ ГРИБЫ

Белый гриб; белы гриб, баравик —
Boletus edulis Fr. f. *edulis*

Это — один из самых ценных съедобных грибов, относится к семейству трубчатых. Встречается чаще всего в прохладных, светлых, но не во влажных и не очень густых лесах — в березовых и дубовых рощах, сосновых борах или ельниках. Не растет гриб в заболоченных местах, в осиннике, ольшанике. Часто встречается рядом с брусничкой. Табл. 1,1.

В одиночку белые грибы растут редко, чаще их можно встретить группами. В такой группе может быть несколько десятков грибов. Сигналом появления белых грибов служат красные мухоморы, которые вырастают с ними почти одновременно и часто в тех же местах. Первый слой белых грибов наблюдается в июне, второй — в июле, но самым богатым бывает третий — осенний слой белых грибов, кото-

рый продолжается до октября, а в иные годы — до первого снега. Осенние грибы считаются самыми ценными. В отдельные годы в Белоруссии первые боровики появлялись в середине мая. Такое явление наблюдалось в Гомельской области в 1973 и 1975 годах. Первые белые грибы появляются обычно в дубовом лесу и отличаются одинаково бледным цветом ножки и шляпки. В зависимости от того, в каком лесу растет гриб, разной бывает и окраска его шляпки: в сосновом — темно-коричневая, в еловом — бурая, в лиственном — светлая. Лучшими белыми грибами считаются выросшие в елово-березовых лесах. По сравнению с ними грибы из соснового леса имеют более рыхлую мякоть, менее ароматны. «Еловые» грибы к тому же содержат ценные антибиотические вещества. В опытах на грызунах отмечено губительное действие этих веществ на злокачественные опухоли.

Белый гриб имеет приятный сладковатый вкус. Его мякоть белая, не меняет своего цвета на изломе. Гриб потому и называется белым, что остается таким и при сушке, консервировании, варке.

Трубчатый слой гриба мелкопоровистый. У молодых грибов — белый, затем слегка желтоватый, у старых — зеленоватый. Ножка гриба имеет сначала клубневидную форму, затем почти цилиндрическую, беловатого или светло-бурого цвета с характерным белым сетчатым рисунком.

Белые грибы пригодны для всех видов переработки. Их варят, жарят, сушат, маринуют, консервируют, солят. Сушеные белые грибы сохраняются в течение всей зимы, весны и используются для супов, соусов и т. п. Их питательная ценность намного выше говядины, куриного мяса и яиц.

Подосиновик; падасінавік —
Leccinum aurantiacum (Fr.) S. F. Gray

Гриб семейства трубчатых, как и подберезовик, имеет пять разновидностей или форм, отличающихся окраской шляпки. В тополиных зарослях встречается подосиновик с серой шляпкой, в сырых борах — с бело-розовой, в чистом осиннике — с красной и темно-красной, а в сухих смешанных лесах (березово-сосновых и березово-еловых) попадают подосиновики с оранжевой, желто-красной или

буро-желтой шляпкой. Подосиновики можно встретить не только под осинами, а и в березняке, сосновых и еловых лесах, на опушках и полянах. Трудно спутать этот гриб с каким-либо еще. В отличие от белых подосиновики растут под молодыми деревцами одиночно или группами. Первые грибы появляются в конце мая или первой половине июня, но не надолго, всего лишь на неделю. Второй слой грибов наблюдается с середины июля, а с начала августа и до конца октября, вплоть до заморозков, длится самый урожайный слой грибов. Табл. 1,2,5.

Мякоть у подосиновика белая, при разрезе становится темно-синей и даже черной. Однако это не влияет на его вкусовые качества. По вкусу и питательности они стоят на втором месте после белых, наравне с подберезовиками. Мелкие молодые грибы используют для маринования, засолки, поджарки, супов, соусов, зрелые — для сушки.

Подберезовик обыкновенный, обабок;
падбярэзавік звычайны, бабка —
Leccinum scabrum (Fr.) S. F. Gray

Гриб семейства трубчатых, представлен многими формами, отличающимися размерами и окраской шляпки в зависимости от того, в каких местах он растет. Выросший в сырых местах, на опушках и лесных полянах, он имеет серую, иногда оливковую окраску шляпки, высокие беловатые ножки. В сухих березовых перелесках попадает гриб с черной шляпкой на толстой чешуйчатой ножке. Табл. 1,3.

Растет подберезовик в лесах, чаще всего под березами (отсюда и его название), а также между кустарниками, предпочитает места, открытые для солнечного света. Гриб можно встретить на обочинах лесных дорог, пригорках, но почти всегда только под березами. Причем вырастает не под самым деревом, а немного поодаль, там, где у дерева имеются молодые корешки, с которыми грибница образует микоризу. Первые подберезовики можно найти в конце мая — начале июня. Их появление обычно совпадает с началом цветения рябины или колошением ржи. Поэтому эти грибы еще называют колосовиками. Второй слой грибов появляется во время цветения липы, окончания сено-

коса. Оба слоя — кратковременны. Самый урожайный и длительный — третий слой, который начинается со второй декады августа одновременно с созревaniem орехов, брусники и продолжается весь сентябрь, захватывая в теплую осень и часть октября. Шляпка у гриба сначала выпуклая, позже подушковидная. Трубчатый слой беловатый, с ростом приобретает грязно-серо-буроватую окраску. Мякоть белая или чуть розовая, без особого запаха, на изломе цвета не меняет. Особенно нежна мякоть молодых грибов. Зрелые грибы очень быстро поражаются личинками грибных мух. Поэтому большие подберезовики, как правило, не пригодны для сбора. Они мягкие, дряблые, сильно пропитанные водой.

В сырых мшистых березняках, у болот растет подберезовик болотный (табл. 1,4). Шляпка у него зеленовато-белой окраски, ножка тонкая, длинная, мякоть рыхлая.

По вкусу подберезовики почти не уступают белым и подосиновикам. Подберезовики пригодны для всех видов переработки. Только болотный не следует мариновать: его рыхлая мякоть легко разваривается, распадаясь на отдельные волокна. Свежие подберезовики лучше жарить или тушить. Сухие грибы используют для приготовления соусов. Сушеные подберезовики по калорийности стоят наравне с баклажанами и ржаным хлебом, а по полезности превосходят капусту, огурцы, лук. Сухие перемолотые грибы лучше усваиваются организмом.

Решетник; казляк —
Suillus bovinus (Fr.) Kuntze

Гриб семейства трубчатых, отличается от масленка мелкими размерами шляпок, красновато-розового или красновато-бурого цвета с волнистыми краями. Растет в хвойных лесах, чаще в сосновых, во влажных местах, у дорог, на сфагновых болотах с сосной. Сбор — с июля по октябрь. Мякоть гриба бледно-желтого, к ножке коричневого или красноватого цвета, на разрезе слегка краснеющая, не ломкая, со слабым приятным запахом. Кожица на шляпке держится крепко, и если снимается, то только по краю. Трубчатый слой серовато-желтого цвета, у зрелых грибов — буровато-оливкового, приросший к шляпке, с широкими угловаты-

ми порами. Ножка цилиндрической формы, часто согнутая, одного цвета со шляпкой или чуть светлее. В пищевом отношении гриб значительно менее ценен, чем масленок. Употребляется вареным, жареным, маринованным. Табл. 7,1.

Моховик желто-бурый; махавік —
Suillus variegatus (Fr.) Kuntze

Гриб семейства трубчатых, растет во влажных местах сосновых лесов, на песчаной лесной почве, одиночно или группами. Плодоносит с июня по октябрь. Шляпка гриба выпуклая, у созревшего часто плоская, с тонким краем, у молодых грибов — охристо-желтая, затем — коричневая или бурая, бархатистая в сухую погоду, слизистая — во влажную. Трубчатый слой грязновато-желтый, затем желтовато-оливковый. Поры неровные, мелкие. Ножка цилиндрической формы, бледно-желтого цвета, иногда с буроватым оттенком. Мякоть гриба плотная, желтоватая, на срезе несколько синее. Желто-бурый моховик нередко путают с козляком, иногда оба этих гриба называют болотовиками. По форме имеется сходство и с подосиновиком. Употребляют вареным, жареным, маринованным, сушеным. Табл. 7,3.

Моховик зеленый; махавік зялёны, заячы баравік —
(*Xerocomus subtomentosus* (Fr.) Quel.

Гриб похож на состарившийся, позеленевший снизу белый гриб. Поэтому грибники его брать не хотят. Растет в хвойных и лиственных лесах одиночно с июня по октябрь. Шляпка желто- или буровато-оливковая, войлочная. Часто весь верх шляпки рассечен многочисленными трещинами. Трубчатый слой ярко-желтого, затем зеленовато-желтого цвета, с крупными угловатыми порами. Мякоть гриба некрепкая, беловатая или светло-желтая, без особого запаха. Ножка цилиндрической формы, желтая или красноватая. В пищу он используется только свежим — жареным или вареным. Табл. 7,2.

Зеленый моховик имеет опасное сходство с несъедобным перечным грибом (перцавы гриб — *Xerocomus piperatus* Fr.,

табл. 11,4). Перечный гриб растет одиночно и попадает (обычно редко) в сухих хвойных лесах. Гриб небольших размеров. От маслят и моховиков отличается по желтовато-красному трубчатому слою и едкой горькой мякотью. Мякоть желтовато-красного цвета, вкус — острый, перечный. Шляпка бархатистая в сухую погоду, ярко-коричневого или медно-красного цвета. Ножка цилиндрической формы, часто суженная к основанию, рыжеватая.

Польский гриб; польскі гриб —
Xerocomus badius Fr.

Это хороший съедобный гриб семейства трубчатых, растет в хвойных, реже лиственных лесах. Иногда его можно встретить на гнилых пнях или у основания стволов. Сбор — в августе и сентябре. Низ шляпки беловатый, как и у белого, с возрастом становится бледно-желтовато-зеленоватым. Верх шляпки каштанового или шоколадно-коричневого цвета, вначале слегка бархатистый, позже гладкий, мясистый, твердый. Мякоть беловатая, на изломе слегка синее. Ножка имеет цилиндрическую или клубневидную форму. Запах и вкус гриба приятные. Употребляют его свежим — жарят, варят, а также маринованным. В прежние времена торговцам грибами часто удавалось подменять сушеные белые грибы польским грибом. Табл. 7,4.

Масленок обыкновенный, поздний, настоящий; казляк, маслюк звичайны —
Suillus luteus (Fr.) S. T. Gray.

Гриб семейства трубчатых, растет большими группами в молодых сосновых лесах, на опушках, в хвойных порослях до глубокой осени. Маслята очень светловывы, встречаются обычно в сухом бору, лишайниковом сосняке, на местах пожаров, костров. На юге республики первые маслята появляются уже в конце мая и собирают их до поздней осени. В сырую погоду шляпка у гриба слизистая, маслянистая, часто облеплена хвоей. В сухую — блестящая, шелковистая, желтовато-коричнево-бурого цвета. Край шляпки соединен с ножкой белой довольно плотной пленкой, которая с возрастом разры-

вается и образует вокруг ножки кольцо. Нижняя часть шляпки светло-желтая. Мякоть гриба нежная, желтоватая или беловатая, на срезе не изменяет окраски, с приятным фруктовым запахом. Маслята жарят, варят, маринуют, сушат. При мариновании кожицу со шляпки лучше снимать. Вкус грибов при этом не меняется, а выглядят они лучше. Сушить грибы можно и с неочищенными шляпками, так как при сушке они все равно чернеют. Табл. 2,1.

Масленок зернистый; маслюк зярністы —
Suillus granulatus (Fr.) Kuntze

Гриб по внешнему виду очень похож на масленок настоящий. Отличается он только отсутствием пленчатого кольца на ножке. Кроме того, шляпка не такая липкая, почти сухая, желто-коричневого или коричнево-бурого цвета. Название грибу дали мелкие бородавочки, или зернышки, на верхней части ножки и снизу шляпки. Масленок зернистый встречается там же, где и настоящий, — в сосновых лесах. Употребляется свежим, маринованным и сушеным. Табл. 2,2.

Масленок лиственничный; маслюк лістоўнічны —
Suillus grevillei Sing.

Имеет золотисто-желтую клейкую шляпку. Кожица шляпки легко снимается. Растет он с мая по октябрь, главным образом под лиственницами, иногда на значительном расстоянии от дерева (10—15 м). Мякоть у гриба лимонно-желтая, на изломе постепенно буреющая, с фруктовым запахом. Трубчатый слой шляпки коричневатого-желтого или красновато-коричневого цвета с угловатыми порами. Ножка волокнистая, без бородавочек, золотисто-желтая, над кольцом сетчатая. Кольцо на ножке войлочное, белое или желтоватое, быстро исчезающее. Употребляется также свежим, маринованным, сушеным. Все виды маслят съедобны, среди них не бывает ядовитых. Табл. 2,3.

Груздь настоящий; грузд сапраўдны —
Lactarius resimus Fr.

Гриб семейства сыроежковых. Как и рыжик, считается первосортным, благородным представителем млечниковых. Это излюбленный гриб русской кухни. Груздь настоящий растет в березовых, сосново-березовых лесах с липовым подлеском или в лесах с примесью березы с конца июля до сентября. Гриб прячется под листвою, подстилкой, хвоей, образуя бугорки, кочки. Приподняв такую кочку, можно увидеть целое семейство груздей. Табл. 2,4.

Шляпка мясистая, плотная, сначала плоская, вдавленная в центре, с завернутым волокнистым, бахромчатым, густо опушенным краем, у зрелого — воронкообразная. Кожица слегка слизистая, молочно-белая (цвета слоновой кости), со слабо заметными кругами. Иногда на шляпке бывают рыжеватые пятна. Пластинки белые с желтоватым краем. Мякоть упругая, ломкая, с белым, едким, желтеющим на воздухе млечным соком, с особо приятным запахом. Груздь настоящий значительно крупнее рыжика. Встречаются грибы со шляпкой до 20 см в диаметре. Желательно собирать молодые шляпки грибов. При заготовке груздей первым сортом идут грибы, у которых размеры шляпок до 5 см, вторым — 9 см в диаметре. Гриб используют главным образом для засолки, иногда для маринования. После соления гриб приобретает голубоватую окраску, становится мясистым, сочным, ароматным.

Груздь черный; грузд чорны, чарнуха —
Lactarius necator (Fr.) Karst.

В обиходе гриб называют чернушкой. Однако не многие грибники кладут его в корзинку, не зная того, что в засолке это самый лучший из груздей, он может долго храниться, не теряя своих качеств и формы. Растет гриб с июля по октябрь, в основном в березовых лесах, редко в хвойных. Шляпка почти плоская, у зрелых грибов — воронковидная, в середине иногда клейкая, оливково-черного цвета, с темными, почти черными кругами. Край шляпки светлые, желтоватые, загнутые. Пластинки грязно-буроватого цвета. Мякоть крепкая, плотная, белая, на изломе

темнеет. Млечный сок обильный, белый, едкий. Ножка короткая, сначала сплошная, потом полая. Употребляется соленым. Шляпка при засолке становится фиолетовой или вишневой. Перед засолом рекомендуется залить грибы холодной водой, добавив в нее немного уксуса и соли, поместить под гнет. Вymоченные черные грузди утрачивают горький привкус, мякоть становится плотной и хрустящей. Табл. 2,5.

Скрипица; хрущ —
Lactarius vellereus Fr.

Гриб семейства сыроежковых, растет группами в лиственных и хвойных лесах с июля по сентябрь. Шляпка у него сначала плосковыпуклая, потом воронковидная с завернутым краем, сухая, слегка опушенная, совершенно белая, без кругов, позже немного охристая. Мякоть грубая, белая, на изломе при соприкосновении с воздухом желтеет. Млечный сок белый, очень едкий, горький, со смолистым запахом. Пластинки толстые, редкие, белые или желтоватые. Ножка короткая, сплошная, белая. Считается, что у гриба жесткая и невкусная мякоть. Однако после 3—4-дневного замачивания или отваривания, засоленный с добавкой специй гриб по вкусу не отличается от других груздей. Используется только в соленом виде. Табл. 3,1.

Подгруздок белый; падгруздак белы —
Russula delica Fr.

Гриб семейства сыроежковых, внешне похож на груздь, потому что форма шляпки такая же воронковидная, хотя «родственником» его является сыроежка. Но если внимательно приглядеться, края шляпки не опушены и кожа ее почти всегда сухая, с приставшими частицами почвы, за что его еще называют сухой груздь, сухарь. Голубовато-белые тонкие пластинки отличают подгруздок от скрипицы и перечного груздя. Мякоть у него белая, крепкая, неедкая. Млечного сока нет. Ножка ровная, сначала сплошная, потом полая, белая. Табл. 3,2.

Растет в лиственных и хвойных лесах с июля по октябрь.

Если у гриба удалить пластинки, потому что они имеют едкий вкус, затем очистить и вымыть, то его можно без всякой дополнительной обработки класть в банку для соления.

Подгруздок черный;
падгруздак черны, сви́ня —
Russula adusta Fr.

Гриб семейства сыроежковых, растет в лиственных и хвойных лесах с июля по октябрь. Чаще всего его можно встретить в сосновом бору. На первых порах шляпка у гриба выпуклая, затем глубоко вдавленная, воронковидная, грязно-буроватого цвета, голая, слегка клейкая. Мякоть гриба сначала белая, затем розовато-серая, без млечного сока, неедкая в отличие от пластинок, сладковатая, приятная на вкус. Пластинки узкие, частые, сначала беловатые, затем сероватые, от надавливания чернеют. Гриб идет только в засол. Для этого его необходимо тщательно проверить, так как он бывает часто червивым, и обязательно предварительно замочить или отварить. В соленном виде гриб имеет черный цвет. Табл. 3,3.

Волнушка розовая; вау́нянка —
Lactarius torminosus (Fr.) Gray

Гриб семейства сыроежковых, довольно часто встречается в березовых и смешанных лесах во влажных местах, нередко рядом с рыжиком. Отличить гриб легко по опушенному краю шляпки и белому млечному соку. Шляпка у молодого гриба плоская, в центре с углублением, затем воронковидная, с завернутым пушистым краем, розовато-красная, с ясно выраженными кругами, шерстисто-волокнистая. В сырую погоду шляпка в центре клейкая. Пластинки тонкие, слегка розоватые. Мякоть гриба беловатая или кремовая. Млечный сок белый, острый, горький, на воздухе окраску не меняет. Ножка короткая, цилиндрической формы, полая, одного цвета со шляпкой. Табл. 3,4.

Первые волнушки появляются на исходе июля, что совпадает с цветением вереска. Богатый урожай их можно собирать в конце августа и в сентябре, а в теп-

лую осень — и в октябре. В дождливое и влажное лето их много в июле, а в сухое — только в сентябре.

Волнушку розовую по питательным качествам приравнивают к подберезовикам, подосиновикам, маслятам. Однако необходимо помнить, что у гриба очень горький млечный сок. Поэтому его лучше употреблять соленным или маринованным, предварительно вымочив в течение 3—4 дней в холодной воде. Иначе волнушка при употреблении может вызвать раздражение слизистой оболочки желудка.

Волнушка белая, белянка;
вау́нянка белая, бялянка —
Lactarius pubescens Fr.

Гриб внешне очень похож на волнушку розовую. Отличается меньшими размерами, отсутствием концентрических кругов на шляпке и окраской. Шляпка гриба белая или кремоватая, в середине — розовато-палевая, сухая, с завернутым пушистым краем. Пластинки узкие, частые, белые или розовые. Мякоть белая, под кожицей розоватая. Млечный сок белый, едкий, острый, не меняющий окраски. Растет гриб обычно во влажных местах, на опушках молодых березовых лесов с августа до заморозков. Белянка высоко ценится за нежную мякоть и приятный вкус. Годится для соления после предварительного вымачивания или ошпаривания кипятком. Табл. 3,5.

Рыжик; рыжык —
Lactarius deliciosus (Fr.) Gray
(табл. 3,6)

Гриб семейства сыроежковых. Самый ценный и вкусный не только среди млечников, но и среди всех пластинчатых. В сосновых лесах растет рыжик сосновый с более крупной шляпкой желто-оранжевой окраски, в еловых — еловый рыже-зеленоватого цвета. Шляпка гриба сначала почти плоская или вдавленная посредине, воронковидная, с волокнистым мохнатым завернутым краем. Кожица гладкая, влажная, в сырую погоду клейкая, красноватого цвета. Пластинки оранжевые, при надавливании образуют зеленые

пятна. Мякоть гриба оранжевая, потом зеленеющая. Ножка короткая, цилиндрической формы, светло-оранжевая. Млечный сок оранжево-желтый, напоминает цвет морковного. Вкус его сладкий, приятный, но в следующий момент несколько острый, с запахом смолы, на воздухе зеленеет. Табл. 3,6.

Первые рыжики появляются в конце июля — начале августа, а собирают их до сентября, в теплую осень даже до октября. Рыжики предпочитают прохладное место, встречаются всегда группами. Более крупные грибы растут с северной стороны дерева. Во влажное лето больше рыжиков еловых, в сухое — сосновых. По питательности ценятся наравне с белыми и являются лучшими для соления грибами. Соленые рыжики по калорийности превосходят маринованные боровики. У сосновых соленых рыжиков мякоть плотнее, они менее хрупкие, имеют красивый вид. Рыжики еловые по вкусу также не уступают сосновым. Чтобы сохранить особый смолистый аромат, рыжики не вымачивают и даже не моют, а очищают от лесного мусора и сразу солят или жарят. Многие предпочитают рыжики маринованные. Есть сведения о применении рыжика в медицине. Антибиотик, выделенный из рыжика (лактариовиолин), уменьшает окисление жиров.

СЫРОЕЖКИ растут в самых разных лесах. Почти все они — съедобны. Лучшими грибами считаются те, у которых меньше красного цвета в шляпке, — зеленоватые, синеватые и желтоватые. Сыроежки очень полезны, содержат такие витамины, как рибофлавин (B₂), PP и другие. Однако некоторые грибки собирают их неохотно из-за ломкости шляпок. Поэтому лучше брать молодые экземпляры, они более крепкие. Сыроежки оправдывают свое название — их можно есть и сырыми, посыпав солью. Но лучше этого не делать, так как некоторые виды имеют горький вкус. При посоле горечь исчезает. Это относится к сыроежкам, имеющим темно-красную, густо-синюю, фиолетовую, пурпурно-красную окраску. Чтобы сыроежки меньше крошились в процессе обработки, их предварительно ошпаривают кипятком. Солят горячим способом. Сыроежки пригодны к употреблению также в вареном, жареном, маринованном виде. На-

звание сыроежек часто соответствует окраске их шляпок. Яркие, разноцветные, они настоящее украшение леса. Первые сыроежки появляются в июле, но особенно много их бывает в августе, сентябре.

**Сыроежка ломкая, красная;
сыроежка крохкая, чирвоная —
Russula fragilis var. *emeticella* Sing.**

Растет во влажных местах хвойных и лиственных лесов, у опушек, в редких кустарниках. Шляпка плосковыпуклая, с бугорком, красная или вишнево-красная. Кожица легко отделяется от шляпки. Мякоть белая, губчатая, ломкая, с приятным запахом, но отличается едким вкусом. Пластинки белые, тонкие, шелковистые, хрупкие. Ножка ровная, гладкая или мучнистая, белая. Употребляют гриб только соленным. При этом его предварительно отваривают, отвар сливают. Табл. 4,2.

**Сыроежка пищевая;
сыроежка страуная —
Russula vesca Fr.**

Растет в хвойных и лиственных лесах (особенно в широколиственных). Шляпка плосковыпуклая, часто с приподнятым краем, буровато-красноватого цвета, с белыми пятнами. Кожица шляпки снимается только до половины. Мякоть гриба неедкая, белая, плотная, с ореховым вкусом. Пластинки частые, сначала белые, затем с красноватыми пятнами. Ножка цилиндрической формы, плотная, белая. Употребляют вареным, жареным, соленным. Табл. 4,3.

**Сыроежка болотная;
сыроежка балотная —
Russula paludosa Britz.**

Встречается в сыроватых местах сосновых лесов, по краю болот, на влажных торфяно-песчаных почвах с июня по октябрь. Шляпка гриба сначала выпуклая, затем плосковыдавленная, красная, в центре темнее до буроватой, с гладким, слегка рубчатым краем. Кожица на ней гладкая,

снимающаяся. Мякоть гриба белая, сладкая. Пластинки широкие, со слегка зазубренным краем, сначала белые, затем кремово-желтые. Молодые пластинки бывают едкие. Ножка белая, цилиндрической формы, сначала едкая, с возрастом едкость пропадает. Сыроежка болотная — очень вкусный гриб, который употребляется в жареном, вареном и соленном виде. Табл. 4,4.

**Сыроежка желтая; сыроежка жоу́тая —
Russula flava Rom.**

Растет во влажных березовых или смешанных сосново-березовых лесах, по краям сфагновых болот с июля по октябрь. Шляпка выпуклая, полушаровидная, позже плоская, вдавленная в середине до воронковидной. Окраска шляпки ярко-желтая, кожица на ней гладкая, сухая, сдирающаяся. Пластинки белые, затем желтоватые. Ножка цилиндрической формы, ровная, плотная, белая. Мякоть белая, на разрезе сереющая, затем чернеющая, неедкая, крепкая, ломкая. Употребляют гриб свежим и соленным. Табл. 5,1.

**Сыроежка зеленоватая;
сыроежка зеленая —
Russula virescens Fr.**

Растет в лиственных, преимущественно в дубовых и березовых лесах, а также в смешанных. Шляпка полушаровидная, затем плоскораспростертая, иногда в центре вдавленная, мясистая, плотная, матовая, сухая, с тупыми толстыми краями, зеленоватая или серо-зеленая, по краю светлее. Мякоть белая, плотная, неедкая, в ножке губчатая. Кожица от мякоти не отделяется, слегка растрескивается. Пластинки кремово-белые. Ножка белая, ровная, иногда вздутая. Употребляют гриб вареным, жареным, соленным. Табл. 5,2.

**Сыроежка жгуче-едкая;
сыроежка горкая —
Russula emetica Fr.**

Растет в сырых местах лиственных и хвойных лесов и на болотах. Шляпка

плосковыпуклая, позже плоская, слегка клейкая или сухая, с рубчатым краем, красноватая, красная или пурпурная. Кожица отделяется от мякоти. Мякоть белая, под кожицей розоватая, плотная, позднее рыхлая, с очень жгучим вкусом. Пластинки частые, белые или желтоватые. Ножка цилиндрической формы. Употребляется в соленном виде, предварительно отваривается. Затем солится. Табл. 5,3.

**Сыроежка пурпурно-красная;
сыроежка пурпурно-чирвоная —
Russula obscura Rom.**

Шляпка у гриба пурпурно-красная, с толстым краем. Является обычным для республики видом, отличается приятным запахом и мягким вкусом. Кожица отстает от мякоти до половины шляпки. Гриб употребляется в свежем и соленном виде. Табл. 5,4.

**Горькушка; каро́йка —
Lactarius rufus Fr.**

Гриб семейства сыроежковых, растет повсеместно, одиночно и группами во влажных лесах. Плодоносит с июня по октябрь. Шляпка у молодых грибов плосковыпуклая, потом воронковидная с коническим бугорком в центре. Сухая, шелковистая, затем голая, красно-коричневого цвета, без кругов, с прямым краем. Пластинки частые, красновато-бурые, с беловатым налетом спор. Ножка цилиндрической формы, плотная, затем полая, одного цвета со шляпкой. Мякоть плотная, красновато-коричневая, без запаха, с белым жгуче-едким млечным соком. Гриб употребляется соленным. При чем солить его необходимо горячим способом, то есть отваривать и только после этого засаливать. При другой обработке горький вкус не устраняется. Табл. 6,1.

**Серушка; серушка —
Lactarius flexuosus Fr.**

Гриб семейства сыроежковых, распространен в березовых, осиновых или смешанных лесах, растет на опушках.

Плодоносит с июля по сентябрь. Шляпка гриба сначала выпуклая, затем воронковидная, тонковолокнистая, с волнистым светлым загнутым краем, влажная, клейкая или сухая, блестящая, серовато-свинцового или серовато-фиолетового цвета. Пластинки редкие, слегка извилистые, светло-желто-охряные. Мякоть плотная, белая, с белым едким, не меняющим окраски млечным соком. При надломе гриба капельки млечного сока не затвердевают. По вкусовым качествам многие грибники предпочитают гриб волнушке. Употребляют его соленным, но можно и жарить, предварительно вымочив или отварив. Табл. 6,2.

**Валуй; валуй, бычок —
Russula foetens Fr.**

Гриб семейства сыроежковых, растет в березовых, дубовых и сосновых лесах с июля по октябрь, встречается часто, местами обильно. Шляпка молодого гриба почти шаровидная, затем плоскораспростертая, в центре часто вдавленная, слизистая, клейкая, с рубчатым краем, иногда растрескивающаяся, грязно-желтого, охряного цвета. Кожица с нее не снимается. Пластинки желтовато-белые с буроватыми пятнами. На пластинках в сырую погоду выделяются капли прозрачной янтарной жидкости. Ножка цилиндрическая, часто вздутая, сначала губчатая, затем полая, одного цвета со шляпкой. Мякоть гриба белая, позже охряная, плотная, жгуче-едкая, с запахом сырости, исчезающим в очень сухую или совсем сырую погоду. Табл. 6,3.

Используется гриб для соления после предварительной обработки — отваривания или вымачивания.

Особенно пригодна крепкая мякоть валуя для приготовления грибной икры.

**Млечник обыкновенный, или гладыш;
млечник звычайны —
Lactarius trivialis Fr.**

Гриб семейства сыроежковых. Растет с августа по октябрь. Шляпка сначала выпуклая, затем плоская или плоско-вдавленная, клейкая, в сухую погоду блестящая, гладкая, в сырую — слизи-

стая, свинцово-серая или серовато-желтая с фиолетовым оттенком, позднее выцветающая. Пластинки желтоватые или розовато-кремовые со ржавыми пятнами, на изломе — серовато-зеленые. Мякоть гриба ломкая, белая, под кожицей сероватая или коричневая. Млечный сок белый, на воздухе меняет окраску до желтоватого, зеленовато-желтого, едкий. Используется для соления после тщательного вымачивания. Соленые грибы отличаются ярко-желтой окраской. Табл. 9,5.

Лисичка желтая; лісічка жоўтая —
Cantharellus cibarius Fr.

Гриб семейства лисичковых, появляется одним из первых и растет в течение всего лета и осени до октября в хвойных и лиственных лесах, в местах с малоразвитым травянистым покровом, под деревьями или около них. Шляпка выпуклая, позже вдавленная, иногда воронковидная с волнистым краем, желтого цвета, гладкая. Мякоть светло-желтая, упругая, с приятным запахом. Ножка внизу тоньше, вверху переходит в шляпку. Весь гриб имеет яично-желтый цвет. В мякоти содержатся витамины В₁, РР, а также микроэлементы — цинк, медь и др. Достоинством гриба является то, что он почти никогда не бывает червивым. Табл. 6,4.

Свинуха тонкая; свінарка, паддубнік —
Paxillus involutus Fr.

Гриб семейства свинуховых, произрастает большими группами по опушкам, на заброшенных лесных дорогах, в редколесье, особенно в березовом, на просеках. Его можно встретить в садах, парках, на муравейниках с июня по октябрь. Шляпка гриба сначала плоская, позднее вдавленная до воронковидной, с завернутым краем, бархатистая или слабоязвочная. Мякоть желтоватая, мягкая, буреет на изломе, с приятным запахом. Пластинки желтовато-бурые, от надавливания становятся темно-бурыми. Ножка короткая, толстая, одного цвета со шляпкой. Употребляется гриб как в соленом, так и в свежем виде. При обработке чернеет.

Гриб, перед тем как использовать в пищу, следует отварить, чтобы избежать отравления. Табл. 6,5.

Свинуха толстая; свінарка —
Paxillus atrotomentosus Fr.

Гриб сродни свинухе тонкой. Растет на пнях и стволах хвойных пород (сосны, ели) и редко — лиственных деревьев в июле — октябре. Шляпка выпуклая, толстая, иногда — плоская, сухая, тонкобархатистая или кожистогладкая, с завернутыми вниз краями, охряно-коричневого, ржавого или оливково-коричневого цвета. Пластинки желтоватого цвета. Ножка боковая или центральная, расширенная у основания, плотная, бархатистая, черно-коричневого цвета, что отличает гриб от свинухи тонкой. Мякоть желтоватая, на разрезе темнеющая, суховатая. Употребляют так же, как и свинуху тонкую. Табл. 4,1.

Сморчок обыкновенный;
смаржок звичайны —
Morchella esculenta St. Am.

Гриб семейства гелвелловых. Имеет яйцевидную или яйцевидно-округлую шляпку с поперечными и продольными складками, образующими ячейки неправильной формы коричневого цвета, в которых находятся споры. Мякоть гриба белая, ломкая. Ножка полая, у основания расширенная, беловатая или желтоватая. Растет с середины апреля до начала июня, появляясь после первых теплых дождей в сосновом, еловом, реже смешанном лесу, а также на вырубках, полянах, опушках леса. Табл. 7,6.

Сморчок конический;
смаржок канічны —
Morchella conica Pers.

Шляпка конической формы с вытянутыми правильными треугольниками и ячейками и сильно выступающими складками серо-коричневого или бурого цвета. Ножка у основания суженная, тонкомучнистая, белая или желтоватая.

Мякоть ломкая, белая. Гриб растет во влажных травянистых местах хвойных или смешанных лесов, на опушках, полянах, очень часто на гарях. Табл. 7,8.

Сморчковая шапочка;
смаржковая шапачка —
Verpa bohemica (Krombh.) Schroet.

Гриб семейства гелвелловых. Шляпка гриба колокольчатая или наперстковидная, с не приросшим к ножке краем, снаружи морщинистая, буроватая, изредка желтая. Ножка цилиндрической формы, белого или кремового цвета, внутри ватообразная, позже полая. Мякоть гриба восковидная, ломкая, приятная на вкус. Табл. 7,5.

Строчок обыкновенный;
смаржок звичайны —
Gyromitra esculenta Fr.

Гриб семейства гелвелловых. Имеет округлую мозговидно-складчатую мясистую шляпку с извилистым краем, частично сросшимся с ножкой, темно-коричневого или каштанового цвета. Мякоть гриба тонкая, восковидная, ломкая, со слабым запахом сырости. Это — ближайший родственник сморчков. Встречается в сосновых лесах, на вырубках, пожарищах, близ дорог в конце апреля и в мае. Табл. 7,7.

Все сморчковые грибы считаются условно съедобными. Подробный способ их употребления и обезвреживания описан в разделе «Заготовка лесных даров впрок».

Шампиньон лесной; печурыца —
Agaricus silvaticus Seer.

Гриб семейства шампиньоновых, растет в хвойных и смешанных лесах. Часто встречается около муравьиных куч или прямо на них. Плодоносит с июля по октябрь. Шляпка яйцевидно-колокольчатая, при созревании плоскораспростертая, буро-коричневая, с многочисленными темными чешуйками. Мякоть гриба белая, на срезе краснеет. У молодых

грибов пластинки белые. По мере созревания они становятся красноватыми, затем темно-коричневыми с фиолетовым оттенком. Ножка прямая, ровная или у основания немного вздутая, с широким белым кольцом на середине, одного цвета со шляпкой. Гриб обладает сильным приятным запахом, превосходный на вкус. Употребляется вареным и жареным. Молодые грибы можно сушить и мариновать. По питательной ценности шампиньоны приравнивают к мясным продуктам. Из них готовят первые и вторые блюда. Табл. 8,1.

Зонтик пестрый; парасонік стракаты —
Macrolepiota procera (Fr.) Sing.

Гриб семейства шампиньоновых, получил свое название от сходства с зонтиком. Шляпка у молодых грибов яйцевидная, затем колокольчатая и зонтиковидная с выступающим в центре бугорком до 30 см в диаметре, серовато-буроватая с коричнево-бурыми чешуйками, в центре темнее. Край шляпки хлопьевидный. На длинной тонкой ножке (до 50 см), покрытой чешуйками, вверху имеется широкое подвижное кольцо. Весь гриб имеет лохматый вид. Табл. 9,4.

Зонтик считается первосортным грибом, высоко ценится на европейских, азиатских и африканских рынках. Мякоть — белая, волокнистая, с сильным грибным запахом. Пластинки — широкие, мягкие, белые.

Гриб растет с июля по сентябрь в изреженных лесах. Употребляются только молодые шляпки грибов в свежем виде, с возрастом мякоть гриба становится твердой, полудеревянной. Собранные грибы моют, очищают от верхней кожицы, обваривают кипятком, нарезают ломтиками и вместе с луком жарят в масле.

Зеленка; зялёнка —
Tricholoma flavovirens (Fr.) Lund.

Гриб семейства трихоломовых, растет в сухих сосновых лесах на песчаных почвах группами в сентябре — октябре. На открытых местах сосновых боров зеленку можно встретить и поздней

осенью, когда других грибов уже нет. Шляпка сначала выпуклая, затем распростертая, зеленовато-желтого цвета, в центре с мелкими чешуйками, растрескивающаяся, у молодых грибов клейкая. Обычно на шляпке гриба много песка, что затрудняет его обработку. Мякоть белая или бледно-желтая, плотная, со слабым мучным запахом. Пластинки частые, серно-желтые, с прилипшими частичками песка. Употребляется в любом виде. Чтобы частицы песка легче было удалять с поверхности шляпки и пластинок, грибы следует замочить в соленой воде, затем тщательно промыть, лучше под струей воды. При отваривании они не теряют своей окраски, а становятся еще более зелеными. Табл. 8,3.

Рядовка серая; радюшка шэрал, плюсы, сівуха, падзялёнка —
Tricholoma portentosum (Fr.) Quel

Гриб семейства трихоломовых, широко распространен в наших лесах. Его можно часто встретить в тех же местах, что и зеленку, одновременно с ней, в хвойных и смешанных лесах. Растет рядами, за что и получил свое название. Шляпка гриба вначале плосковыпуклая, затем распростертая, с тупым бугорком, слабосклеивающаяся, серовато-буроватого цвета (в центре темнее), покрыта темными волокнами, растрескивается. Кожица с нее снимается легко. Мякоть белая, рыхлая, ломкая, с запахом муки, сладковатая на вкус, на воздухе слегка желтеет. Пластинки широкие, редкие, желтоватые. Ножка ровная, белая с желтоватым оттенком. Употребляется, как и зеленушка, в свежем, маринованном и соевом виде. Табл. 8,2.

Вешенка обыкновенная; вешанка звычайная —
Pleurotus ostreatus (Fr.) Kumm

Гриб семейства трихоломовых, растет осенью до самых заморозков на старых поваленных деревьях, на пнях осины, тополя, березы и других лиственных деревьев. Шляпка гриба неправильно-

округлая, чаще однобокая, с загнутым краем, серовато-буроватого цвета. Мякоть белая, очень мясистая, с приятным вкусом и запахом. Пластинки белые или слегка желтоватые. Ножка очень короткая или отсутствует совсем, сплошная, плотная. Плодовые тела вешенки содержат более 30 % белка, витамины В и С, почти все незаменимые аминокислоты, важные для жизнедеятельности организма человека. Известны и антибиотические свойства вешенки против кишечной палочки. Гриб употребляется в соевом, маринованном виде. Из сушеного можно приготовить порошок. Жарить гриб лучше без предварительного отваривания, чтобы сохранить присущий ему особый аромат. Вымачивать грибы не следует, так как это ухудшает качество и вкус. Их быстро промывают холодной водой и откидывают на решето, чтобы стекала вода. Табл. 8,4,5.

Опенек осенний; апенька восенская —
Armillaria mellea Fr. Karst.

Гриб семейства трихоломовых, распространен почти повсеместно во всех без исключения лесах, растет на живых деревьях, пнях, корнях с августа по октябрь. Многие предпочитают его всем другим грибам.

Шляпка гриба сначала выпуклая, позже распростертая, буроватого, желто-коричневого цвета с многочисленными мелкими бурыми чешуйками. Пластинки желтовато-белые. Мякоть беловатая, рыхлая, с приятным запахом и клейковато-вязущим вкусом. Ножка ровная, книзу немного утолщенная, с пленчатым беловатым кольцом-браслетом (*Armillaria* — браслет, отсюда и название гриба). Отличные съедобные качества гриба не вызывают сомнения. Гриб употребляется соевым, маринованным и жареным. В плодовых телах опенка содержатся ценные минеральные вещества, такие, как цинк и медь, витамины. Сто штук опять полностью удовлетворяют суточную потребность организма в этих веществах, а они, как известно, играют важную роль в процессе кроветворения. Это самый вкусный из пластинчатых (после рыжиков) гриб. Табл. 9,1.

Опенек зимний; апенька зімовая —
Flammulina velutipes Fr. Sing.

Гриб семейства трихоломовых, появляется позже других в лесу, потому и называется зимним. Растет при оттепелях даже зимой — в дуплах старых деревьев. Большие группы зимних опенок поселяются на стволах различных лиственных пород.

Отличается гриб от опенка осеннего округло-выпуклой шляпкой желтовато-коричневого цвета. Шляпка гладкая, слизистая, без чешуек на кожице. Мякоть гриба водянистая, белая или желтоватая, с приятным запахом. Ножка кольца не имеет, цилиндрической формы, плотная, в верхней части желтого цвета, к основанию темно-коричневая, почти черная, бархатистая. Употребляется гриб в маринованном и соевом виде, его можно жарить и сушить. В опенке содержится до 20 % белка, 70 % углеводов, витамины В₁, В₂ и С, минеральные вещества и микроэлементы. Это значительно больше, чем в некоторых овощах. В нем содержится столько же белка, сколько в ржаном хлебе, картофеле. Гриб обладает антибиотической активностью против возбудителей стафилококковой инфекции и кишечной палочки. Кроме того, из него было выделено вещество фламмулин, обладающее противоопухолевым действием. Табл. 9,2.

Опенек летний; апенька летняя —
Kuehneromyces mutabilis (Fr.) Sing.

Гриб семейства строфариевых. Появляется рано, уже в июне на пнях лиственных пород можно увидеть его желто-бурые шляпки, поэтому и называется летним. В августе гриб исчезает. Шляпка гриба сначала полуокруглая, потом плосковыпуклая, при созревании — с опущенным краем, с концентрическими просвечивающимися полосками. Ножка цилиндрической формы, полая, вверху кремовая, к основанию — бурая. На ножке имеется кольцо одного цвета со шляпкой. Кольцо может исчезать, но на ножке от него остается четкий след. Гриб употребляется свежим и маринованным. Табл. 9,3.

* * *

Вешенка, зимний и летний опенки, шампиньоны привлекают внимание ученых-микологов возможностью выращивания их в искусственных условиях круглый год.

ГРИБ ГРИБУ РОЗНЬ

Порой трудно отличить съедобный гриб от несъедобного. Поэтому надо помнить, что существуют грибы-двойники, то есть рядом с хорошими растут и похожие на них ядовитые грибы, которые могут вызвать серьезные, а иногда и смертельные отравления.

«Не заламывай рябину не вызревши, не ешь грибов не вызнавши», — говорится в русской пословице. Простых способов, по которым можно было бы отличить ядовитые грибы от съедобных, нет, хотя в быту и существуют некоторые суждения на этот счет. Так, например, считают, что личинки насекомых и слизней поражают только съедобные плодовые тела. Предположение ошибочное — насекомые едят и ядовитые. Или полагают, что серебряная ложка тускнеет, если ее опустить в кастрюлю, где наряду со съедобными грибами варятся и ядовитые. Серебро темнеет под влиянием некоторых аминокислот, которые содержатся в тех и других грибах. Считают также, что если головка чеснока или лука не изменяет цвета при варке с грибами, значит ядовитых среди них нет. Побурение чеснока и лука происходит под влиянием фермента тирозиназы, который может содержаться в обоих видах грибов.

Нельзя обезвредить ядовитые грибы и путем отваривания их в соленой воде с уксусом. Таким способом можно подготавливать к употреблению лишь условно съедобные грибы, которые без отваривания могут вызвать отравление. К их числу относятся строчки. Следует помнить, что никакие способы обработки не обезвреживают смертельно ядовитую бледную поганку.

Чтобы не произошло отравления, надо хорошо знать все виды ядовитых грибов. При сборе всегда следует придерживаться правил: незнакомый гриб не клади в лукошко, не используй в пищу, так как

он может оказаться опасным для жизни. Надо иметь представление и о признаках отравления, о свойствах грибных ядов.

Самой опасной для человека является бледная поганка (*AMANITA phalloides* Fr. Secr.) (табл. 10,2). Шляпка гриба сначала полушаровидная, позже распростертая, до 11 см в диаметре, белого, оливкового, зеленовато-оливкового цвета, к центру более темная, шелковистая. Кожица тонкая, покрытая быстроисчезающими хлопьевидными остатками покрывала. Ножка центральная, цилиндрическая, сверху постепенно суженная, с пленчатым кольцом, белая или слегка зеленоватая. У основания ножка клубневидно-вздутая и покрыта свободной мешковидной вольвой зеленоватого или белого цвета. Молодые грибы окутаны белой пленкой. Пластинки белые, мякоть мясистая, ломкая, слегка сладковатая, запах резкий, грибной. Растет преимущественно в лиственных лесах, реже в сосновых в июле — сентябре. В республике встречается довольно часто в южных — Гомельской и Брестской — областях. Гриб смертельно ядовит. Совокупность отличительных признаков бледной поганки приведена в книге «Лесное счастье» П. Н. Сигунова. Автор предупреждает: «Навсегда запомните три главные заповеди.

1. Если вам попадется подозрительный, блеклый гриб с клубневидной булавой у корня, — не рвите его, не берите. Это — лесная смерть.

2. Если вам попадется неизвестный пластинчатый гриб-зонтик, булавовидная ножка у которого, как в колодец, прячется в мешок-галошу или в чехол, — не рвите его, не берите. Это — лесная смерть.

3. Если вам попадется незнакомый чахоточно-бледный гриб с чистеньким платочком на ножке, — не рвите его, не берите. Это — лесная смерть».

На всех стадиях своего развития бледная поганка содержит в плодовом теле ядовитые вещества — токсины, к числу которых относятся аманитин, фаллоин и фаллоидин. Для смертельного отравления человека достаточно 0,02—0,03 г фаллоидина. В 100 г бледной поганки содержится 0,02 г этого яда. Концентрация яда в бледной поганке колеблется по месяцам и в зависимости от места произрастания.

Наиболее ядовита бледная поганка в засушливое время года.

Яд бледной поганки совершенно не растворяется в воде, не разрушается под воздействием соков желудочно-кишечного тракта. Он поражает печень, центральную нервную систему, кровеносные сосуды, железистую ткань и стенки пищеварительного тракта. Первые признаки отравления наступают через 6—12 часов. Когда яды попадают в кровь, начинаются сильные боли в животе, рвота, понос, появляется холодный пот, конечности холодеют, нарушается пульс.

Бледная поганка очень похожа на шампиньон и зеленую сыроежку. Но у шампиньона отсутствует клубневидное вздутие у основания ножки, пластинки не белые, а розовые или фиолетово-бурые. У зеленых сыроежек нет ни «чехла», ни «воротничка», ни булавовидной ножки. Кроме того, пластинки у сыроежки хрупкие, ломкие, а у бледной поганки — гибкие, эластичные.

Ближайшими родственниками бледной поганки по ядовитости являются вонючий (*AMANITA virosa* Secr.), пантерный (*AMANITA pantherina* Fr. Secr.) и поганковидный (*AMANITA citrina* S. F. Gray) мухоморы (табл. 10,3,4,5). У вонючего мухомора шляпка до 7 см в диаметре, полушаровидная, коническая, белая, сверху слабо-желтоватая, слабослизистая. Ножка белая, мохнатая. Кольцо белое. Вольва свободная, мешковидная, белая. Гриб имеет неприятный запах, смертельно ядовит. Поганковидный мухомор имеет запах сырого долго лежавшего в погребе картофеля. Особенно пахнут старые грибы. Растет поганковидный мухомор на песчаной почве в разных лесах. В республике встречается повсеместно, но нечасто. Плодоносит гриб в августе — октябре. К числу сильно ядовитых грибов относится и пантерный мухомор. Шляпка его до 10 см в диаметре, полушаровидная или колокольчатая, серо-бурого цвета, с мелкими белыми хлопьями на поверхности, расположенными кругами. Пластинки частые, свободные, белые. Ножка центральная, у основания вздутая, с белой оторочкой. В верхней части ножки — белое кольцо. Растет в лиственных лесах на разных почвах, плодоносит в июне — октябре. В мухоморе пантерном содержится гиосциамин —

ядовитое вещество, которое поражает нервную систему. Признаки отравления мухоморами появляются через 1,5—2 часа после употребления: тошнота, рвота, сильное слюноотделение, боль в животе, удушье, судороги, позднее — бред, галлюцинации. Особенно чувствительны к этим грибам дети.

К числу ядовитых грибов относится и красный мухомор (*AMANITA muscaria* Fr. Hook.) (табл. 10,1). Шляпка красного мухомора сначала шаровидная, позже выпуклая, с белыми хлопьями на поверхности. Пластинки белые или желтоватые, частые, широкие. Ножка белая с клубневидным утолщением внизу с концентрическими оторочками. В верхней части ножки — пленчатое покрывало. Растет в различных местах. Плодоносит в июне — октябре.

Ярко-красные с белыми крапинками мухоморы украшают осенний лес. Они обычно растут группами и привлекают к себе всеобщее внимание. Ни один гриб не может сравниться по красоте своей с мухомором красным.

Однако великолепный по красоте красный мухомор смертельно опасен. «Видом соблазняет, мясом отравляет», — пишет о нем Д. М. Зубев. Яд мухомора действует почти незамедлительно, вызывая удушье, судороги, обмороки; сильно возбуждает нервную систему и вызывает галлюцинации.

Продолжительные дожди могут смыть белые бородавки с красной шляпки мухомора, и тогда его можно принять за съедобную бордово-красную сыроежку или кроваво-красную болотную сыроежку. Поэтому при сборе грибов надо помнить, что у сыроежки нет кольца сверху под шляпкой, нет и валика внизу у ножки.

Часто встречаются в наших лесах и ложные опята. Растут они, как и съедобные, тесными группами на пнях или около них. Существуют две разновидности ложных опят: серно-желтые (*HYPHOLOMA fasciculare* (Fr.) Kumm.) и кирпично-красные (*HYPHOLOMA sublateritium* (Fr.) Karst.) (табл. 11,3). Серно-желтый опенок очень часто растет на одном пне с летним. Поэтому при сборе опят надо быть внимательным. Отличить съедобные грибы от ложных можно по цвету пластинок. У летнего, осеннего

и зимнего опенков пластинки всегда белые, кремовые и никогда не темнеют. У ложного серно-желтого опенка серно-желтые пластинки, у кирпично-красного беловато-кремовые, быстро темнеют и становятся лиловато-буроватыми или черновато-оливковыми.

В период осенней заготовки серно-желтый опенок путают с настоящим осенним опенком. Оба вида растут осенью. Но эти грибы хорошо различимы не только по цвету пластинок, но и по окраске шляпок. Так, у серно-желтого опенка шляпка желто-буроватая, в центре более темная, по краю зеленоватая, серно-желтая. Мякоть плотная, серно-желтого цвета, с горьким вкусом и неприятным запахом. У настоящего осеннего опенка шляпка буроватая, с многочисленными мелкими темными чешуйками. Кроме того, на ножке в верхней ее части имеется белое пленчатое кольцо, которое соединяет край шляпки с ножкой. Ложные опята не отличаются сильной ядовитостью. При отравлении грибами возникают желудочно-кишечные расстройства.

Имеется двойник и у белого гриба — желчный гриб (*TYLOPILLUS felleus* (Fr.) Karst.) (табл. 11,2), встречающийся в сырых местах. Его легко отличить от белого: стоит разрезать ножом мякоть, как она тут же розовеет. У белого гриба мякоть всегда белая, светлая сетка расположена по всей ножке. У желчного — верхняя часть ножки покрыта темной сеткой. Гриб очень горький на вкус.

Двойником белого гриба является и сатанинский гриб (*BOLETUS satans* L.) (табл. 11,1). Шляпка до 22 см в диаметре, серовато-белая с пятнами бледно-коричневого цвета. Поверхность шляпки гладкая, сухая, матовая. Ножка прямая, клубневидная, у основания желтовато-красного цвета. Запах ядовитой мякоти неприятный. Сатанинский, или чертов, гриб отличается от белого тем, что у него трубчатый слой красноватый. На толстой ножке — красный сетчатый рисунок. Красноватая мякоть на изломе становится лиловой. Гриб очень горький на вкус. У белых грибов таких признаков нет.

Особое место занимают сморчковые грибы. По своим вкусовым качествам эти грибы ничем не уступают лучшим представителям грибного царства.

Все виды сморчков, по последним дан-

ным ученых, считаются съедобными, но наиболее вкусные из них сморчки конический и обыкновенный. Важно, что они появляются самыми первыми, когда других грибов еще нет. Вопрос об их ядовитости остается спорным. Одни ученые утверждают, что в сморчках не содержится яд гиометрин, который обнаружен в строчках. Другие же к этому продолжают относиться еще с осторожностью и называют их лишь «условно съедобными». Перед приготовлением сморчки рекомендуют кипятить в течение 15—20 минут, воду сливают, а грибы хорошо промывают водой.

В строчках содержится гиометрин, который не удаляется даже кипячением. Наличие его колеблется в зависимости от того, в какой местности растет гриб. В одних странах строчки вызывают смертельные отравления, а в других — употребляются без последствий. По данным известного советского ученого-миколога Л. В. Гарибовой, в больших количествах гиометрин обнаружен в плодовых телах строчка обыкновенного, растущего на территории ФРГ. В нашей стране, в том числе в Белоруссии, этот гриб употребляют без каких-либо отрицательных последствий. В сморчках же гиометрин не обнаружен вообще.

Яды сморчковых грибов способны накапливаться в организме человека. Гиометрин поражает печень, оказывает токсическое действие на нервную систему и нарушает обменные процессы в организме. Гиометрин и другие вещества этой группы, содержащиеся в строчках, разрушаются лишь при длительном высушивании. После этого строчки становятся неядовитыми, в то время как бледная поганка не теряет своей токсичности и при высушивании. Сушить строчки и сморчки надо в день сбора в тени, в хорошо проветриваемых местах. Досушивать можно и на солнце. Чтобы избежать отравления, лучше всего использовать строчки после 3—4-недельной сушки, предварительно отварив их и слив воду. Сушеные сморчки перед употреблением также лучше отварить, отвар слить, а грибы многократно промыть горячей водой. После этого их повторно термически обрабатывают: варят, жарят, тушат.

Отравления возникают не только при употреблении в пищу несъедобных гри-

бов, но и съедобных перезревших. Грибы — скоропортящийся продукт. Если их в течение нескольких часов не разобрать (особенно собранные в сырую погоду), грибы размякают и быстро становятся негодными. В старых плодовых телах начинается разложение, некоторые продукты распада являются ядовитыми. Неправильная обработка и консервирование грибов могут также привести к отравлению.

Среди огромного грибного царства есть и другого рода вредители. Это — несъедобные трутовые грибы семейства трутовых, которые приносят огромный ущерб лесному хозяйству. Они бывают разными по форме и величине — в виде копыта, приросшего к дереву, или в виде многочисленных шляпок, расположенных черепитчато одна над другой. Живут трутовики много лет и достигают больших размеров, но бывают среди них и однолетние. Одним из опасных паразитов сосновых лесов является трутовик сосновая губка (*PHELLINUS pini* (Pil.). Гриб напоминает небольшое копыто. Оно твердое, деревянистое, с неровной поверхностью, покрытой коркой, ткань ржаво-белого цвета. Снизу гриб напоминает морскую губку, отчего и получил свое название. Растет губка на живых деревьях до 50 лет, вызывая у них сердцевинную гниль. Разрушается дерево изнутри. Вначале образуется твердая гниль, потом ситовая, а еще позже — дупло. Гриб поражает нижнюю часть ствола. Выход деловой древесины снижается при этом на 40—50 %.

Для хвойных деревьев особенно опасна корневая гниль, возбудителем которой является корневая губка (*FOMITOPSIS annosa* (Fr.) Karst.). Она вызывает пеструю корневую и комлевую гниль хвойных пород. Поражает сосну, ель, лиственницу, иногда и березу, ольху, осину. Корневая губка наиболее опасна для 25—35-летних сосновых насаждений, иногда поражает и 3—5-летние растения, а также старые насаждения. Выход деловой древесины с деревьев, пораженных корневой губкой, снижается на 40 %. Поселяясь на корневых лапах, она разрушает их, в результате чего нарушается процесс поступления питательных веществ, хвоя становится бледно-зеленой. Характерная примета насаждений, по-

раженных корневой губкой, — куртинное отмирание деревьев.

Плодовое тело корневой губки имеет вид шляпки с отвороченными краями. Нижняя сторона шляпки белая или желтоватая, верхняя — ржаво-коричневая, с заметными концентрическими бороздками. В настоящее время корневая губка стала «несчастьем века». Она разрушает леса на всех континентах земного шара.

Для лиственных насаждений опасным является серно-желтый трутовик (*LAETIPORUS sulphureus* (Bull.) Bond. et Sing.). Его плодовые тела на темной бугристой коре дуба расположены черепитчато в виде оранжево-розового цветка. Нижняя часть гриба серно-желтая, а ткань бледно-желтая.

Плодовое тело однолетнее, сначала мясистое, затем твердое, плоское, диаметр 10—30 см. Молодые грибы с неоткрывшимися трубочками съедобны. Серно-желтый трутовик поражает старые дубовые леса, вызывая стволую гниль. Дерево умирает медленно. Гниль развивается не только на живых деревьях, но и на срубленных.

Опасным для лиственных насаждений является и ложный трутовик (*PHELLINUS igniarius* (L. ex Fr.) Quell.). Плодовое тело его имеет копытообразный вид. Поверхность неровная, темно-серая, с концентрическими бороздками. Ткань деревянистая, желто-оранжевая. Гриб живет 30—50 лет и вызывает смешанную гниль. Плодовое тело этого гриба встречается на осине, дубе, тополе и других лиственных породах.

Трутовики — грозные враги деревьев. В то же время они являются и санитарами леса. Они перетирают погибшие деревья в труху, удобряя почву и расчищая место для новых зеленых растений.

Опенок осенний также опасен для леса. Он поражает молодые и старые деревья, как лиственные, так и хвойные. Растут опенки осенние на пнях, на гниющей древесине и на живых деревьях. В грибнице, кроме плодовых тел, образуются ризоморфы (темно-бурые ветвящиеся шнуры), которые заражают боковые корни. Из корней они переходят в ствол, по почве могут также переходить от одного дерева к другому, вызывая корневую гниль. Поселяясь на живых растениях, опята довольно быстро и активно

губят их. При этом в древесине образуется белая периферическая гниль. Опенок осенний поражает 236 видов древесных и кустарниковых растений, в том числе и картофель.

ГРИБЫ-ЦЕЛИТЕЛИ

Шляпочные грибы являются не только вкусным и полезным продуктом питания. В них содержатся различные антибиотики, гормональные и ростовые вещества, а также ряд важных для жизнедеятельности организма человека соединений. Поэтому в последние годы внимание ученых всего мира направлено на изучение возможности использования грибов в качестве источника биологически активных и лечебных веществ. Во многом помогает им опыт народной медицины. Еще в древние времена некоторые грибы использовали в качестве целебных средств от различных заболеваний. В одном из рукописных изданий XVI века на Руси упоминается о грибе-трутовике, известном в настоящее время под названием чага. Березовая чага является стерильной формой гриба инонотуса скошенного (*INONOTUS obliquus* (Pers.) Pil.) (табл. 12,5). Гриб паразитирует на березе, вызывая белую центральную гниль. Иногда гриб поражает и другие деревья, такие, как ольха, рябина, бук, ясень, грецкий орех, но лечебными свойствами обладает только березовый. Он имеет вид неправильной формы наростов с черной растрескивающейся поверхностью. Диаметр гриба иногда достигает 40—50 см, а масса — 3—5 кг. Внутренняя ткань очень твердая, темно-коричневого цвета, ближе к сердцевине она светлее и мягче, с темными прожилками. Состоит чага из плотного переплетения гиф и имеет вид склероциев. Чага растет только на живых березах в местах поломы сучьев и веток, морозобойных трещин, механических повреждений. Плодовое тело гриба вырастает под корой около чаги уже после смерти дерева. Оно темно-бурого цвета, плоское, распростертое до 2 м в длину и 20—30 см в ширину. На его поверхности находится трубчатый гименофор. Этот распростертый гриб и есть плодоносящий трутовик инонотус. Но он лечебными свойствами не обладает.

В Белоруссии чага встречается повсеместно. Собирают ее круглый год, но лучшим временем сбора гриба считается зима и ранняя весна. Наросты отрубают топором вдоль ствола, очищают внутреннюю рыхлую часть и удаляют приставшие куски коры и древесины. Разрезают чагу на куски длиной 3—6 см и хранят в сухом месте или сдают в аптеку.

Издавна русский народ применял чагу для лечения рака желудка, при болезнях кишечника, печени и селезенки. Ее замачивали в горячем кипятке на 4 часа, затем мелко рубили и снова настаивали на кипятке двое суток из расчета 1 часть гриба на 5 частей воды. Густой коричневый напиток пили 3 раза в день по стакану, применяли для компрессов. И сейчас еще жители Сибири и Северо-Запада нашей страны используют этот гриб для заварки вместо чая. При этом получается медово-коричневый, терпкий и вязущий напиток.

Многовековой опыт народной медицины послужил толчком к более широкому изучению шляпочных грибов с тем, чтобы использовать их в качестве противораковых лечебных средств. В 50—60-х годах учеными ленинградского Ботанического института им. В. Л. Комарова АН СССР из чаги получен ряд лечебных препаратов. Среди них «Бефунгин» или «Бинчага» — концентрированный экстракт этого гриба. Препарат выпускается также в виде таблеток и растворов и состоит в основном из гуминоподобной чаговой кислоты, которая обладает сильной физиологической активностью. Чага оказывает положительное влияние на центральную нервную систему, на процессы обмена веществ, а также повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Производит препараты Ленинградский химико-фармацевтический завод. По рекомендации врача чагу применяют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при бессоннице, для успокоения нервной системы. Чага заметно облегчает страдания больных раковыми болезнями, успокаивает боль, улучшает аппетит, но не является радикальным средством лечения злокачественных новообразований. Популярность чаги велика. С 1963 года она экспортируется в ряд стран.

Источником биологически активных

веществ являются и другие трутовые грибы, такие, как березовая губка — *Piptoporus betulinus* (Bull. ex Fr.) Karst. (табл. 12,2), корневая губка — *Fomitopsis annosa* (Fr.) Karst. (табл. 12,6), трутовик настоящий — *Fomes fomentarius* (L. ex Fr.) Gill. (табл. 12,3). Трутовик плоский — *Canadema applanatum* Pat. (табл. 12,8) содержит тонизирующие вещества, а трутовик лакированный — *Canadema lucidum* (Fr.) Karst. (табл. 12,7) можно применять для лечения воспалительных заболеваний слизистой оболочки рта.

В глубокую старину трутовики использовали и в качестве ваты. Грибы вываривали в чистой воде, а затем расколачивали молотками на тонкие эластичные волокна. Полученные волокна служили гигроскопическим материалом при перевязке ран, обладали антибактерицидными свойствами, что способствовало быстрому заживлению.

Лекарственными свойствами обладает и листовенничная губка (*FOMES officinalis* (Cill.) Bress.) (табл. 12,9). В Западной Европе на протяжении многих тысячелетий этот гриб считался «эликсиром жизни». Известен он был и русским лекарям. Его использовали при нервных потрясениях, лихорадке. И в наше время листовенничная губка пользуется большим спросом в медицине. Ее применяют в качестве кровоостанавливающего средства, при туберкулезе легких. Смолистые вещества, содержащиеся в этом грибе (70 %), действуют как слабительное.

В лечебниках XVII века содержатся сведения о том, что экстракт из белого гриба применяли при обморожении, для лечения рака кожи и других новообразований. В настоящее время ученые подтвердили положительное влияние гриба на процесс заживления тканей. Из его плодовых тел выделено вещество, обладающее противоопухолевым свойством. Из белого гриба получен алколоид герцинин, повышающий жизнедеятельность организма. Он применяется при стенокардии. Лечебным свойством обладает и несъедобный двойник белого — желчный гриб. Его ткани богаты специфической горечью, являющейся желчегонным средством. В народной медицине Белоруссии гриб использовали при болезнях печени и желчного пузыря.

Несмотря на свою ядовитость, красный мухомор также нашел применение в медицине. Издавна русские лекари настоями, отварами красных мухоморов лечили ревматизм, подагру, экзему и другие заболевания кожи или полустлелистыми грибами натирали докрасна опухшие суставы. Настойки применяли также при судорогах, параличах, воспалениях желез. Народы Чукотки, Камчатки и Аляски использовали красные мухоморы как лечебное средство при нервных и психических расстройствах. Ученые нашего времени обратили особое внимание на этот гриб. Ими было установлено, что сок, мазь или настой хорошо заживляют кожу, облученную рентгеновскими лучами. Находит применение мухомор и в гомеопатии. Препарат из него используют при спазмах кровеносных сосудов, эпилепсии, хроническом тонзиллите и нарушениях деятельности спинного мозга. В красном мухоморе обнаружено антибиотическое вещество мускаруфин, которое тормозит развитие раковых опухолей.

В народной медицине использовали и другие шляпочные грибы. Ложные опенки рекомендовали как слабительное и рвотное средство, малыми дозами бледной поганки лечили холеру, а перечным груздем — туберкулез. Дождевики (табл. 12,1) применяли в качестве дезинфицирующего, противоопухолевого и кровоостанавливающего средства. Кудесники и знахари хорошо знали эти свойства дождевиков и одурманивали этим людей. Посыпая раны спорами гриба или прикладывая к ним вывернутую часть плодового тела, останавливали кровь, и суеверные люди воочию убеждались, как «помогает заговор» знахарки.

Использовали в народной медицине и веселку обыкновенную (*PHALLUS impudicus* (Pers.)). Молодое плодовое тело веселки обыкновенной яйцевидное (табл. 12,4). Оно покрыто слизистой массой, называемой земляным маслом. С ростом гриба оболочка разрывается, плодовое тело вытягивается в длинную белую ножку с ячеистой верхней частью. Зрелый гриб имеет сильный неприятный запах падали. Как лечебное средство против подагры и ревматизма использовали земляное масло. Недаром этот гриб называют еще «подагрическим сморчком».

Настойки из высушенных плодовых тел веселки способствуют быстрому заживлению ран. В средневековье свежим соком сморчка излечивали некоторые болезни глаз. Настойки из серушки, белянки, подмолочника, валуя применяли при болезнях почек.

В настоящее время более чем в 258 видах шляпочных грибов обнаружены антибиотические вещества. Советскими учеными из рыжика и других млечников получен ценный антибиотик «Лактариовилин», который тормозит рост вредных для человека бактерий. Из экстракта свинушки выделен атроментин — вещество с антибиотическими свойствами, отличающееся противоопухолевым действием. Поддубник используют для получения антибиотика «Волетол», который губительно действует на многие болезнетворные микроорганизмы, в говорушках содержатся антибиотики, активные против патогенных грибов и туберкулезной палочки. Сильными антибиотическими веществами обладают козляки. Вещества, обнаруженные в луговых опенках, оказывают положительное действие на щитовидную железу. Кроме того, луговые опенки оказались активными в борьбе с кишечными палочками, стафилококками и другими бактериями. Источниками антибиотических веществ являются и лисички, зеленушки, груздь синеший, ежевик желтый, опенок зимний и другие. Вытяжка из горькушки тормозит рост болезнетворных микробов, вызывающих брюшной тиф и паратиф. Индийскими учеными-фармакологами из шампиньона обыкновенного выделен антибиотик «Кампестрин», который губительно действует на золотистый стафилококк, тифозную и паратифозную палочки. А серый навозник привлек внимание ученых Чехословакии своим оригинальным свойством вызывать у людей, находящихся в стадии алкогольного опьянения, сильное отравление, которое выражается в тошноте, рвоте, сердцебиении и покраснении кожных покровов. Врачи предлагают использовать этот гриб в качестве противоалкогольного средства.

Водные вытяжки из некоторых грибов обладают антикоагулирующими свойствами. Грибные препараты с антикоагулирующим действием могут найти применение при лечении тромбозов.

В съедобном грибе син-таке, родиной которого являются страны Юго-Восточной Азии, учеными Японии открыт спектр компонентов, обладающих физиологической активностью, а именно: выделен эритаденин — препарат, снижающий содержание холестерина в крови; производные интерферона, выделенные из гриба, применяются для борьбы с инфлюэнцией. Учеными Государственного центра онкологических исследований Японии установлено, что экстракт из свежих грибов син-таке обладает антираковыми свойствами.

Чтобы грибные препараты получили всеобщее признание, необходимы широкие экспериментальные исследования. Нет сомнения в том, что грибы еще не открыли людям всех своих тайн.

КАК ПРИУМНОЖАТЬ ГРИБНЫЕ ДАРЫ

Большими грибными запасами располагает Белоруссия. По весьма приблизительным подсчетам, возможный урожай грибов на всей лесной площади составляет около 50 тысяч тонн. На одного человека в среднем приходится 4 кг грибов. Республика занимает первое место в стране по заготовке белых сушеных грибов, второе — по заготовке солено-маринованных. Конечно, запасы велики. Но они небеспределены. Мы должны не только бережно охранять грибные богатства, но и приумножать их.

Часто можно слышать, что лес обеднел. Ученые подтверждают: действительно, за последние десятилетия происходит заметное сокращение грибовищ, а результаты наблюдений некоторых исследователей говорят о постоянном снижении урожая наиболее ценных съедобных грибов, таких, как рыжики, белые, грузди и другие. Заметно уменьшается количество грибов в пригородных лесах, на туристских маршрутах. Одной из основных причин является влияние антропогенных факторов. С ростом городского населения растет и поток отдыхающих. Каждый идет в лес своими, неизвестными другим грибными тропами. Под ногами утаптывается и постепенно уничтожается лесная подстилка. А именно здесь, на глубине 5—10 см находится грибница,

которая нуждается в постоянном притоке свежего воздуха. Нежные гифы ее, попав на поверхность, гибнут, так как нарушен температурный режим воздуха, изменен почвенный покров. Кроме того, при массовом сборе грибники уносят самые крепкие, самые здоровые грибы, в результате чего сокращается возобновление за счет новой грибницы. Значит, для того чтобы не оскудели наши грибные места, нельзя слишком активно вторгаться в жизнь леса — ломать деревья, сгребать подстилку, жечь костры. Нельзя нарушать нормальное его функционирование. Это — первое условие увеличения грибных богатств.

Грибы в жизни леса играют большую роль. Учеными подмечено, что деревья без микоризы плохо развиваются, бывают ослабленными, легко подвергаются различным заболеваниям.

Чтобы не уменьшались, а увеличивались грибные запасы, грибы можно подсеивать в лесу, можно выращивать. Такие опыты в нашей стране есть. Еще в 1878 году русский естествоиспытатель Н. Д. Никитин провел ряд опытов по подсеиву грибов. Перезревшие мелкоизмятые шляпки он раскладывал рядками под 12-летние ели в места, освобожденные от мха и травы. После посева разложенные грибы прикрывали мхом. Уже на следующий год в новых местах выростали рыжики. Впоследствии Н. Д. Никитин повторил эти опыты, используя в качестве семенного материала грибные очистки, которые он рассеивал на участках, тождественных местам их природного обитания. И снова на следующий год получил хороший урожай этих грибов. Таким образом, чтобы самому вырастить грибы, нужно внимательно осмотреть участки леса, где они обильно плодоносят. Заметить, под какими деревьями растут, на какой почве, какой вокруг подлесок. Затем подобрать тождественный участок леса, слегка разрыхлить подстилку под деревьями и разложить кусочки шляпок созревших грибов. Через 3—4 дня шляпки необходимо убрать, а подстилку сбрызнуть водой, но не поливать. В сухую погоду увлажнять надо периодически. Можно сделать иначе. Хорошо созревшие шляпки белых грибов положить в деревянную посуду с дождевой водой. Через сутки массу размешать и процедить через марлю.

Этим раствором полить подобранный участок. Лучше всего участки подбирать в негустых березовых или дубовых рощах или же среди молодых посадок сосны и ели. Необходимо учесть в каком месте и под какими деревьями росли эти грибы.

Имеются и другие способы посева грибов, например, путем заражения посадочного материала — саженцев леса спорами микоризных грибов. Для этого используют старые перезревшие шляпки, которые выдерживают в воде, хорошо размешивают, и полученный раствор выливают на корни саженцев. При благоприятной влажности и температуре почвы часть спор прорастает. Через 2—3 года появляются первые грибы. Нужно, чтобы каждому виду саженцев соответствовали определенные грибы-симбионты. Так, при посеве сосны и ели используют маслята поздние, посадке лиственницы — маслята лиственничные, березы — подберезовики, осины — подосиновники.

Повышает урожай грибов и разбрасывание кусочков старых плодовых тел по лесу или подвешивание их на сучках деревьев. Споры высыпаются и, попав в благоприятные для них условия, прорастают. Известны три способа разведения сморчков и строчков: немецкий, французский и русский. По немецкому способу на подобранных участках леса, а ими являются высокие пригорки, поросшие мелкой травой, разбрасывают кусочки зрелых сморчков и засыпают золой. Осенью посевы прикрывают соломой или опавшими листьями, а весной открывают.

Французы выращивают сморчки на грядках с артишоками. Для этого грядки удобряют яблочными выжимками и разбрасывают по ним спороносные кусочки от шляпок старых сморчков. На зиму грядки прикрывают еловыми ветками и опавшими листьями. Весной покрытие снимают, и недели через две появляются первые весенние грибы-сморчки.

Русский способ предлагает следующее. В саду или в роще под деревьями делают грядки, в почву добавляют золу или лесную подстилку с гарью. На грядках раскладывают кусочки зрелых плодовых тел, присыпают их лесным перегноем, а на зиму укрывают слоем сухих листьев березы или бука и еловыми ветками. На следующий год весной появляются грибы.

Плодоношение их может продолжаться несколько лет подряд.

Доступным и надежным, как заверяет грибовод-любитель И. Веселков, практически многократно проверенным является способ посева-посадки трубчатой части зрелого белого гриба в грунтовые карманы. Для этого подбирают участки, где обильно растут белые грибы. Собирают хорошо развитые зрелые (8—10-дневные по возрасту), совершенно здоровые, не поврежденные вредителями плодовые тела. Перед посадкой шляпки срезают и укладывают в корзину трубчатым слоем кверху. Осеменяемый участок должен быть тождественным тому, на котором собраны грибы (те же деревья, та же трава, почва и т. д.). Грибы осторожно раскладывают на деревянном подносе. Так же осторожно отделяют трубчатую часть шляпки, разрезают или разламывают ее на кусочки размером до 4 см. Над деревянным подносом натягивают марлевый тент на высоте 1 м над землей и в течение 1,5 часа подсушивают кусочки трубчатой части шляпок, слегка перемешивая. Посадку подготовленного материала производят в сухую погоду в любое время дня. Деревянной узкой лопатой (3—5 см) разрезают дернину и слегка приподнимают ее от себя, не отрывая полностью. В образовавшийся карман укладывают 2—3 кусочка посадочного материала. Осторожно, не касаясь положенных кусочков, извлекают лопату из кармана и слегка уплотняют дерновый шов ребром ладони. Толщина дернины, вскрываемой при изготовлении грунтового кармана, должна быть не более 1,5 см, а длина пласта дернины 10—15 см. Ухода за посадками не требуется. Первый урожай грибов появляется через год, а в отдельных случаях через 4—5 лет. Срок плодоношения участка практически не ограничен. А урожайность на искусственно осеменном таким методом участке выше, чем на естественных грибовищах, почти в 4 раза. Конечно же, могут постичь и неудачи, связанные с неблагоприятными климатическими условиями. А в целом приемы выращивания грибов несложные, и мы рекомендуем их широкому кругу грибоводов-любителей.

Грибы можно разводить и в искусственных условиях. И в этом уже назрела

необходимость. В нашей стране в среднем на душу населения приходится не более 0,120 кг грибов в год, в том числе 0,119 дикорастущих и 0,001 кг окультуренных. Уровень потребления пищевых грибов у нас еще низкий. Несмотря на значительные природные ресурсы их в стране (около 3—5 миллионов тонн дикорастущих), объемы промышленных заготовок не удовлетворяют растущий спрос. И на рынках грибы стали встречаться все реже и реже. К тому же цены на них очень высокие. Поэтому старое изречение «дешевле грибов» полностью потеряло смысл.

С каждым годом увеличивается число любителей, выращивающих грибы на своих приусадебных и садовых участках. Это интересное и увлекательное занятие позволит иметь в любое время года свежие грибы. Наибольшее распространение получило разведение шампиньонов. Их можно вырастить в землянках, погребах, сараях, шахтах, шалашах, а также в теплицах и парниках, т. е. во всех тех помещениях, где можно поддерживать температуру воздуха 13—16 °С при относительной влажности 80—90 %. Для более полного использования площадей в сараях, подвалах и погребах можно сделать стеллажи в несколько ярусов с высотой каждого 0,5 м. В закрытых помещениях шампиньоны можно выращивать и на полу — в ящиках или на грядках. При этом высота грядок должна быть 25—40 см, а ширина не более 1 м. При выращивании грибов в закрытых помещениях необходимо предусмотреть вентиляцию. Так, в подвалах в качестве приточной вентиляции можно сделать отверстие с задвижкой в нижней части двери. Вытяжным отверстием может служить также окно, в которое вставляют вентилятор.

Летом шампиньоны можно получить и в открытом грунте: в тенистых местах сада и с северной стороны здания. В таких местах летом всегда прохладно. В открытом грунте грядки делают на поверхности почвы шириной 100—150 см или углубленными на 30—40 см в землю. На дно углубленных грядок для дренажа насыпают 6—8 см шлака или щебенки. Грядки укрывают темной полиэтиленовой пленкой или другим светонепроницаемым материалом. Наибольшую трудность

представляет подготовка небольшого количества субстрата. Удобнее всего готовить его в количестве 0,5 т и более, так как малые бурты быстро сохнут и в них не происходит самосогревание массы.

Основным исходным материалом для выращивания грибов является конский навоз в смеси с пшеничной или ржаной соломой. Конский навоз можно заменить коровьим, свиным или куриным пометом. При отсутствии навоза можно сделать «синтетический» компост. Для этого к 100 кг свежей пшеничной или ржаной соломы (сечка 15—20 см) добавляют 0,25—0,30 м³ куриного помета, 1—3 кг мочевины, 1—2 кг суперфосфата, столько же калийной соли и около 3 кг известняка.

Используется и свежий навоз (давность лежки его не должна превышать 2—3 недели). К чистому навозу добавляют солому от 30 до 50 %. При отсутствии соломы можно использовать сухие стебли кукурузы, подсушенную картофельную или томатную ботву. Солому и навоз выкладывают слоями толщиной 20 см, периодически перебивают, вносят минеральные удобрения. На 0,5 т навоза добавляют 12—13 кг гипса, столько же мела и извести, 1,5 кг мочевины или 3 кг сульфата аммония. Все это тщательно перемешивают и складывают в конусообразную кучу. Рекомендуется укладывать штабеля в крытом сарае. Если такого помещения нет, то их нужно укрывать со всех сторон соломой и мешковиной или другим материалом, чтобы защитить от солнца и дождя. Штабеля делают шириной 1 м и высотой 1,5 м. В них происходит самосогревание массы. На 4—5-й день температура внутри штабеля снижается, он уплотняется. В это время необходимо сделать перебивку — из уплотненного состояния субстрат перевести в рыхлое. Этим самым обеспечивается доступ воздуха для микроорганизмов, которые в результате своей жизнедеятельности вызывают самосогревание субстрата. В течение 22—24 дней субстрат перебивают 3—4 раза. Обычно перебивка проводится вручную вилами. Так получают компост. В результате сложных химических, физических и биологических процессов улетучивается аммиак, компост обогащается нерастворимым азотом, лигнином, целлюлозой и минеральными веществами, которые необ-

ходимы для роста и развития грибов.

Правильно подготовленный компост должен представлять собой однородную массу золотистого цвета с переходом к темно-коричневому. Влажность его 60—65 %, то есть субстрат должен выделять влагу при сильном сжатии его в руках. Запах аммиака отсутствует, а частицы соломы легко разрываются руками. Компост укладывают в грядки, на стеллажи, в ящики, стараясь при этом не охлаждать его. Лучшим сроком закладки грунта является август. При правильной укладке грунта температура компоста постепенно снижается до 20—25 °С. Для роста и развития мицелия гриба эта температура является оптимальной. В этот момент и следует начинать посадку грибов. Грибницу можно выписать из совхоза «Заречье». Его почтовый адрес: Одинцовский район Московской области, п/о Лесной Городок, ул. Фасадная, 2. В этом хозяйстве отобраны продуктивные расы шампиньона двуспорового, при выращивании которых получают хороший урожай. Грибница продается в стеклянных банках весом 750 г. Хранить ее нужно при температуре 0—3 °С. Следует помнить: до посадки банки с грибницей открывать нельзя. Одного килограмма грибницы достаточно для посадки 3—4 кв. м шампиньонного грунта.

Перед посадкой грибницу делают на небольшие кусочки величиной 9 кв. см (в половину спичечной коробки). Их высаживают в шахматном порядке на расстоянии 20—25 см друг от друга. Приподнимают верхний слой компоста на глубину 5 см. В образовавшееся углубление кладут кусочек грибницы и плотно прижимают приподнятым слоем компоста. Рядом делают колышком или пальцем небольшое отверстие, чтобы обеспечить доступ воздуха к грибнице. При этом температура воздуха в помещении должна быть 18—22 °С. Помещение следует часто проветривать, но нельзя допускать сквозняков. Через 10—12 дней следует посмотреть, прижилась ли грибница. Для этого приподнимают в нескольких местах компост. Если вокруг кусочков грибницы образовался белый ватообразный налет с переходом его тонких нитей в компост, то ясно, что грибница хорошо прижилась. Если же этого не наблюдается, значит,

компост или слишком сырой — тогда нужно чаще проветривать помещение, или слишком сухой — тогда его следует слегка взбрызнуть водой.

Когда грибница хорошо разрастется вокруг посаженных кусочков (иногда появляется и на поверхности субстрата, образуя при этом сероватый с голубым оттенком налет), субстрат покрывают парниковой землей. Это важно сделать вовремя, так как ранняя засыпка земли, как и слишком поздняя, когда круги грибницы смыкаются между собой, ухудшает развитие мицелия шампиньона и снижает урожай грибов. Покровная земля обеспечивает равномерную влажность субстрата, предохраняя его от высыхания. В качестве ее следует использовать свежую почву из огорода, смешанную с перегнойной землей. После засыпки грунта землей температуру воздуха необходимо снизить до 16—18 °С. Поливать следует из ручного садового опрыскивателя с очень мелким распылом воды. Вода не должна попадать в грунт, так как это может вызвать разложение грибницы. Влажность покровного слоя должна равняться 60 %. Это значит, при сжатии в руке почва слипается в комок, но не оставляет влажного следа. На поверхности покровной земли при поливе ни в коем случае не должна образовываться корка.

Грибы начинают появляться через 35—40 дней. Их собирают до раскрытия «покрывала», то есть когда пленка, прикрывающая пластинки, натянулась, но не лопнула, а пластинки имеют бледно-розовый цвет. Собирают грибы способом выкручивания, слегка прижимая грунт около основания ножки, чтобы не повредить грибницу. Образовавшуюся при этом луночку засыпают землей. Грядки поливают по мере подсыхания земли, в помещении не допускают сквозняков.

Шампиньоны можно выращивать и в комнате, используя для этого старые шкафы, кладовые и задвижные ящики, которые имеются в столах. Можно сделать полки и повесить их на стене темной комнаты, в погребе или подвале. Поддерживая температуру 12—15 °С и исключая сквозняки, можно получить хорошие урожаи грибов. В качестве субстрата рекомендуется использовать сухой навоз, насыщенный раствором селитры и хорошо перемешанный с дерновой землей. Субст-

ратом наполняют ящики слоем 13—15 см. Раскладывают грибницу вышеописанным способом и сверху засыпают садовой землей слоем 4—5 см.

Учитывая большой интерес любителей-грибоводов, специалисты ГДР разработали технологию выращивания в домашних условиях строфарии морщинисто-кольцевой (кольцевика) (*STROP HARIA rugoso-annulata* Fr.) Кольцевик — почвенный сапрофит — относится к малоизвестным съедобным грибам. Обычные места его произрастания — луга. Гриб крупного размера. Его вес может достигать 1 кг. Диаметр шляпки в среднем 8—10, а иногда и 25 см. Шляпка имеет цвет от серо-коричневого до каштаново-красного, пластинки — от серо-голубого до черно-фиолетового. Ножка опоясана двойным кольцом. Вкус гриба приятный, напоминает подосиновик. В природе плодоносит с августа по октябрь. Гриб устойчив к неблагоприятным условиям среды, особенно к колебаниям температуры. Это дает возможность выращивать его и на открытом воздухе — вдоль каменных стен, живых изгородей, а также в сараях, теплицах. Прекрасные условия для его развития можно создать и в парниках. В качестве субстрата используют солому всех видов или отходы льна без каких-либо примесей. Солома должна быть свежей, без загрязнений. Субстрат не требует специальной подготовки, кроме увлажнения. Одного урожая с 2—3 кв. м. достаточно для снабжения грибами целой семьи с августа до наступления морозов.

В домашних условиях можно выращивать и такие малоизвестные съедобные грибы, как вешенку обыкновенную, опенок летний, опенок зимний. Названные грибы широко распространены в природе. Так, вешенку обыкновенную можно встретить не только в лесу, но и в городских парках, скверах и садах. Растет гриб на мертвой древесине или на ослабленных деревьях лиственных пород. Опенок летний встречается на пнях, бревнах, гнилушках большими группами. Разводить грибы начали давно. На Волге издавна крестьяне-марийцы выращивали около своих домов опенок летний. На пустыре, поросшем высокой травой, они помещали бревна березы или вяза и регулярно поливали их водой. В воздухе всегда присутствуют споры грибов. Попадая в благо-

приятные условия, они прорастают и развиваются в плодовые тела. Но этот способ разведения ненадежный. В Германии первые опыты по выращиванию вешенки были проведены в 1917 году. Во время первой мировой войны вешенку выращивали как дополнительный продукт питания. Затем интерес к этому грибу ослаб. И только в 60-х годах, когда в Венгрии было налажено производство вешенки, на мировом рынке появился спрос на этот гриб. Сейчас вешенку обыкновенную культивируют в Венгрии, Чехословакии, ГДР, ФРГ, США, Франции, Голландии, Италии и других странах.

В нашей стране вопросами культивирования вешенки обыкновенной занимаются несколько научно-исследовательских институтов — Белорусский научно-исследовательский институт лесного хозяйства (г. Гомель), Институт ботаники им. Н. Г. Холодного АН УССР (г. Киев), Кавказский филиал Всесоюзного научно-исследовательского института лесного хозяйства и механизации (г. Сочи) и др. Лаборатория недревесной продукции леса Белорусского НИИ лесного хозяйства проводит исследования в этом направлении с 1974 года. Разрабатываются способы рационального использования малоценной (дровяной и фаутной) древесины лиственных пород — опилок, стружек, щепы, веток и других отходов — в качестве питательных субстратов для выращивания плодовых тел вешенки обыкновенной.

Используя отечественный и передовой зарубежный опыт, институт разработал способы выращивания вешенки обыкновенной на искусственно создаваемых плантациях в лесу, на вырубках, в теплицах, позволяющие получать с одного кубометра малоценной дровяной и фаутной древесины от 60 до 150 кг грибов при разовом сборе. За 3—4 года функционирования плантации в лесу можно собрать 45—50 т грибов. Разработана технология выращивания вешенки обыкновенной и опенка зимнего в искусственных условиях на осиновых опилках и других отходах переработки древесины, что позволит иметь в любое время года свежие грибы. Наряду с этими ведутся поисковые исследования по введению в культуру в нашей стране съедобного гриба сии-таке, родной которого являются страны Юго-Во-

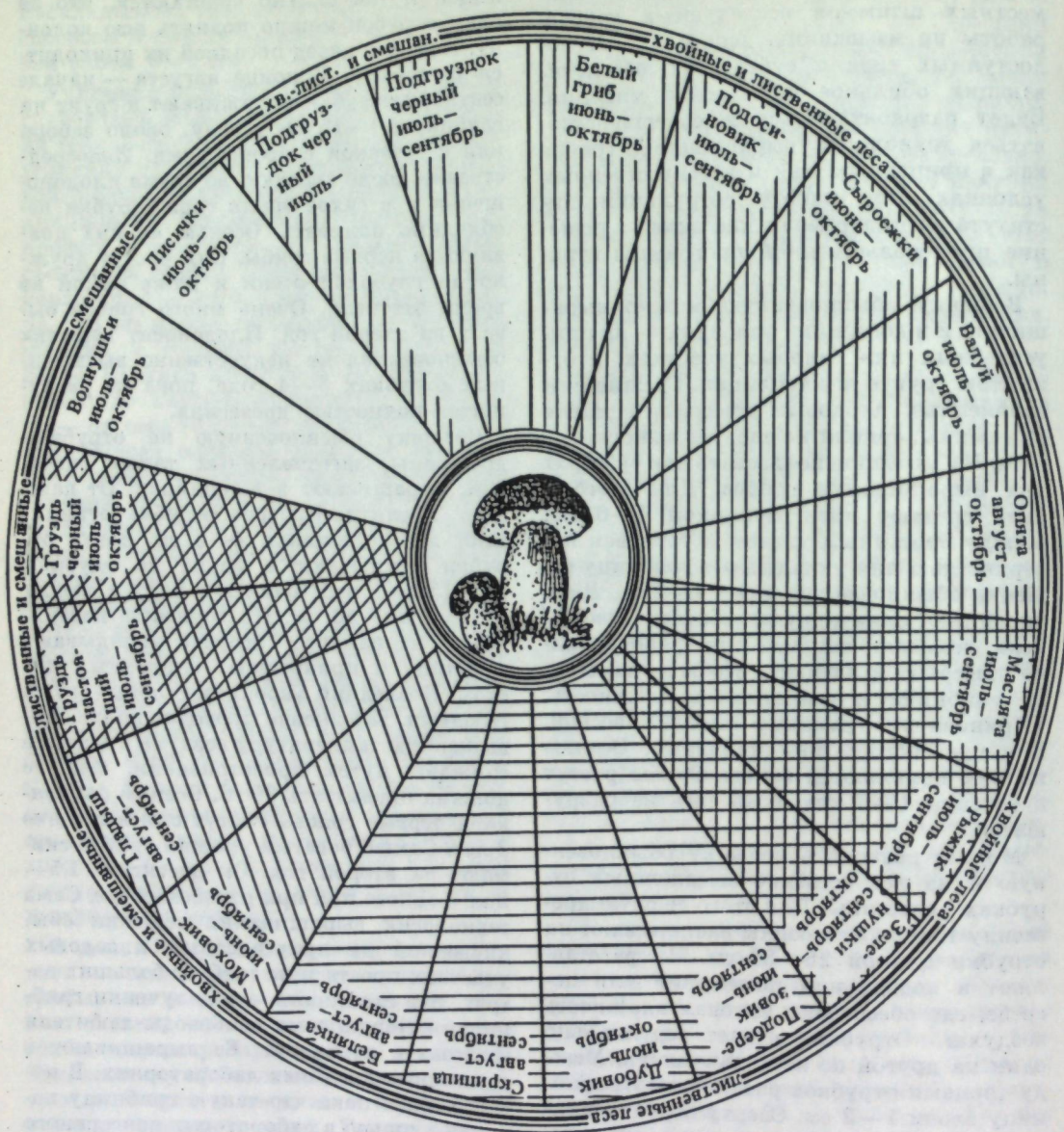
сточной Азии. В перспективе будут вести поиски новых высокопродуктивных местных штаммов исследуемых грибов, работы по изысканию дешевых и легкодоступных сред и субстратов, обеспечивающих обильное накопление мицелия. Будет разрабатываться и совершенствоваться технология выращивания грибов как в природных, так и в искусственных условиях. Эту работу сотрудники института рассматривают как вклад в решение продовольственной программы страны.

Вешенку обыкновенную можно выращивать и в домашних условиях — на приусадебных или садовых участках, в открытом грунте и в теплицах. Свежие пни срубленных плодовых деревьев, а также пни осины, тополя не следует выкорчевывать. Их можно использовать как субстрат для выращивания грибов. Для этого упней срезают диск толщиной 4—6 см. Между срезанным диском и торцевой поверхностью пня укладывают грибницу вешенки обыкновенной слоем 1—2 см. Диск укрепляют одним-двумя гвоздями. Сверху пень укрывают ветками или травой, можно прикрыть и пленкой, чтобы не высыхала грибница и сохранялась влажность. «Прививать» грибницу следует весной. В сухую погоду пни поливают. Осенью на них появляются грибы. Грибы растут в течение 4—6 лет, пока пни не разрушатся.

Можно разводить вешенку обыкновенную и на искусственно высаженных отрубках древесины. Для этого свежую древесину тополя или осины распиливают на отрубки длиной 25—30 см. Их расставляют в подвальном помещении или погребе, где обеспечена высокая влажность воздуха. Отрубки ставят вертикально один на другой по несколько штук. Между торцами отрубков раскладывают грибницу слоем 1—2 см. Сверху отрубки прикрывают пленкой. Такое «заражение» следует проводить весной. Все лето отрубки стоят в погребе или подвале, где в результате жизнедеятельности мицелия стабилизируется постоянная температура воздуха 19—22 °С. При этом относительная влажность воздуха должна поддерживаться в пределах 90—95 %. За это время

(2—3 месяца) отрубки прорастают грибами и так сильно срастаются, что за один отрубе можно поднять всю колонну. Поэтому перед посадкой их приходится разбивать. В конце августа — начале сентября отрубки высаживают в грунт на глубину 10—15 см в саду, около забора или с северной стороны дома. Непосредственно после посадки, во время плодоношения и в сухое время года отрубки необходимо поливать. Осенью на них появляются первые грибы. Они растут дружно до глубокой осени и даже зимой во время оттепели. Очень много грибов бывает на второй год. Плодоносит вешенка обыкновенная на искусственно высаженных отрубках 3—4 года, пока не разрушится полностью древесина.

Вешенку обыкновенную на отрубках древесины, заготовленных таким способом, выращивают и в теплицах. От каждого 30-сантиметрового отрубка отпиливают диск толщиной 4—5 см. Затем отрубки вкапывают в грунт на глубину 10—15 см с расстоянием в ряду и между рядами 30—50 см. На торцевую поверхность вкопанного отрубка укладывают грибницу и прикрывают спиленным диском. Последний укрепляют одним-двумя гвоздями. Ежедневно проводят полив. Повышенную температуру воздуха в теплице снижают путем проветривания. Она не должна превышать 30 °С. Осенью появляются первые грибы. Растут они в течение 3 лет. Самый богатый урожай грибов снимают на второй год. Он достигает 1,5—2 кг с одного пня при разовом сборе. Сама технология выращивания вешенки обыкновенной на приусадебных и садовых участках проста и не требует больших затрат. Вся сложность — в получении грибницы, которую сами грибководы-любители заготовить не смогут. Ее выращивают в специализированных лабораториях. В нашей стране пока что такую грибницу получают только в лаборатории консервного цеха Камень-Каширского лесхозага Волынского областного управления лесного хозяйства и лесозаготовок УССР. В ближайшее время будет создана такая лаборатория и в нашей республике. Она обеспечит всех желающих грибами вешенки обыкновенной и других грибов.



ЯГОДЫ



КОПИЛКА ВИТАМИНОВ

Щедры на ягоды белорусские леса! И по числу видов и по занимаемой площади. Народная мудрость определила не только пищевую, но и целебную пользу вкусных плодов. Ягоды — очень приятный пищевой продукт. По меткому выражению академика А. В. Леонтовича: «Плоды — это музыка и поэзия питания». Тщательное изучение химического состава показало, что ягоды являются накопителями и источниками витаминов, ферментов, белков, углеводов, жиров, органических кислот, макро- и микроэлементов, пектиновых, дубильных и других биологически активных веществ.

Ягоды едят свежими, заготавливают на зиму. Они хорошо усваиваются организмом, улучшают процессы пищеварения, кроветворения, повышают усвояемость других пищевых веществ, особенно белков и минеральных солей. Лечебное действие оказывают кислоты, легкоусвояемые сахара, соли железа, ферменты.

Особенно ценны витамины, содержащиеся в ягодах. Эти поистине магические вещества участвуют во всех жизненных процессах, протекающих в организме. Сейчас известно более двух десятков витаминов, которые необходимы нам в течение всей жизни.

Так, каротин (провитамин А) в черной смородине содержится 0,69 мг %, в шиповнике — 8,0, в костяннике — 9,1 мг % (в классическом источнике витамина А — рыбьем жире — его 19,0, а в сливочном масле — 0,6 мг %). Есть каротин в достаточном количестве в ежевике, малине, калине, рябине. Витамин А и каротин накапливаются в организме и могут сохра-

няться в резерве до одного года. Значит, в ягодный сезон надо больше потреблять шиповника, рябины и других ягод.

Витамины группы В широко представлены в ежевике, малине, рябине, землянике, шиповнике и других ягодах.

Профессор К. Петровский в своих работах по вопросам питания указывает, что витамин С (аскорбиновую кислоту) «рассматривают сейчас по-новому, как одно из самых необходимых веществ в жизнедеятельности организма». Он советует: «Для того чтобы насытить организм витамином С, лучше всего применять природные С-витаминные концентраты — шиповник и черную смородину». Особенно ценна черная смородина, которая обладает свойством укреплять сосуды. Источником витамина С являются и другие ягоды: боярышник, ежевика, малина, костяника, земляника, голубика, калина, рябина.

Вещества Р-витаминного действия повышают эластичность и прочность капилляров. Для промышленного производства витамина Р единственным источником являются растения. Особенно богаты Р-активными соединениями рябина черноплодная и облепиха, а из дикорастущих ягодников БССР — рябина обыкновенная, смородина черная, черника; витамины этой группы есть в ежевике, малине, костянике, землянике, шиповнике, бруснике, голубике.

В ягодах присутствуют все элементы таблицы Менделеева, все необходимые для здоровья макро- и микроэлементы. Ягоды богаче железом, чем молоко; в молоке его содержится 0,1 мг %, а в черной смородине — 0,9, в чернике и красной смородине — по 0,8, клюкве, крыжовнике и шиповнике — по 0,5 мг %. В ягодах

рябины железа в 3—4 раза больше, чем в яблоках; много его и в землянике. Но больше всего железа в костянике — 5,14 %. Ягоды надо постоянно включать в рацион детей, так как «ягодное железо» усваивается лучше, чем его лекарственные препараты. Для улучшения процессов кроветворения организму нужна и медь, которой в достатке в вишне, крыжовнике, есть она и в шиповнике (0,9 мг %). Фосфором богаты земляника и костяника; йодом — земляника и черемуха; марганцем — шиповник, черемуха, земляника. Калий и натрий накапливаются в костянике; алюминий и стронций — в черемухе; магний и кремний — в землянике.

Много в ягодах и пектиновых веществ, благодаря чему получается отличное желе из малины, смородины, ежевики, рябины. Они имеются также в плодах боярышника, костяники, земляники, шиповника, клюквы, калины. В организме человека эти вещества, оздоравливая кишечник, улучшают пищеварение.

В ягодах накапливаются органические кислоты: яблочная (почти во всех ягодах), лимонная (клюква, шиповник, боярышник, черемуха, ежевика, земляника, черника, брусника), бензойная (клюква, брусника), валерьяновая (калина), янтарная и винная (боярышники), хинная (земляника), муравьиная, уксусная, каприловая (калина), салициловая (малина, ежевика, земляника) и другие. Кислоты входят в состав всех ягод, но в каждом виде находятся в разном сочетании и количестве. Сейчас медициной установлено, что благодаря органическим кислотам в организме нормально протекают процессы пищеварения; кислоты возбуждают секрецию поджелудочной железы. Кроме того, они обладают антисептическими и бактерицидными свойствами.

Есть в ягодах и дубильные (вяжущие) вещества: танины, катехины, которые накапливают черная смородина, земляника, малина, калина, рябина, брусника, голубика и костяника, особенно активно — черника и черемуха.

Снабжают нас ягоды и углеводами, белками, жирами. В них содержится ряд незаменимых для нормальной жизнедеятельности организма аминокислот.

Раньше считалось, что клетчатка не переваривается. Сейчас установлено, что некоторые ее виды частично перевари-

мы. Чем нежнее клетчатка, тем полнее она расщепляется и лучше усваивается.

В ягодах содержатся разнообразные сахара (глюкоза, фруктоза, сахароза) в полезных для здоровья человека комбинациях. Копилкой витаминов, фабрикой ценных веществ, целителями называют их ученые. Ягоды надо постоянно включать в рацион детей, пожилых людей.

Ягодники разнообразны по жизненным формам. Это и деревья — черемуха, рябина; и кустарники — боярышник, калина, крыжовник, шиповник, смородина; полукустарники — ежевика и малина; кустарнички — брусника, голубика, клюква, черника, травы — земляника и костяника.

ГДЕ И КАК СОБИРАТЬ ЯГОДЫ

Широко раскинулись ягодные угодья республики. В каких же местах собирать эти ценные дары природы? В светлых влажных лесах и редких кустарниках растет земляника, в местах повлажнее — черника. Костяника любит редкие светлые леса. Место обитания боярышника, крыжовника, шиповника — опушки и поляны. Рябина дает обильные урожаи только на осветленных участках леса — опушках, лесных полянах, просеках. Брусника выбирает места посветлее, голубика предпочитает мшистые заболоченные леса и торфяные болота. В сырых лесах и кустарниках, на окраинах болот растет черная смородина; по торфяным болотам — клюква и редкая у нас ягода водяника. Черемуха, калина, ежевика чаще всего встречаются по берегам рек, малина — на влажных вырубках. Наибольшие площади среди ягодников занимают брусничники, земляничники, клюквенники, малинники, черничники. Много у нас голубики, калины, рябины, смородины; не редки костяника и черемуха.

Ягодный сезон в Белоруссии начинается земляничкой, кончается клюквой и рябиной; с конца июня до первого снега можно собирать у нас дикорастущие ягоды. Первые ягоды земляники появляются в конце июня. В июле — радуга плодов: земляника, черника, малина, смородина, голубика, костяника. В августе поспевают шиповники, брусника, ежевика, в сентябре — клюква и рябина. Июль, август и

сентябрь в республике — самые ягодные месяцы.

Ягоды — вкусный, полезный и притом даровой продукт природы. Не сеял, не растил, только собери и потребляй. Собирать ягоды следует в сухую погоду, лучше утром, когда сойдет роса, или к вечеру, когда схлынет зной. Влажные ягоды быстро портятся, а собранные в жару — вянут. Не надо рвать незрелые и перезрелые ягоды: проку от них мало. При сборе не следует сжимать сочные ягоды; не надо перекладывать из одной тары в другую; корзину из прутьев следует обить изнутри мешковиной. При сборе ягод нельзя повреждать побеги, обрывать ветви; не следует пользоваться методами, при которых повреждаются корни, стебли, листья и почки ягодных растений.

ОБЕРЕГАЯ ЯГОДНЫЕ УГОДЬЯ

Богата Белоруссия съедобными ягодами, но хороших, здоровых и урожайных ягодников становится все меньше. Причин ухудшения, а то и гибели ягодников много.

Если район является высокоягодным, то надо с особой осмотрительностью проводить мелниоративные работы. Там, где имеются высокопродуктивные заросли ягодников под пологом леса, не следует проводить сплошных рубок древостоя, а лишь убирать перестойные и фаутные деревья, улучшая этим и ягодное угодье.

Большой урон приносит пастбище скота по ягодным участкам, пожары в лесу. Редуют и даже гибнут заросли от болезней. Некоторую часть урожая плодов съедают вредные насекомые.

На современном уровне развития производства необходимо нацеливать специализированные хозяйства на приумножение дикорастущих ягодников: а) охранять; б) увеличивать площади и улучшать естественные заросли, повышать их продуктивность, чтобы получить наивысшие урожаи плодов; в) высаживать лесные ягодники на плантациях.

Для каждого вида ягодников надо создать наилучший для плодоношения световой и водный режим, организовать правильный уход, вести борьбу с болезнями, вносить удобрения, предупреждать пожары, преждевременный сбор ягод и т. п.

На плантациях можно высаживать все ягодники. Особенно перспективно для промышленных целей выращивание клюквы, брусники, голубики. Клюква выращивается на плантациях уже более ста лет, выведены высокоурожайные сорта. В Белоруссии заложены опытные плантации клюквы и ведутся исследования по выращиванию брусники и голубики. Если голубика и клюква требуют избыточного увлажнения, а черника — дозированного затенения и их надо выращивать на специальных плантациях, то такие растения, как боярышник, ежевика, рябина, шиповники, малина, можно выращивать всюду: на опушках лесов, на окраинах полей, возле дома, на даче, на пришкольном участке.

Выращивают ягодники из семян (их можно брать на плодовоовощных заводах как отходы при производстве соков), высаживают черенками, частью куста или целым. (О размножении ягодников говорится при описании видов.)

Большую и полезную работу по увеличению и улучшению ягодников Белоруссии могут осуществлять школьные лесничества, кружки юных натуралистов, пионеры и комсомольцы под руководством опытных инженеров лесного хозяйства.

САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ЯГОДЫ

Брусника; брусницы —
Vaccinium vitis idaea L.

Это — вечнозеленый кустарничек семейства брусничных до 25 см высоты. На тоненьком стебельке-кустике нанизано 10—20 кожистых плотных блестящих листочков 0,5—3 см длины и до 1,5 см ширины. Соцветия брусники — двух- и восьмицветковые кисти. Ягоды — шаровидные, ярко-красные, кисло-сладкие, до 8—12 мм в поперечнике. Рис. 1.

Цветет в мае — июне. Брусника в цвету — это особое зрелище: на сплошном зеленом фоне — бело-розовое кружево соцветий, что напоминает цветение яблоневых и вишневых садов. Цветки в кистях сидят так плотно, так густо, что невольно думаешь о том, как экономна природа — до 20 цветочков «упаковано» на одном кустике. Розовато-белые цветки по форме напоминают бокальчик.



Рис. 1. Брусника

Весной и ранним летом у брусники напряженный период: рост, облиствение, формирование цветочной кисти с выработкой нектара, начало плодоношения, закладка почек на следующий год. Ягоды созревают в августе — сентябре.

В Белоруссии брусника широко распространена по всей территории. Она является спутницей сосны и растет на свежих, влажных и сырых почвах. Светолюбива, чаще встречается на вырубках, лесных полянах и опушках.

Ягоды брусники — хранилище полезных и целебных веществ. В них содержатся: сахара (5,3—11,8 %) — сахароза, фруктоза и глюкоза; витамины — аскорбиновая кислота (8—20 мг %), витамин РР, каротин; катехины (до 330 мг %), антоцианы (135—365 мг %); минеральные соли, пектиновые и дубильные вещества. Семена богаты жирными маслами. Ягоды могут храниться долго, не теряя своего вкуса и достоинств. Сохраняет ягоды от гниения входящая в их состав бензойная кислота. В бруснике содержатся также

яблочная, лимонная, уксусная, муравьиная и щавелевая кислоты.

Ягоды брусники обладают целебными свойствами. Зрелые, свежие плоды благодаря наличию бензойной кислоты оказывают противогнилостное действие. Брусничный сок полезен при гипертонической болезни, способствует повышению аппетита, помогает при авитаминозах.

У брусники кроме ягод целебны и листья, в которых содержится до 9 % гликозида-арбутина, флавоноиды, дубильные вещества, органические кислоты (хинная, урсоловая, галловая и другие), витамины, сахара, гидрохинон, витамин С (270 мг %).

В научной медицине применяется настой и отвар листьев брусники как мочегонное и дезинфицирующее средство при мочекаменной болезни, нефрите, пиелонефрите, цистите.

Настой, чай из листьев или отвар всего растения в народной медицине употребляют как мочегонное средство, при почечных камнях, при заболевании печени, ревматизме, подагре, туберкулезе, от кашля, при гастритах с пониженной кислотностью, как вяжущее при заболевании желудка, при недержании мочи у детей. Для их приготовления берут 10 г листьев на 1 стакан воды, кипятят в течение 10 минут, принимают по 1 стакану 2 раза в день. Листья брусники могут заменять листья толокнянки и входят в состав мочегонных сборов. Их собирают как только они покажутся из-под снега и до нового снега; запрещается сбор в период цветения. Срывать листья со стебельков следует снизу вверх. Сушить лучше в темных, хорошо проветриваемых помещениях, чтобы сохранилась зеленая окраска.

Полезнее всего употреблять свежие ягоды брусники. Из них можно приготовить много вкусных блюд: варенье, напиток, кисель, морс, сироп, мармелад, пастилу, начинку для карамелей, пюре, желе и др. Зрелые здоровые ягоды можно сохранять свежими в течение всей зимы в прохладном месте сухими или в воде (моченая брусника). Ее издавна употребляют в народе как прохладительный напиток, утоляющий жажду, особенно ценный для лихорадочных больных.

В среднем брусника дает 150—200 кг ягод с 1 га. Нельзя собирать бруснику неспелую. Только покраснеет бочок у ниж-

них ягод, как сборщики срывают всю кисть вместе с мелкими зелененькими ягодками. Они непригодны для еды и хранения. При таком сборе теряется две трети урожая ягод.

Бруснику можно выращивать на дачном и пришкольном участках, в огороде. Специалисты рекомендуют использовать кустарничек для озеленения бордюров, дорожек, садово-парковых клумб и цветочных партеров.

Водяника, вороника; вадзяніка — *Empetrum nigrum* L.

Это — вечнозеленый кустарничек семейства водяниковых, со стелющимися, сильно ветвистыми стеблями до 1 м длины, но чаще 20—50 см. Молодые веточки густо покрыты точечными, беловатыми или янтарными железками. Побеги более старшего возраста коричнево-каштанового или кирпичного цвета, блестящие, позже буреют. Листья мутовчатые, полумутовчатые, реже очередные, узкоэллиптические, иногда узкояйцевидные, по краю несколько шероховатые, блестящие, на коротких черешках, со слегка загнутыми внутрь краями, похожие на хвоинки, которые сплошь покрывают ветку куста, не опадающие. Листья на веточках держатся 3—5 лет. Цветки мелкие, невзрачные, одиночные в пазухах листьев, розоватые или темно-красные, раздельнополые. Чашечка трехлистная, с кожистыми листочками, иногда окрашенными. Плод — шаровидная, сплюснuto- или вытянуто-шаровидная, черная или красная, блестящая на вид, чуть сладковатая на вкус, водянистая ягода с 6—9 костяночками внутри. Цветет в мае — июне, созревает в августе. Рис. 2.

Произрастает на переходных и верховых болотах. На моховых болотах растет вместе с багульником и клюквой. Широко распространена в Арктике и лесной зоне европейской части страны. В Белоруссии нередко встречается в северной половине республики — в Минской и Витебской областях.

Биохимический состав ягод водяники изучен недостаточно. В литературе имеются сведения лишь о том, что в плодах ее содержится витамин С и их охотно поедают тундровые и лесные птицы. В ряде областей Севера местные жители соби-



Рис. 2. Водяника

рают ягоды водяники в большом количестве, смешивают их с сухой толченой рыбой, тюленьим жиром и получают свое любимое кушанье — толкушу. Из плодов водяники получают вишнево-красную краску.

Издавна в народной медицине водяника известна как лекарственное растение, повышающее тонус при переутомлении, снимающее головную боль и излечивающее от цинги. Для лекарственных целей используют не только ягоды, но и всю надземную часть растения. Отвар ягод или настой ветвей употребляют при лихорадке, поносе (как вяжущее средство), параличе, нервных заболеваниях, а также заболеваниях печени и почек. Наружно отвар листьев применяется для промывания ран, укрепления волос.

Водяника — очень красивое по своей природной форме растение с хвойно-игльчатой зеленью и блестящими черными ягодами-горошинками — может быть использована в зеленом строительстве как почвопокровное растение, образующее плотные подушки. Миниатюрные ягодные ку-

сты водяники можно высаживать и в садах. Переносить растение из леса нужно с комочком земли и неповрежденными корнями.

Голубика, пьяницы; буяки —
Vaccinium uliginosum L.

Это — ветвистый кустарничек семейства брусничных высотой до 1,5 м, с темно-серой или коричневатой корой. Листья очередные, эллиптические, на коротких черешках, сверху темно-зеленые, снизу сизоватые, покрытые голубоватым восковым налетом, со слегка завернутыми краями; на зиму опадают. Цветки бледно-розовые или белые, мелкие, с кувшинчато-колокольчатым венчиком, на поникающих цветоножках. Плод — сочная, кисло-сладкая, без особого аромата, шаровидная или овальная, сине-черная с сизовато-черным налетом ягода. Ягоды голубики похожи на чернику, но покрупнее и не обладают окрашивающим свойством. Для голубики характерен растянутый период цветения. Если первые цветки появляются в мае, то в июне и даже в июле нередко можно встретить на одном и том же кусте разнообразное сочетание цветков, бутонов, зеленых, а подчас и спелых ягод. Полностью вызревают ягоды голубики в августе. Голубику называют еще северным виноградом. Рис. 3.

Ягодам голубики отводится важное место в питании лесных пернатых. Глухари, тетерева, рябчики и мелкие певчие птицы полностью переключаются на голубику во время ее созревания. Не прочь полакомиться сочной ягодой и косули, лоси, кабаны, куницы, зайцы и даже лисы, что способствует расселению семян на большие расстояния. Этой особенностью распространения семян с помощью птиц и зверей (зоохорией) объясняются причудливые узоры из голубичника, разбросанные по болотам.

Голубика — влаголюбивое растение, обитает на возвышенных местах по краю торфяных болот, а также в сырых разреженных хвойных и лиственных лесах. Распространена в северной и средней полосе европейской части СССР, в Сибири и на Кавказе. В Белоруссии произрастает по всей территории. Средний урожай ягод голубики составляет около 140 кг с 1 га. Так уж повелось, что ягоды голубики не



Рис. 3. Голубика

так популярны у населения, как другие. Прежде в народе по ошибке голубику называли пьяницей, дурницей, считая, что ягоды ее одурманивают и от них начинает болеть голова. Причина не в самой голубике, а в том, что соседствует она всегда с багульником, который распространяет сильный одурманивающий запах. Резкий запах багульника обусловлен эфирным маслом, которое содержится не только в цветках, но и во всех наземных частях растения. Поэтому долгое пребывание в лесу или на болоте, где растет голубика, вызывает головокружение и легкую тошноту.

Ягоды голубики очень полезны. Они являются ценным источником витамина С, так как в них содержится: от 21 до 45 мг % аскорбиновой кислоты, а также яблочная, лимонная и щавелевая кислоты. Кроме того, в них имеются сахара (5,3—9,8 %), которые в основном представлены фруктозой, клетчатка, пектиновые (0,5—0,6 %), дубильные и красящие вещества (0,2 %). Богаты ягоды голубики каротином (0,25 мг %), минеральными

(калий, фосфор, железо, кальций, магний) и веществами Р-активного действия (до 550 мг на 100 г свежих ягод). По наличию витамина С голубика в 5—6 раз превосходит чернику и имеет большое значение как противоязвенное средство.

Ягоды голубики используются как общеукрепляющее и витаминное средство, способствующее улучшению обмена веществ. Их употребляют как в свежем, так и в переработанном виде — варят варенье, кисели, компоты, джемы, пюре, повидло, пастилу; готовят квасы, напитки, отвары, морсы, соки. Сок ягод голубики находит широкое применение в винодельческой промышленности для подкрашивания вин, ликеров, безалкогольных напитков.

Голубика широко применяется в народной и научной медицине. Свежие ягоды употребляют при лихорадке, цинге, анемии, цистите; сухие — при расстройствах желудочно-кишечного тракта, диспепсии.

В народной медицине плоды голубики в виде настоя (1 столовая ложка сухих плодов на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке через каждые 2 часа) применяют для улучшения секреции желудка при гастрите и энтероколите. Отвар молодых побегов и листьев голубики (2 столовые ложки сухого сырья на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке 4—6 раз в день) употребляют при заболеваниях сердца и как легкое слабительное средство.

Ягоды для сушки собирают зрелые. Их перебирают, отбрасывая гнилые, перезрелые и недозрелые, моют в холодной воде. Подготовленные ягоды насыпают тонким слоем на сито и сушат в печи или в духовке на противне при температуре не выше 60 °С. Во время сушки ягоды рекомендуют несколько раз перемешивать. Сушеные ягоды голубики хранят в ящиках, выложенных бумагой. Листья с лекарственной целью срывают во время цветения. Сушат их под навесом, в тени, предварительно провялив на солнце в течение полудня. Хранят листья в мешочках в прохладном месте не более 3 лет. При заготовке сырья надо соблюдать простейшие правила: брать только зрелые ягоды, оберегать кусты от вытаптывания и повреждения различными приспособлениями для сбора ягод. В голубичниках, имеющих промышленное значение, следует за-

претить пастбу скота и не включать их в мелиоративный фонд.

С целью повышения продуктивности естественных зарослей голубики их надо периодически очищать от захламленности, своевременно удалять подлесок и густой подрост, изреживать древостой.

Голубика является весьма перспективным растением для культивирования, так как обладает большим преимуществом перед другими дикорастущими ягодами: не изнежена, растет на малопригодных кислых почвах, на торфяных болотах, в сырых лесах, устойчива к заморозкам, бактериальным заболеваниям и вредителям, не требует особого ухода. Урожай ягод голубики в культуре может достигать 180 г с куста. Размножать голубику можно семенами и вегетативно, используя для посадки корневищные черенки или кустики с обрезкой надземной части. В РСФСР, на Украине, в Прибалтике и у нас в республике развываются работы по окультуриванию естественных зарослей и созданию плантаций голубики.

Ежевика сизая; ажина —
Rubus caesius L.

Это — полукустарник семейства розоцветных, с лежащими или приподнимающимися, часто дугообразно изогнутыми побегами до 1,5 м длины, с сизым или белым налетом на листьях. Шипы на побегах тонкие, изогнутые. Листья тройчатые, боковые листочки сидячие, верхушечные — на опушенных или усаженных шипиками черешках. Цветки довольно крупные, собраны на конце стебля и ветвей в негустые щитковидные кисти. Цветоножка со стебельчатыми железками, чашечка покрыта тонким серым войлоком, венчик белый. Цветки появляются довольно поздно и недружно. Плоды крупные, по внешнему виду напоминают малину, но не отделяются от плодоножек и не имеют такого приятного запаха, черные, тусклые, чаще с сизым налетом, мясистые, сочные, сладкие, состоят из небольшого числа сочных костяночек. Цветет с конца мая до осени, плодоносит в августе — сентябре, период плодоношения растянут. Рис. 4.

Ежевика обитает на заливных лугах, лесных полянах, берегах рек, у дорожных

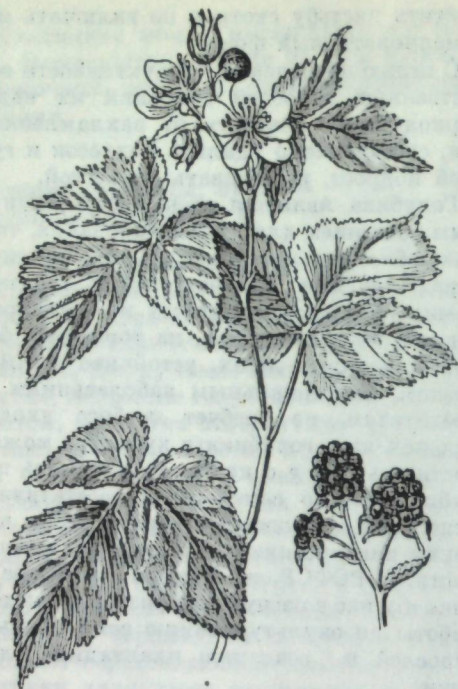


Рис. 4. Ежевика

канав, над оврагами, во влажных лесах, вблизи болот. Густые заросли образует на хорошо освещенных местах.

Растет почти по всей европейской части СССР, на Кавказе, в Сибири. В нашей республике наиболее часто встречается в южной ее части (Полесье), где возможны заготовки. На территории СССР растет много видов и разновидностей ежевики (около 60). Все виды ягоды независимо от места произрастания обладают ценными целебными и пищевыми свойствами.

По химическому составу ежевика сизая не уступает многим лесным ягодам. В ее плодах содержатся витамины (каротин — 0,5 мг %, витамин С — 5—30, витамин В₁ — 0,033, витамин Р — 300, витамин РР — 1,6, витамин К — 0,4 мг %), сахара (глюкоза, фруктоза и сахароза) — 5,9 %, пектиновые вещества — 0,65, органические кислоты (яблочная, винная, лимонная, салициловая) — 2,3 %. Из минеральных веществ надо выделить фосфор, железо, соли магния и кальция, а также медь. По содержанию витаминов ежевика несколько уступает малине лесной, но значительно превосходит ее по количеству

каротина в плодах. В семенах ежевики найдено масло (до 12 %), а в листьях — аскорбиновая кислота (80—271 мг %).

Ягоды ежевики не так ароматны, как малины, но имеют особый специфический вкус, который высоко оценен дегустаторами. Сочные, кисловатые, они широко используются в свежем и переработанном виде в пищевой промышленности. Из них готовят джемы, желе, начинку для пирогов и тортов, наливки, настойки, вина, компоты, сироп. Свежие ягоды ежевики хорошо утоляют жажду, оказывают тонизирующее действие на организм, улучшают пищеварение.

Ежевика является хорошим медоносом, дает много пыльцы и нектара. Ежевичный мед, прозрачный и светлый, употребляемый при простуде, способствует прекращению кашля и снижению температуры у лихорадочных больных.

В народной медицине ежевику применяют при лечении катара кишечника. Она оказывает хорошее противогнилостное действие, способствует очищению крови от токсинов. Отвар ягод ежевики используют как легкое слабительное и потогонное, а также поливитаминное средство. Для приготовления диетических и лечебных напитков ягоды ежевики вместе с плодоножками заливают кипятком и настаивают. Настойку ягод на водке (1 : 10) пьют при переохлаждении организма (50 капель на один прием). Порошок из сушеных ягод принимают при поносе (по 1/2 чайной ложки 3 раза в день).

Листья ежевики содержат в большом количестве дубильные вещества и органические кислоты (яблочная, щавелевая, молочная), оказывают вяжущее и закрепляющее действие, активизируют процесс пищеварения. Отваром листьев в виде примочек лечат экземы и воспаления кожи, а также полощут рот и горло при ангине, стоматите, гингивите и др. Отвар листьев ежевики вместе с травами (цветки ноготков, трава хвоща, дубовая кора — в равных частях) применяется наружно для лечения грибковых заболеваний кожи. Из корней получают сок, который употребляют как мочегонное средство. Отвар веток (20 г на 200 мл воды) пьют при неврозах.

Большой знаток народной медицины М. А. Носаль отмечает, что ежевика очень

популярное в народе лекарственное средство, которое широко применяют при различных болезнях. Особенно эффективна она вместе с другими растениями. Так, отвар ягод ежевики (2 части) вместе с цветками ноготков (1 часть) оказывает хорошее действие при лечении катара кишечника. При малокровии пьют чай из смеси трав: листья ежевики, цветки глухой крапивы (по 2 столовые ложки) и травы зверобоя (3 столовые ложки на 1 стакан кипятка) принимают по 3 стакана в день.

Чай из смеси листьев ежевики (25 г), ясенника пахучего (20 г), чебреца (10 г), травы пустырника (20 г) и сушеницы болотной (15 г) готовят при неврозах. Эту же смесь, только заменив чебрец на цветы боярышника (10 г), используют при проявлениях климакса. Чай принимают в течение 10 дней. Если к указанной смеси вместо чебреца добавить листья омелы (15 г), то такой чай можно пить при атеросклерозе и повышенном кровяном давлении (по 3—4 стакана в день на протяжении 1—2 месяцев с перерывом в 2 недели). При этом категорически противопоказаны алкогольные напитки, курение, употребление в пищу острых блюд, яиц, мяса и рыбы.

Чай из ежевики может служить заменителем настоящего китайского чая. Известно также, что в годы первой мировой войны чай из листьев ежевики с успехом применяли от поносов и дизентерии.

Для употребления в свежем виде и для переработки ежевику собирают в стадии полной зрелости, когда ягоды еще достаточно упругие. Листья заготавливают в течение всего лета, а корни — только осенью. Сушат плоды ежевики на солнце, расстелив тонким слоем, или в специальных сушилках при температуре не выше 70 °С. Высушенные плоды хранят в бумажных пакетах (по 200—300 г), картонных коробках или деревянных ящиках, выстланных чистой белой бумагой. В упакованном виде высушенные плоды ежевики нужно хранить в темном прохладном месте.

В лесах Белоруссии растет и ежевика лесная. Она используется так же, как и ежевика сизая.

Земляника лесная, суница лесная — *Fragaria vesca* L.

Это — многолетнее растение семейства розоцветных, с коротким горизонтальным или косым корневищем, густо покрытым остатками отмерших листьев. Листья прикорневые, тройчатые, на длинных черешках, как и все растение, покрыты густыми шелковистыми волосками. Из пазух прикорневых листьев вырастают надземные вегетативные побеги (усы) и генеративные цветочные стебли. Вегетативные побеги (усы) длинные (до 70 см), ползучие. Цветоносные стебли прямостоячие, безлистные. Цветки белые, обоеполые, с двойной чашечкой, собраны на верхушке стебля в немногочетковое щитковидное соцветие. Плод ложный, красный, состоит из разросшегося цветоложа конической формы и многочисленных семян (настоящих плодов) на нем. Земляника лесная хорошо размножается семенами, отводками (усами) и делением кустов.

Цветет в конце мая — июне, плоды созревают в конце июня — начале июля. В Белоруссии встречается повсеместно на свежих супесчаных и суглинистых почвах в сосновых, смешанных и лиственных лесах, на полянах, вырубках, опушках, среди кустарников. В СССР распространена в европейской части, на Кавказе и в Сибири. Заготовки возможны в значительных количествах. Рис. 5.

С лечебными целями применяют плоды и листья земляники лесной. Плоды собирают вполне зрелые и неповрежденные. После сбора их следует немедленно сушить в сушилках или в печах при температуре не выше 60 °С.

Земляника лесная — самая ранняя из всех произрастающих в наших лесах ягод, первой открывает ягодный сезон. Ее плоды отличаются высокими вкусовыми качествами, целебными свойствами и с давних времен используются человеком. В ягодах земляники содержатся физиологически активные вещества и ценные микроэлементы, необходимые для здоровья человека, — сахара (глюкоза, фруктоза, сахароза) — 3,3—6,4 %, органические кислоты (лимонная, яблочная, салициловая и др.) — 1,6—2,0 %, пектиновые — 0,6—1,4 %, дубильные и красящие вещества — 0,2 %, около 1 % золь, эфирные масла, витамин С — 20—50 мг %, биофлавоно-



Рис. 5. Земляника

лы — 50 — 125 мг %, витамины В₂, РР, К, Е, фосфор — 104 мг %, магний — 13 %, кальций — 28 и железо — 4,7 мг %.

В листьях земляники содержится большое количество аскорбиновой кислоты (250—280 мг %), дубильные вещества и небольшое количество алколоидов. В корневищах этого растения найдено много дубильных веществ и солей железа.

В домашних условиях ягоды земляники используют для варенья, компотов, джемов, киселей, кремов и консервов.

В медицинской практике находят применение настой плодов земляники как потогонное, легкое слабительное и слабое мочегонное средство (2 столовые ложки сырья заливают одним стаканом кипятка, принимают по 1/2 стакана в день). Рекомендуются употреблять ягоды при заболеваниях почек, печени, желудка и селезенки.

В народной медицине отвар листьев или всего растения земляники применяется при простудных заболеваниях, высокой температуре, общем упадке сил, при заболеваниях почек (в том числе почечно-каменной болезни), желудка (гастрит) и кишечника (колит), при атеросклерозе, повышенном кровяном давлении, гемор-

рое, подагре, малокровии, заболеваниях кожи, а также при наличии глистов. (Для приготовления отвара берут 50 г сырья на 1 л кипятка, кипятят 30 минут; употребляют вместо чая).

Настой листьев или корневищ земляники используется наружно как противовоспалительное и вяжущее средство для лечения экзем, гнойных ран, а также при потливости ног. Плоды (ягоды) земляники едят при маточных кровотечениях, атеросклерозе, гипертонии, колитах, язве желудка, подагре, наличии почечных и печеночных камней.

Калина обыкновенная, калина звyczajная — *Viburnum opulus* L.

Это — крупный древовидный кустарник семейства жимолостных до 4 м высоты, с буровато-серой корой. Листья супротивные, на черешках, 3—5-лопастные, по краю неравномерно-крупнозубчатые, сверху темно-зеленые, голые, снизу тусклые, сизо-зеленые, слабоопушенные. Цветки белые, душистые, собраны в щитковидные соцветия; краевые цветки увеличенные, слегка неправильные, с плоским пятилопастным венчиком, бесплодные. Срединные — более мелкие, с колокольчатым венчиком, обоеполые. Крупные, красивые и душистые цветки калины привлекают насекомых-опылителей. Плод — сочная ярко-красная блестящая костянка неправильной шаровидной формы, с одной плоской сердцевидной косточкой, занимающей большую часть плода. Мякоть плода крупная, сочная, но горьковато-кислая, терпкая. Цветет в мае — июне, плоды созревают в конце августа — сентябре и остаются на ветвях до первых морозов. Плодоносит калина ежегодно и обильно. После первых морозов вкус ягод меняется — пропадают горечь и кислота. Рис. 6.

Растет калина в сыроватых листовых лесах, большей частью по опушкам, полянам, вырубкам и заросшим кустарниками лугам, а также по берегам рек, озер и болот. Распространена по всей европейской части СССР, особенно в средней полосе — лесной и лесостепной зонах. В Белоруссии встречается повсеместно. Основными районами заготовок являются Белоруссия, Украина и Поволжье.



Рис. 6. Калина

Издавна в народе калина была излюбленным ягодным растением. В ней видели символ девичьей красоты и нежности, ее прославляли в песнях и сказаниях, а народные травники признавали за ней большую целебную силу. В зрелых плодах калины содержится сахара (глюкоза и фруктоза) — 6,5—7,8 %, каротин — 1,4—2,5 мг %, витамин С — 6—30 мг %, витамин Р — 156—245 мг %, органические кислоты (уксусная, муравьиная, яблочная, валериановая) — 1,7—1,9 %, дубильные вещества — до 2 %, пектиновые вещества — 0,38—0,58 %, а также марганец — 0,2 мг %, цинк — 0,6 мг %, белковые вещества и таниды. Плоды калины отличаются наличием валериановой кислоты и ее эфиров, которые оказывают успокаивающее действие на центральную нервную систему при ее возбуждении и способствуют расширению сосудов.

Пищевая ценность плодов калины обуславливается значительным содержанием витамина С. Для употребления их рекомендуют собирать после первых заморозков, когда исчезает горечь. Из калины варят варенье, повидло, компоты, кисели, желе, мармелад, пастилу; приготавливают начинки для конфет и пирогов, напитки,

наливки, соусы и др. Сок можно использовать для закраски пищевых продуктов. Поджаренные семена калины применяют вместо кофе.

Плоды калины находят широкое применение в медицине. Сбирать их с лечебной целью следует после полного созревания во второй половине августа — начале сентября. Ягоды действуют успокаивающе при неврозах, гипертонической болезни, спазмах сосудов; их используют как потогонное, дезинфицирующее средство при заболеваниях верхних дыхательных путей, как слабительное при кишечных заболеваниях. Плоды калины входят в витаминные сборы. В народной медицине их в виде настоев применяют при язве желудка. (2 столовые ложки плодов растирают и постепенно заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в течение 4 часов и пьют по 2 столовые ложки). Чай из сушеных плодов дают ослабленным или перенесшим тяжелое заболевание детям. Свежие плоды с медом или сахаром употребляют при геморрое, истерии.

В последнее время найдено, что лечебными свойствами обладают и листья калины, которые содержат витамин К и гликозид вибурнин. Поэтому из листьев предложено получать жидкий экстракт, который найдет применение при лечении вирусных простудных заболеваний, а также в гинекологической практике. В народной медицине используется кора калины. В ней содержатся смолоподобные (около 6 %) и дубильные вещества (около 2 %), органические кислоты (муравьиная, уксусная, изовалериановая, масляная и др.), витамины С и К, а также гликозид вибурнин. Препараты из коры калины используют в качестве кровоостанавливающего средства в послеродовом периоде, при маточных кровотечениях на почве гинекологических заболеваний, при болезненных и обильных менструациях. Применяют ее также при расстройствах желудочно-кишечного тракта, болезнях печени и почек, простудных заболеваниях, в качестве жаропонижающего и антисептического средства. Обычно кору применяют в виде жидкого экстракта или отвара. (Экстракт готовят из размельченной сухой коры (25 г), которую настаивают на 70-градусном спирте. Начинают внутрь по 20—40 капель 2—3 раза в день до еды). Настой коры калины готовят из брикета

(7 г массы заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 30 минут, процеживают, принимают теплым по 1 столовой ложке 3—4 раза в день). Иногда отвар коры калины применяют наружно при детских экземах, диатезах и других заболеваниях кожи. Кору калины вводят также в состав сложных аптекарских сборов. Так, при сердечно-сосудистых расстройствах ее назначают в виде настоя вместе с корнем валерианы, мяты, плодами тмина, травой омеги, цветками лаванды и другими растениями. В ветеринарии отвар коры калины применяют для улучшения пищеварения у животных и как кровоостанавливающее средство при маточных кровотечениях.

Кору для лекарственных целей следует заготавливать ранней весной во время сокодвижения, а также в апреле — июне. Заготовки следует вести с кустарников, подлежащих вырубке. Сушат кору под навесом, рассыпая рыхлым равномерным слоем по поверхности подстилки, периодически переворачивая ее. Сухая кора при сгибании ломается, а недосушенная гнется. Хранят сырье в деревянных или картонных ящиках, выстланных внутри бумагой, в сухих, хорошо проветриваемых помещениях.

Калина заслуживает внимания садоводов-любителей и должна широко культивироваться в наших садах и парках. Не требовательная к почве, она хорошо приживается на новом месте; пересаженная из леса в огород, дает хороший урожай плодов, в 10—20 раз больше, чем в естественных условиях. Целесообразно этот красивый кустарник вводить в живые изгороди парков и садов.

Клюква четырехлепестная; журавины —
Oxycoccus quadripetalus Gilib.

Это — вечнозеленый кустарничек семейства брусничных, с нитевидными светло-коричневыми побегами до 1,5 м длины.

Побеги у клюквы двух видов — вегетативные, стелющиеся по поверхности зеленого сфагнового ковра, и генеративные — плодоносящие. Листья мелкие, кожистые, продолговато-яйцевидные, сверху темно-зеленые, блестящие, снизу серебристые с восковым налетом. Цветки мелкие, беловато-розовые, поникающие, с четырьмя лепестками, располагаются на концах

прошлогодних побегов на длинных опушенных цветоножках. Предполагают, что название клюквы «журавина» произошло от формы цветоножки, чашечки и венчика, которые напоминают голову, шею и клюв журавля. В Белоруссии в народных травниках название «журавины» также связывают с журавлями, которые селятся на сфагновых болотах, где произрастает клюква, и охотно поедают эту сочную, вкусную ягоду. Цветет клюква в мае — июне, продолжительность цветения составляет 18—20 дней. Ягоды созревают в сентябре, имеют розовый, темно-красный, вишневый или сине-фиолетовый цвет, шаровидную, продолговатую или грушевидную форму плодов. Рис. 7.

Клюква — типично болотное растение, поселяется в нижних ярусах сосновых, березовых и еловых насаждений. Она довольно светолюбива, наиболее продуктивные заросли встречаются на открытых сфагновых болотах и в разреженных древостоях.

Широко распространена на территории северной и средней полосы европейской части СССР. В нашей республике встречается повсеместно на моховых болотах, в заболоченных мшистых сосняках, а также на торфяных болотах, где глубина залегания торфа превышает 50 см. В изобилии произрастает в Полесье и в Витебской области (Березинский заповедник), где имеются обширные массивы верховых болот и заболоченных сосновых лесов.

В клюкве содержатся сахара (глюкоза, фруктоза и сахароза) — 4,7 %, витамин С — 20—28 мг %, органические кислоты (лимонная, бензойная, яблочная, гликолевая, щавелевая) — 3,5 %. Бензойная кислота, обладающая антисептическим действием, предохраняет зрелые ягоды клюквы от загнивания, поэтому их можно сохранять в течение 9 месяцев в емкостях, залитых кипяченой водой. Пектиновые вещества, а их в ягодах клюквы содержится до 0,7 %, играют важную роль — они обладают способностью связывать и обезвреживать соединения свинца, кобальта, цезия и других вредных для организма человека металлов. В ягодах клюквы содержатся также Р-активные вещества (350 мг %) и антоцианы — 399—682 мг %. Она богата микроэлементами — марганцем, медью, кобальтом и молибденом.

Ягоды клюквы имеют большое пищевое



Рис. 7. Клюква

и лечебное значение. Они используются в свежем виде, а также для изготовления мармелада, желе, соков, варенья, квасов, киселей, как добавка при квашении капусты, мочении яблок. Из свежих ягод готовят ценный клюквенный экстракт и популярную среди покупателей клюкву в сахаре. Из заводских отжимов клюквы получают пищевой краситель и пектин. В США из целых и протертых ягод клюквы готовят соусы, а также сушат целые или нарубленные ягоды в виде хлопьев. Морс и сироп из ягод клюквы — ценные диетические продукты.

В последнее время научной медициной выявлены лечебные свойства клюквы. Ягоды являются хорошим освежающим и жаждоутоляющим средством. Клюквенный сок оказывает тонизирующее действие, стимулирует работу желез внутренней секреции, обладает бактерицидным действием и является хорошим средством против вирусных инфекций. Витамин Р, которого в клюкве больше, чем в лимонах, снимает усталость, головные боли, восстанавливает сон, повышает тонус всего организма. Клюквенный сок может быть использован как наружное средство в хирургической практике для лечения гнойных ран и поверхностных ожогов. Используют клюквенный сок при лечении болезней мочевыводящих путей и как средство предупреждения образования камней в почках. Напитки из ягод клюк-

вы назначаются при пиелонефритах. В сочетании с антибиотиками клюкву назначают при гинекологических воспалительных заболеваниях. Клюква также применяется в детской практике как отличное витаминное средство. Ягоды клюквы очень полезны при таких болезнях, как гипертоническая, атеросклероз, ожирение. Это связано с наличием в них калия. Противопоказана клюква лишь при острых воспалительных заболеваниях желудка и кишечника.

Народная медицина рекомендует клюкву как противоцинготное, жаропонижающее, жаждоутоляющее и восстанавливающее силы средство. Издавна в народной медицине клюква применялась при анемиях, нарушении обмена веществ, при простудных и инфекционных заболеваниях, при малярии. Клюквенным соком в сочетании со свекольным в народе лечат некоторые болезни желудка и печени. Применяют ягоды клюквы при гипертонической болезни, сок вместе с медом — при сильном кашле, ангине, ревматизме суставов. В народной медицине находят применение и листья клюквы. Настои из них используют при пониженной кислотности желудка, одышке.

Пищевые и лечебные свойства ягод клюквы зависят от степени их зрелости. Недозрелые ягоды, собранные в августе, плохо сохраняются. За один месяц хранения потери за счет гнивших ягод могут составить до 50 %. Кроме того, эти ягоды в значительной степени утрачивают свои полезные свойства: в них уменьшается количество витамина С в 1,3 раза, органических кислот — в 1,2 и сахаров — в 1,5 раза. Преждевременный сбор незрелых ягод наносит значительный ущерб народному хозяйству. Ягоды клюквы следует собирать не раньше 5—10 сентября в южной части республики и 20—25 сентября в северной. Продолжается сбор клюквы до выпадения снега, а в малоснежные зимы — в течение всей зимы. Перезимовавшие ягоды сохраняют свою свежесть, упругость, становятся более сладкими, но вместе с тем теряют значительное количество витамина С и несколько уступают по своим пищевым качествам клюкве осеннего сбора.

Нужно очень бережно относиться к сохранению естественных плантаций клюквы. При сборе ягод нельзя пользоваться

гребенчатыми совками, которые повреждают побеги, что сказывается на урожайности ягоды в последующие 2—3 года. Большой урон наносит пастьба скота в местах произрастания клюквы — урожай может быть снижен на 40—80 %. В последнее время в связи с интенсивным осушением болот значительно сокращаются площади этой ценной ягоды. Назревает необходимость культивировать клюкву на специализированных плантациях. Работы эти в последнее десятилетие широко ведутся в Литве, Эстонии и у нас в республике. Исследования показали, что в условиях культуры значительно увеличивается продуктивность клюквы. Так, если в естественных зарослях урожай ее составляет в среднем 150 кг/га, то на плантации он достигает 1—2 т. Для условий Белоруссии перспективным видом является клюква североамериканская крупноплодная. По предварительным подсчетам, на отдельных участках плантации урожай ее может составлять 3—5 т с 1 га.

Клюкву можно размножать вегетативно (черенками) и семенами. Для обогащения естественных зарослей целесообразен семенной способ, для закладки плантаций — вегетативный.



Рис. 8. Костяника

Костяника каменная; касцянцы —
Rubus saxatilis L.

Это — многолетнее растение семейства розоцветных. Стебли его высотой до 30 см покрыты шипиками и волосками; черешки листьев шероховатые и длинные, тройчатый лист похож на земляничный, но крупнее его. Цветет костяника в мае — июне белыми цветками, которые собраны в щитковидные соцветия (по 3—10 цветков) на верхушке стебля.

Костяника в республике растет по всей территории в лесах и среди кустарниковых зарослей на умеренно влажных почвах. Урожай ее могут быть обильными, но больших зарослей не образует. Очень много ягоды в лесах Башкирии, Брянской области.

Костяника — чуткий барометр: листья скручиваются в трубочку — значит будет жарко; расправляются — к дождю.

Заросли костяники можно увеличивать. Размножается она легко — ползучими побегами, оттого и зовут ее в некоторых местах «ползучий хмель». Усы растут быст-

ро и, если лес не тенистый, образуют целые поляны. Рис. 8.

Среди других ягод костяника выделяется большим содержанием пектиновых веществ — 1,54 % (в два раза больше, чем у малины). Из сахаров в ней преобладает глюкоза (1,70 %), фруктозы и сахарозы немного (0,15 и 0,28 %); по содержанию дубильных веществ (0,35 %) костяника близка к смородине и морошке, но уступает чернике. Витамин С (22,0 мг %) в ней меньше, чем в малине, землянике, калине, но больше, чем в бруснике и голубике. По количеству каротина (9,1 мг %) и катехинов (310 мг %) костяника стоит на первом месте среди других ягод. Она богата фосфором (96,2 мг %), магнием (10,7 мг %) и железом (5,14 мг %), калием (35,9 мг %), натрием (19,4 мг %), кальцием (22,7 мг %), марганцем, стронцием, барием и йодом.

Вкусны и приятны кисло-сладкие свежие плоды костяники, нежные на вкус, они напоминают гранат. Ягоды можно заготавливать на зиму, засыпая сахаром в стеклянные емкости. Ягода с сахаром

образует много сока, который зимой можно употреблять в свежем виде или варить из него кисель, желе, компот, делать мусс, сироп, квас. А размолотые семена, которые легко отделяются от мякоти, — вкусная приправа к пище.

Трава костяники содержит алкалоиды, флавоноиды, дубильные вещества, рутин. В листьях найден витамин С.

В народной медицине отвар растения с корневищами используют для мытья головы при перхоти и для укрепления волос. Трава и корневища вместе с осокой острой и мхом кукушкин лен, со стеблями и листьями омелы (в равных частях; 0,5 кг смеси на 1 ведро кипятка) составляют сбор, которым моют голову при себорее. Отвар бесплодных побегов принимают при послеродовых кровотечениях, белях, задержке менструаций, расстройстве нервной системы, заболеваниях органов дыхания, болях в области сердца; наружно — в виде компрессов — при ревматизме, подагре. Настои цветков и листьев принимают при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, геморрое.

Плоды костяники используют при желудочных заболеваниях, как противоглистное и противогрибковое средство.

Малина обыкновенная, малина зыбкая —
Rubus idaeus L.

Это — ветвистый колючий полукустарник семейства розоцветных, с многолетним корневищем и прямостоячими побегами до 1—2 м высоты, дающий замечательные по вкусу, аромату и целебным свойствам плоды. Побеги первого года зеленые, пушистые, в нижней части покрыты тонкими коричневыми шипами. На другой год они древеснеют, теряют шипы, цветут, плодоносят и после плодоношения засыхают, а из корневища образуются новые годовые побеги. Листья очередные, нижние — непарноперистые, с 5—7 листочками на черешках, верхние — тройчатые с широкими приростами к черешку прилистниками. Цветки белые, мелкие, невзрачные, с опушенной зеленовато-серой чашечкой, доли которой при плодах отогнуты вниз, собраны в мелкие, метельчатые щитковидные соцветия, выходящие из пазух листьев, венчик из 5 лепестков. Плод — сборная костянка, малиново-крас-

ного цвета, в культуре иногда желтая, шаровидно-овальной формы, легко отделяющаяся от белого конического цветоножка. Рис. 9.

Цветет в июне — июле. Созревание начинается со второй половины июля и продолжается более месяца. Спелые ягоды быстро опадают. Наиболее продуктивен первый урожай. Самые урожайные малинники бывают на молодых гарях и вырубках.

Малина обыкновенная — растение лесной зоны. Обитает на богатых влагой почвах, плохо переносит засуху и морозы. Произрастает по опушкам сырых тенистых лесов, по прогретым солнцем каменистым склонам, на вырубках, гарях, лесных полянах и просеках, по берегам рек и оврагов. При восстановлении основного типа леса малина исчезает из состава растительного покрова. В некоторых районах Белорусского Полесья на вырубках и гарях лесная малина образует сплошные заросли, которые занимают несколько десятков гектаров. Урожайность ее плодов достигает 500—800 кг/га.

Широко распространена в зоне хвойных и смешанных лесов европейской части СССР и Западной Сибири, а также на Кавказе, в Крыму и на Дальнем Востоке. В Белоруссии растет повсеместно и культивируется как ценное пищевое, лекарственное и декоративное растение.

Лесная малина обладает исключительными пищевыми качествами и лечебными свойствами. В ее плодах содержатся сахара (глюкоза, фруктоза) — 3,6—3,7 %, пектиновые вещества — 0,45—0,71, органические кислоты (яблочная, лимонная) — 1,36—2,09 %, витамин С — 12—45 мг %, каротин — 0,3—0,8, биофлавоноиды — 48—85, витамин РР — 0,6 мг %, а также минеральные (натрий, калий, кальций, фосфор, железо) и азотистые вещества, которых в лесной малине больше, чем в культурной. В плодах лесной малины найдено небольшое количество салициловой кислоты, которая обладает антисептическим, противоревматическим, жаропонижающим и потогонным действием.

Малина богата витамином С, который играет важную роль в обмене веществ, повышает антиоксидантную функцию печени, участвует в процессе кроветворения, повышает устойчивость организма к вирусным и инфекционным заболеваниям.



Рис. 9. Малина

В последнее время в плодах лесной малины обнаружены особые химические вещества — стерины, которые тормозят развитие атеросклероза.

Плоды лесной малины находят широкое применение в виноделии и кондитерской промышленности. Из них готовят сиропы, соки, настойки, уксус, компоты. В домашних условиях из малины можно приготовить множество вкусных и полезных блюд, обладающих диетическими и лечебными свойствами. Очень полезно употреблять малину в свежем виде. Один стакан лесной малины, съдаваемый ежедневно, обеспечивает точную потребность человека в витамине С.

В научной и народной медицине широко используются плоды малины лесной. Из свежих и сушеных ягод готовят потогонный чай. Сушеные плоды оказывают эффективное действие при гриппе, простудных заболеваниях, хроническом ревматизме, бронхитах и лорингитах. Применяют их в виде настоя (2 столовые ложки сухих плодов заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в течение 15—20 минут, процеживают и выпивают в один

прием). Малиновый сок с сахаром употребляют как жаропонижающее и потогонное средство при простудах. Сок малины обладает также мочегонным и легким отхаркивающим действием. Рекомендуются свежие ягоды малины при атеросклерозе и гипертонической болезни, а также для улучшения аппетита, как противодиагностическое средство. Из свежей малины готовят сироп для детских микстур. Малина входит в состав потогонных сборов. (Один из них состоит из плодов малины, листьев мать-и-мачехи и травы душицы в соотношении 4 : 4 : 2; 2 столовые ложки смеси заливают 2 стаканами кипятка; принимают в горячем виде по 1/2 стакана 3—4 раза в день).

В народной медицине настоем плодов и отвар веток малины используют при простудных заболеваниях, гриппе, бронхите, ревматизме. Сироп из плодов малины принимают при болях в желудке, для улучшения работы сердца. Отвар корневищ и цветков пьют при лихорадке, белях, наружно используют при геморрое, рожистом воспалении кожи, воспалении глаз. Настой листьев малины используют в качестве бактерицидного средства для полоскания горла, как вяжущее и противовоспалительное средство при гастрите, энтерите, заболеваниях органов дыхания. Из свежесобраных листьев готовят мазь для лечения кожных болезней (прыщей, угрей), прибавляя к ним вазелин или сливочное масло. Плоды малины применяют и как витаминный чай, чаще вместе с шиповником (1 столовая ложка смеси сухих плодов малины и шиповника на 1 стакан кипятка; по 1/3 стакана 3 раза в день) при гиповитаминозах.

Свежие плоды малины в растертом виде можно использовать как косметическую маску для лица. Молодые зеленые побеги добавляют к салатам в весенний период.

Для сохранения витамина С в плодах малины следует проводить правильно их обработку и сушку. Ягоды тщательно перебирают, отбросив гнилые и недозрелые, отделяют плодоножки. Подготовленное сырье сушат в духовке или в печи при температуре не выше 60 °С, периодически перемешивая его. Перед сушкой его можно в течение 30 минут провялить на солнце. Правильно и хорошо высушенные ягоды не должны окрашивать руки. Хранят их в ящиках, бумажных пакетах или по-

лотняных мешочках в прохладном, хорошо проветриваемом помещении в темном месте.

Рябина обыкновенная; рябина зыбкая — *Sorbus aucuparia* L.

Дерево семейства розоцветных, достигает 15 м высоты. Реже — это крупный кустарник с серой гладкой корой. Почki мохнато-войлочные, под опушением клейкие, черновато-фиолетовые; молодые побеги пушистые. Листья очередные, непарноперистые, на черешках, сверху темно-зеленые, голые, снизу сизые или сероватые, с 4—7 парами боковых листочков. Листочки на очень коротких черешочках, продолговатые или продолговато-ланцетные, заостренные, по краю пильчатые. Цветки белые, с сильным миндальным запахом, с шерстистой пятизубчатой чашечкой и 5 округлыми лепестками, собраны в конечные щитковидные многоцветковые, сильно разветвленные соцветия. Плоды — красные или оранжево-красные, яблокообразные. Рис. 10.

Цветет в мае — начале июня, плоды созревают в сентябре — октябре. Рябина хорошо размножается семенами, корневыми отпрысками, порослью от пня.

Растет по территории всей Белоруссии на свежих, влажных супесчаных и суглинистых почвах в широколиственных и смешанных лесах. Разводится в садах и парках как декоративное растение. В СССР распространена почти по всей лесной и лесостепной зоне европейской части, на Кавказе.

Рябина обыкновенная является ценным пищевым и лекарственным растением. В ее плодах содержатся сорбиновая, яблочная, винная и лимонная кислоты, дубильные, горькие и пектиновые вещества, эфирные и жирные масла, витамины А, В, С, К и другие необходимые для организма человека соединения.

Заготовки плодов рябины возможны в умеренных количествах. С лечебной целью используются плоды, реже листья рябины обыкновенной. Плоды собирают в период их полной зрелости, до наступления заморозков, очищают от плодоножек и сушат в печах или сушильках при температуре 50—60 °С. При заготовках плоды необходимо снимать съёмными при-



Рис. 10. Рябина

способлениями, чтобы не повредить дерева или куста.

В научной медицине плоды рябины обыкновенной в виде настоя или чая (1 чайная ложка плодов на 1 стакан кипятка; по 1/2 стакана 2—3 раза в день) используются как поливитаминный напиток при заболеваниях, сопровождающихся витаминной недостаточностью. Они входят в состав витаминного сбора (плодов рябины 1 часть, плодов шиповника 1 часть; 2 столовые ложки смеси на 2 стакана кипятка; по 1/2 стакана 2—3 раза в день).

В народной медицине свежие плоды или их настой (1 столовая ложка плодов на 1 стакан кипятка; по 1/2 стакана 2—3 раза в день) употребляются при заболеваниях сердца и печени, гипацидном гастрите, цистите, мочекаменной болезни, геморрое, цинге. Свежий сок плодов принимают при гиповитаминозе, энтерите. Настой цветков рябины употребляют при кашле, зобе, геморрое, заболеваниях печени.

Смородина черная; парэчкі чорныя, смарада — *Ribes nigrum* L.

Всем известный широко распространенный ветвистый кустарник семейства крыжовниковых, достигающий 2 м высоты.

Побеги вначале бледные, опушенные, густо усеянные золотистыми пахучими железками, впоследствии коричневатые, голые. Листья очередные, черешковые,

3—5-лопастные, по краю неравнопильчатые, сверху темно-зеленые, голые, снизу более светлые, слегка опушенные и по всей поверхности с золотистыми точечными железками, которые придают листьям сильный приятный запах. Цветки пятичленные, собраны по 5—10 в отклоненные или поникающие рыхлые пазушные кисти, лиловато- или розовато-серые, снаружи густо опушенные, с пунктирной линией железок. Плоды — черные, шаровидные, до 10—12 мм в диаметре душистые ягоды. Цветет в мае — июне, ягоды созревают в августе. Смородина хорошо размножается семенами и вегетативно — черенками, отводками и делением кустов. Рис. 11.

Смородина черная растет на богатых плодородных влажных и сырых почвах в ольховых лесах, по кустарникам, вдоль рек, ручьев, в пойменных лесах. Распространена в республике повсеместно. В пределах страны смородина черная произрастает по всей лесной зоне до Байкала.

Ягоды смородины черной отличаются высокой витаминностью, обладают антибиотическими свойствами. В них содержатся сахара (глюкоза, фруктоза, сахароза) — 6—11 %, органические кислоты (лимонная, яблочная, янтарная, виннокаменная, салициловая) — до 4 %, пектиновые вещества 0,6—1,0 %. Пектиновые вещества ягод черной смородины обладают высокой желеобразующей способностью, поэтому они широко используются для производства мармелада, пастилы, желе. В ягодах черной смородины содержатся дубильные (0,3—0,4 %) и азотистые вещества (0,5—1,4 %), которые богаты аминными и аммиачными соединениями, что очень важно для виноделия. Азотистые соединения полностью усваиваются дрожжами, и сусло из черной смородины хорошо и полно сбраживается.

В ягодах смородины содержится каротин — 0,3 мг %, витамин С — 0,1—0,4 %, Р-активные вещества — 0,6—1,3 %, а также витамины В₁, В₂, РР, К, Е. По содержанию витамина С смородина черная стоит на одном из первых мест среди других плодов и ягод, уступая только шиповнику и актинидии. В ее ягодах содержится богатый набор минеральных веществ. Общее количество золы составляет 0,4—0,6 %. Она богата марганцем, медью, кремнием, йодом и другими элементами.



Рис. 11. Смородина

В листьях, цветах и почках смородины черной содержатся эфирное масло, дубильные вещества, витамин С, они используются в качестве суррогата чая и как лечебное средство. Листья для лечебных целей заготавливают в июне — июле, собирая их только со средней части побегов; не собирают верхушечных, чтобы не повредить плодоношению будущего года, и нижних, которые грубые и часто поражены вредителями и болезнями. Собранные листья сушат на открытом воздухе в тени. Ягоды собирают в период их полного созревания в июле — августе, плодоножки обрывают. Сушат их в печках, сушилках при температуре 50—60 °С или на чердаках, на открытом воздухе. Готовое сырье хранят в пакетах, мешочках или деревянных ящиках, выстланных внутри бумагой.

При сборе лекарственного сырья не следует вместе с ягодами и листьями срезать или обламывать ветки смородины, повреждать и ломать кусты, это приведет к снижению урожая в последующие годы и преждевременному отмиранию кустов смородины.

В научной медицине сухие плоды (ягоды) и листья смородины черной в виде настоя применяются при гиповитаминозе

и авитаминозе, при геморрагическом васкулите, нефрите, анемии (3 столовые ложки сырья на 1 стакан кипятка; по 1/2 стакана 2—3 раза в день). Плоды входят в состав витаминного сбора (2 столовые ложки плодов смородины черной и шиповника, взятых поровну, залить 1,5 стакана кипятка, настоять в течение 12 часов; пить по 1/2 стакана 3 раза в день).

В народной медицине настоем сухих плодов (20 г или 1,5 столовой ложки сырья на 1 стакан кипятка; по 1/2 стакана 3 раза в день) и листьев смородины черной (20 г измельченных листьев на 1 стакан кипятка; по 2 столовые ложки 3 раза в день) используют в качестве мочегонного при заболеваниях мочевого пузыря, почек, в том числе почечнокаменной болезни, и потогонного средства при простудных заболеваниях. Настой оказывает противовоспалительное действие при ревматизме, подагре, экссудативном диатезе, кожных заболеваниях, способствует понижению давления крови. Свежие плоды употребляют при общем упадке сил, заболеваниях сердца и печени, при склерозе, повышенном давлении крови, желудочно-кишечных заболеваниях, нервных расстройствах. Сок из ягод смородины черной пьют (по 1/2 стакана 3 раза в день) при ацидном и гипацидном гастрите, язве желудка, энтерите, колите. Простудные заболевания и коклюш лечат также сиропом из ягод смородины. Лечебное действие оказывает и джем из ягод смородины (ягоды, пропущенные через мясорубку и смешанные с сахаром).

В быту свежие листья или настой сухих листьев смородины черной используют как пряность при консервировании овощей. Из ягод смородины приготавливают варенье, желе, пастилу, мармелад, сироп, настойку, ликер, напитки. Листья употребляют в качестве суррогата чая.

Настой ягод и листьев смородины черной применяется и в ветеринарии как мочегонное и витаминное средство для молодняка.

Черемуха обыкновенная;
чаромха звычайная —
***Padus racemosa* (Lam.) Gilib.**

Крупный кустарник или дерево семейства розоцветных до 10 м высоты, с гу-

стой удлиненной кроной, с матовой темно-серой корой, на которой четко выделяются большие ржаво-бурые или белые чечевички. Молодые ветви светло-оливковые, коротко опушенные, позже вишнево-красные, голые; кора изнутри желтая, с резким характерным запахом. Листья очередные, продолговато-эллиптические, к обоим концам суженные, по краю пильчато-зубчатые. Белые, с сильным запахом цветки собраны в многоцветковые поникающие кисти. Плод — черная, лоснящаяся, шаровидная, на вкус терпкая, вяжущая костянка. Цветет в мае, плоды созревают в июле — августе. Размножается черемуха семенами (косточками), вегетативно — отводками и черенками. Рис. 12.

Черемуха растет по всей территории республики на влажных и сырых почвах в черноольховых и широколиственных лесах, а также на иловатых почвах вдоль ручьев и рек, часто в поймах рек. В пределах страны черемуха заходит на север до лесотундры, на юг — до линии Каменец, Саратов, Чкалов, северо-запада Алтая, на восток — до реки Енисей.

Черемуха зацветает рано весной. Цветет она обильно, кусты сплошь усыпаны белыми кистями, за что черемуха с давних времен популярна в народе. Про цветущую черемуху сложено немало песен, стихов. Наш взор радует свежесть молодых листочков, пышность весеннего наряда черемухи, волнуется аромат скромных белых цветков. К сожалению, часто к концу цветения красивые кусты весенней черемухи оказываются безжалостно изуродованными, и растение медленно в течение всего лета залечивает свои раны, чтобы весной опять дарить людям радость. Многие ломают черемуху охапками, не задумываясь о том, что при этом уничтожают не только красивое, но и очень полезное растение. А ведь для букета достаточно одной-двух веточек цветущей черемухи, срезанных острым ножом. Большие букеты черемухи не следует ставить в комнате, так как душистые цветки при увядании выделяют ароматические соединения, вызывающие головную боль.

В северных районах, где черемуха обильно плодоносит, ягоды используются населением в пищу и как лечебное средство. Сушеные и размолотые вместе с косточками плоды черемухи находят широкое применение. Черемуховая мука ис-



Рис. 12. Черемуха

пользуется в кондитерском производстве.

Свежие или высушенные плоды черемухи пригодны для приготовления киселей, компотов. Из черемуховой муки пекут ватрушки, пироги. На Урале и в Сибири ягоды идут в начинку для пирогов. У народов северных районов любимым ягодным блюдом считается кисель из черемуховой муки.

В плодах черемухи содержатся дубильные вещества, сахара, яблочная и лимонная кислота, а в косточках ядовитый гликозид амигдалин. Листья выделяют фитонциды, которые обеззараживают воздух. В листьях, цветках, коре черемухи содержатся ядовитые вещества, как, например, гликозид амигдалин, который при распаде дает сильнейший яд — синильную кислоту, а в листьях она содержится в свободном состоянии. Вот почему применять в лечебных целях черемуху можно только под наблюдением врача.

Черемуха — ценное лекарственное растение, применяемое в научной и народной медицине. Плоды, цветки, листья, кора с давних времен используются при лечении многих заболеваний. Плоды собирают вполне зрелыми, срезая кисти се-

катором. Перед сушкой плоды отделяют от цветоножек. Сушат в печах или сушилах при температуре 50—60 °С. Цветки собирают в период цветения, а листья после цветения и сушат в тени на открытом воздухе. Кору заготавливают в период активного сокодвижения, сушат под навесом, хранят в мешках или ящиках.

В научной медицине плоды (ягоды) черемухи обыкновенной в виде отвара или настоя (1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка; по 1/4 стакана 2—3 раза в день) применяют в качестве вяжущего средства при расстройстве желудочно-кишечного тракта. В цветках, листьях и плодах содержатся антибиотические вещества, фитонциды. Учитывая эти свойства, препараты успешно используют при лечении трихомонадного кольпита, микроспории, трихофитии.

В народной медицине плоды, отвар коры или листьев черемухи употребляют при поносах. Отвар коры принимают при малярии, ревматизме, подагре, простудных заболеваниях, гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, кишечных коликах; наружно — для промывания гноящихся ран, язв, экзем. Настойка коры используется для натирания при радикулите. Настой цветков черемухи применяют при простудных заболеваниях; наружно — в виде примочек при заболевании глаз. Свежие листья прикладывают к фурункулам, карбункулам, абсцессам. Плоды черемухи вместе с плодами черники, шишками ольхи и корневищем змеевика входят в состав сборов.

В ветеринарии черемуха применяется как вяжущее средство.

Свежие плоды, листья и цветки, кора и почки черемухи обладают бактерицидными, фунгицидными и инсектицидными свойствами, что издавна используется в сельском хозяйстве для борьбы с вредителями. Веточки черемухи раскладывают на почве против озимой совки; протравливают семена перед посевом — окулируют дымом от сжигания растения или замачивают в крепком отваре веток.

Черника; чарница —
Vaccinium myrtillus L.

Сильно ветвистый кустарничек семейства брусничных, ветвится он в почве. Не все знают о том, что кустики, с которых

собирают ягоды, — не целое растение, а только часть его. В почве находится разветвленная сеть подземных побегов — столонов. Кустики, которые развиваются на поверхности почвы из почек на столонах, живут как бы отдельными растениями; на самом деле — это побеги одного растения и могут расти как рядом, так и на расстоянии до нескольких метров друг от друга. У одного растения черники может быть до 20 и более кустиков, высота их 15—50 см. В черничной заросли растут кустики разного возраста — от одного до семи-десяти лет. «Обязанности» разнолеток разные: молодые не плодоносят, они растут и своими зелеными кронами накапливают запасные вещества для растения; на второй-третий год на них появляются ягоды, хотя и в малом количестве, но крупные. На старых кустах ягоды и листья мельче, веточки прирастают уже не на 10—15 см в год, как у трехлетних, а всего лишь на 1,5—2,0 см и менее. Рис. 13.

Стебли у кустиков черники зеленые, ребристые; листья тонкие, светло-зеленые, продолговатые, до 1—2,5 см длины и 0,5—1,5 см ширины, мелкопильчатые. Цветки с бокальчатым венчиком, длиной 0,4—0,6 мм. Цветет черника в мае, часто одновременно с черемухой. Плоды созревают через 2 месяца — в конце июня — в июле. Плод — черная, с сизоватым налетом, шаровидно-продолговатая ягода до 1 см длины с сочной мякотью.

Черника в пределах СССР произрастает от Балтийского моря до Тихого океана. В Белоруссии она самая распространенная ягода. Растет в хвойных и смешанных лесах. Хорошо плодоносит под пологом не слишком тенистого леса на влажной почве.

Урожай черники в разные годы неодинаков и колебания значительны. Так, в 1972 г. с 1 га можно было собрать только 20 кг ягод. А в такие урожайные годы, как 1970, 1977 и 1982-й с гектара собирали до 800—900 кг. Высокие урожаи черники бывают один раз в 5—7 лет. Влияние на плодоношение и урожайность оказывает погода.

Ягоды у черники сочные, сладкие, нежные. При сборе и хранении требуют осторожности. Чернику собирать нужно только спелую, в сухую погоду и в жесткую тару. Лучше всего потреблять



Рис. 13. Черника

чернику в свежем виде, но можно сушить и перерабатывать.

В ягодах черники из сахаров преобладает фруктоза (3,68 %), глюкозы содержится 2,45 %. Черника бедна витамином С (7,0—12,3 мг %), зато каротином она вдвое богаче молока, богата Р-активными веществами — катехинами (206 мг %) и антоцианами (650—700 мг %). В плодах много пектиновых и дубильных веществ, что особенно ценится в кондитерской промышленности и медицине. В чернике содержатся кислоты (молочная, янтарная, яблочная, лимонная, следы щавелевой и хинная); макроэлементы (фосфор, магний, калий, натрий, кальций, железо); микроэлементы (марганец, медь, кремний, алюминий, свинец, стронций, барий, йод, молибден).

Благодаря наличию комплекса биологически активных веществ и элементов черника имеет разносторонние целебные свойства и широко используется в свежем, сушеном и переработанном виде. Наиболее известна она как средство при желудочно-кишечных заболеваниях.

В научной медицине ягоды черники в виде настоя (1—2 чайные ложки сухого сырья на 1 стакан кипятка; по 1/2 стакана 2—3 раза в день); отвара (1 столовая ложка сухих плодов на 2 стакана кипятка; по 1/4 стакана 4 раза в день), экстракта или киселя применяются в качестве вяжущего средства при гастритах, энтероколитах. Сушеные ягоды черники оказывают закрепляющее действие на кишечник при поносах, а свежие, наоборот, лечат хронические запоры. После «черничной терапии» перистальтика кишечника приходит в норму на очень длительное время. Закрепляющее (вяжущее) действие черники оказывает благодаря большому количеству дубильных веществ, а перистальтику усиливает клетчатка. Черника — мягкое средство от расстройства желудка, что особенно удобно для лечения детей.

Улучшает черника и остроту зрения. Благодаря антисептическим свойствам настойка плодов применяется для полосканий полости рта и горла; в виде примочек или компрессов при ожогах, экземе и других кожных заболеваниях. Плоды черники входят в состав желудочного сбора (плоды черники, черемухи, корневища лапчатки — 2:3:1, 2 столовые ложки смеси на 2 стакана кипятка; по 1/4 стакана 3—4 раза в день перед едой).

В народной медицине отвар сушеных плодов принимают при поносах, малокровии, мочекаменной болезни, ночном недержании мочи, цистите, уретрите, нарушении обмена веществ, при подагре, ревматизме, энтероколите; смесь свежих плодов черники и земляники — при анацидном и гипацидном гастрите, хроническом колите.

Ягоды черники способствуют связыванию и выведению из организма токсических веществ. Для больных сахарным диабетом разработаны рецептуры консервов «Черника в собственном соку», «Черника витаминизированная» (с добавлением аскорбиновой кислоты), «Черника в собственном соку с сахаром».

Свежую чернику употреблять лучше вместе (или чередуя) с земляникой. Из нее можно приготовить сок, сироп, протереть с сахаром, сварить варенье, кисель, компот, джем.

Плоды черники применяются и в вете-

ринарии при расстройствах желудочно-кишечного тракта у молодых сельскохозяйственных животных.

В листьях черники содержится неомиртиллин («растительный инсулин»), предупреждающий заболевание диабетом. Отвар листьев принимают при болях в желудке и кишечнике, поносах, цистите, сахарном диабете, лейкозе, маточных и геморроидальных кровотечениях. При сахарном диабете рекомендуется пить отвар листьев черники (60 г сырья на 1 л кипятка; по 2 столовые ложки 3 раза в день). Настой листьев применяется наружно в виде обмываний при ожогах, ранах, язвах, абсцессах, экземах, лишаях, себоррее — как вяжущее, антисептическое и противовоспалительное средство. Листья в качестве лекарства можно использовать только по совету врача.

Осенью после первых заморозков, когда облетают листья, веточки черники поедают лоси и крупный рогатый скот. Полезны заросли черники и древесному, предохраняют почву от эрозии. К тому же черника — хороший медонос.

Для расширения площадей и повышения продуктивности этого полезнейшего растения настало время создавать специализированные хозяйства по выращиванию черники, обеспечивать в лесу благоприятные условия для обильного плодоношения ягодника. Для этого необходимо оберегать лес от пожаров, запретить пастбу скота, удалять кустарники, создающие тень для черничной заросли, удалять из черничника старые сухие кустики, не повреждать зарослей, не собирать подстилку в черничных лесах; при сборе ягод нельзя пользоваться гребенками, которые повреждают растения.

В районах, богатых черничными зарослями, с особой осмотрительностью следует проводить мелиоративные работы, ибо понижение влажности почвы неблагоприятно для ягодника.

Шиповник коричный;
шипшина карычная —
Rosa cinnamomea L.

Шиповники — кустарники семейства розоцветных, почти все имеют на ветвях шипы; у всех цветки с 5 чашелистиками

и 5 лепестками (редко махровые), с многочисленными тычинками и пестиками. Шиповник коричный — самый витаминный вид, характеризуется следующими признаками: блестящие, коричнево-красные, тонкие, прутьевидные ветви; цветущие ветви покрыты редкими твердыми шипами, серповидно отогнутыми вниз, на молодых нецветущих ветвях шипы частые, тонкие, прямые. Прилистники узкие. Чашелистики цельные, до 1,5—3,3 см длины, лепестки бледно- или темно-красные, короче чашелистиков. Плоды до 1,1—1,5 см в поперечнике, гладкие, шаровидные, иногда сплюснутые, эллиптические, оранжевые или красные. Плод у шиповника — это разросшееся бокаловидное цветоложе, внутри которого сидят многочисленные настоящие плодики — волосистые орешки (семянки). Отсюда и название — ложная многосемянка. Рис. 14.

Цветет шиповник с мая по июль, плоды созревают в августе — сентябре. Зацвел шиповник — встречай лето, зарделись плоды яркими бусинами на ветвях — провожай лето. Шиповник — сигнализатор и времени суток: цветок открывается от 4 до 4 часов 30 минут утра, хоть часы сверяй по нему.

Шиповник коричный распространен от Скандинавии до Восточной Сибири; в Белоруссии встречается по всей территории, чаще в южной половине, однако заросли небольшие.

Шиповник — светолюбивое растение, растет в разреженных лесах, по опушкам, среди кустарниковых зарослей, по оврагам, лугам, чаще всего по речным поймам.

Шиповник коричный — ценнейшее витаминноносное растение. Его плоды являются основным сырьем для производства витаминов. Как выделяется культурная роза среди цветов, так знаменит и ее дикий собрат — шиповник среди лекарственных растений. Шиповник — абсолютный чемпион мира среди дикорастущих витаминноносных земли по содержанию витамина С. От 3 до 11 % на абсолютно сухую мякоть содержит шиповник коричный витамина С. Рекордное количество! Даже в черной смородине его в 6—8 раз меньше.

Шиповник коричный — настоящая фабрика поливитаминов. По содержанию каротина (провитамина А) (9,75 мг %)



Рис. 14. Шиповник коричный

шиповник стоит на одном из первых мест среди растений. Есть в его плодах рибофлавин (витамин В₂), филлохинон (витамин К); биофлавоноиды — 2,5 % на сухую массу мякоти — это в 10 раз больше, чем в плодах цитрусовых — апельсинах и лимонах.

В семенах шиповника накапливается до 10 % масла, в котором много витамина Е. Нет в нашей природе более богатого витаминного продукта, чем шиповник. Витамин С содержат не только плоды, но и листья, лепестки.

В плодах содержится в большом количестве сахара, дубильные (4,4 %) и пектиновые (14,1 %) вещества; жизненно важные элементы: железо (0,5 мг %), калий, медь (0,9 мг %), кальций, магний, марганец, фосфор; органические кислоты (0,9—3,5 %, в основном лимонная).

Благодаря такому разнообразию и богатству биологически активных веществ и элементов шиповник обладает целебными свойствами разностороннего действия на наш организм. «Богатейшая копилка витаминов», «лаборатория здоровья», «природный концентрат витаминов» — такими эпитетами наделяют шиповники за их большую значимость для здоровья человека.

Очень полезно есть свежие плоды шиповника; используется только мякоть, а волосистые орешки (настоящие плоды шиповника, которые находятся внутри) в пищу не пригодны. Поэтому надо разрезать плод шиповника пополам, очистить полость от волосков и орешков. Варенье варят также из очищенных плодов. Сушат плоды целиком, не разрезая.

Из мякоти шиповника готовят препарат «Каротолин» для лечения кожных заболеваний, концентраты витамина С и поливитаминные экстракты. В научной медицине отвар, настой, препараты из плодов шиповника используются в качестве витаминного средства для профилактики и лечения авитаминоза С. Знатоки лекарственных растений для приготовления витаминного шиповникового настоя рекомендуют 1—3 столовые ложки измельченных плодов залить двумя стаканами кипятка, кипятить не более 10 минут в закрытой эмалированной посуде (в металлической, неэмалированной посуде и при доступе воздуха витамин С разрушается). Оставить отвар на ночь или на сутки настаиваться, утром процедить и пить по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой. Есть и другой способ. Измельченные плоды засыпать в термос, залить кипятком и оставить на ночь. К утру напиток готов. Приятный, кисловатый, он содержит 50 мг витамина на 100 г продукта. Можно добавить сахар по вкусу. Следует готовить его столько, чтобы выпить за сутки, при более длительном хранении витамин С разрушается.

Плоды шиповника применяют при гипо- и авитаминозах, как тонизирующее, общеукрепляющее, кроветворное и повышающее сопротивляемость организма средство; при ранах, ожогах и отморожениях; при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с пониженной кислотностью; при болезнях почек и мочевого пузыря, воспалительных и хронических заболеваниях печени и желчного пузыря; для стимуляции работы желез внутренней секреции и нормализации обмена веществ в организме, при заболеваниях центральной нервной системы, сердца, легких, желудочно-кишечных путей; как противовоспалительное регенерирующее, капилляроукрепляющее средство. Весьма полезен при малокровии и простудных заболеваниях.

Целебны и семена шиповника, их отвар

(1 чайную ложку заливают 1 стаканом воды, настаивают 2 часа, процеживают; по 1/4 стакана 3 раза в день перед едой) пьют при камнях в почках и мочевом пузыре. Лечение проводится только по совету и под наблюдением врача.

Плоды шиповника применяют в кулинарных и кондитерских изделиях. Пюре и паста, повидло и мармелад, джем и варенье, компот и кисель, морс и квас, сироп и маринад, драже и конфеты — таков ассортимент изделий из шиповника.

Лучшее время сбора плодов — до наступления полной зрелости, когда они покраснеют, но еще твердые. В это время в них в полном наборе содержатся все целебные вещества. Сушить плоды надо тонким слоем при температуре 60—80 °С, быстро; при медленной сушке или длительном хранении до сушки содержание витамина С значительно уменьшается. Сухие плоды хранят в деревянных ящиках или двойных мешках.

В коре, листьях и корнях шиповников содержится много дубильных веществ. В народной медицине отвар корней пьют при повышенном давлении крови, заболеваниях сердца, в качестве вяжущего средства при желудочно-кишечных заболеваниях, а также при желчно-каменной и мочекаменной болезни. (Готовят отвар из сухого измельченного корня; 2 столовые ложки на 1 стакан воды, кипятят 15 минут и пьют по 1/3 стакана 3 раза в день в течение недели и более). Наружно отвар используют для ванн при ревматизме, подагре. Отвар веток — при кровавом поносе, ревматизме, радикулите. В масле из семян шиповника содержится 170—200 мг % токоферолов (витамин Е), 10 мг % каротина. Оно применяется наружно при лечении трофических язв, дерматозов, пролежней, при трещинах сосков у кормящих матерей; в виде клизм — при неспецифических язвенных колитах.

В лепестках шиповника содержится розовое масло и из них можно готовить ароматный чайный напиток, приготовить варенье очень тонкого вкуса. Лепестки, сваренные в меде, применяют наружно при рожистом воспалении кожи, экземе и т. д.

Применять шиповник в качестве лечебного средства можно только по совету врача. Даже норма и концентрация на-

стоев витаминного напитка должна быть согласована с лечащим врачом, особенно для детей.

Потребность в плодах шиповника в СССР оценивается в 6—8 тыс. т в год, однако удовлетворяется менее чем на 50 %.

Шиповник коричный заготавливается в больших количествах в Башкирии и других регионах СССР.

Естественные заросли шиповника в Белоруссии ограничены. Учитывая высокую ценность шиповников, целесообразно выращивать их в специализированных хозяйствах.

Шиповник коричный зимостоек. Живет каждый куст до 15—20 лет, образуя много корневищных побегов, что позволяет расширить его заросли на лесных опушках, полянах, создавать плантации. Высаживать шиповник можно всюду: вдоль железных дорог, на пустырях, вокруг огородов, поселков, на приусадебных и пришкольных участках, на дачах и в городах. В культуре один куст может дать до 5 кг плодов.

Шиповник собачий; шипшина сабачая — *Rosa canina* L.

Кустарник семейства розоцветных, до 2—3 м высоты, с дугообразными удлиненными зеленовато- или красновато-бурыми ветвями, усаженными крепкими серповидными шипами. Листья с 5—7 листочками, голые, опушены лишь черешки. Прилистники узкие. Цветет в мае — июне. Цветки крупные, 2—8 см в диаметре, в основном бледно-розовые, реже белые или ярко-розовые, в щитковидных соцветиях по 3—5 штук, реже одиночные. Плоды крупные, 1,5—2,5 см длины, красные, широкоовальные или продолговатые, часто с вытянутой верхушкой, гладкие, блестящие. Созревают в августе — сентябре, опадают в октябре; чашечка при созревании плодов опадает. Рис. 15.

Этот вид шиповника встречается в ос-

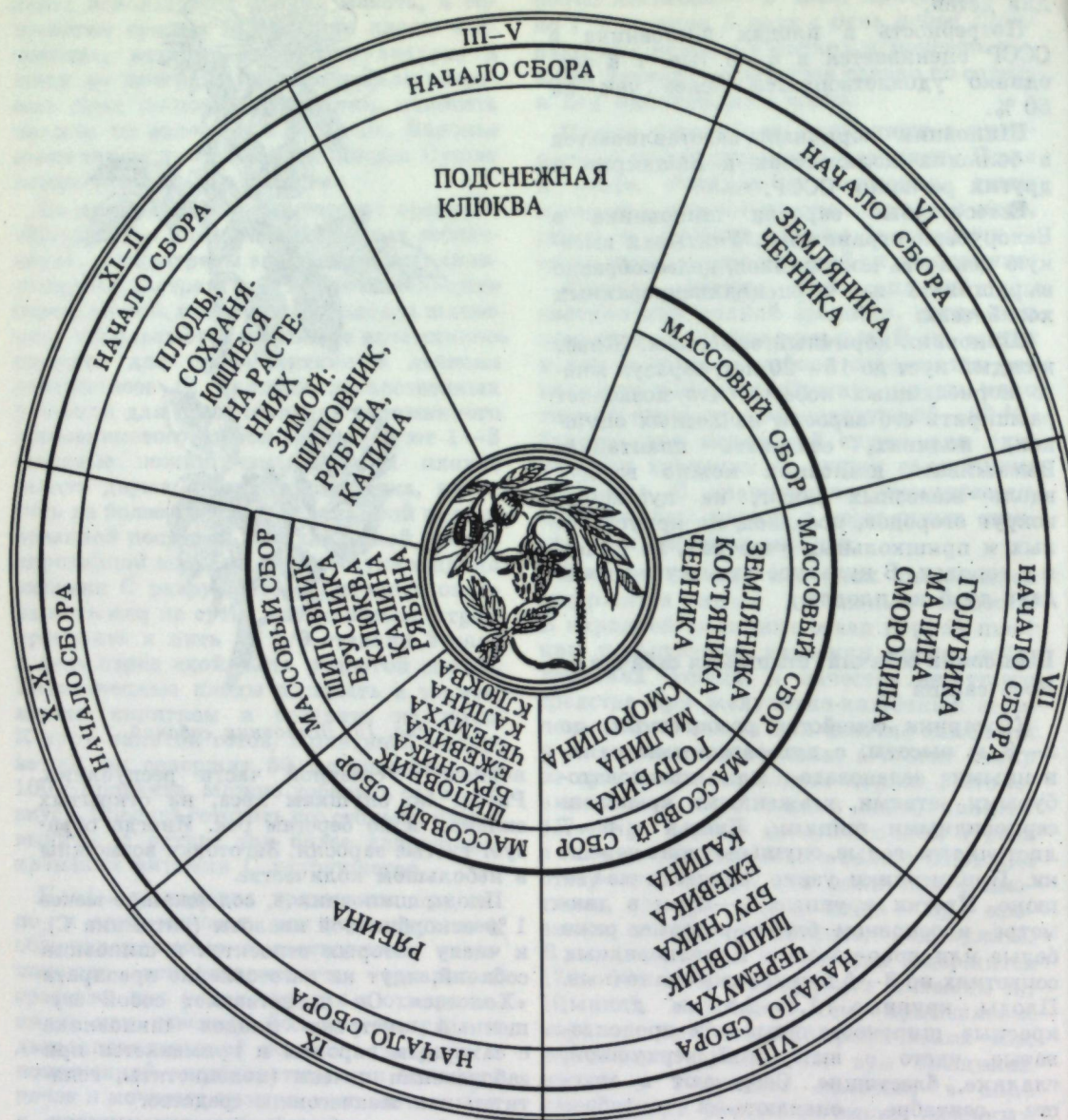


Рис. 15. Шиповник собачий

новом в северной части республики. Растет по опушкам леса, на открытых склонах и по берегам рек. Иногда образует густые заросли. Заготовки возможны в небольшом количестве.

Плоды шиповников, содержащие менее 1 % аскорбиновой кислоты (витамина С), к числу которых относится и шиповник собачий, идут на изготовление препарата «Холосас». Он представляет собой сгущенный экстракт плодов шиповника с сахарным сиропом и применяется при заболевании печени (холециститы, гепатиты) как желчегонное средство.

Шиповник собачий является лучшим подвоем для роз. Все виды шиповников можно использовать как живые изгороди.



Лекарственные растения



Использование человеком растений, в том числе и лекарственных, началось очень давно, и в течение тысячелетий накоплен огромный опыт.

Сначала сведения о лечебных свойствах растений передавались устно из поколения в поколение, а с развитием письменности их стали записывать в лечебниках, травниках и других специальных рукописных и печатных изданиях.

По сохранившимся сведениям, в древнерусском государстве при лечении различных заболеваний использовались липа, дуб, береза, крапива, хрен, полынь, душица, подорожник, можжевельник, мята, малина и т. д.

В те отдаленные времена растения были единственным средством лечения недугов, и народ верил в их чудодейственную силу. Этим пользовались в своих интересах знахари, ведуньи, колдуны.

В дальнейшем использование лекарственных растений как средства лечения различных заболеваний было узаконено. В XVI веке открылась аптека в Москве, а затем — в Вильно, Львове. С их появлением травы официально признавались лекарствами. Закладывались первые аптекарские огороды, на которых выращивали лекарственные травы. Лекарственные травы начали собирать по месту их произрастания — в лесах, на лугах, болотах и т. п. Сбор лекарственных трав поручался знающим людям — помесям.

С открытием аптек и официальным при-

знанием растений как лечебных средств возрос интерес к изучению местной флоры и выявлению запасов лекарственных растений. В Белоруссию в 70-х годах XVIII века приезжал французский ученый-ботаник доктор Ж. Э. Жилибер, который вместе со своими учениками изучал природу Белоруссии и Литвы. В результате исследований белорусской флоры Жилибер дал описание 95 видов лекарственных растений. В 1773 году врач академик И. И. Лепехин описал уже 433 вида растений, собранных в окрестностях г. Витебска. В 1778 году появилась первая русская гражданская фармакопея, в состав которой вошло 302 вида лекарственных растений.

Флора Белоруссии издавна привлекала многих исследователей. Среди них — В. Севергин, Р. Пабо, К. Чоловский, В. Пашкевич, Б. Юндзил, И. Пачоский, Э. Леман, Г. Танфильев, О. Полянская и многие другие. Хотя территория республики сравнительно невелика, но благоприятные климатические и разнообразные почвенно-грунтовые условия обусловили исключительно богатый состав флоры, насчитывающий около 2000 видов растений. Большинство из них нашло применение в научной и народной медицине.

Лекарственные растения произрастают в разных условиях: в лесах, водоемах, на лугах, полях, болотах, пустырях, песках и т. п. Самой щедрой природной кладовой лекарственного сырья является

лес. Более половины всех растений, применяемых в научной и народной медицине, произрастает в лесах. Лесные цели — ландыш, валериана, толокнянка, папоротник мужской, наперстянка, можжевельник и многие другие — не имеют равноценных заменителей среди растительных и синтетических лечебных препаратов. Лесные растения являются главным источником сырья для химико-фармацевтической, парфюмерной и ликеро-водочной промышленности. В настоящее время в научной медицине используется около 300 видов лекарственных растений. Более 40 % всех медицинских препаратов изготавливается из сырья растительного происхождения. Особенно широко применяются травы при лечении сердечно-сосудистых и гинекологических заболеваний, печени, желудочно-кишечного тракта.

В СССР ведется планомерная и целенаправленная работа по выявлению, использованию и улучшению наследственных качеств растений. Важные исследования в этом направлении проводятся во Всесоюзном научно-исследовательском институте лекарственных растений (ВНИИЛР) и на его опытно-селекционных станциях, где испытывается свыше 2,5 тысячи различных видов.

В республике имеется много видов дикорастущих и культивируемых растений, которые находят широкое применение в научной и народной медицине. Фитотерапия — лечение травами и их препаратами — находит все более широкое распространение.

При использовании растений с лечебными целями необходимо помнить, что многие из них содержат сильные токсические вещества, опасные для здоровья, а иногда и для жизни человека. Поэтому применять их при лечении следует только по рекомендации и под контролем врача, который уточнит дозы и режим приема лекарства с учетом состояния здоровья больного. Самолечение лекарственными растениями часто приводит к отрицательным последствиям. Травя, полезная при одной болезни, может быть противопоказана при другой. Поэтому перед тем как начать лечение той или иной травой, непременно надо побывать на приеме у врача!

ПРАВИЛА СБОРА ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ, ИХ СУШКА И ХРАНЕНИЕ

Прежде чем собирать лекарственное сырье, следует хорошо ознакомиться с описанием каждого вида, внимательно изучить рисунки и запомнить рекомендации по охране и рациональному использованию растений, знать календарные сроки сбора.

Каждое растение в течение года проходит определенные стадии развития, отличающиеся одна от другой характером происходящих в них биохимических и физиологических процессов. В разное время года в разных органах растения биохимический состав будет неодинаков, а следовательно, и лечебные свойства его будут разные. В стеблях, листьях, цветках наибольшее количество лекарственных веществ накапливается в период от начала роста растения до начала образования семян. В плодах, семенах интенсивное накопление лекарственных веществ происходит в период их полного созревания. В корнях, клубнях, корневищах, луковицах максимальное отложение запасных органических веществ, а следовательно и лекарственных, происходит к концу вегетационного периода — в сентябре — ноябре. Собирать лекарственные растения следует в период наибольшего накопления в них физиологических веществ. Периоды прохождения стадий развития растений сдвигаются в зависимости от погодных условий года и географического положения. С учетом этих отклонений в приложении дан календарь сбора лекарственных растений в Белоруссии.

Надземные органы лекарственных растений (стебли, листья, цветки) следует собирать в хорошую ясную погоду, после спада росы. Мокрые растения плохо поддаются сушке, могут плесневеть, темнеть и терять свои лечебные свойства. **Подземные органы** (корни, корневища, клубни, луковицы) можно заготавливать в любую погоду, потому что перед сушкой их следует мыть. **Ядовитые растения** надо собирать с соблюдением следующих правил: заготовленные части растений следует класть в отдельную тару и строго следить, чтобы они не попали к другим лекарственным растениям, не пробовать

их на вкус, не допускать к заготовке детей; после сбора тщательно вымыть руки; сушить и хранить их следует отдельно.

Почки деревьев и кустарников собирают в период, когда они набухли, но еще не начали распускаться — в марте — апреле. В это время в них содержится наибольшее количество лечебных веществ. Крупные почки (сосновые и др.) срезают с ветвей ножом, а мелкие (березовые и др.) срезают вместе с ветвями, сушат, затем обмолачивают или обрывают руками. Заготовку почек можно производить только с деревьев, намеченных для рубки.

Кору легче заготавливать в период интенсивного сокодвижения, в апреле — мае; в это время она богата действующими лекарственными веществами и легко отделяется от древесины. Собирают кору с молодых стволов и ветвей. Старая растрескивающаяся кора бедна активными лечебными веществами. Перед заготовкой коры необходимо узнать в органах лесного хозяйства, где это можно делать.

Листья следует собирать незадолго до цветения и в начале цветения. Исключение составляют растения, у которых прикорневые зеленые листья появляются после цветения (например, мать-и-мачеха). Чтобы растение нормально зацвело и плодоносило, прикорневые листья следует срезать ножницами, а не обрывать руками. Толстые сочные черешки листьев, замедляющие сушку и содержащие мало действенных лечебных веществ, удаляют. Сбор листьев крапивы производят на скошенных или сжатых растениях, когда листья увянут и потеряют жгучесть. Кожистые мелкие листья толокнянки, брусники и других растений заготавливают вместе с ветвями, которые подсушивают, а затем листья отделяют прочесыванием или обмолачиванием и очищают от стеблей и других примесей.

Цветки собирают в начале цветения, позже они становятся непригодными для лечебных целей. Их заготавливают без цветоножек. Корзинки сложноцветных заготавливают в фазе горизонтального расположения язычковых цветков, за исключением арники горной, корзинки которой собирают в более ранней фазе, когда язычковые цветки еще расположены вертикально. Корзинки сложноцветных, не имеющие язычковых цветков,

заготавливают в начале распускания краевых трубчатых цветков. Корзинки цмина песчаного, кошачьей лапки и других растений, у которых поверхностные корневища слабо держатся в почве, следует срезать ножницами, а не обрывать руками. Оставленные в почве неповрежденными корневища будут ежегодно давать новые побеги, и запасы этих растений останутся постоянными или даже увеличатся.

Травы. Так в фармакогнозии называют лекарственные растения, заготавливаемые целиком — со стеблем, листьями и цветками.

Собирать траву следует в начале цветения, срезая ножом, секатором или серпом всю надземную часть растений на уровне нижних листьев.

Плоды и семена собирают в период их полной зрелости. В это время они наиболее богаты лекарственными веществами. У растений с постоянно распускающимися соцветиями созревание плодов происходит неодновременно. В этих случаях соцветия срезают в тот период, когда половина плодов созреет, срезанные соцветия связывают в пучки и подвешивают в сухом помещении, чтобы созревали все плоды. Сочные плоды снимают совершенно зрелыми, осторожно, чтобы не помять и не раздавить, сушат немедленно.

Корневища, клубни, корни, луковицы выкапывают осенью в конце вегетационного периода. К этому времени плоды и семена собираемых растений осыпаются в почву, что способствует их возобновлению. Корневища, клубни и корни можно заготавливать в ранней весны, до начала вегетации, когда растение еще не тронулось в рост. Подземные органы многолетних и двулетних растений извлекают из почвы вместе с землей, затем отряхивают и очищают от крупных комков почвы, остатков стебля и листьев, промывают в холодной воде. Нельзя мыть подземные органы растений, содержащих сапонины (корневище мужского папоротника, синюхи, лопуха). Их очищают от земли щетками и снимают верхнюю кожу.

Сушат собранное лекарственное сырье для сохранения в нем активных лечебных веществ. Оптимальная температура сушки зависит от стойкости и других свойств заключенных в них активных лекарствен-

ных веществ. Растения, содержащие эфирные масла (трава зверобоя, мяты перечной, чебреца и др.), сушат медленно, раскладывая толстым слоем, при температуре 25—30 °С. Листья наперстянки крупноцветковой, белены черной, дурмана и других растений, содержащих гликозиды и алкалоиды, сушат быстро при температуре 50—60 °С. Плоды шиповника, листья первоцвета, земляники и других растений, где есть витамины, сушат быстро при температуре 70—90 °С.

Сушку лекарственного сырья можно производить на деревянных полках, на бумаге, полотнищах, раскладывая его тонким слоем и периодически осторожно переворачивая. Сырье, требующее для сушки высокой температуры, помещают в сушилку, сушильный шкаф, русскую печь с открытой заслонкой, на лежанку печи, которую покрывают бумагой или полотном. Чтобы высушенные растения в дальнейшем не потеряли своих лечебных качеств, их следует хранить в отдельных, нежилых, чистых, сухих, прохладных помещениях в темноте. Эти помещения должны хорошо проветриваться. Высушенное сырье помещают в бумажные пакеты, мешки, картонные коробки, фанерные ящики, выложенные внутри бумагой. Ядовитые растения хранятся отдельно от остальных под замком, с надписью на таре «Ядовито!». Сырье, содержащее эфирные масла и другие летучие вещества, хранят в стеклянных банках с притертыми пробками.

Сроки хранения цветков, листьев и травы определены в 1—2 года, коры, корневищ, клубней и корней — 3—5 лет, травы хвоща — 4 года, листьев толокнянки — 5 лет. (В приложении дана таблица сроков хранения лекарственного сырья, установленных Министерством здравоохранения СССР).

Естественные запасы лекарственных растений не бесконечны; при интенсивном, сплошном и нерациональном использовании они могут быстро уменьшаться и исчезать. Поэтому при эксплуатации естественных зарослей следует обходиться с ними бережно. У многих лекарственных растений с лечебными целями используются только корневища: аир, горец змеинный, лапчатка прямостоячая, окопник, валериана и др. Учитывая, что у них корневища являются

органами размножения, при заготовке не следует уничтожать полностью всю заросль. Особенно это важно для такого растения, как аир, который в наших климатических условиях не образует семян и размножается исключительно корневищами. При заготовке растений, размножающихся семенами, также надо оставлять часть растений. Нельзя выдергивать с корнями многолетние растения, у которых с лечебными целями используют стебли, листья или цветки.

Каждый человек, собирающий лекарственное сырье, должен знать редкие исчезающие растения, которые занесены в Красную книгу и не подлежат заготовкам (см. форзацы настоящей книги).

СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ФОРМ

Лекарственная форма — это препарат, превращенный в удобное для приема физическое состояние. Лекарственные формы по своему агрегатному состоянию делятся на твердые (порошки, таблетки, драже, пилюли, сборы), жидкие (растворы, настои, отвары, настойки, экстракты, микстуры, суспензии, эмульсии), мягкие (мази, пасты, линименты, суппозитории, пластыри) и газообразные. Лекарственные формы предназначены для лечебных целей. Ниже дана характеристика лишь тех из них, которые используются в народной медицине и приготавливаются из растений.

Сборы (Species) представляют собой смеси различных лекарственных растений, высушенных и мелкоизмельченных. Из сборов приготавливают настои и отвары, предназначенные для приема внутрь, лекарственные чаи для полоскания горла и т. д. Одну-две чайные ложки сбора заваривают кипятком, настаивают в течение 1—2 часов, процеживают, затем используют по назначению. Применяются следующие виды лекарственных сборов (чаев): 1) витаминные, 2) аппетитные, 3) потогонные, 4) ветрогонные, 5) слабительные, 6) желчегонные, 7) желудочные, 8) мочегонные, 9) грудные, 10) противогеморройные, 11) успокоительные.

Настои и отвары (Infusa et decota) представляют собой водные извлечения из лекарственных растений. Настои обыч-

но приготавливают из измельченных лекарственных трав, цветков и листьев, содержащих малостойкие действующие начала. Отвары же готовят из мелкоизмельченных плодов, семян, стеблей, коры, корневищ, корней растений, которые содержат более устойчивые к нагреванию действующие вещества. Для приготовления настоев и отваров взвешивают необходимое количество высушенного и измельченного лекарственного растительного сырья,сыпают в посуду из нержавеющей стали или фарфоровую, эмалированную, в специальный сосуд — инфундирку, заливают холодной водой комнатной температуры, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане при частом помешивании: настои в течение 15 минут, отвары — 30 минут. После этого сосуд охлаждают при комнатной температуре: настои не менее 45 минут (до полного охлаждения), отвары — 10 минут. Процеживают через марлю и вату, остаток жидкости отжимают, полученный настой или отвар доливают водой до исходного объема. Концентрация настоев и отваров выражается соотношением количества лекарственного растительного сырья к исходному количеству воды, которой его заливают. Обычно настои и отвары приготавливают из расчета 1:10 (1 часть сырья на 10 частей воды), 1:30, 1:400, в зависимости от действующих начал, содержащихся в том или ином растении. Например, листья толокнянки — 1:10, трава черной горки — 1:30, трава мышатника — 1:400. Хранят в темном прохладном месте не более 3—4 суток.

Настойки (Tincturae) представляют собой прозрачные извлечения, получаемые настаиванием лекарственных растений на спирту различной крепости (33°—95°) при комнатной температуре на протяжении 7—10 дней. После этого настойки отстаивают несколько дней при температуре не выше 8 °С, затем фильтруют. Они должны обладать запахом и вкусом соответствующего лекарственного растительного сырья. Настойки приготавливают из расчета 1:5 или 1:10 (1 часть сырья на 5, 10 частей спирта). В домашних условиях приготовить настойку можно на водке, но для этого водки берут в два раза больше, чем 70-процентного спирта. Сохраняются долго.

Порошки (Pulveres) представляют собой

сухую сыпучую массу измельченных частиц лекарственных растений. Для получения порошков высушенное измельченное лекарственное сырье растирают в ступке. Хранят в закрытой стеклянной банке.

Мази (unguenta) представляют собой порошкообразные лекарственные вещества в мягкой дисперсионной среде. Мазевой основой служат вазелин, ланолин, свиной жир, сливочное или растительное масло, глицерин, пчелиный воск, мед и др. Мазь приготавливают смешиванием порошка лекарственного растения с мазевой основой. Хранят в холодном месте не более 5 суток.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЦЕЛЕБНЫХ РАСТЕНИЙ ЛЕСА, ИХ ПРИМЕНЕНИЕ В НАУЧНОЙ И НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

Авран лекарственный; аўран лекавы —
Gratiola officinalis L.

Многолетнее травянистое растение семейства норичниковых, с ползучим, членистым, чешуйчатым корневищем. Стебель прямой или приподнимающийся, простой или слабоветвистый, 20—50 см высоты. Листья супротивные, сидячие, полустеблеобъемлющие, ланцетные при основании, цельнокрайные, затем пильчатые или зубчатые, обычно с тремя жилками. Цветки пазушные, одиночные, на длинных цветоножках; венчик колокольчатый, с желтой трубкой и белым или бледно-розовым неяснодвугубым отгибом. Плод — буроватая коробочка яйцевидной формы. Цветет с конца мая по сентябрь. Размножается семенами и вегетативным путем. Растет на влажных и сырых плодородных супесчаных, суглинистых и иловатых почвах в поймах рек, по берегам озер, прудов, низинных болот. Распространен в южной половине Белоруссии. Заготовки возможны в умеренных количествах. В целях сохранения имеющихся естественных зарослей аврана необходимо при заготовках срезать только надземную часть растений, оставляя нетронутыми корневища. Для семенного размножения в зарослях аврана следует оставлять часть растений. Рис. 16.



Рис. 16. Авран лекарственный

С лекарственной целью в научной и народной медицине применяется трава (надземная часть растения) аврана лекарственного, которую заготавливают в период цветения, срезая серпами. Собранные сырье очищают от побуревших растений и посторонних примесей. Сушат на открытом воздухе в тени или в хорошо проветриваемых помещениях. Готовое сырье хранят в мешочках или в деревянных ящиках, выложенных бумагой.

В траве аврана содержатся: гликозиды грациозид, грациотоксин; алкалоиды, сапонины и другие вещества.

В научной медицине трава аврана лекарственного в составе микстуры М. Н. Здренко применяется для лечения папилломатоза мочевого пузыря и анацидного гастрита. Все части растения обладают слабительным, рвотным и мочегонным действием.

В народной медицине порошок травы аврана употребляют при хронических заболеваниях кожи (по 0,2 г 3 раза в день), как слабительное (в дозе 1/2—1 г на прием). Настой травы (2 г сырья на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке

через каждые 2 часа) принимают при водянке. Мазью, приготовленной из сока свежей травы аврана и жира, лечат раны, язвы, экзему, чесотку. Растение ядовито.

Аир обыкновенный; плюшник, явар — *Acorus calamus* L.

Многолетнее травянистое растение семейства ароидных, высотой 125 см и выше, с толстым ползучим корневищем, от которого отходят многочисленные шнуровидные, неразветвленные корни. Снаружи корневище бурое, внутри белое, мягкое, губчатое. Цветоносный стебель трехгранно-уплощенный, прямой, на одной стороне с ребром, на другой — с желобком. Листья длинные, до 100 см и более, линейно-мечевидные, заостренные, с расширенными основаниями, охватывающими соседние листья. Цветки обоеполые, мелкие, зеленовато-желтые, густо скучены в открытом, тонком, отклоненном в сторону початке. Покрывало зеленое, является продолжением листовидного стебля. В наших климатических условиях семена аира не вызревают, плоды не образуются. Размножается корневищами. Растет по берегам медленно текущих рек, ручьев, озер, канав, по тихим заводям, речным старицам, нередко образует сплошные заросли. Распространен по всей республике. Заготовки возможны в умеренных количествах. С целью сохранения естественных зарослей аира при заготовках нельзя производить сплошное выдергивание корневищ. Для восстановления заросли в течение ближайших 2—3 лет необходимо оставлять часть растений. В связи с осушением заболоченных земель в Белоруссии естественные заросли аира в значительной степени сокращаются. Возникает потребность культивирования этого растения. Рис. 17.

С лечебными целями в научной и народной медицине используются корневища аира, которые заготавливают осенью. Собранные корневища моют в холодной воде, корни и листья обрезают; длинные корневища разрезают на куски длиной 15—20 см, толстые — расщепляют вдоль и сушат на воздухе. Высушенные корневища хранят в сухом, хорошо проветриваемом помещении в бочках или плотных ящиках, выложенных внутри бумагой.



Рис. 17. Аир обыкновенный

Корневища аира содержат эфирное масло, горький гликозид акорин, в небольшом количестве дубильные вещества, аскорбиновую кислоту, алкалоид каламин.

В научной медицине корневища аира применяют в виде настоев, сложных настоек и порошков как горько-пряное средство, повышающее аппетит и улучшающее пищеварение, как ветрогонное, желудочное и дезинфицирующее средство.

Порошок корневища аира является составной частью препаратов «Викалин» и «Викаир», которые применяются для лечения хронического гиперацидного гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Корневища аира входят в состав аппетитного и желудочного сборов, в состав смесей для ванны при лечении рахита и экссудативного диатеза у детей.

Настойку корневища аира на 40-градусном спирту (1:5) или смесь, состоящую из корневища аира (2 части), травы золотыясыльника, горечавки (по 4 части),

листьев вахты трехлистной, травы полыни, корки мандарина (по 1 части), настоянную на 40-процентном спирту (65 частей), употребляют как аппетитный сбор для улучшения пищеварения.

В народной медицине корневище аира применяют шире, чем в научной. Порошки из корневищ принимают вовнутрь при изжоге, цинге, для заживления гноящихся ран, язв. Жуют корневище при изжоге, зубной боли, для профилактики гриппа, для укрепления десен, предохранения зубов от разрушения. Отвар (30 г корневищ на 1 л воды) или настойку корневищ аира (из расчета 1:5 или 1:10 на 70-процентном спирту) принимают при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, почек, мочевого пузыря, нервной системы; при ревматизме натирают больные суставы; при женских заболеваниях делают спринцевания отваром. Отваром корневищ моют голову для укрепления волос или же в смеси с корневищем репейника и шишками хмеля используют при выпадении волос, а также пьют при лишае и промывают пораженные им участки.

Аир применяется и в ветеринарной практике.

Душистыми листьями аира устилают полы, украшают стены помещений. Считают, что аир уничтожает блох и других насекомых-паразитов. Корневища используют для обмываний и ванн.

Эфирное масло корневищ аира применяется в парфюмерной (для ароматизации туалетного мыла и разных помад), ликеро-водочной (для приготовления горьких водок, ликеров, фруктовых эссенций) и рыбной промышленности (для придания рыбе приятного аромата и слегка горьковатого привкуса), кулинарном и кондитерском производстве. Высушенное корневище используют в качестве пряности вместо лаврового листа, горчицы, имбиря.

Аистник цикutowый; бусельник цикутавы — *Erodium cicutarium* (L.) L'Herit

Однолетнее или двулетнее растение семейства гераневых, с тонким мочковатым корнем, с простертыми или восходящими, опушенными, жесткими волосками-стеблями до 10 см высоты. Листья двоякоперисто-рассеченные, прикорневые —

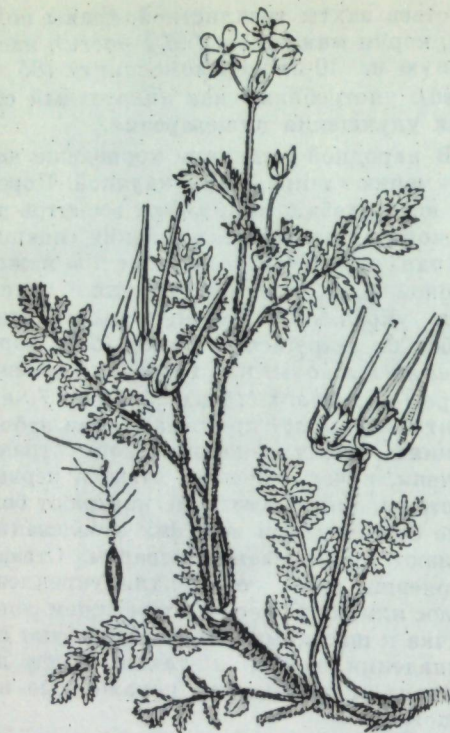


Рис. 18. Аистник цикутовый

собранны в розетку, ко времени развития стеблей отмирающие, стеблевые — супротивные. Цветки по 3—8 в зонтиковидных соцветиях, малиновые или розовые. Плодики — коробочки, по форме напоминающие голову и клюв аиста, покрыты жесткими волосками. Створки плодов при полном созревании закручиваются спирально. Цветет с апреля по сентябрь. Рис. 18.

Аистник распространен по всей Белоруссии, но не образует сплошных зарослей. Растет на полях в посевах, огородах, пустырях, лесных полянах, мусорных местах. Заготовки возможны в небольших количествах. Сходная с аистником по внешнему виду герань Роберта, которая отличается сильным неприятным запахом, более крупными размерами стеблей, листьев, произрастает по влажным и сырым местам.

В траве аистника содержатся дубильные вещества, флавоны, горечи, смолы, ацетилхолин, каротин, сахар, органические кислоты, витамины С и К.

С лечебными целями используется

травя аистника, которая обладает вяжущим, кровоостанавливающим и противосудорожным действием. В практической медицине аистник цикутовый применяют в виде настоя при различных внутренних кровотечениях, а также при судорогах (1 столовую ложку сухой травы залить 1 1/2 стакана кипяченой воды, оставить на ночь, затем процедить; принимать 4 раза в день по 1/4 стакана).

В народной медицине отвар аистника употребляют внутрь при простудных заболеваниях, воспалении легких, плеврите, вздутии кишечника, испуге, женских заболеваниях; купают в нем детей при диатезе; настойкой на водке промывают гноящиеся раны; отвар всего растения пьют при грудной жабе, от испуга, применяют для полоскания горла.

Акация белая; акация белая —
Robinia pseudoacacia L.

Дерево семейства бобовых, до 25—30 м высоты, с раскидистой кроной, толстой, темной, глубокобороздчатой корой. Листья непарноперистые до 25 см длины, овальные, при основании черешков с парой крупных крепких колючек. Цветки белые, в повислых кистях; плод — боб до 10 см длины. Дерево завезли из Северной Америки, у нас разводят в садах и парках по всей Белоруссии, вводят



Рис. 19. Акация белая

в лесные культуры. Цветет в мае — июне. Заготовки возможны в небольших количествах. С лечебными целями используются цветки акации белой, которые собирают в начале цветения и сушат в тени под навесом, рассыпая их тонким слоем и часто переворачивая. Рис. 19.

В народной медицине настой цветков акации белой применяют при заболеваниях почек и мочевого пузыря. Цветки акации белой используют также в смеси с листьями толокнянки обыкновенной, цветками пижмы обыкновенной, цветками василька синего.

Андромеда, подбел многолистный;
имшарница — *Andromeda polifolia* L.

Кустарничек семейства вересковых, до 40 см высоты, с вечнозелеными листьями. Стебли лежачие, с восходящими ветвями; листья кожистые, продолговато-овальные или ланцетовидные, с завороченными на нижнюю сторону краями, сверху блестящие, темно-зеленые, снизу покрыты плотным голубовато-белым восковым налетом. Цветки по 2—5 (иногда больше) в зонтиковидных соцветиях, на темно-розовых цветоножках; чашечка красноватая, венчик розовый, почти шаровидный. Плод — коробочка, семена мелкие. Цветет в мае — июне. Произрастает на верховых и переходных моховых болотах по всей республике. Заготовки возможны в необходимых количествах. С лечебными целями используются листья андромеды, в которых содержится гликозид андромедотоксин. Табл. 16,1.

В народной медицине настой листьев андромеды (1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка; по 1/4 стакана 3—4 раза в день) принимают при кашле, ревматизме, головной боли, женских заболеваниях. Свежие листья прикладывают к опрелостям, ранам, язвам.

Астрагал датский; астрагал дацкі —
Astragalus danicus Retz.

Многолетнее травянистое растение семейства бобовых, до 40 см высоты. Стебли в нижней части ветвистые, приподнимающиеся. Листья непарноперистые с 10—20 парами мелких продолговатых листочков.

Цветки почти сидячие, в плотном головчатом соцветии, на длинном цветоносе, направленном вверх. Венчик ярко-фиолетовый. Плод — боб, вздутый, мохнатый от белых волосков. Цветет в мае — июне. Распространен по всей Белоруссии, но встречается довольно редко в сосновых лесах на песчаных и супесчаных почвах. Рис. 20.

С лечебными целями используется трава астрагала датского, которая содержит флавоноиды. В стебле найдены следы алкалоидов.

Отвар травы растения пьют при заболеваниях, вызванных поднятием тяжестей; для восстановления сил организма, как тонизирующее. Настой травы астрагала датского (2 столовые ложки сырья на 1,5 стакана кипятка; по 1/4 стакана 3—4 раза в день) принимают как тонизирующее средство при усталости, головной боли, гипертонической болезни.



Рис. 20. Астрагал датский

Астрагал песчаный; астрагал пясчаны —
***Astragalus arenarius* L.**

Многолетнее травянистое растение семейства бобовых, с тонкими глубоко-идущими корнями. Стебли ветвистые, угловатые, приподнимающиеся или почти прямостоячие. Листья непарноперистые с 2—6 парами листочков. Цветки на цветоножках косо-вверхторчащие, собраны по 2—7 в рыхлые короткие кисти. Венчик светло-пурпуровый или лиловый. Плод — боб на тонкой ножке, косо-вверхторчащий, линейно-продолговатый, по бокам сжатый. Цветет в июне — июле. Распространен по всей Белоруссии. Растет на сухих и свежих песчаных, супесчаных почвах в сосновых лесах. С лечебными целями используется трава астрагала песчаного. Заготавливают в период цветения растения. При сборе следует срезать только стебель с листьями, оставляя неповрежденными корневища, которые являются органами размножения. Сбранную траву астрагала сушат под навесом, готовое сырье хранят в ящи-



Рис. 21. Астрагал песчаный

ках, выложенных внутри бумагой. Астрагал не образует сплошных зарослей, поэтому заготовки возможны в ограниченных количествах. Рис. 21.

В народной медицине отвар травы астрагала песчаного применяется для восстановления сил организма как тонизирующее средство.

Астрагал солодколистный; астрагал салодкалісты —
***Astragalus glycyphyllus* L.**

Многолетнее травянистое растение семейства бобовых, с длинным (до 100 см), толстым, лежащим стеблем, разветвленным в нижней части. Листья непарноперистые, с 4—7 парами эллиптических листочков. Цветки зеленовато-желтые в продолговато-яйцевидных кистях. Плоды — бобы, торчащие вверх пучками. Цветет в июле — августе. Распространен по всей республике, но не образует зарослей. Растет на супесчаных и суглинистых свежих и влажных почвах в сосновых и смешанных лесах. Заготовки воз-



Рис. 22. Астрагал солодколистный

можны в ограниченных количествах. Для более крупных заготовок растение целесообразно культивировать. Рис. 22.

С лечебными целями используется трава астрагала солодколистного, которая содержит глицеризиновые, экстрактивные безазотистые, флавоновые вещества, следы алкалоидов, аскорбиновую кислоту, протеины, жиры, следы дубильных веществ, сапонины, органические кислоты, микроэлементы.

В научной медицине трава астрагала солодколистного в виде настоя или настойки применяется как гипотензивное, диуретическое, успокаивающее центральную нервную систему средство.

В народной медицине отвар травы принимают при гастрите, энтерите, белых, опущении матки.

Багульник болотный; багун балотны —
***Ledum palustre* L.**

Вечнозеленый кустарник семейства вересковых, достигающий высоты 130 см, издающий сильный, одуряющий запах. Листья очередные, кожистые, линейно-продолговатые, с завернутыми на нижнюю сторону краями, сверху темно-зеленые, блестящие, снизу покрыты ржаво-бурым войлоком и мелкими желтыми железками, на зиму не опадающие. Цветки белые, на длинных тонких цветоножках, собраны в верхушечные, многоцветковые зонтиковидные щитки. Плод — пятигнездная коробочка. Цветет в мае — июне. Размножается семенами и вегетативно. Распространен по всей республике. Растет на торфяных почвах верховых и переходных болот, а также по заболоченным окраинам сосновых лесов, где нередко образует сплошные заросли. Рис. 23.

С лечебной целью используются олиственные части побегов с цветками, которые содержат эфирное масло сложного состава, гликозид арбутин, дубильные и другие вещества. Заготовки возможны в необходимых количествах. Собирают багульник во время цветения, срезая верхушечные молодые побеги с листьями и цветками. Сушат их на открытом воздухе, хранят в ящиках, лучше с плотно закрытыми крышками, в пакетах.

В научной медицине применяется



Рис. 23. Багульник болотный

настой травы багульника болотного при бронхите, бронхиальной астме, коклюше как отхаркивающее и бактерицидное средство, при спастическом энтероколите. Сваренная с маслом трава используется для лечения заболеваний кожи.

В народной медицине настоем цветков, реже листьев и веточек багульника (25 г на 1 л кипятка; по 1/2 стакана 4—6 раз в день) применяют при коклюше, бронхите, бронхиальной астме, гриппе, рините, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, сердца, почек, мочевого пузыря, при лихорадке (как потогонное средство), невралгии, головной боли, ревматизме, подагре (как болеутоляющее). Мазью (берут 1 часть цветков и 3 части топленого свиного жира, ставят на 12 часов в духовку, затем процеживают) смазывают суставы при ревматизме, а также кожные покровы при чесотке. Свежие листья багульника применяют

наружно для лечения ран, язв, ушибов, карбункулов, абсцессов, панариция, отморожений, экземы, фурункулов, лишая. Настой листьев растения применяют и для лечения домашних животных (свиней, коров, лошадей и др.).

Листья и порошок листьев багульника находят применение в быту. Дымом, получаемым при сжигании листьев, окуривают комнату с целью уничтожения различных насекомых, а веточками или листьями перекладывают, порошком пересыпают меха и шерстяную одежду для предохранения от моли.

Растение ядовито. Багульниковая камфора, выделяемая растением в период цветения, обладает сначала возбуждающим, а затем угнетающим центральную нервную систему действием.

Барбарис обыкновенный;
барбарис звычайны —
Berberis vulgaris L.

Ветвистый кустарник семейства барбарисовых, 2—3 м высоты. Ветви тонкие, вверх направленные, с крупными простыми и трехраздельными колючками, в пазухах которых находятся почки. Из них развиваются укороченные веточки с пучком листьев. Листья очередные, продолговато-обратнояйцевидные, по краям мелкопильчатые с жесткими колючими ресничками. Цветки с сильным запахом, желтые, на цветоножках, собраны по 15—25 в пазушные поникающие кисти. Плод — продолговатая, ярко-красная, очень кислая съедобная ягода. Цветет в мае — июне. В Белоруссии изредка встречается в поймах рек, по склонам берегов. В садах и парках барбарис разводят как декоративное растение, при этом получают съедобные плоды. Заготовки возможны в незначительных количествах. Рис. 24.

С лекарственной целью применяются листья, кора и корни барбариса. Листья заготавливают весной после цветения. Все части растения, кроме плодов, содержат берберин, бербамин, колумбамин, оксиакантин и другие алкалоиды. Плоды барбариса богаты витаминами С и К, в их состав входят сахар, яблочная и лимонная кислоты.

В научной медицине применяется



Рис. 24. Барбарис обыкновенный

настойка листьев барбариса. Она учащает ритм и увеличивает амплитуду сердечных сокращений, снижает артериальное давление, ускоряет свертываемость крови, вызывает сокращение матки, останавливает кровотечение, широко используется в акушерско-гинекологической практике при атонических кровотечениях и других болезнях. Аналогичным действием обладают препараты из корней и коры. Препарат из барбариса «Верберин» применяется при хроническом холецистите как желчегонное средство, а препарат «Холелитин» назначается при желчно-каменной болезни. Корни барбариса входят в состав микстуры М. Н. Здзенко, которая применяется для лечения анацидного гастрита и папилломатоза мочевого пузыря.

В народной медицине плоды (ягоды) барбариса употребляют при гипертонии, а отвар корня — при заболевании печени и желчного пузыря.

Из ягод барбариса варят варенье, их используют для приготовления конфет, а в измельченном виде — как приправу к пище.

Бедренец камнеломковый;
бядрынец каменяломкавы —
Pimpinella Saxifraga L.

Многолетнее травянистое растение семейства зонтичных, до 60 см высоты, с веретеновидным корнем. Нижние листья перистые, на черешках, с 3—5 парами округло-яйцевидных, по краю зубчатых листочков. Конечный листочек трехлопастный или трехраздельный; средние — с глубоко рассеченными на узкие доли листочками. Цветки белые, реже розоватые, собраны в сложные зонтики. Цветет в июле — августе. Распространен по всей Белоруссии часто. Произрастает на супесчаных и суглинистых сухих и свежих почвах в светлых сосновых лесах, на опушках, полянах, по обочинам дорог. Заготовки возможны в умеренных количествах. Рис. 25.

С лечебными целями используются корни, поэтому при массовых сборах запасы этого растения могут быстро уменьшаться. Нельзя уничтожать полностью всю заросль, часть растений следует оставлять для семенного и вегетативного размножения. В корнях бедренца камнеломкового содержатся эфирное масло, смолы,



Рис. 25. Бедренец камнеломковый

дубильные вещества, сапонины, фурукумарины: пимпинеллин, изопимпинеллин, бергантен, изобергантен.

В научной медицине корневища с корнями бедренца камнеломкового в виде отвара (15 г сырья на 1,5 стакана кипятка; по 1 столовой ложке через 2—3 часа) принимают при ангине, катаре верхних дыхательных путей, ларингите, бронхите, энтероколите, подагре, как потогонное, жаропонижающее, отхаркивающее, противовоспалительное и вяжущее средство.

В народной медицине отвар корневища с корнями бедренца принимают при лихорадке, кашле, кишечной колике и других болезнях.

Свежие листья растения используют при приготовлении салатов, винегретов и супов, а корневища, корни и плоды — для приправ к мясным, рыбным и овощным блюдам.

Белена черная; блёкат чорны —
Hyoscyamus niger L.

Двулетнее, реже однолетнее растение семейства пасленовых, с толстым, мясистым, стержневым корнем. Растение издает тяжелый, неприятный запах; покрыто мягкими, клейкими, железистыми волосками. Стебель прямой, разветвленный, 30—100 см высоты. Листья очередные, серовато-зеленые, снизу более светлые, выемчато-перисто-надрезные, нижние на черешках, стеблевые и верхние — сидячие. Цветки крупные, в густых облиственных завитках. Венчик широковоронковидный, слегка неправильный, грязно-желтовато-беловатый, с фиолетовой сетью жилок. Плод — двухгнездная коробочка, расширенная книзу, с открывающейся на верхушке крышечкой. Цветет с июня по октябрь. Встречается по всей республике довольно часто, но в небольших количествах. Произрастает на пустырях, мусорных местах, по обочинам дорог. Заготовки возможны в небольших количествах. Рис. 26.

С лекарственной целью используются листья белены, а для получения экстракта — трава (верхушки растений вместе с листьями и цветками). Нижние розеточные листья растений первого года жизни собирают осенью, а стеблевые листья растений второго года жизни — в период цветения. Траву заготавливают



Рис. 26. Белена черная

в конце цветения и в начале образования плодов. Лучше всего сырье собирать в сухую ясную погоду, так как даже незначительное количество влаги (роса, капли дождя) приводит к побурению листьев при сушке. Сушат траву, листья в тени, расстелив тонким слоем.

Все части растения ядовиты, поэтому при сборе следует соблюдать осторожность, а готовое сырье хранить отдельно от других лекарственных растений. После работы с беленой тщательно вымыть руки. Большие дозы растения вызывают сильное возбуждение, при котором люди совершают неслучайные поступки, утрачивают способность здравого мышления. Отсюда выражение — «белены объелся». Не зря ее в народе называют одурью, дурь-травой и т. д. Белена ядовита для человека, многих животных, только свиньи к ней совсем невосприимчивы. Это было замечено еще в давние времена. Научное название белены «гиосциамус» в дословном переводе означает «растение, поедаемое свиньей». В больших дозах белена вызывает не только возбуждение, но и отравление.

В научной медицине препараты белены (атропин, гиосциамин, скополамин) применяются в качестве спазмолитического средства при спазмах гладкой мускулатуры кишечника, бронхов, мочеточников, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гиперацидном гастрите и т. д. Препарат «Аэрон», содержащий гиосциамин, применяется при тошноте и головокружении. Листья белены и дурмана входят в препараты «Астматол» и «Астматин», назначаемые при бронхиальной астме. Масло из листьев белены — «Беленное масло», часто в смеси с хлороформом, скипидаром и др. применяется как местноанестезирующее средство для втирания при миалгии, артралгии, невралгии, радикулите.

В народной медицине белена применяется при зубной боли (набирают в рот дым, получаемый при сжигании семян), при опухлости рук, ног (парят в ваннах с ветками белены). Алкалоид, содержащийся в белене, красавке, дурмане и скополии, входит в препарат «Скополамина гидробромид», который применяется при паркинсонизме, морской болезни, иритах, иридоциклитах, для расширения зрачка. Настойку травы (1:5 на 90-градусном спирте) используют как натирание при ревматизме, простуде, как примочку на карбункул. Внутрь настойка применяется редко и только по назначению врача. В ветеринарии белена назначается в тех же случаях, что и в медицине.

Растение ядовито; наиболее опасны семена. Отравление происходит при попадании в пищу семян, реже корней и листьев. При отравлении человека беленой наблюдается расширение зрачков, сухость слизистых, гиперемия слизистой рта и зева, сильное возбуждение, галлюцинации, угнетение центральной нервной системы.

Белена черная обладает инсектицидными свойствами и применяется против гусениц боярышницы, златогузки, капустной моли, пядениц, паутинного клеща, личинок пилильщиков. Для опрыскивания пораженных мест готовят настой (траву белены с корнями или листья в количестве 500 г заливают 10 л воды и настаивают в течение 12 часов). Можно делать и отвар (такое же количество сырья кипятят в небольшом количестве воды в течение 2—3 часов, затем отвар

доливают водой до 10 л). Для опыливания из сырья белены приготавливают порошок.

Белозор болотный;
сардэчнік, відомец —
Parnassia palustris L.

Многолетнее травянистое растение семейства камнеломковых, с коротким корневищем и мочковатыми корнями. Цветоносные стебли 10—60 см высоты имеют в средней части по одному стеблеобъемлющему листу. Прикорневые листья собраны в розетку, овальные, с сердцевидным основанием. Цветки одиночные, правильные, белые, расположены на верхушках стеблей. Плод — многосеменная одногнездная коробочка. Цветет в июле — августе. Встречается изредка по всей республике. Произрастает на сырых лугах, по заболоченным окраинам переходных болот. Заготовки возможны в ограниченных количествах.

С лечебными целями используется трава белозора болотного, которая содержит алкалоиды, флавоноиды и немного дубильных веществ. Траву собирают в период цветения растения и сушат на открытом воздухе в тени.

В научной медицине трава белозора в виде настоя (1 чайная ложка сырья на 300 мл кипятка; по 1 столовой ложке 3—4 раза в день) применяется при неврозах сердечно-сосудистой системы, кровотечениях, кровохарканье, гастрите, энтерите как успокаивающее, кровоостанавливающее и вяжущее средство.

В народной медицине отвар травы белозора принимают при сердцебиении, маточном кровотечении, мочекаменной болезни, заболеваниях печени и желчного пузыря (как желчегонное средство). Табл. 16,3.

Белокопытник гибридный;
белакапытнік гібрыдны —
Petasites hybridus (L.) Gaertn.

Многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных с мясистым корневищем. Цветоносные стебли с чешуевидными листьями развиваются в конце апреля — начале мая и несут мелкие цветочные корзинки, собранные в густые колосовидные соцветия до 10 см длины.

Цветки красно-пурпурные с фиолетовым оттенком. Настоящие зеленые листья — прикорневые — появляются в мае, после цветения, и достигают крупных размеров — до 80 см в длину и 60 см в ширину. Листовые пластинки на черешках, округло-треугольные, с лопастями по бокам и зубчатым краем, кожистые, снизу беловолочные. Цветет в конце апреля — начале мая. В Белоруссии встречается редко, но всегда большими зарослями по берегам небольших рек, оврагам, на богатых влажных почвах. Заготовки возможны в ограниченных количествах. Рис. 27.

С лечебными целями используют листья и корни белокопытника, в которых имеются аскорбиновая кислота и следы алкалоидов. Листья заготавливают в июле — августе, корни — осенью. При заготовке корней не следует уничтожать полностью всю заросль, а оставлять часть растений для восстановления запасов.

В научной медицине листья белокопытника гибридного в составе микстуры М. Н. Здренко применяются для лечения папилломатоза мочевого пузыря и анацидных гастритов, а также при ряде других заболеваний.

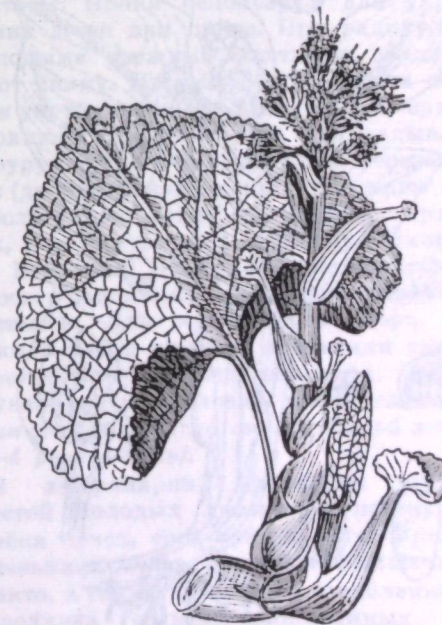


Рис. 27. Белокопытник гибридный

В народной медицине настой листьев или корней (1 столовая ложка сырья на 1/2 стакана кипятка; по 1 столовой ложке 3 раза в день) принимают при кашле как отхаркивающее средство. Свежие листья и корни прикладывают к ранам, карбункулам, фурункулам.

Белокрыльник болотный;
бабоўнік, капытнік —
Calla palustris L.

Многолетнее травянистое растение семейства ароидных. Корневище длинное, ползучее, горизонтальное, мясистое, с бурыми чешуйчатыми листьями и густыми пучками многочисленных мочковатых корней. Листья широкосердцевидные, коротко заостренные, цельнокрайные, глянцевитые, на длинных, книзу расширенных черешках. Цветки мелкие, невзрачные, собраны в початок, сначала короткоцилиндрический, при созревании — овалный. Покрывало яйцевидное, на верхушке с длинным узким заострением, снаружи зеленое, внутри молочно-белое, мясистое. Плод красный, ягодо-

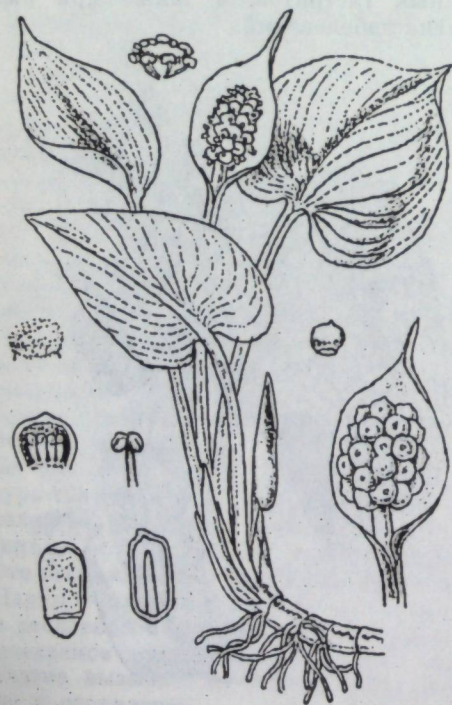


Рис. 28. Белокрыльник болотный

образный, позже ослизняющийся. Цветет в мае — июне. Распространен по всей республике, в ольховых лесах на богатых торфяных почвах низинных болот образует сплошные куртинки. Размножается семенами и корневищами. Заготовки возможны в умеренных количествах. Рис. 28, табл. 16,4.

С лечебными целями используются корневища белокрыльника болотного. Заготовку сырья производят осенью или ранней весной, сушат в проветриваемом помещении, хранят в ящиках, выстланных бумагой.

В народной медицине отвар травы или корневищ белокрыльника болотного принимают при отеках как мочегонное средство, при ревматизме как болеутоляющее; плоды употребляют внутрь как слабительное при запорах; листья, разваренные в молоке, прикладывают к панарицию на пальце; свежие корневища прикладывают к месту укуса змей.

Береза бородавчатая, повислая;
бярэза барадаўчатая, павіслая —
Betula verrucosa Ehrh.

Дерево семейства березовых, с мощной широкой кроной, до 30 м высоты. Кора гладкая, белая, у старых деревьев при основании ствола — черная, с глубокими трещинами. Ветви повислые, красно-бурые, густо покрыты пахучими смолистыми бородавочками. Почki клейкие, красно-бурые, с бальзамическим запахом и слегка вяжущим смолистым вкусом. Листья очередные, ромбически-яйцевидные, с сердцевидным основанием, молодые — клейкие, позже покрыты железистыми бородавочками. Тычиночные сережки, по 2—3 на концах ветвей, — пестичные, одиночные, на укороченных веточках, сначала вверх направленные, позже повисают. Плод — мелкий с широкими пленчатыми краями орешек. Цветет в апреле — мае, плодоносит в июле — августе. Распространена по всей Белоруссии, растет на сухих, свежих и влажных почвах разного механического состава. Рис. 29.

С лечебной целью используются почки, молодые листья, березовый сок, а также березовый деготь и активированный уголь. Почки заготавливают лучше весной в период сокодвижения, когда они



Рис. 29. Береза бородавчатая

набухли, но не распустились. При заготовке срезают молодые ветки, связывают их в пучки и сушат в тени или в хорошо проветриваемых помещениях при температуре воздуха около 25 °С. Высушенные почки обрывают с веток руками или обмолачивают (обивают) и очищают от мусора, веточек, сережек, кусочков коры. Молодые листья собирают в мае, когда они клейкие и душистые. Березовый сок заготавливают ранней весной в период сокодвижения, просверливая в стволе отверстия, в которые вставляют трубки или другие приспособления для стекания сока. После взятия сока отверстия надо замазать садовым варом или хозяйственным мылом. Высушенные листья хранят в ящиках, выстланных внутри бумагой, почки — в плотно закрытых пробками банках. Заготавливать лекарственное сырье из березы можно в неограниченном количестве. В Белоруссии произрастают близкие к березе бородавчатой виды: береза пушистая — *Betula pubesc-*

ens Ehrh, береза приземистая — *Betula humilis* Schrank., почки которых используют так же, как и березы бородавчатой.

В научной медицине настой почек березы применяют как желчегонное, мочегонное и дезинфицирующее средство. Березовый деготь в составе мазей и паст используется для лечения кожных заболеваний (экземы, чешуйчатого лишая, чесотки и др.), для заживления ран, ожогов, язв, пролежней (мазь Конькова — антисептическое и ранозаживляющее средство). Препарат «Карболен», состоящий из активированного березового угля, применяется как адсорбирующее средство при метеоризме, отравлении ядами и бактериальными токсинами.

В народной медицине настойка, реже настой почек или молодых листьев березы (30 г почек или листьев на 1 л 70-градусного спирта, по 15—20 капель 3 раза в день; 10 г почек или листьев на 1 стакан кипятка, по 1 стакану 2 раза в день) применяют при заболеваниях желудка (гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки), почек, мочевого пузыря, сердца, кожи. Настойкой заливают раны, язвы, пролежни, смазывают пораженные места при раке кожи, заболеваниях горла, натирают больные суставы. Почки используют для укрепления десен при цинге. При радикулите молодыми свежими листьями обкладывают спину. Настойку тычиночных сережек употребляют при заболевании сердца. Верхнюю пленку бересты прикладывают к фурункулам и карбункулам. Березовый сок (до 3 стаканов в день) принимают при заболеваниях кожи, ревматизме, артритах, злокачественных опухолях, лихорадке. Березовые листья или почки входят в состав различных смесей лекарственных растений. Для мочегонного сбора, например, берут поровну почки или листья березы, плоды можжевельника, корень одуванчика (1 столовая ложка смеси на один стакан кипятка; по 1 столовой ложке 3—4 раза в день).

В ветеринарии препараты березы (настой молодых листьев и почек, настойка почек, сок) применяются при заболеваниях почек, желудочно-кишечного тракта, а также при общей ослабленности молодняка сельскохозяйственных животных.

Бересклет бородавчатый;
брызглина барадаўчатая —
***Evonimus verrucosa* Scop.**

Кустарник семейства бересклетовых, до 2 м высоты. Ветки округлые, густо усаженные черно-бурыми бородавочками. Листья супротивные, овальные, по краю мелкопильчатые, ярко-зеленые. Цветки красновато-бурые, собраны по 3—9 в полузонттики, на длинных пазушных цветоносах. Плод — поникшая темно-красная, приплюснuto-грушевидная коробочка, раскрывающаяся при созревании семян. Семена черные, блестящие, наполовину покрыты ярко-красным присемянником. Цветет в мае — июне, плоды созревают в сентябре. Распространен по всей Белоруссии. Произрастает на свежих и влажных плодородных супесчаных и суглинистых почвах в подлеске смешанных и широколиственных лесов. Заготовки возможны в ограниченных количествах, необходимо принимать меры к сохранению естественных зарослей. Рис. 30.

С лечебными целями используются кора

и цветущие ветки бересклета бородавчатого. В коре, плодах и корнях содержатся алкалоиды, в корнях также гуттаперча, а в семенах — гликозид эвонимин и жирное масло.

В научной медицине настойка коры ветвей бересклета бородавчатого применяется для лечения ранних стадий гипертонической болезни.

В народной медицине отвар цветущих веток употребляют при нервном расстройстве.

Бересклет европейский;
брызглина еўрапейская —
***Evonimus europaea* L.**

Кустарник семейства бересклетовых, до 5 м высоты. Стебли гладкие, тупо четырехгранные, с бурыми опробковелыми тканями по граням. Листья супротивные, продолговатые, суженные в желобчатый черешок. Цветки желтовато-зеленые, собраны по 2—5 в пазушные полузонттики. Плод — розовая шаровидно-грушевидная коробочка. Семена белые, окруженные оранжевым присемянником.



Рис. 30. Бересклет бородавчатый



Рис. 31. Бересклет европейский

Цветет в мае — июне, плоды созревают в сентябре. Распространен по всей территории республики, к югу более часто. Произрастает на богатых влажных и сырых почвах в подлеске широколиственных лесов. Заготовки возможны в ограниченных количествах. Рис. 31.

В коре, плодах и корнях содержатся алкалоиды, в корнях также гуттаперча, а в семенах — гликозид эвонимин и жирное масло.

Плоды бересклета европейского обладают рвотным и сильным слабительным действием. В медицине бересклет европейский пока применения не нашел.

Болиголов пятнистый;
балігалоў плямісты —
***Conium maculatum* L.**

Двулетнее травянистое растение семейства зонтичных, с высоким ветвистым бороздчатым стеблем, покрытым внизу красновато-бурыми пятнами. Нижние листья черешковые, тройкоперистые, 30—60 см длины; средние и верхние — более мелкие и менее сложные, почти сидячие. Цветки белые, мелкие, собраны в многочисленные сложные зонтики, образующие щитковидно-метельчатое соцветие. Плоды — двусемянки, распадающиеся на два полуплодика. Цветет в июне — июле. Распространен по всей республике, часто, но не образует сплошных зарослей. Растет на пустырях, в огородах, по склонам оврагов, среди кустарников вдоль рек. Заготовки возможны в небольших количествах. Рис. 32.

С лечебными целями используется трава болиголова (стебли, листья, цветки), которую заготавливают в период цветения и начале образования семян. Растение содержит алкалоиды кониины, метилеонины, коницины, конгидрин, псевдоконгидрин. Все части растения ядовиты, поэтому при заготовках необходимо строго соблюдать правила безопасности: не пробовать растение на вкус, не позволять собирать детям, готовое сырье хранить отдельно от других лекарственных растений. После работы с болиголовом обязательно тщательно вымыть руки.

Болиголов пятнистый очень ядовитое растение, о его токсических свойствах люди знали с незапамятных времен. Ботаническое название болиголова «кони-



Рис. 32. Болиголов пятнистый

ум» в переводе с латинского означает «умерщвление».

В научной медицине изредка применяется трава и семена болиголова пятнистого.

В народной медицине настойка или сок свежей травы болиголова пятнистого в малых дозах применяется при хорее, эпилепсии, коклюше как успокаивающее, противосудорожное и болеутоляющее средство. Экстракт травы или припарки из свежих листьев растения используют наружно как болеутоляющее при ушибах, подагре, ревматизме.

Болиголов пятнистый очень ядовитое растение, обладающее инсектицидными свойствами, что позволяет использовать его в борьбе с насекомыми-вредителями. В 2 л воды замачивают 1 кг свежей травы болиголова, затем растирают ее до кашицы, отжимают, полученную жидкость сливают в свободную посуду, а выжимки опять заливают 15 л воды и снова отжимают. Полученные жидкости сливают вместе и хранят до употребления. Весьма эффективна против гусениц младших

возрастов, мелких листогрызущих личинок, жуков-пилильщиков.

Будра плющевидная;
блуждающая плющеподобная —
***Glechoma hederacea* L.**

Многолетнее травянистое растение семейства губоцветных. Стебли четырехгранные, ветвистые, ветки приподнимающиеся 10—40 см высоты; листья черешковые, округлые или округло-сердцевидные, на черешках. Цветочные мутовки шестичетковые. Венчик лиловый или розово-лиловый, верхняя губа его обратносердцевидная, надрезанная на две полукруглые лопасти, нижняя губа длиннее верхней, с яйцевидными боковыми лопастями. Цветет в мае—августе. Растет в лиственных и смешанных лесах на плодородных супесчаных и суглинистых почвах. Распространена по всей Белоруссии. Рис. 33.

С лечебными целями используется трава будры плющевидной в свежем и высушенном виде. Заготавливается в период цветения растения в необходимых коли-



Рис. 33. Будра плющевидная

чествах. Заготовка, сушка и хранение обычные. В траве будры плющевидной содержатся эфирное масло, дубильные вещества, сапонины, смола, горькое вещество.

В научной медицине трава будры плющевидной в виде настоя (1 столовая ложка сырья на 3 стакана кипятка; по 2 столовые ложки за 2 часа до еды 3—4 раза в день) применяется при бронхите, пневмонии, бронхиальной астме как отхаркивающее и разжижающее мокроту средство; при желчно-каменной болезни как холеролитическое.

В народной медицине отвар травы растения принимают при заболеваниях органов дыхания, печени, почек, при нервно-психических расстройствах, ангине, зобе, снижении слуха, фурункулезе; используют его для компрессов при фурункулах, карбункулах и язвах; для спринцеваний при белях. Распаренной травой обкладывают больное горло.

Букашник горный; букашник горный —
***Jasione montana* L.**

Двулетнее травянистое растение семейства колокольчиковых, с веретенообразным корнем. Стебель один, простой, 20—70 см высоты, внизу густо покрыт мелкими листьями, вверху безлистный. Цветки мелкие, голубые, собраны в плотную одиночную верхушечную головку. Пыльники фиолетовые, столбик далеко выдается из венчика. Плод — яйцевидная коробочка. Цветет с июля до осени. Распространен по всей Белоруссии. Растет на сухих песчаных и супесчаных почвах в сосновых и смешанных лесах. Заготовки возможны в небольших количествах. Рис. 34.

С лечебными целями используется трава букашника горного. Заготовку ее делают в период цветения растения. В траве содержатся флавоноиды, инулин.

В научной медицине трава букашника горного в виде настоя (1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка; по одной столовой ложке 3—4 раза в день) применяется как кровоостанавливающее средство.

В народной медицине отвар травы или всего растения применяют при бессоннице, обмороке, головной боли, кишечной колике, женских заболеваниях; используют его и для купания детей с гипотрофией.



Рис. 34. Букашник горный

Буквица лекарственная;
буквица лекарная —
***Betonica officinalis* L.**

Многолетнее травянистое растение семейства губоцветных. Стебли четырехгранные, одиночные, прямостоячие, при основании восходящие, до 75 см высоты. Прикорневые листья собраны в розетку, продолговато-яйцевидные или широколанцетные, на черешках. Пластинки с несколько сердцевидным основанием, по краю городчато-зубчатые, на верхушке коротко заостренные с обеих сторон, волосистые. Стеблевые листья супротивные, нижние прицветные листья широколанцетные с очень короткими широкими черешками; верхние узколанцетные, длиннее чашечки. Соцветие плотное, цилиндрическое, с отодвинутой на 2—12 см вниз дополнительной мутовкой. Цветочные мутовки очень густые, многоцветковые. Венчик темно-розовый; трубка его цилиндрическая, внутри голая; верх-

няя губа широкояйцевидная, на верхушке слегка выемчатая, нижняя — трехлопастная, средняя лопасть ее яйцевидная. Цветет в июне—сентябре. Распространена по всей Белоруссии. Растет на сухих и свежих супесчаных и суглинистых почвах в хвойных и смешанных лесах. Рис. 35.

С лечебными целями используется трава буквицы лекарственной. Заготовка ее производится в период цветения. Сбор, сушка и хранение обычные. Заготовки возможны в небольших количествах. В траве буквицы содержатся дубильные, горькие вещества, стахидрин, бетоницин, холин, алкалоиды, слизь.

В научной медицине трава буквицы лекарственной в смеси с другими растениями применяется при нефрите и цистите. Для мочегонного сбора берут буквицы — 1 часть, щавеля курчавого — 1, крапивы двудомной — 2, шиповника коричного — 2, подорожника большого — 2, спаржи лекарственной — 3, земляники лесной — 3, хвоща полевого — 5, петрушки кудрявой — 1/2 части. При остром процессе хвощ полевой заменяется ягодами клюквы (1 столовая ложка смеси на 3 ста-



Рис. 35. Буквица лекарственная

кана кипятка; по 1 стакану 3 раза в день за 10 минут до еды).

В народной медицине настой травы (1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке 3—4 раза в день) или порошок сухой травы буквицы (по 0,3—0,5 г 4 раза в день) употребляют как легкое отхаркивающее средство при заболеваниях органов дыхания, как регулирующее пищеварение и вяжущее при поносах, как желчегонное при болезнях печени, как успокаивающее при нервных заболеваниях. Настой травы (250 г сырья на 2,5 л кипятка) используется для местных ванн при потливости ног.

Валериана лекарственная;
валер'ян лекавы —
Valeriana officinalis L.

Многолетнее травянистое растение семейства валериановых, высотой до 1,5 м. Корневище короткое, густо усаженное многочисленными утолщенными, шнуровидными, светло-бурыми корнями. Корневище и корни имеют сильный специфический запах и сладковато-горьковатый вкус. Стебель прямой, ребристый, внутри полый. Листья супротивные, непарноперисто-рассеченные, ланцетные, по краю крупнозубчатые, нижние — черешковые, верхние — сидячие. Цветки мелкие, бледно-розовые, душистые, собраны в верхушечное щитковидное или щитковиднометельчатое соцветие. Цветет с июня до августа. Размножается семенами и корневищами. Распространена по всей республике. Растет на сырых и заболоченных лугах, в сырых изреженных лесах, в поймах рек, по кустарникам. Заготовки возможны в ограниченных количествах. Необходимо принимать меры по сохранению естественных зарослей валерианы и вводить ее в культуру. При заготовке валерианы в зарослях следует оставлять часть растений для восстановления их естественным путем. Рис. 36.

С лечебными целями используются корневища и корни валерианы, которые заготавливают поздней осенью. Их выкапывают лопатой, отряхивают от почвы, очищают от листьев, обрезают надземные стебли у корневой шейки. Толстые корневища разрезают вдоль на 2—4 части, быстро моют в холодной воде и раскладывают тонким слоем под навесом или



Рис. 36. Валериана лекарственная

в проветриваемом помещении на 1—2 дня для подвяливания, после чего медленно сушат на чердаках или в сушилках при температуре не выше 35—40 °С. Готовое сырье хранят в хорошо проветриваемых помещениях в мешках или в плотно закрытых коробках, выстланных внутри бумагой.

Корни и корневища валерианы содержат эфирное масло, свободную валериановую кислоту, алкалоиды валерин и хотинин, гликозид валерин, дубильные вещества, органические кислоты, сахара.

В научной медицине препараты, изготовленные из корневищ и корней валерианы (настои, спиртовые и эфирные настойки, экстракты), применяются как средства, успокаивающие нервную систему при повышенной нервной возбудимости, бессоннице, зубной боли, истерии, неврозах сердечно-сосудистой системы, сопровождаемых спазмами коронарных сосудов и сердечбиениями, при нейродермитах, хорее, спазмах желудочно-кишечного тракта и др. Валериана входит в состав таких всем известных лекарств, как «Капли Зеленина», «Капли зубные», «Таблетки желудочные», «Таблетки Кармановой», «Кардиовален», «Корвалол», «Валокордин», «Милоркордин», «Вало-

кормид». Препараты валерианы стимулируют процессы торможения в коре головного мозга, уменьшают рефлекторную возбудимость, расслабляют спазм гладких мышц (спазмолитическое действие).

В народной медицине настойка корневищ с корнями валерианы, так называемые валериановые капли (20-процентная настойка корневищ с корнями на 70-процентном спирте; по 20—30 капель 3—4 раза в день), или настой корня (1 столовая ложка корня на 1 стакан кипятка; по 1—2 столовые ложки 3 раза в день) применяют как сердечное, успокоительное, ветрогонное, противорвотное, глистогонное и улучшающее пищеварение средство, при бессоннице, невралгии, истерии, эклампсии, эпилепсии, головной боли, метеоризме, болях в животе. Беспокойных детей купают перед сном в отваре корней валерианы (горсть корней на 1 л воды). Корневища и корни валерианы входят в состав ветрогонного (корневищ с корнями 2 части, листьев мяты перечной 2, плодов укропа 1 часть; 1 столовая ложка смеси на 1 стакан кипятка; по 1/4—1/2 стакана утром и вечером), желудочного (корневищ с корнями валерианы 1 часть, коры крушины 3, листьев мяты перечной 2, листьев крапивы 1, корневищ аира 1 часть; 1 столовая ложка смеси на 1 стакан кипятка; по 1/2 стакана утром и вечером) и успокоительного сборов (корневищ с корнями валерианы 1 часть, листьев мяты перечной 2, листьев вахты трехлистной 2, соплодий хмеля 1 часть; 2 столовые ложки смеси на 1 стакан кипятка; по 1/2 стакана 2 раза в день). Препараты корневища и корни валерианы применяются также в ветеринарии. Корневища и корни растения используются в ликеро-водочном производстве при изготовлении горьких настоек.

Василек луговой, васілёк лугавы —
Centaurea jacea L.

Многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных. Стебель до 100 см высоты, прямостоячий, ребристый, в верхней половине разветвленный. Листья очередные, яйцевидно-ланцетные или ланцетные, нижние — на крылатых черешках, средние и верхние — сидячие. Цветки лилово-розовые, изредка белые, в корзинках, расположенных по 1—2 на

концах стебля и его ветвей. Краевые цветки крупные, воронковидные, бесплодные, срединные — трубчатые. Цветет с июня до сентября. Распространен по всей Белоруссии. Произрастает на свежих супесчаных и суглинистых почвах по лугам, в светлых сосновых и смешанных лесах, по их опушкам, кустарникам, вдоль дорог. Рис. 37.

С лечебными целями используют цветочные корзинки и траву василька лугового. Заготовки возможны в небольших количествах. В траве василька лугового содержатся дубильные вещества, centaурин (ксантогликозид).

В научной медицине соцветия или трава василька лугового в виде настоя (2 чайные ложки сырья на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды) применяются в качестве мочегонного, желчегонного, противовоспалительного и обезболивающего средства при нефрите, пиелонефрите, цистите, желтухе, задержке менструаций.

В народной медицине настой соцветий



Рис. 37. Василек луговой

василька употребляют при заболеваниях сердца, матки, при головной боли, желудочно-кишечных болях; используют для ванн при ревматизме, экссудативном диатезе, экземе. Настой корней принимают при поносах как вяжущее средство. Свежую распаренную траву прикладывают к месту растяжения мышц и сухожилий.

Василек синий; васілёк сіні —
Centaurea cyanus L.

Одно- и двулетнее травянистое растение с тонким стержневым корнем. Стебель до 100 см высоты, прямой, ветвистый, клочковато-паутинистый. Нижние листья перисто-лопастные на черешках, средние и верхние — линейные, цельнокрайные, сидячие. Цветочные корзинки крупные, одиночные, сидящие на верхушке стебля и ветвей. Краевые цветки в корзинках ярко-синие, косоворонковидные, бесплодные, срединные — трубчатые, сине-фиолетовые, обоопольные. Цветет в июне—сентябре. Распространен по всей республике, очень часто как сорняк в сельскохозяйственных посевах. В лесах произрастает на полянах, бывших под сельскохозяйственными культурами, в питомниках. Заготовки возможны в необходимых количествах. Рис. 38.

С лечебными целями используются цветки василька синего. Собирают только краевые, синие, воронковидные цветки, не трогая срединных. Сбор производят сразу же после распускания цветочных корзинок. Чтобы цветки не обесцвечивались, сушить их надо в затененном месте, в хорошо проветриваемом помещении, рассыпая тонким слоем на бумаге, которую периодически встряхивают. Цветки василька синего содержат флавоновый гликозид centaурин, синий антоциановый гликозид цианин, эфирное масло, горькие дубильные вещества, сапонины, минеральные соли.

В научной медицине цветки василька синего в виде настоя (1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка; по 1/4 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды) и экстракта (1 часть сырья, взятая на 10 частей 40-градусного спирта) применяются как мочегонное средство при отеках почечного и сердечного происхождения, а также как желчегонное при гепатите, холецистите, дискинезии желчных путей.



Рис. 38. Василек синий

В народной медицине настой цветков василька (1 чайная ложка сырья на 1 стакан кипятка; по 1/4 стакана 3 раза в день) принимают при кашле, коклюше, нефрите, маточном кровотечении, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, нервной системы, при куриной слепоте. Цветки василька используются также в смеси с другими лекарственными растениями как мочегонный сбор (цветков василька 1 часть, листьев толокнянки 3, корней солодки 1 часть, 1 столовая ложка смеси на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке 3—5 раз в день) при воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей.

Василистник малый;
пылюшнік малы —
Thalictrum minus L.

Многолетнее травянистое растение семейства лютиковых, до 1,5 м высоты, с ползучим сероватым корневищем. Стебель прямостоячий, в верхней части ветвистый. Листья трижды- или четырежды-перисто-раздельные на черешках. Цветки многочисленные, мелкие, собраны в редкую сильноветвистую метелку, зеленова-

то-красноватые; тычинки с повислыми желтыми нитями. Плод — многоорешек. Цветет в июне—июле. В Белоруссии встречается редко по опушкам леса, на заливных и влажных лугах. Заготовки возможны в незначительных количествах. Рис. 39.

С лечебными целями используется трава василистника малого, которую собирают во время цветения. После сбора с нижней половины стебля обрывают листья и эту часть отбрасывают. Растение сушат в тени. Трава василистника малого содержит фитонциды и обладает бактерицидным действием на некоторые виды бактерий.

В научной медицине настойка травы василистника малого применяется как гипотензивное средство при ранних стадиях гипертонической болезни. Трава



Рис. 39. Василистник малый

василистника малого входит в состав микстуры М. Н. Здзенко, применяемой как симптоматическое средство в онкологической практике.

В народной медицине настой травы василистника малого (1 чайная ложка травы на 1 стакан кипятка; по 1/2 стакана 2 раза в день) используется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (в том числе и дизентерии), печени, почек, кожи, при женских болезнях, малярии, эпилепсии, кровохарканье, носовом кровотечении; для полоскания горла, промывания ран, язв (ранозаживляющее средство). Свежие листья прикладывают к опрелостям, особенно между пальцами ног и на стопе, к ранам, язвам, ушибам.

Вахта трехлистная;
бабок трохлістны —
Menyanthes trifoliata L.

Многолетнее растение семейства вахтовых. Корневище толстое, длинное, рыхлое, ползучее, в узлах укореняющееся, с резкими рубцами на местах опавших листьев. Листья на длинных черешках, с влагалищами, крупные, тройчатые. Цветочный стебель безлистный, 20—30 см высоты. Цветки бледно-розовые, собраны в кисти на верхушке цветоносного стебля; лепестки сросшиеся, на внутренней стороне бахромчато-реснитчатые. Плод — почти шаровидная коробочка. Размножается семенами и корневищами. Распространена по всей республике, довольно часто. Растет на торфяных почвах переходных и низинных болот, по низким заболоченным берегам рек, озер, где нередко образует густые заросли. Заготовки возможны в значительных объемах. Рис. 40.

С лечебными целями используют листья вахты, которые заготавливают во время цветения растения — в мае—июне. В целях сохранения естественных зарослей вахты необходимо при заготовках оставлять часть растений для семенного и вегетативного размножения. Сушат на открытом воздухе, в тени, перед сушкой удаляют черешки и побуревшие листья. В листьях вахты найдены очень горькие гликозиды — мениантин, мелиатин; алкалоид генцианин; флавоноиды — рутин, гиперозид и др.; дубильные вещества и витамин С.

Вахта трехлистная произрастает вокруг



Рис. 40. Вахта трехлистная

крови, геморрое; для полоскания горла, для промывания ран и язв, для ванн при различных болезнях кожи.

Вахта применяется также в ветеринарии как средство, улучшающее пищеварение.

Вербейник монетчатый, луговой чай; лазаница — *Lysimachia nummularis* L.

Многолетнее травянистое растение семейства первоцветных, с ползучим, укореняющимся в узлах стеблем. Листья супротивные, на коротких черешках, округло-овальные, с очень мелкими бурыми точечными железками. Цветки одиночные, в пазухах средних листьев; крупные, золотисто-желтые, внутри с бурыми железистыми точками. Цветет в июне—июле. Распространен по всей Белоруссии, часто образует сплошные заросли. Произрастает на сырых лугах, в поймах рек, в кустарниках, изреженных пойменных лесах. Рис. 41.

С лечебными целями используется тра-



Рис. 41. Вербейник монетчатый

ва вербейника, которую заготавливают в период цветения растения. Заготовки возможны в необходимых количествах. Растение содержит дубильные вещества, лактоны, смолы, флавоноиды, в листьях витамин С.

В народной медицине настой травы вербейника монетчатого применяется при кровотечениях и кровоизлияниях как кровоостанавливающее средство.

Вереск обыкновенный; верас звичайны — *Calluna vulgaris* (L.) Hill.

Небольшой сильно ветвистый кустарник семейства вересковых, до 70 см высоты. Листья зимующие, сидячие, очень мелкие, почти трехгранные. Цветки отклоненные или поникающие, образуют многоцветковое, почти одностороннее кистевидное соцветие. Чашечка лилово-розовая, реже белая, лоснящаяся, чашелистики жесткие. Венчик колокольчатый, бледно-лиловый, реже белый, наполовину надрезанный. Плод — четырехгнездная кругловатая коробочка. Цветет в июле—августе. Распространен по всей Белоруссии. Растет на бедных песчаных и супесчаных почвах разной степени увлажнения и на мощных сфагновых торфяниках в сосновых лесах. Заготовки возможны в неограниченных количествах. Рис. 42.

С лечебными целями используется трава вереска, которую заготавливают в период цветения растения, срезая ветки серпом или скашивая косой, сушат на открытом воздухе в тени, расстелив тонким слоем. Готовое сырье хранят в ящиках, выложенных внутри бумагой. В траве вереска содержатся дубильные вещества, арбутин, флавоноиды, кверцитин, сапонины, смола, крахмал, камеди.

В научной медицине трава вереска в виде настоя (1 столовая ложка сырья на 2 стакана кипятка; по 1/3 стакана каждые 2 часа) применяется при пиелите, цистите, почечнокаменной болезни как антисептическое и противовоспалительное средство; при энтероколите как вяжущее; при нервном возбуждении как успокаивающее и снотворное; при бронхите как отхаркивающее; при гиперацидном гастрите как понижающее желудочную секрецию.



Рис. 42. Вереск обыкновенный

Трава вереска вместе с другими растениями (желудочный сбор) назначается при гиперацидном гастрите (вереска — 20 г, золототысячника — 15 г, зверобоя — 20 г, перечной мяты — 10 г, коры крушины — 10 г; 2 столовые ложки смеси на 2,5 стакана кипятка; по 1/4 стакана за 15 минут до еды). Сбор из трав: вереска — 20 г, пустырника — 15 г, сушеницы — 15 г и корня валерианы — 10 г (2 столовые ложки смеси на 1/2 л кипятка; по 1/3 стакана через каждые 2 часа) применяется при бессоннице, повышенной нервной возбудимости.

В народной медицине отвар цветущих веток растения используют при почечнокаменной болезни, дизентерии, простуде, испуге, заболеваниях нервной системы, ревматизме, подагре; для ванн при ревматизме; для промывания ран и язв. Порошком цветков присыпают раны, язвы, ожоги. Свежую отваренную траву прикладывают к местам ушиба, растяжения, вывиха, перелома. Из цветков вереска готовят чай, из цветков и веток — настойки, наливки, вина.

Вероника длиннолистная;
крыннічкік даўгалісты —
Veronica longifolia L.

Многолетнее травянистое растение семейства норичниковых, с длинным ползучим корневищем. Стебель прямостоячий, простой или в соцветии слабоветвистый, 50—150 см высоты. Листья супротивные, реже по 3—4 в мутовках, на коротких черешках, яйцевидно-ланцетные, постепенно заостренные, по краю остропильчатые. Цветки голубовато-лиловые, сидят по одному в пазухах прицветников. Цветет с июля до осени. Распространена по всей Белоруссии, однако не образует сплошных зарослей. Растет на влажных богатых супесчаных и суглинистых почвах среди кустарников в лиственных лесах, на влажных лугах. Рис. 43.

С лечебными целями применяется трава, которую заготавливают во время цветения. Заготовки возможны в небольших количествах. В растении найдены следы алкалоидов, витамин С, каротин.

В народной медицине трава вероники



Рис. 43. Вероника длиннолистная

длиннолистной в виде настоя (1 чайная ложка сырья на 1 стакан кипятка; по 1/4 стакана 3 раза в день) применяется при простуде, заболевании печени, головной боли, поносе, маточных кровотечениях; для промывания ран, мест укусов змей. Растертые свежие цветки или листья используются наружно при опрелости, потливости ног. Порошок сушеной травы применяют местно при ранах, гноящихся язвах, панарициях, опрелостях.

Вероника лекарственная;
крыннічкік лекавы —
Veronica officinalis L.

Многолетнее травянистое растение семейства норичниковых. Корневище тонкое, ползучее. Стебель в нижней части ползучий, укореняющийся, 10—30 см длины, с приподнимающимися побегам, густо покрытый короткими волосками. Листья супротивные, обратнояйцевидные, по краям зубчато-пильчатые, на коротких черешках. Цветки с короткой трубкой, голубовато-лиловые, сидят по одному в пазухах прицветников и собраны в длинные многоцветковые кистевидные соцветия, выходящие из пазухи одного из супротивных листьев. Цветет в июне—августе. Распространена по всей республике в светлых лесах, на опушках, полянах, среди кустарников. Заготовки травы возможны в умеренных количествах. Рис. 44.

С лечебными целями применяется трава вероники лекарственной, которую заготавливают в период цветения растения, сушат на открытом воздухе в тени. Трава вероники содержит дубильные, горькие вещества, гликозид аукубин, эфирное масло, гликозид вероницин, сапонины.

В научной медицине настоем травы вероники лекарственной (20 г сырья на 1 л воды; по 2 столовые ложки за 2 часа до еды) применяется для возбуждения аппетита, как вяжущее при гастрите и энтероколите, как отхаркивающее и разжижающее мокроту средство при бронхите и бронхиальной астме.

В народной медицине настоем травы вероники (1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка; по 1/4 стакана 4 раза в день) употребляют при заболеваниях печени, язве желудка, болях в животе, поносах, головной боли, простуде, бронхи-



Рис. 44. Вероника лекарственная

альной астме, климаксе, истощении, золотухе, экземе, грибковых заболеваниях кожи; для полоскания горла, промывания ран (как ранозаживляющее средство), в виде компрессов и примочек при ушибах, добавляют в ванны и купают детей при заболеваниях кожи. Растертые свежие листья или цветки применяют местно при заболеваниях кожи и при потливости ног.

Настоем травы вероники используется также в ветеринарии (дают пить скоту при кровавой моче и других заболеваниях).

Ветреница лютичная;
кураслеп казяльцовы —
Anemone ranunculoides L.

Многолетнее травянистое растение семейства лютиковых. Корневище короткое, толстое, горизонтальное, одетое чешуевидными листьями, бурое. Стебель одиночный до 30 см высоты. Прикорневой лист

один, на длинном черешке, тройкорассеченный, с лопастями на коротких черешках. Средняя доля листа трижды надрезанная, боковые — двухраздельные с крупнозубчатыми долями второго порядка. Листья покрывала тройкорассеченные. Цветоносы одиночные, иногда двойные. Цветок желтый, снаружи опушенный. Цветет в апреле—мае. Распространена по всей республике, растет на влажных супесчаных и суглинистых почвах в лиственных лесах и кустарниках. Заготовки травы возможны в ограниченных количествах, так как растение встречается редко. Рис. 45.

С лечебными целями используются листья ветреницы лютичной, которые содержат ядовитое вещество анемонин и продукт его распада анемонин. Сбор, сушка и хранение обычные.

В народной медицине настоем травы ветреницы применяют как болеутоляющее, потогонное, противовоспалительное, антисептическое и мочегонное средство; при зубной и головной боли, гастралгии, подагре, коклюше, болезнях горла, лихорадке, отеках, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, параличе, импотенции, «куриной слепоте», задержке менструаций, снижении зрения и слуха. Цветки прикладывают к абсцессам для ускорения их созревания.



Рис. 45. Ветреница лютичная

Вех ядовитый, цикута;
цыкута ядавітая, віха —
Cicuta virosa L.

Многолетнее травянистое растение семейства зонтичных. Корневище ранней весной совершенно плотное и почти округлое, осенью продолговатое, внутри полое и разделенное поперечными перегородками на отдельные камеры. Стебель внутри полый, тонкобороздчатый, до 120 см высоты, сверху ветвистый. Листья на длинных черешках, двояко-, а ниже тройкоперистые. Зонтики с 10—20 гладкими лучами; обертки нет или она состоит из 1—2 листочков; оберточки из 8—12 линейных листочков. Цветки белые, плоды почти округлые. Цветет в июле—августе. Распространен по всей Белоруссии, растет на осоково-мшистых и травяных болотах переходного типа, по канавам, берегам рек, кустарникам. Заготовки возможны в ограниченных количествах, растение встречается редко. Рис. 46, табл. 16,2.

С лекарственными целями используется трава веха ядовитого, которая содержит цикутотоксин, алкалоид цикутин, эфирное масло и другие вещества. При заготовках необходимо строго соблюдать меры предосторожности. Все части растения очень ядовиты, особенно корневище и корни. К заготовке веха ядовитого не привлекать детей, не пробовать на вкус, сушку и готовое сырье хранить отдельно от других растений в специальных ящиках с надписью — «Ядовитое!», после работы с вехом обязательно вымыть руки с мылом.

В народной медицине настоем травы веха ядовитого применяют как потогонное, противосудорожное, успокаивающее и отхаркивающее средство при бронхитальной астме, коклюше, эпилепсии, судорогах, параличе, истерии, заикании, психозах; как наркотическое и болеутоляющее при мигрени, головокружении, ревматизме, подагре, стенокардии, сердечбиении; используют наружно в виде компрессов при воспалении лимфатических узлов, затвердении молочных желез. Мазь из травы и корней применяют при артритах, болях в пояснице.

Садоводы настоем веха ядовитого применяют против листогрызущих гусениц



Рис. 46. Вех ядовитый

и личинок пилильщиков (1 кг сухого измельченного сырья настаивают в течение 24 часов в 10 л воды).

Волчье лыко, волчник; воўчае лыка —
Daphne mezereum L.

Слабоветвистый кустарник семейства волчниковых, до 1,5 м высоты с желтосерой корой. Ветви голые, в нижней части безлистные, со следами прошлогодних листьев. Листья очередные, скученные на концах ветвей, крупные, кожистые, обратноланцетные, при основании вытянутые в короткий черешок. Цветки сидячие, розовые, душистые, скученные вокруг побега, появляются до распускания листьев. Плоды — ярко-красные, блестящие ягоды, скученные и плотно прижатые к побегам ниже листьев. Цветет в апреле—мае, плодоносит в июле—августе. Распространено по всей республике, растет на свежих и влажных супесчаных и суглинистых почвах в лиственных и хвойных лесах. Заготовки возможны в

лишь небольших количествах. Рис. 47, табл. 17,2.

С лечебными целями используется кора волчьего лыка. Сбор, обработка обычные. Хранить необходимо отдельно от других растений, так как волчье лыко сильно ядовито. При заготовке, сушке и хранении сырья следует строго соблюдать правила предосторожности и следить, чтобы кора волчьего лыка не попала в пищу, а также в заготовленное сырье других лекарственных растений. В коре содержится ядовитое вещество мезереин, в коре и цветках — гликозид дафнин, также очень ядовитый.

В народной медицине отвар или настойка сухой коры, зрелых сушеных плодов волчьего лыка применяют как наружное раздражающее средство при ревматизме, подагре, невралгии, параличе, радикулите, ишиасе. Однако при натирании происходит сильное раздражение кожи, в связи с чем волчье лыко сейчас практически не используют. Сушеные ягоды находят применение при тромбозе.



Рис. 47. Волчье лыко

Воронец колосовидный;
варанец коласападобны —
Actaea spicata L.

Растение ядовито. Применения в медицине пока не нашел. Табл. 19,3.

Вороний глаз четырехлистный;
мудранка звичайная, варонне вока —
Paris quadrifolia L.

Многолетнее травянистое растение семейства лилейных. Корневище длинное, тонкое, ползучее. Стебель прямой, гладкий, 15—20 см высоты, при основании покрыт пленчатыми буроватыми влагалищами. Листья по 4, реже по 5—6 собраны в мутовку в верхней части стебля, обратнойцевидные, эллиптические, на очень коротких черешках, с тремя главными жилками. Цветок один на удлиненной цветоножке, выходящей из центра мутовки листьев. Цветок состоит из 4—5 наружных зеленых листочков и 4—5 внутренних желтовато-зеленых. Плод — единственная шаровидная, черная с синеватым налетом, очень ядовитая ягода. Цветет в мае — июне. Распространен по всей республике, растет на плодородных супесчаных, суглинистых влажных и сырых почвах в широколиственных лесах, среди кустарников. Заготовки возможны в ограниченных объемах. В корневище, листьях и плодах вороньего глаза содержатся сапонин паристифин, гликозид паридин, в корневище — алкалоиды, сапонины. Табл. 17,4.

С лечебными целями используют листья, стебель и корневище вороньего глаза. При заготовке, обработке и хранении строго следят, чтобы сырье вороньего глаза не попало в сырье других лекарственных растений и в пищу, так как растение ядовито. Готовое сырье хранить в плотно закрытых ящиках отдельно от других растений.

В народной медицине настоем травы вороньего глаза в очень малых дозах применяется при головокружении, головной боли, сонливости, невралгии.

В садоводстве настоем вороньего глаза четырехлистного (1 кг сухого измельченного растения настаивают в течение 24 часов в 10 л воды, фильтруют) используют для опрыскивания малины против малинного жука и зеленой яблонной тли. Из

корневища вороньего глаза приготавливают приманки для уничтожения мышевидных грызунов (5 г размолотого корневища на 100 г пищевой приманки).

Вьюнок полевой; бярозка палявая —
Convolvulus arvensis L.

Многолетнее травянистое растение семейства вьюнковых, с длинным стержневым корнем, проникающим в почву на глубину до 2 м. Стебли стелющиеся, 40—120 см длины, отходящие от корневой шейки и образующие густые розетки. Листья на длинных черешках, с копьевидным основанием, цельнокрайные. Цветки крупные, колокольчатые или воронковидные, розовые или белые на длинных цветоножках. Плод — округлояйцевидная коробочка. Цветет с июня до осени. Распространен по всей Белоруссии, растет на свежих супесчаных и суглинистых почвах, часто в сельскохозяйственных посевах, вдоль дорог, по кустарникам, лесным полянам. Рис. 48.

С лечебными целями используются трава и корни вьюнка полевого. Заготовки возможны в значительных объемах. Сушка и хранение обычные. Сбор целесообразно вести в сочетании с прополкой по-

сеов. Растение содержит смолу, смолистый гликозид, каротин, витамины С и Е, сапонины.

В народной медицине порошок корней вьюнка (по 1 г 1 раз в день); настойку (1 часть травы на 5 частей 70-градусного спирта; по 1/2—1 чайной ложке 2—3 раза в день) или настой травы (1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке 3—4 раза в день) принимают в качестве слабительного и мочегонного средства. Свежий сок или настойку, разведенную кипяченой водой в соотношении 1:10, применяют в виде примочки при ранах, язвах (как заживляющее средство). Свежую растертую траву с цветками прикладывают к ранам, язвам, ушибам, местам укусов змей.

Вьюнок полевой применяется также в ветеринарии как слабительное средство при хронических запорах.

Вяз гладкий; вяз гладкий —
Ulmus laevis Pall.

Дерево семейства ильмовых, до 30 м высоты, с бурой растрескивающейся корой. Листья крупные обратнояйцевидные, в основании асимметричные (одна сторона листа с округлым основанием спускается



Рис. 48. Вьюнок полевой

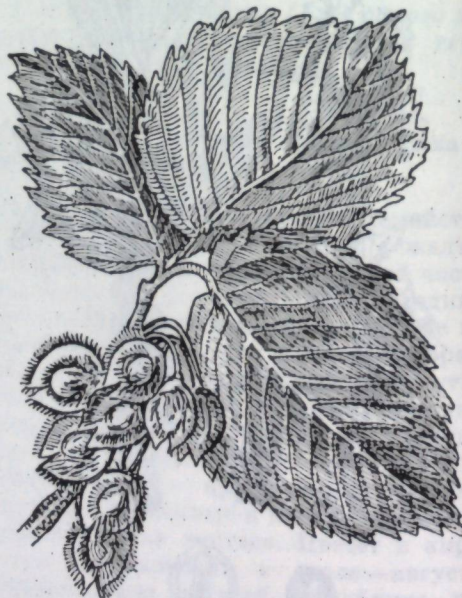


Рис. 49. Вяз гладкий

по черенку ниже, другая в основании суженная или клиновидная), по краю дважды острозубчатые. Цветки в многоцветковых соцветиях. Плод — овальный крылатый орех, плодоножка в несколько раз длиннее плода. Цветет в апреле, плоды созревают в июне — июле. Произрастает по всей Белоруссии во втором ярусе широколиственных лесов, часто в пойменных лесах. Рис. 49.

С лечебными целями используются листья вяза и кора.

В народной медицине отвар измельченной коры вяза гладкого (4 чайные ложки сырья на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке 3—4 раза в день) применяют при отеках, ревматизме, лихорадке; наружно — при ожогах. Отвар листьев вяза гладкого используют для спринцеваний при белях.

Вязель разноцветный;
вязель стракаты —
Coronilla varia L.

Многолетнее травянистое растение семейства бобовых, 30—100 см высоты, с ползучим ветвистым корневищем. Стебли многочисленные, лежащие или восходящие, внутри полые, ветвистые. Листья очередные непарноперистые; листочки в количестве 5—12 пар продолговато-овальные. Цветки собраны по 8—20 в зонтиковидные соцветия, сидящие на длинных цветоносах, выходящих из пазух верхних листьев. Цветки имеют пеструю окраску: флаг розовый, крылья и лодочка бледно-лиловые, верхушка лодочки темно-красная. Плод — удлинённый боб с тонким носиком на верхушке, при созревании распадающийся на односеменные членики. Цветет с мая по сентябрь. Распространен в южной половине Белоруссии на свежих и сухих супесчаных и суглинистых почвах в светлых хвойных и смешанных лесах, по опушкам, вырубкам, вдоль просек, дорог. Рис. 50.

С лечебными целями используют траву и семена вязаеля разноцветного. Заготовки возможны в небольших количествах. Семена вязаеля содержат гликозиды корони-ид и корониллин, углевод стахиозу, жирное масло.

В народной медицине отвар травы вязаеля разноцветного в малых дозах при-



Рис. 50 Вязель разноцветный

нимают при кровавых поносах, желудочных болях.

Гвоздика пышная; гваздзіка пышная —
Dianthus superbus L.

Многолетнее травянистое растение семейства гвоздичных. Корневище длинное, тонкое, ползучее. Цветоносные стебли одиночные или по 2—3 вместе. Высота цветущих стеблей 20—60 см. Листья линейно-ланцетные с 3—5 жилками. Цветки душистые, в количестве 2—6, чашечка сверху немного суженная, прицветных чешуй 4. Лепестки розовые или белые глубоко-бахромчато-многораздельные. Цветет в июне — августе. Распространена по всей Белоруссии, растет на сухих и свежих песчаных почвах в сосновых и смешанных лесах. Заготовки возможны в небольших количествах. Рис. 51.

С лечебными целями используется трава гвоздики пышной, которую заготавливают в период цветения растения. При заготовке следует срезать только надземную часть растения острым ножом, нож-



Рис. 51. Гвоздика пышная

ницами или серпом и не повреждать корневищ, которые слабо держатся в почве.

В народной медицине трава гвоздики пышной в виде настоя применяется как седативное, спазмолитическое, болеутоляющее и кровоостанавливающее средство при ломоте, травмах, головной боли, эпилепсии, обмороке, неврозах, геморроидальных и маточных кровотечениях, кашле, удушье; для обмывания глаз как противовоспалительное средство.

Гвоздика-травянка;
гваздзіка-травянка —
Dianthus deltoides L.

Многолетнее травянистое растение семейства гвоздичных с тонким ветвистым корневищем, цветоносными, укороченными, бесплодными побегами. Стебли тонкие, восходящие, 20—45 см высоты. Листья супротивные, узкие, мелкие, заост-

ренные. Цветки одиночные, находятся на концах вильчато-разветвленных стеблей. Венчик темно-розовый, у зева с пурпуровой поперечной полоской. Плод — коробочка с многочисленными семенами. Цветет в мае — августе. Распространена по всей республике, растет на сухих и свежих супесчаных и суглинистых почвах по опушкам и вырубкам в сосновых, еловых и смешанных лесах. Рис. 52.

С лечебными целями используют траву гвоздики-травянки, которую заготавливают в период цветения растения. Сбор, сушка и хранение сырья обычные. В растении содержится витамин С, а также сапонины, гликозиды, флавоноиды и ку-марины.

В народной медицине траву гвоздики-травянки в виде настоя (1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке 3 раза в день) или отвара всего растения применяют в качестве кровоостанавливающего, противовоспалитель-

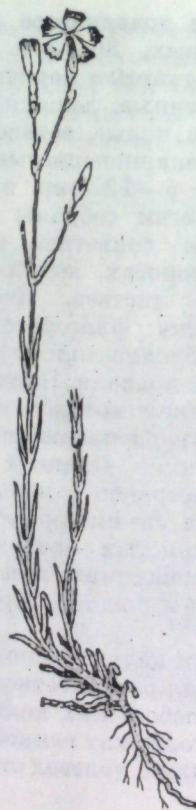


Рис. 52. Гвоздика-травянка

ного и обезболивающего средства при маточных, геморроидальных и внутренних кровотечениях, при сердечбиениях, болях в груди и животе.

Гвоздика-травянка используется также в ветеринарии (дают пить скоту при кровавой рвоте).

Герань кроваво-красная;
герань крывяна-чырвоная —
Geranium sanguineum L.

Многолетнее травянистое растение семейства гераневых, с утолщенным ползучим корневищем, красноватым на изломе. Стебли прямые, вильчато-разветвленные, 20—60 см высоты. Прикорневые листья рано отмирающие, стеблевые супротивные, на черешках, пяти- или семипальчато-раздельные. Цветки одиночные, пурпуровые или красные, на цветоножках, выходящих из пазух листьев. Осенью все растение становится красным. Цветет с июня по июль. Распространена по всей Белоруссии в разреженных хвойных ле-



Рис. 53. Герань кроваво-красная

сах, растет среди кустарников, по вырубкам и опушкам на свежих супесчаных почвах. Рис. 53.

С лекарственными целями применяют траву и корневище герани кроваво-красной, которую заготавливают в период цветения, а корневища — поздней осенью или ранней весной до начала вегетации. Заготовки возможны в небольших количествах, часть корневищ необходимо оставлять для семенного и вегетативного размножения. В корневищах герани кроваво-красной содержатся дубильные вещества, следы алкалоидов.

В народной медицине трава герани кроваво-красной в виде настоя (1 чайная ложка сырья на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке через каждые 2 часа) применяется при энтероколитах. Отвар корневища растения принимают при злокачественных опухолях.

Герань лесная; герань лясная —
Geranium silvaticum L.

Многолетнее травянистое растение семейства гераневых, с косовосходящим корневищем. Стебли 30—80 см высоты, прямостоячие, ребристые. Прикорневые листья на черешках до 30 см длины, глубоко пяти- или семирассеченные, средние — на менее длинных черешках, пяти- или семирассеченные, верхние — часто трех- или пяти- или семирассеченные, сидячие. Соцветие в виде многоцветкового дихазия с густым, железистым опушением. Цветки довольно крупные, пурпуровые или почти фиолетовые, располагаются по 2 на цветоножке. Цветет с июня до августа. Распространена по всей республике, растет на супесчаных и суглинистых свежих почвах в хвойных и смешанных лесах. Заготовки возможны в небольших количествах. Рис. 54.

С лечебными целями используется трава, заготовку ее производят в период цветения растения. В траве герани лесной содержатся дубильные вещества, а в фазе цветения — алкалоиды.

В народной медицине трава герани лесной в виде настоя (1 чайная ложка сырья на 1 стакан воды; по 1 столовой ложке через каждые 2 часа) применяется как вяжущее средство при энтероколитах, как кровоостанавливающее при легочном



Рис. 54. Герань лесная

кровотечении, кровохарканье; для полоскания горла; для промывания гноящихся ран, язв. Настойка всего растения применяется при болях в сердце.

Горец змеиный, раковые шейки; драсён змяны —
Polygonum bistorta L.

Многолетнее травянистое растение семейства гречишных. Корневище толстое, деревянистое, змееобразно изогнутое, с многочисленными тонкими корнями, красноватое на изломе. Стебель прямой, одиночный, простой, 30—100 см высоты, с трубчатыми бурими раструбами. Прикорневые листья большие, продолговатояйцевидные или ланцетовидные, переходящие в длинные крылатые черешки, верхние листья мельче, линейные, сидячие. Цветки мелкие, розовые, собраны на верхушке стебля в толстый цилиндрический колос. Цветет в мае—июне. Распространен по всей Белоруссии, растет на сырых лугах, по окраинам переходных и низинных болот, в поймах рек, по лес-

ным опушкам, в зарослях кустарников. Заготовки возможны в небольших количествах, при этом необходимо часть растений оставлять для естественного восстановления имеющихся зарослей. Табл. 18,3.

С лечебными целями используются корневища горца змеиного. Заготавливают их в сентябре—октябре. Выкопанные корневища очищают от корней, остатков стебля и прикорневых листьев, от земли, моют в холодной воде и сушат на открытом воздухе или в теплых хорошо проветриваемых помещениях. Готовое сырье хранят в сухом проветриваемом помещении в металлических ящиках или бочках, выстланных бумагой. Корневище горца змеиного содержит до 25 % дубильных веществ, галловую и эллаговую кислоты, красящие вещества, катехины, оксиметилантрахины, каротин и аскорбиновую кислоту.

В научной медицине жидкий экстракт и отвар корневищ используют как сильное вяжущее средство при острых и хронических энтеритах и колитах; наружно — для смазывания и полоскания слизистых оболочек полости рта при стоматите, гингивите и др. Применяются также сухой экстракт и настойка корневищ, препараты горца змеиного — «Бистальбин», «Бистисмут», «Бистоформ», «Бистойодин». Порошок корневища назначается при летних поносах, дизентерии.

В народной медицине настойка корневищ горца змеиного применяется при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, дизентерии, женских болезнях, нервных расстройствах, кровотечениях (кровоостанавливающее средство); наружно для примочек на кровоточащие раны, язвы. Отвар корневищ (20 г сырья на 1 л кипятка; по 1 стакану в день) принимают при холецистите, цистите, мочекаменной и желчнокаменной болезнях (желчегонное и мочегонное средство). При кровотечениях из внутренних органов (язвы желудка, двенадцатиперстной кишки, кишечника) пьют через каждые 2 часа по 1 столовой ложке отвара мелко нарезанных корневищ горца змеиного в смеси с семенами льна (по 5 г каждого на 200 г кипятка). Корневище входит в состав смеси, используемой для подмывания и спринцевания при белях. Отвар корневищ ис-

пользуют в ветеринарии как вяжущее средство.

Горец змеиный применяется также в кожевенной (как дубитель) и текстильной промышленности (как краситель тканей в черный цвет).

Горец перечный, водяной перец; драсён перцавы —
Polygonum hydropiper L.

Однолетнее травянистое растение семейства гречишных, с острым жгуче-перечным вкусом. Стебель прямостоячий, красноватый, от основания ветвистый, 30—60 см высоты. Листья очередные, продолговато-ланцетные, зеленые, часто с темным пятном ниже середины. Цветки розовые или красные, мелкие, собраны в длинные, тонкие, часто повислые колосовидные кисти. Цветет с конца июня до сентября. Распространен по всей республике, произрастает на сырых плодородных почвах в ольховых лесах, кустарни-



Рис. 55. Горец перечный

ках. Заготовки возможны в необходимых количествах. Рис. 55.

С лечебными целями используют траву горца перечного, которую заготавливают в период цветения растения, срезая на высоте 10—15 см от почвы. Сушат на открытом воздухе, раскладывая тонким слоем и часто переворачивая. В траве содержатся флавоновые гликозиды (рамназин, рутин, изорафнетин, кверцетин, полигопиперин и др.), дубильные вещества, органические кислоты, эфирное масло, сахара, витамины С, К, фитостерин.

Водяной перец с древних времен применяется в медицине. Как лекарственное растение оно использовалось еще древними греками и римлянами.

В научной медицине жидкий экстракт и настой травы применяются как кровоостанавливающее средство при геморрое и маточных кровотечениях (меноррагиях, дисменорее). Экстракт также является составной частью противогеморроидальных свечей «Анестезол», а флавоновые гликозиды травы горца перечного входят в препарат «Гидропиперин», который используется при различных маточных кровотечениях.

В народной медицине настой травы горца перечного применяется как кровоостанавливающее средство при маточных и геморроидальных кровотечениях; для заживления ран, полосканий, для сидячих ванн при геморрое. Соком свежей травы заливают раны. Порошком травы присыпают старые язвы.

Горец почечуйный, почечуйная трава; драсён чырвоны —
Polygonum persicaria L.

Однолетнее растение семейства гречишных, с прямым, одиночным стеблем, 20—100 см высоты. Листья линейно-ланцетные, к основанию клиновидно-суженные, почти сидячие, сверху часто с красноватым пятном. Цветки розовые, в густых цилиндрических колосовидных конечных кистях. Цветет в июне—августе. Распространен по всей Белоруссии, растет по берегам рек, озер, мелиоративных каналов. Заготовки возможны в ограниченных количествах. С лечебными целями используется трава горца почечуйного, которую заготавливают в период цвете-

ния растений, сушат на открытом воздухе в тени. Травя горца почечуйного содержит флавоноиды, витамин К, дубильные вещества, галловую и аскорбиновую кислоты. Рис. 56.

В научной медицине жидкий экстракт (по 40 капель 3 раза в день) и настой травы горца почечуйного используется как кровоостанавливающее средство при геморроидальных (почечуй — старое название геморроя) и маточных кровотечениях; он оказывает мягкое слабительное действие при атонических и спастических запорах.

В народной медицине настой почечуйной травы употребляется при геморроидальных и маточных кровотечениях, воспалительных процессах в матке, хронических запорах, мочекаменной болезни (мочегонное средство); наружно для заживления ран, для сидячих ванн при геморрое. Соком свежей травы заливают гнойные раны.



Рис. 56. Горец почечуйный.

Горец птичий, спорыш; драсён птушыны — Polygonum aviculare L.

Однолетнее растение семейства гречишных, с лежачими или приподнимающимися стеблями, длиной до 40 см. Листья очередные, мелкие, короткочерешковые, широкоэллиптические, серовато-зеленые. Цветки мелкие, по 2—5 в пазухах листьев, бледно-зеленые, по краям белые или розовые. Плод — треугольный, черный, реже коричневый, тусклый орешек. Цветет с мая до осени. Распространен по всей Белоруссии, растет по обочинам дорог, возле жилья, на пустырях, выгонах, часто образует сплошные заросли. С лечебными целями используется трава спорыша вместе с корнями, которую заготавливают в период цветения растения. Заготовки возможны в необходимых количествах. В траве спорыша содержатся флавоновый гликозид, авикулярин, не-



Рис. 57. Горец птичий

много дубильных и горьких веществ, каротин, аскорбиновая кислота, витамин К. Рис. 57.

В научной медицине траву горца птичьего в виде экстрактов, настоек, настоев и микстур применяют как кровоостанавливающее, мочегонное, противовоспалительное и вяжущее средство. Экстракт травы входит в препарат «Авикулярин», который используется при маточных кровотечениях. Травя является составной частью микстуры М. Н. Здренко, применяемой для лечения заболеваний почек (в том числе и почечнокаменной болезни), папилломатоза мочевого пузыря, анацидного гастрита.

В народной медицине настой травы горца птичьего употребляется при заболеваниях почек (особенно почечнокаменной болезни), печени (в том числе и желчнокаменной болезни) и желудочно-кишечного тракта (гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, энтероколит, дизентерия); при ревматизме, геморрое, женских болезнях, заболеваниях органов дыхания (отхаркивающее и противовоспалительное), бессоннице, неврастении (тонизирующее), глистной инвазии (противоглистное). Траву кипятят в молоке и затем принимают в теплом виде при судорогах. Настоем травы моют голову для укрепления волос и лучшего их роста. Растертую свежую траву (кашицу) прикладывают к фурункулам, язвам, ранам для быстрого их заживления. Травя горца птичьего используется также в смеси с другими лекарственными травами.

Горечавка легочная; гарычка лёгачная — Gentiana pneumonanthe L.

Многолетнее травянистое растение семейства горечавковых, с коротким, толстым корневищем и шнуровидными корнями. Стебель один, прямостоячий, простой, 15—30 см высоты, олистственный. Листья супротивные, узкие, с одной жилкой и завернутым краем, у основания парно-короткострастующиеся. Цветки одиночные, реже по два, на цветоножках, в пазухах верхних листьев, трубчато-колокольчатые, ярко-синие, внутри с зелеными крапинками. Плод — одногнездная коробочка. Цветет в августе—сентябре.

Распространена по всей Белоруссии, растет на свежих и влажных почвах по лугам, лесным полянам, опушкам, кустарникам, однако не образует зарослей. Заготовки возможны в небольших количествах. Рис. 58.

С лечебными целями применяются корни и корневища горечавки легочной, которые заготавливают осенью. Выкопанные корни и корневища быстро моют в холодной воде, просушивают на воздухе в тени, а затем помещают в сушилку при температуре 35—40 °С. В растении содержатся алкалоид геницианин, гликозид генициопикрин, эритроцентаурин, витамин С, каротин, дубильные вещества.

В научной медицине настойка корневищ и корней горечавки легочной (по 20—30 капель за полчаса до еды) применяется для возбуждения аппетита и усиления функции органов пищеварения при повышенной и пониженной кислотности желудочного сока, при нарушении пищеварения.



Рис. 58. Горечавка легочная

В народной медицине настой травы горечавки легочной (20 г сырья на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды) принимают как желудочное, противолихорадочное и противоглистное средство, а также при бессоннице, переутомлении, неврастении (как тонизирующее), при подагре, малокровии, экссудативном диатезе.

Цветки растения используют для окраски шерсти в голубой цвет.

Горицвет кукушкин; светник зязюлин —
Coronaria flos cuculi (L.) A. Br.

Многолетнее травянистое растение семейства гвоздичных, с прямостоячим, бороздчатым, вверху ветвистым стеблем, 30—90 см высоты.

Листья супротивные, нижние продолговато-лопатчатые, суженные в черешок, верхние ланцетные, сидячие, цельнокрайные. Цветки розово-красные, с глубоко раздельными лепестками, собраны в метельчатое соцветие. Плод — широкояйцевидная коробочка. Цветет в июне — июле.



Рис. 59. Горицвет кукушкин

Распространена по всей республике, произрастает на свежих и влажных почвах на лугах, лесных вырубках, в кустарниках. Заготовки возможны в значительных количествах. Рис. 59.

С лечебными целями используется трава горицвета кукушкина, которую заготавливают в период цветения растения, сушат на открытом воздухе, хранят в пакетах, ящиках, выложенных внутри бумагой. В траве горицвета кукушкина найдены сапонины и следы алкалоидов, аскорбиновая кислота.

В научной медицине трава горицвета кукушкина в виде настоя применяется как кровоостанавливающее средство при маточном кровотечении, а также как отхаркивающее при бронхите.

В народной медицине настой травы растения применяют при хроническом бронхите, маточных и других кровотечениях, желтухе, ревматизме, бесплодии; наружно используют для промывания ран, язв, для компрессов при фурункулах, абсцессах.

Гравилат городской;
панікніца гарадская —
Geum urbanum L.

Многолетнее травянистое растение семейства розоцветных, с толстым ползучим корневищем. Стебель 25—70 см высоты, прямостоячий, слабоветвистый. Прикорневые листья лировидно-прерывисто-перистые, на длинных черешках, стеблевые — на коротких или сидячие, трехраздельные. Цветки светло-желтые, одиночные, на длинных тонких цветоножках, находятся на верхушках стебля и ветвей. Цветет с мая по август. Распространен по всей Белоруссии, но обычно в небольших количествах, растет на лесных опушках, полянах, среди кустарников, в садах и парках, вдоль дорог. Заготовки возможны в ограниченных количествах. В корневищах гравилата городского имеются дубильные вещества, гликозид генин, горькое вещество, флавоны. Рис. 60.

С лечебными целями используют траву и корневища гравилата городского. Траву заготавливают в период цветения растения, корневища — осенью.

В народной медицине настой травы гравилата городского (1 столовая ложка



Рис. 60. Гравилат городской

сырья на 2 стакана кипятка; по 2 столовые ложки через 2 часа) или отвар корневища (15 г сырья на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке 4 раза в день) принимают при желудочно-кишечных заболеваниях (особенно при энтероколите) как вяжущее средство, при кровотечениях (в том числе маточных) как кровоостанавливающее; местно используют при ожогах, ранах, язвах, пиодермии. Корневища гравилата городского применяют для ароматизации блюд, приправ, пива, кваса и других напитков. Молодые свежие листья растения используют для салатов.

Гравилат речной;
панікніца рачная —
Geum rivale L.

Многолетнее травянистое растение семейства розоцветных, с толстым, бурым, ползучим, одетым остатками листьев корневищем. Стебель 20—70 см высоты, прямостоячий, простой или слегка ветвистый

на верхушке, красно-бурый. Прикорневые листья на длинных черешках, лировидные, перистые, с 2—3 парами боковых листочков; конечная доля листа более крупная, иногда трехлопастная. Стеблевые листья на коротких черешках, тройчатые или трехраздельные. Цветки (2—3) колокольчатые, поникающие; чашечка красно-бурая; венчик желтоватый, с красно-бурыми жилками; столбики длинные, нитевидные, с сочленениями, верхний членик позже отпадает, а нижний при плодах разрастается и становится вдвое длиннее. Цветет в мае — июне. Распространен по всей Белоруссии, растет на влажных и сырых плодородных почвах в лиственных лесах, вдоль речек, ручьев, по кустарникам. Заготовки возможны в умеренных количествах. Рис. 61.

С лечебными целями используются корневища с корнями гравилата речного, реже листья и трава.

В народной медицине трава гравилата речного применяется как вяжущее средство при поносах.



Рис. 61. Гравилат речной

Грушанка круглолистная;
грушанка круглалістая —
***Pyrola rotundifolia* L.**

Многолетнее травянистое растение семейства грушанковых, с длинным ветвистым ползучим корневищем, от узлов которого отходят придаточные корни и надземные побеги. Стебель прямостоячий, 15—30 см высоты. Листья скучены при основании стебля, частично зимующие, кожистые, глянцевитые, овальные или округлые, почти цельнокрайные. Цветки белые или розовые, пахучие, чашевидно раскрыты, собраны в разностороннюю длинную кисть, на длинных цветоножках. Плод — приплюснутая шаровидная коробочка. Цветет в мае — июле. Распространена по всей Белоруссии, растет на свежих песчаных и супесчаных почвах в хвойных и лиственных лесах. Заготовки возможны в небольших количествах. Рис. 62.

С лечебными целями применяются листья и все растение. Растение содержит гликозиды, дубильные вещества, арбутин.



Рис. 62. Грушанка круглолистная

В народной медицине настой листьев грушанки круглолистной (2 чайные ложки сырья на 1 стакан кипятка; по 1/4 стакана 3—4 раза в день) или отвар всего растения принимают при хроническом цистите, нефрите, мочекаменной болезни (как мочегонное средство), при гастрите, энтероколите (как вяжущее и антисептическое), при простудных заболеваниях и лихорадке (как потогонное), при цинге, воспалении предстательной железы; наружно для полоскания полости рта и обмывания гноящихся век (как противовоспалительное); в виде компрессов и обмываний при ранах, язвах, панариции, кожных болезнях (как ранозаживляющее); для спринцеваний при белях. Кашицу из свежих листьев используют при кровоточащих ранах (как кровоостанавливающее).

Груша обыкновенная;
груша звычайная —
***Pyrus communis* L.**

Дерево семейства розоцветных, до 20 м высоты, с колючими побегами. Кора серая, с продольными трещинами, древесина тяжелая, прочная. Листья округлые или продолговато-округлые. Цветки крупные, белые, на длинных цветоножках, собраны в щитки на концах укороченных побегов. Плод сочный, округлый или грушевидный. Цветет в апреле — мае. Распространена по всей республике, более часто и обильно на юге и реже на севере. Груша входит в состав сосновых и смешанных лесов на песчаных, супесчаных и суглинистых свежих и сухих почвах. Рис. 63.

С лечебными целями используются плоды груши, которые собирают в период, когда они сами опадают или легко стряхиваются с дерева. Заготовки возможны в значительных количествах. В плодах груши содержится 5,0—9,0 % сахаров (глюкоза, фруктоза, сахароза); 1,0—2,4 % органических кислот (основной является яблочная при небольшом присутствии лимонной), 1,5 % азотистых и 0,5 % пектиновых веществ, до 6,0 % — клетчатки, 0,8 % — золы, 0,3 % дубильных веществ. В плодах груши обнаружены следы каротина, витамины С (11,0—21,6 мг %) и В (0,05—0,17 мг %).

Груша обыкновенная является родона-



Рис. 63. Груша обыкновенная

чалником всех культурных сортов, которых в настоящее время насчитывается более 1500. В садоводстве она используется как подвой при размножении культурных сортов груши. В зеленом строительстве применяется как декоративное дерево.

Плоды груши являются ценной поливитаминной пищей, улучшающей пищеварение; сок используется в диетическом питании как профилактическое и лечебное средство для укрепления капилляров.

В народной медицине грушевые настои и сок применяются как желчегонное и мочегонное средство, а отвары сушеных груш (1 стакан сырья на 1/2 л кипятка; по полстакана 4 раза в день натощак) как жаропонижающее при лихорадке, как вяжущее при желудочно-кишечных заболеваниях, сопровождающихся поносами.

Грыжник голый; грыжник гладкий —
***Herniaria glabra* L.**

Однолетнее или двулетнее растение семейства гвоздичных. Стебли многочислен-
ные, 5—15 см длины, лежащие, плотно

прижатые к почве, почти голые или слегка коротковолосистые. Листья мелкие, продолговато-обратнояйцевидные или эллиптические, желтовато-зеленые, к основанию суженные в короткий черешок. Прилистники пленчатые, белые, по краям тонкореснитчатые. Цветки мелкие, невзрачные, собраны по 5—12 в пазушные клубочки. Лепестки в количестве 5, белые, шиловидные, короче чашечки. Плод — мелкий орешек. Цветет в июне — июле. Распространен по всей Белоруссии, часто и обильно. Произрастает на паровых полях, залежах, песчаных обрывах, склонах, у дорог. Заготовки возможны в умеренных количествах. Рис. 64.

С лечебными целями используется трава грыжника голого, которую заготавливают в летний период (июнь — август). Трава грыжника голого содержит кумарин и его производные; умбеллиферон и герниарин; флавоноиды кверцетин, рутин и др.; тритерпеновый сапонин, расщепляющийся при гидролизе на квилевую кислоту и сахара — глюкозу, рамнозу, галактозу, плотное эфирное масло.

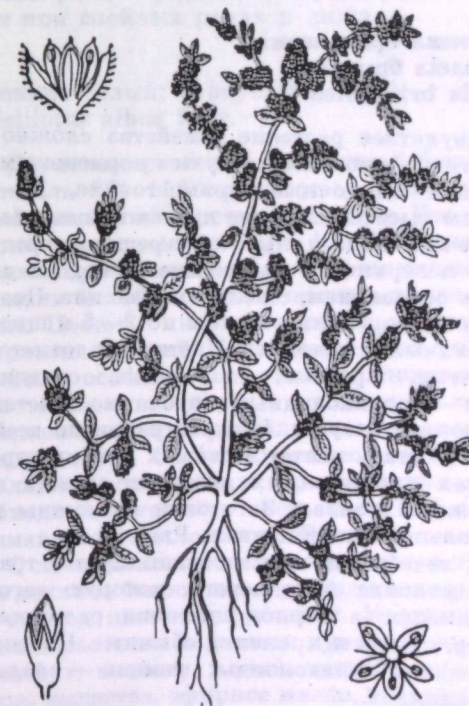


Рис. 64. Грыжник голый

В научной медицине трава грыжника голого в виде настоя применяется как мочегонное средство при отеках почечного и сердечного происхождения.

В народной медицине настой травы растения применяют при воспалении мочевого пузыря и почек, при болях в желудке, ревматизме, подагре. В отваре травы грыжника голого купают детей, страдающих экссудативным диатезом, экземой.

Грыжник голый содержит сапонины, которые при взбалтывании в воде образуют пену, обладающую инсектицидными свойствами. Эта особенность грыжника используется в борьбе с некоторыми насекомыми, паразитирующими на животных.

Для уничтожения у животных блох готовят инсектицидный раствор из травы грыжника. Свежую траву грыжника растирают в воде до образования «мыльной пены», которой обрабатывают домашних животных, в частности собак. Отсюда — народное название грыжника «собачье мыло».

Девясил британский; дзівасіл брытанскі — *Inula britannica* L.

Двулетнее растение семейства сложноцветных, с тонким ползучим корневищем. Стебли одиночные, прямостоячие, 15—60 см высоты. Нижние листья эллиптические или яйцевидные, на черешках; средние и верхние — ланцетные с сердцевидным основанием, стеблеобъемлющие. Цветочные корзинки собраны по 2—5 в щитовидные соцветия. Цветки золотистожелтые, краевые, язычковые, срединные — воронковидные, трубчатые. Цветет в июне — августе. Распространен по всей республике, растет в поймах рек, кустарниках и пойменных лесах на свежих и влажных почвах. Заготовки возможны в небольших количествах. Рис. 65.

С лечебными целями используется трава девясила британского, которую заготавливают в период цветения растения. Сбор, сушка и хранение обычные. Цветки содержат флавоноиды; семена — следы алкалоидов.

В научной медицине настой травы де-

вясила британского (1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке 4 раза в день) применяется в качестве возбуждающего аппетит, мочегонного, потогонного, а также вяжущего средства.

В народной медицине настой травы девясила принимают при желудочно-кишечных заболеваниях (особенно при желудочных и кишечных коликах), при болях в груди и боку, ревматизме, радикулите (как спазмолитическое средство), при заболеваниях органов дыхания (как противокашлевое и отхаркивающее), печени (как желчегонное), при лихорадке (как потогонное), женских болезнях; наружно — для промывания ран, пораженных участков кожи (как ранозаживляющее и антисептическое). Настой цветков (1 цветочная корзинка на 1 стакан кипятка) используют при внутренних кровотечениях (как кровоостанавливающее). Растертые свежие листья растения, приложенные к кровоточащим ранам, способствуют их быстрому заживлению.



Рис. 65. Девясил британский

Дербенник иволистный; плакун-трава; чальчак вербалісты — *Lythrum salicaria* L.

Многолетнее травянистое растение семейства дербенниковых, с толстым деревянистым корнем. Стебель 50—150 см высоты, прямостоячий. Нижние листья супротивные или в мутовках, по 3, реже по 4, верхние — очередные. Цветки малиновые, на цветоножках, собраны на верхушках стебля и боковых ветвей в длинные, прерывистые, плотные, кистевидные мутовки. Плод — овальная коробочка. Цветет в июле — августе. Распространен по всей Белоруссии на сырых и заболоченных лугах, травяных переходных болотах, среди кустарников, на осушенных торфяниках. Заготовки возможны в небольших количествах. Рис. 66.

С лечебными целями используются трава и корни дербенника. Трава заготавливается в период цветения растения, а корни осенью. При заготовке корней необходимо часть растений оставлять для семенного и вегетативного размножения. В корнях дербенника имеются дубильные



Рис. 66. Дербенник иволистный

вещества; в семенах — алкалоиды, гликозид литрарин; в траве — гликозид саликарин, следы эфирного масла, смола, дубильные вещества; в цветках — флавоны.

В научной медицине трава дербенника иволистного в виде настоя (3 столовые ложки сырья на 1/2 л кипятка; по 1/3 стакана 3 раза в день) применяется как вяжущее и противовоспалительное средство при гастрите, энтероколите, дизентерии.

В народной медицине отвар корней и настой травы применяют при болях в желудке и кишечнике, эпилепсии, шуме в голове, неправильных и обильных менструациях, внутренних кровотечениях, сердечно-сосудистых заболеваниях, ревматизме, геморрое, болях от поднятия тяжестей, при укусе змей; как полоскание при стоматите, афтах и ранах во рту; в виде спринцеваний — при белях. Настойку корней используют при болях в желудке и кишечнике, головной боли, простуде; наружно — как примочку при ушибах. В отваре корней купают детей с гипотрофией, спазмофилией. Корень едят с хлебом или кислым молоком при укусе змей. Порошком травы посыпают незаживающие раны. Припарки из травы применяют при гнойных ранах и лишаях.

Донник белый; баркун белы — *Melilotus albus* Desr.

Двулетнее растение семейства бобовых. Стебель 50—150 см высоты, прямостоячий, ветвистый. Листья тройчатые. Цветки поникающие, собраны по 40—80 в узкие кисти, при плодах сильно удлинняющиеся; венчик белый; бобы темнеющие, яйцевидные. Цветет с июня по сентябрь. Распространен по всей Белоруссии довольно часто, особенно в южной половине. Растет на супесчаных и суглинистых свежих почвах по лесным опушкам, полянам, вдоль дорог. Заготовки возможны в небольших количествах. При заготовке необходимо оставлять часть растений для семенного размножения. Рис. 67.

С лечебными целями используется трава донника белого, которую заготавливают в период цветения растения. Надземные части растения содержат кумарин, мелитовую кислоту, холин, танины, смолистые вещества, эфирное масло, витамин С. В семенах имеется жирное масло.



Рис. 67. Донник белый

В научной медицине трава донника белого в виде настоя (1 столовая ложка сырья на 1/2 л кипятка; по 1/2 стакана 3—4 раза в день) применяется при атеросклерозе и гипертонической болезни. Водный экстракт из зеленой массы донника белого, используемый для изготовления нарывного пластыря, обладает инсектицидным, антибактериальным, антикоагулирующим и фибринолитическим действием.

В народной медицине настоем травы донника применяют при гипертонической болезни, атеросклерозе, белях; наружно — в виде компрессов при гнойных ранах, язвах; для ванн при миозитах у детей. Зеленую массу донника белого используют в пивоварении для ароматизации пива.

Донник лекарственный;
баркун лекавы —
Melilotus officinalis (L.) Desr.

Двулетнее растение семейства бобовых, до 50—100 см высоты, с запахом кумари-

на. Стебель прямой, ветвистый, листья тройчатые, на длинных черешках. Цветки желтые, мелкие, на коротких цветоножках, собраны в многоцветковые пазушные кисти. Плод — яйцевидный боб, с поперечными складками. Цветет с июня по сентябрь. Распространен по всей Белоруссии, растет по лесным опушкам, вдоль дорог, на суходольных лугах, в кустарниках на сухих и свежих почвах. Заготовки возможны в значительных количествах. Табл. 18,1.

С лечебными целями используется трава донника лекарственного, которую заготавливают в начале цветения, сушат на открытом воздухе в тени. В траве донника лекарственного имеются кумариновая кислота, мелилотин, мелилотовая кислота, гликозид мелилотозид.

В научной медицине настоем травы донника лекарственного (2 чайные ложки сырья на 2 стакана кипятка; по 1/2 стакана 2—3 раза в день) применяется как слабое отхаркивающее, ветрогонное, болеутоляющее и антикоагулирующее средство. Цветки и листья донника используются для изготовления нарывного мелилотового зеленого пластыря, применяемого как мягчительное и болеутоляющее при фурункулах, карбункулах и др. Из цветков и листьев приготавливают мазь для смазывания порезов как ранозаживляющее средство. Из измельченных консервированных на холоде и в темноте листьев донника получен препарат «Мелиоцин», обладающий биогенным стимулирующим действием (в два раза эффективнее, чем экстракт алоэ).

В народной медицине настоем травы донника используют при головной боли, бессоннице, бронхите, метеоризме, миозитах, больных яичниках, болезненных месячных; для ванн при больных яичниках. Из травы и цветков делают припарки при гнойных ранах, язвах, ревматических опухлях суставов, воспалении грудных желез. Траву донника лекарственного применяют для ароматизации табака; при изготовлении настоек «Зверобой», «Ерофеич», вин, ликеров и в парфюмерной промышленности. Молодые свежие листья донника применяют для приготовления супов, окрошек, салатов. Сухие листья и соцветия используют при приготовлении пищи в качестве специй в супах, салатах и других блюдах.

Дрема белая луговая;
смалянка лугавая —
Melandrium album (Mill.) Garcke

Однолетнее или двулетнее двудомное растение семейства гвоздичных. Стебель прямостоячий, вильчато-ветвистый, слегка клейкий, 40—100 см высоты. Листья супротивные, эллиптические, нижние суженные в черешки, верхние — сидячие. Цветки белые, однополые, двудомные, собраны в вильчатое соцветие. Чашечка у тычиночных цветков трубчатая, с 10 жилками, у пестичных — яйцевидная, с 20 жилками. Венчик состоит из пяти глубоководухраздельных лепестков. Плод — яйцевидная коробочка. Цветет в июне — августе. Цветки раскрываются к вечеру, издавая сильный приятный запах, днем — закрытые. Произрастает по всей Белоруссии на лугах, паровых полях, по садам, лесным опушкам, кустарникам. Рис. 68.

С лечебными целями используется трава дремы белой, которую заготавливают во время цветения. Сбор, сушка и хранение обычные. Заготовки возможны в не-



Рис. 68. Дрема белая

больших количествах. В корнях дремы белой содержатся сапонины.

В народной медицине настои травы дремы луговой (1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке 3 раза в день) принимают при желудочной и кишечной колике (как обезболивающее средство), при бессоннице (1/2 стакана настоя на ночь; как успокаивающее и слабое снотворное). Отвар корней растения употребляют при сердцеебии, ревматизме и заболевании почек (как противовоспалительное).

Дрок красильный;
жаўтазель фарбавальны —
Genista tinctoria L.

Полукустарник семейства бобовых. Стебли до 150 см высоты, зеленые, в сурые зимы отмирающие. Листья на очень коротких черешках, линейные или ланцетовидные, цельнокрайные. Цветки ярко-желтые, собраны в густую верхушечную олиственную кисть. Плод — голый, слегка



Рис. 69. Дрок красильный

согнутый боб. Цветет в июне — июле. Распространен в южной части республики, растет на сухих и свежих супесчаных и суглинистых почвах в сосновых и смешанных лесах. Заготовки возможны в необходимых количествах. Рис. 69.

С лекарственными целями используют листья и цветы с молодыми ветками. Растение содержит алкалоиды, в листьях — эфирное масло; в семенах — анагирин, сидетин, метилцитизин, цитизин; в цветках — пигменты лютеолин и генистеин.

В народной медицине настой травы или цветков дрока красильного (1 столовая ложка сырья на 2½ стакана кипятка; по 1 столовой ложке 3 раза в день) применяется как мочегонное, желчегонное, слабительное, обезболивающее средство при пониженной функции щитовидной железы, при заболевании печени, водянке, рахите; наружно — для местных ванн при заболеваниях кожи.

Дуб черешчатый; дуб обыкновенный — *Quercus robur* L.

Дерево из семейства буковых, 30 м высоты, доживающее до 500 лет и более. В лесах нашей страны есть дубы, возраст которых приближается к тысячелетию. Около двухсот дубов-великанов насчитывается в Беловежской пуще; имеются такие же великаны и в лесхозах Белоруссии. Кора старых деревьев темно-серая, толстая, с многочисленными продольными трещинами; у молодых деревьев и веток — гладкая, блестящая; годичные побеги красно-бурые. Почка овальные или округлые. Листья очередные, крупные, на коротких черешках, удлиненные, обратно-йцевидные, лопастные, скученные на концах побегов. Пестичные цветки мелкие, собраны по 1—3 на длинной цветоножке, окружены чашевидной оберткой (плюской); тычиночные цветки в длинных повислых сережках. Плод — одногнездный желудь, на 1/3 длины окружен плюской. Цветет в апреле — мае, одновременно с распусканием листьев. Желуди созревают в сентябре — октябре. Распространен по всей Белоруссии, в южной половине более часто и обильно. Растет на плодородных почвах. Рис. 70.

С лечебными целями с давних времен используется кора дуба, которую заготавливают весной в период сокодвижения,

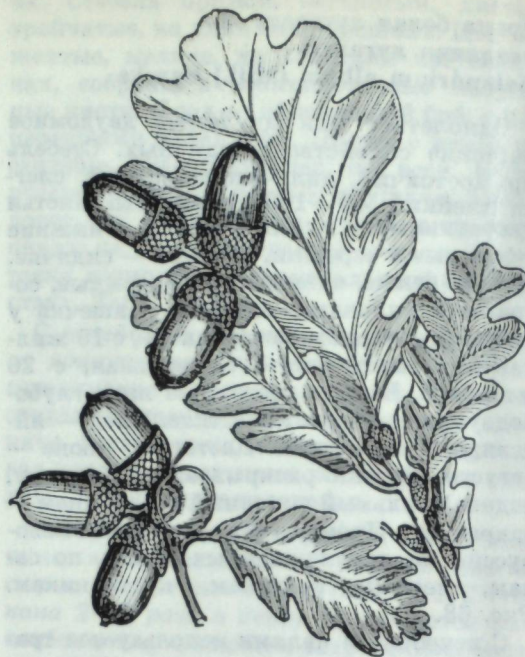


Рис. 70. Дуб черешчатый

когда она легко отделяется от древесины. Кору заготавливают с молодых деревьев при рубках леса. Заготовки возможны в больших объемах. Заготовленную кору сушат на воздухе в тени. Готовое сырье хранят в мешках. Лекарственное значение имеют также листья, желуди и галлы (орешки на листьях дуба). В коре дуба содержится до 20 % дубильных веществ, галловая и эллаговая кислоты, кварцетин, катехин и галлокатехин.

В научной медицине отвар коры дуба применяется как вяжущее, противовоспалительное средство. 5 %-ный отвар коры (по 1 столовой ложке через 2 часа) назначается при энтероколитах. Наружно употребляют 10 %-ный отвар коры для полоскания полости рта и горла при воспалительных процессах (стоматите, гингивите и др.), а также для лечения ожогов. Кора дуба входит в смеси, прописываемые для полоскания полости рта и горла.

В народной медицине отвар коры дуба (40 г измельченной коры на 1 л кипятка; по 2 столовые ложки 4—5 раз в день) используется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастрит, энтероколит), почек (нефрит), женских болезнях; наружно для полоскания полости рта и

горла, для промывания гноящихся ран, для ванн (50 г коры на 1 л воды) при геморрое, заболеваниях кожи, чрезмерной потливости рук и ног. Свежие галлы или порошок высушенных галлов употребляют для лечения лишая, экзем; порошком присыпают гнойные раны. Отвар галлов применяют для полоскания десен при цинге, для мытья головы при заболеваниях волос, для примочки ожогов. Лечебным средством являются также желуди дуба.

Из желудей приготавливают заменитель кофе. Для этого их слегка поджаривают и смешивают с равной порцией поджаренных зерен ржи, ячменя, овса, пшеницы, для вкуса добавляют корни цикория и одуванчика. Кофе хранят в стеклянной закрытой посуде.

Дудник лесной; дудник лясны — *Angelica silvestris* L.

Многолетнее травянистое растение семейства зонтичных. Стебель внутри полый, вверх ветвистый, 70—200 см высоты. Листья крупные, двояко- или тройкоперистые, на длинных черешках, с мешковидно-вздутыми влагалищами. Цветки мелкие, белые, собраны в сложные зонтики, с многолистными оберточками. Плоды широкоовальные, сжатые со спинки, с сильно выдающимися срединными ребрами. Краевые ребра крыловидные, с расходящимися, не соприкасающимися между собой краями. Цветет в июне — июле. Распространен по всей республике, растет на богатых влажных и сырых почвах в хвойных и смешанных лесах, по их опушкам, на вырубках, на пойменных лугах, среди кустарников, но не образует сплошных зарослей. Заготовки возможны в ограниченных количествах. Растение целесообразно ввести в культуру. Рис. 71.

С лечебными целями используют, главным образом, корневища и корни, реже листья и семена.

В народной медицине отвар корневищ и корней дудника лесного (1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке 3 раза в день) применяется при заболеваниях почек (нефрит), желудочно-кишечного тракта (гастрит, энтероколит), органов дыхания (бронхит, бронхиальная астма), женских болезнях (маточное кровотечение, дисменорея), при ревматизме, головной и зубной болях; на-



Рис. 71. Дудник лесной

ружно — при ранах. Мазь, приготовленная из дудника и чемерицы (1 чайная ложка семян дудника и 1 столовая ложка корня чемерицы; 1 часть смеси на 4 части свиного жира), используется для натирания тела как антипаразитарное средство против бельевых вшей.

Дурман обыкновенный; дурманьян обыкновенный — *Datura stramonium* L.

Однолетнее растение семейства пасленовых, с прямостоящим, ветвистым, внутри полым стеблем, 50—100 см высоты. Листья крупные, очередные, суженные в черешок, с крупными выемками и острыми зубцами, при растирании издают неприятный запах. Цветки, крупные, белые, одиночные, расположенные в пазухах листьев и развалинах стебля, имеют одуряющий сладкий запах. Венчик спайнолепестной, с длинной трубкой и широким колокольчатым отгибом. Плод — прямостоячая яйцевидная коробочка, усаженная острыми шипами. Семена крупные, черные. Цветет в июле — сентябре. Распространен по всей Белоруссии, особенно часто встречается в южной полови-

не, растет на свежих почвах у жилья, на пустырях, мусорных местах, по склонам оврагов и речных берегов. Заготовки возможны в незначительных объемах. Рис. 72.

С лечебными целями применяют листья и цветки дурмана обыкновенного, которые собирают с начала цветения до заморозков, в сухую ясную погоду (мокрые листья быстро темнеют). Сушат сырье быстро, расстилая тонким слоем на открытом воздухе в тени или в сушилке. Дурман — ядовитое растение. Все его части содержат ядовитые тропановые алкалоиды: гиосциамин, атропин, скополамин. В листьях в небольшом количестве имеются дубильные вещества и следы эфирного масла, обладающего сильным запахом табака и содержащего каротин. Поэтому готовое сырье дурмана обыкновенного необходимо хранить отдельно от других растений.

В научной медицине препараты, получаемые из листьев дурмана (атропин, скополамин, гиосциамин), применяются в качестве болеутоляющего, халинолитического и спазмолитического средства при спазмах гладкой мускулатуры бронхов, кишечника, желчных путей, мочеточников

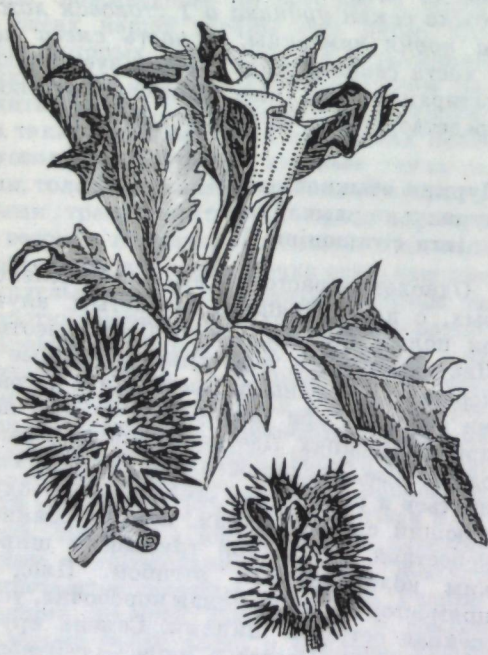


Рис. 72. Дурман обыкновенный

и т. д. (для лечения бронхиальной астмы, бронхита, судорожного кашля, желчнокаменной и мочекаменной болезни и др.), как уменьшающее желудочную секрецию (при язве желудка, гиперацидном гастрите), в глазной практике для расширения зрачков и т. д. Препарат «Скополамин гидробромид» оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему при психических заболеваниях, при постэнцефалитическом паркинсонизме используется в качестве пренаркотического (в сочетании с морфином), как противорвотное при тошноте и рвоте у беременных и т. д. Таблетки «Аэрон», содержащие скополамин и гиосциамин, применяются как противорвотное средство при морской и воздушной болезнях, а также при болезни Меньера, для уменьшения слюноотделения при стоматологических операциях. Листья дурмана входят в состав сигарет «Астматин» и «Астматол», используемых для курения при бронхиальной астме, являются составной частью противоастматических сборов.

В народной медицине настойку семян дурмана (1 часть толченых семян на 5 частей 70-процентного спирта; по 2 капли настойки на 1 столовую ложку воды 4—5 раз в день) или порошок из сухих листьев (по 0,1 г 3 раза в день) употребляют при бронхиальной астме, судорожном кашле, хорее, эпилепсии, неврастении, желудочных и кишечных спазмах, приапизме (продолжительное болезненное напряжение полового члена без полового возбуждения), нимфомании (чрезмерное половое влечение у женщин). Настойку используют для натирания болезненных мест при радикулите, ревматизме. Отвар листьев (20 г на ведро воды) применяют для сидячих ванн при выпадении прямой кишки, для спринцеваний при частичном выпадении матки. При бронхиальной астме и судорожном кашле курят легкой затяжкой папиросу, сделанную из измельченных сухих листьев дурмана.

Настой травы дурмана обыкновенного (1 кг сухого или 2 кг сырого сырья настаивают в 2 л воды в течение 12 часов, затем доливают раствор до 10 л) применяют против тли, паутинных клещей, листогрызущих гусениц, личинок пилильщиков.

Дурнишник обыкновенный;
дурнічник звичайны —
Xanthium strumarium L.

Однолетнее растение семейства сложноцветных, с ветвистым буроватым стеблем. Листья очередные, трехлопастные, на черешках, издают приятный запах зрелых яблок. Цветки зеленоватые, собраны в мелкие корзинки, тычиночные и пестичные на одном растении. Пестичные корзинки при плодах серо-зеленые, покрытые прямыми, на концах крючковато изогнутыми шипиками. Цветет в июне — августе. Распространен по всей Белоруссии, в южной части образует большие заросли по песчаным берегам рек, на пустырях, пастбищах. Заготовки возможны в южной части республики в умеренных количествах. Рис. 73.

С лечебными целями используют траву и корни дурнишника обыкновенного. Травя содержит алкалоиды; все части растения — йод; семена — до 40 % жирного высыхающего масла; плоды — сапонины, флавоноиды, кумарины.

В народной медицине настой травы или отвар корней дурнишника обыкновенного (1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке 3 раза в



Рис. 73. Дурнишник обыкновенный

день) применяются при зобе, энтероколите, дизентерии, кожных болезнях. Растертые свежие листья (но без шипиков) используют для смазывания пораженных участков кожи при экземе, лишаях, грибковых заболеваниях. Свежий сок травы в виде настойки применяют (по 15—20 капель на прием) при крапивнице.

Душица обыкновенная, материнка;
мецердушка звичайная —
Origanum vulgare L.

Многолетнее травянистое растение семейства губоцветных, до 40—90 см высоты. Корневище ветвистое, ползучее. Стебель прямой, четырехгранный, мягковолосистый, сверху разветвленный. Листья черешковые, супротивные, продолговато-яйцевидные, цельнокрайные. Цветки мелкие, душистые, красновато-лиловые или розовато-лиловые, собраны на концах ветвей в щитковидно-метельчатое соцветие. Цветет в июле — августе. Размножается семенами и вегетативным путем. Распространена по всей Белоруссии. Растет на супесчаных и суглинистых сухих и свежих почвах в хвойных и смешанных лесах, на их опушках, полянах и вырубках. Сплошных зарослей не образует, поэтому заготовки возможны в небольших количествах. Рис. 74.

С лечебными целями используется трава душицы обыкновенной, которую заготавливают в период цветения. При заготовке срезают верхушки душицы на высоте 20—30 см от земли. Сушат траву на открытом воздухе в тени или в хорошо проветриваемых помещениях. После сушки отделяют цветки и листья от стеблей. Высушенную траву хранят в плотно закрытых коробках или ящиках, внутри выложенных бумагой. При заготовках необходимо оставлять часть растений для семенного размножения. Травя душицы содержит эфирное масло, дубильные вещества и аскорбиновую кислоту.

В научной медицине настой травы душицы обыкновенной применяется в качестве усиливающего секрецию желудка при гастритах и перистальтику кишечника при его атонии, отхаркивающего средства при хроническом бронхите. Душица входит в состав грудного (травы душицы 2 части, листьев мать-и-мачехи 4, корня алтея 4 части; 1 столовая ложка смеси



Рис. 74. Душица обыкновенная

на 1 стакан кипятка; по 2—3 столовые ложки 2—3 раза в день) и потогонного сборов (травы душицы 2 части, листьев мать-и-мачехи 4, плодов малины 4 части; две столовые ложки смеси на 2 стакана воды; по 1/2 стакана 3—4 раза в день), которые употребляются при заболеваниях верхних дыхательных путей, при простуде. Эфирное масло душицы входит в состав зубных каплей, как болеутоляющее при лечении зубов, и некоторых мазей, обычно используемых при ревматизме.

В народной медицине настоем травы душицы (30 г сырья на 1 л кипятка; по 1/2 стакана 2—3 раза в день) принимают при бессоннице, нервных расстройствах, судорогах, головной боли, простуде, кашле, коклюше, при заболеваниях сердца, печени, желудка, кишечника, горла, гипертонической болезни и женских заболеваниях. Наружно цветки и листья используют для сухих и влажных компрессов, для приготовления ароматических ванн (50 г сырья на 1 ведро воды) при экссудативном диатезе и рахите у детей, при различных кожных высыпаниях, ревматизме, болезнях горла, для припарок при головных болях.

Эфирное масло из травы душицы под названием «Хмелевое» применяется в парфюмерии для ароматизации туалетного мыла и одеколона, трава — в ликеро-водочном производстве. В быту душицу используют как пряность при мариновании, засолке огурцов, помидоров, грибов; как приправу к супам и мясным блюдам, а также для приготовления кваса, пива, вина, настойки, ликера. Душицей натирают улья для отпугивания моли и муравьев, перекладывают одежду для предохранения от моли.

Дягиль лекарственный;
дягиль лекавы —

Archangelica officinalis (Moench.) Hoffm

Двулетнее или четырехлетнее растение семейства зонтичных, до 2,5 м высоты. Корневище красновато-бурое, толстое, редьковидное, внутри полое, содержащее беловатый или желтоватый млечный сок. Стебель прямой, внутри полый, сверху слегка фиолетовый, внизу красноватый. Листья крупные, до 80 см длины, очередные, двояко- или тройкоперистые; прикорневые — длинночерешковые, с крупными вздутыми влагалищами; верхние стеблевые — сидячие, с сильно вздутыми по краю пленчатыми влагалищами. Цветки мелкие, зеленовато-желтые или зеленовато-белые, собраны в полушаровидные сложные зонтики, с 20—40 лучами. Цветет в июле — августе. Распространен по всей республике. Растет на сырых и заболоченных плодородных почвах по опушкам лиственных и смешанных лесов, на вырубках, прогалинах, по окраинам низинных болот, в ольховых лесах, в поймах рек по кустарникам. Дягиль лекарственный произрастает отдельными экземплярами и не образует зарослей, поэтому заготовки его возможны в незначительных количествах. Это полезное растение необходимо вводить в культуру. Рис. 75.

С лечебными целями используются корневища с корнями дягиля лекарственного, в которых содержатся эфирное масло, дубильные и горькие вещества, смолы, органические кислоты, в том числе ангеликовая. Корневища выкапывают осенью, отряхивают от земли, обрезают надземную часть, толстые части разрезают вдоль и моют в холодной воде, сушат на от-



Рис. 75. Дягиль лекарственный

крытом воздухе или под навесом. Готовое сырье хранят в мешках.

В научной медицине настой корневищ и корней дягиля применяют в качестве противоспазматического при спазмах органов с гладкой мускулатурой (желудок, кишечник, бронхи, желчные и мочевыводящие пути), мочегонного при заболеваниях почек, потогонного, отхаркивающего средства при заболеваниях органов дыхания.

В народной медицине отвар корневищ и корней дягиля используется при гастрите, метеоризме, энтероколите, бронхите, нефрите; отвар цветущей травы — при ларингите, бронхите, при эпидемических инфекционных заболеваниях (тиф, корь, скарлатина), энтероколите. Свежий сок корневищ дягиля как болеутоляющее средство закапывают (по 2—4 капли) в наружный слуховой проход больного уха или в полость больного зуба. Следует отметить, что сок дягиля вызывает долго незаживающее раздражение кожи.

В ветеринарии дягиль применяется как желчегонное и мочегонное средство.

Корневища и корни дягиля используют в ликеро-водочном (для приготовления вин, ликеров) и рыбконсервном производстве. Эфирное масло из корневищ

дягиля применяется в парфюмерии. Порошок корней добавляют в тесто, соусы, посыпают на мясо при жареньи. Семена дягиля применяются для ароматизации первых блюд, домашних настоек, наливок.

Ель обыкновенная; елка обычная — *Picea abies* (L.) Karst.

Широко распространенное дерево семейства сосновых, 30—35 м высоты, с конусовидной кроной и темно-зеленой четырехгранной хвоей. Мужские стробилы (соцветия) — из собранных вместе пыльников, пазушные, расположены в нижней половине кроны, женские стробилы — в верхней, ближе к верхушке. Зрелые шишки крупные, бурые, свисающие; семена с крылаткой. Цветет в мае, семена созревают осенью, рассеиваются в конце зимы следующего года. В северной и центральной части Белоруссии на плодородных суглинистых и супесчаных почвах образует еловые леса; в южной части встречается редко в виде отдельных небольших участков или отдельных деревьев. Рис. 76.

С лекарственными целями используют хвою; молодые побеги, молодые шишки,

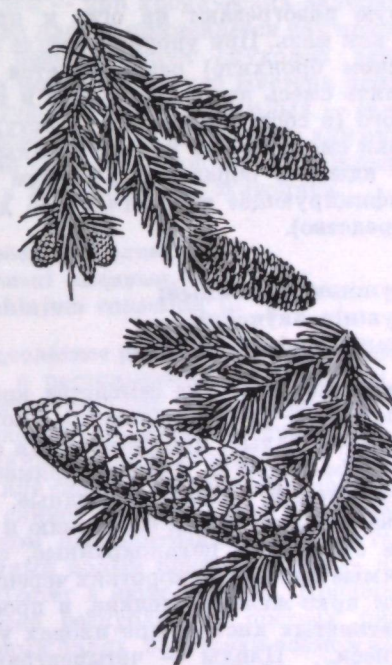


Рис. 76. Ель обыкновенная

смолу. Заготовки возможны в больших количествах. В хвое содержится эфирное масло, витамин С, дубильные вещества, смола, минеральные соли, фитонциды.

В научной медицине применяется препарат «Пинабин» (раствор эфирного масла хвои ели или сосны в персиковом масле) при почечно-каменной болезни как бактериостатическое и спазмолитическое средство. Из хвои ели получают концентраты витаминов С и К и другие препараты, применяемые для лечения атеросклероза, грибковых заболеваний и т. д.

В народной медицине отвар хвои, молодых побегов или молодых шишек ели в молоке (30 г сырья на 1 л молока; по 1½ стакана 3 раза в день) применяется как противоглистное, потогонное, желчегонное и мочегонное средство. Настойка почек ели употребляется при ангине, рините, бронхите, пневмонии, бронхиальной астме. Отвар почек ели применяется при катаре верхних дыхательных путей, бронхите, туберкулезе легких, отеках почечного и сердечного происхождения, ревматизме и др. Почки ели являются составной частью некоторых грудных сборов. При ссадинах, нарывах, язвах, порезах используют смесь из равных частей смолы еловой, воска, меда и масла подсолнечного, которую разогревают на огне и применяют как мазь. При упорном кашле (хроническом бронхите) рекомендуется расплавлять смесь из смолы еловой и воска желтого (в соотношении 1 : 1), остудить, кусочки смеси класть на раскаленные угли и вдыхать образующийся дым (как дезинфицирующее и облегчающее дыхание средство).

Желтушник левкойный;
жаўтушнік ляўкойны —
Erysimum cheiranthoides L.

Однолетнее растение семейства крестоцветных, 30—120 см высоты. Корень стержневой, белый, при растирании с характерным запахом. Стебель прямостоячий, ветвистый. Листья очередные, продолговато-ланцетные, к основанию и верхушке суженные, цельнокрайные, сидячие, самые нижние на коротких черешках. Цветки ярко-желтые, мелкие, в простых или ветвистых кистях, при плодах удлиняющиеся. Плоды — четырехгранные стручки, линейные, с коротким носиком,

косо вверх поднятые. Цветет с мая до глубокой осени. Распространен по всей Белоруссии, растет на супесчаных и суглинистых свежих почвах по лесным опушкам, полянам, на полях в посевах, в мусорных местах, огородах. Заготовки возможны в значительных количествах. Рис. 77.

С лекарственными целями используется трава желтушника левкойного. Сырье заготавливать можно все лето. При заготовке срезают только верхние листовые части стеблей, сушат на открытом воздухе в тени или в сушилке. Трава желтушника левкойного содержит сердечные гликозиды, обладающие значительной физиологической активностью.

В научной медицине препараты желтушника левкойного («Корезид», жидкий экстракт) применяются при лечении недостаточности кровообращения.

В народной медицине настой травы желтушника (10 г на 200 мл кипятка; по 1 чайной ложке 3 раза в день) принимают при водянке, бронхиальной астме, цинге, гипертонической болезни, стенокардии, ревматических пороках сердца. Свежие



Рис. 77. Желтушник левкойный

листья и семена используют наружно как ранозаживляющее средство.

Растение ядовито. Отравление желтушником у человека проявляется беспокойством, шаткостью походки, судорогами, параличами.

Жестер слабительный;
жаспёр слабительны —
Rhamnus cathartica L.

Кустарник или небольшое деревцо семейства крушиновых, 1,5—5 м высоты. Ветки супротивные, усажены колючками, почки покрыты чешуями. Листья с прилистниками, супротивные, на длинных черешках, яйцевидные, по краю мелкозубчатые. Цветки мелкие, желтовато-зеленые, собраны пучками в пазухах листьев, однополые, двудомные. Плод — шаровидная, сочная, почти черная, блестящая костянка. Цветет в мае — июне, плоды созревают в августе — сентябре. Заготовки возможны в небольших количествах. Распространен по всей Белоруссии, но встречается редко. Рис. 78.

С лекарственными целями используют зрелые плоды, а также кору и тонкие ветки. Плоды собирают в сентябре — октябре, сушат на солнце, в печах или сушилке при температуре 50—60 °С. Кору и тонкие ветки заготавливают весной в период сокодвижения, сушат на открытом воздухе в тени. В плодах жестера содержатся антрагликозиды, флавоноиды, рамноцитрин, ксанторамнетин, рамнетин, кверцитин, пектиновые вещества.

В научной медицине жидкий экстракт плодов жестера (по 1 столовой ложке утром и на ночь) и отвар применяются как слабительное средство при атонических и спастических запорах. Плоды входят в состав слабительного сбора (плодов жестера 5 частей, листьев сенны 6, коры крушины 5, плодов аниса 2, корней солодки 2 части; 1 столовая ложка смеси на 1 стакан кипятка; по 1¼—1½ стакана на ночь).

В народной медицине отвар плодов или коры жестера (1 столовая ложка плодов или коры на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке 3 раза в день) используется при хроническом гастрите с пониженной кислотностью; отвар ветвей при язве желудка и двенадцатиперстной кишки и наружно как ранозаживляющее; отвар пло-



Рис. 78. Жестер слабительный

дов вместе с молочной сывороткой, маслом и содой — при хронических запорах. Настойка плодов применяется как натирание при ревматических опухолях суставов.

Из незрелых плодов жестера получают желтую краску, а из зрелых — зеленую, которые находят применение для окрашивания сафьяна, хлопчатобумажных тканей и в акварельной живописи.

Живокость полевая;
рагулькі палывыя —
Delphinium consolida L.

Однолетнее растение семейства лютиковых, с растопыренным, ветвистым, олиственным стеблем, до 70 см высоты. Листья двояко- или тройкорассеченные (на узкие линейные доли), нижние на черешках, верхние сидячие. Цветки ярко-фиолетовые или синие, неправильные, с верхним листочком околоцветника, вытянутым в длинный полый шпорец. Плод — листовка. Цветет в июне — июле. Произрастает по всей республике в посевах ржи, на паровых полях. Заготовки возможны в небольших количествах. Табл. 18,2.

С лечебными целями используется трава и цветки живокости полевой. В корнях и листьях живокости содержатся алкалоиды, дубильные вещества, связанные сахара.

В научной медицине препараты живокости «Кондельфин» и «Меллитин» применяются при гиперкинезах, паркинсонизме, спастическом травматическом параличе, арахноэнцефалите, спинальном арахноидите и др.

В народной медицине отвар травы живокости полевой (20 г сырья на 1 л кипятка; по 1 стакану 3 раза в день) употребляется при испуге, судорогах, желтухе, цистите, женских болезнях, глистной инвазии; для полоскания полости рта при зубной боли; в виде примочек при гнойном воспалении глаз.

Настой, отвар и порошки живокости применяются против гусениц кольчатого шелкопряда, боярышницы, златогузки, моли, капустной и репной белянок, капустной совки, ложногусениц-пилильщиков и открыто живущих личинок жуков. Настой готовят из травы живокости (1 кг сухой травы или 40 г семян настаивают в воде двое суток). Отвар готовят из такого же количества сырья, которое настаивают 10—12 часов, а потом кипятят 1—2 часа. Настой и отвар фильтруют. Настой готовят перед употреблением. Отвары можно готовить заранее. Хорошо укуренные, хранящиеся в темном помещении, они не теряют токсичность месяц и более. Порошки, настои и отвары живокости в указанных концентрациях применяют для обработки скота и домашних животных от паразитов, но слизывание не допускается. Для инсектицидного раствора траву живокости собирают в период цветения, а семена в начале созревания.

Зверобой продырявленный;
святаяннік зірковатий —
Hypericum perforatum L.

Многолетнее травянистое растение семейства зверобойных, до 1 м высоты. Корневище тонкое, ветвистое, дающее ежегодно несколько стеблей. Стебель прямой, плотный, вверху разветвленный. Листья супротивные, сидячие, гладкие, цельнокрайные, продолговато-овальные, с многочисленными просвечивающимися светлыми точками и редкими черными же-

лезками, содержащими красящее вещество. Цветки золотисто-желтые с черно-бурыми точками на нижней стороне лепестков, собраны в щитковидную метелку. Плод — многосеменная коробочка. Цветет с июня до августа. Размножается семенами и корневыми отпрысками. Заготовки возможны в необходимых количествах. Распространен по всей республике, растет на свежих супесчаных и суглинистых почвах в сосновых и смешанных лесах, на вырубках, прогалинах, на залежных землях. Рис. 79.

С лечебными целями используются цветущие и облиственные стебли, которые заготавливают в период цветения растения, обычно срезают верхние части стеблей с листьями и цветками длиной 15—20 см. При заготовках нельзя повреждать корневища зверобоя, которые являются органами размножения. Сушат сырье на открытом воздухе в тени, в хорошо проветриваемых помещениях, на чердаках, под навесом и в сушилках при температуре до 50—60 °С. После сушки отделяют листья и цветки от толстых стеблей. В траве зверобоя содержатся гиперин,



Рис. 79. Зверобой продырявленный

флавоноиды, витамин РР, эфирное масло, смолистые вещества, до 12 % дубильных веществ, каротин, красящие вещества.

В научной медицине препараты травы зверобоя используются в качестве вяжущего, антисептического, противовоспалительного средства. Настойку или настой травы зверобоя применяют при колитах, аскаридозе, карликовом цепне, желчнокаменной болезни, циститах; наружно — для смазывания десен и полоскания полости рта при стоматите, гингивите и т. п. (30—40 капель настойки на 1 стакан воды). Препараты из травы зверобоя «Иманин» и «Новоиманин» являются наружным средством (в виде однопроцентного водного или водно-спиртового раствора) для лечения ран, карбункулов, фурункулов, панарициев, абсцессов, флегмон, ожогов II и III степени, язв, пиодермии, маститов, ринитов, фарингитов, гайморитов, отитов. Препараты «Капситрин», в состав которого входят настойки зверобоя и стручкового перца, мыло зеленое, аммиак и спирт, применяется наружно для растираний при радикулите, неврите, миозите, артрите и т. д. Зверобой широко используется в гомеопатии. Установлено, что химические вещества растения повышают чувствительность светлой кожи к солнечному свету.

В народной медицине трава зверобоя используется при весьма различных заболеваниях. Не случайно ее называют «травой от 99 болезней». Трава зверобоя входит в состав многих лечебных смесей. Отвар травы применяют при заболеваниях желудка (язва желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит), кишечника (колит, энтероколит), печени и желчного пузыря (в том числе желчнокаменной болезни), почек и мочевого пузыря (в том числе при ночном недержании мочи), легких и дыхательных путей (пневмония, бронхит, трахеит и др.), нервной системы, при головной боли, маточных кровотечениях, геморрое, малокровии, ревматизме, ранениях, ожогах, кожных заболеваниях. Настойку травы употребляют как полоскание для укрепления десен, для устранения неприятного запаха изо рта. Настой травы на льняном масле применяют для смазывания ожогов, ран, абсцессов, а также для компрессов при груднице. Растертую свежую траву прикладывают к ушибам, ранам, язвам.

Трава зверобоя применяется в ликероводочном производстве для изготовления настоек «Зверобой» и «Ерофеич». Ее употребляют как приправу для рыбных блюд и продуктов. Цветки зверобоя используют для окраски тканей в желтый, зеленый, розовый и черный цвета.

Выделенный из зверобоя иманин является эффективным средством в борьбе с вирусными болезнями табака.

Зимолюбка зонтичная;
грушанка зонтичная;
парушэнец парасоністы —
Chimaphila umbellata (L.) Nutt.

Многолетний кустарничек семейства грушанковых, с ползучим корневищем и прямостоячим до 20 см высоты стеблем. Листья толстые, кожистые, сверху темно-зеленые, блестящие, по краям пиловиднозубчатые, со слегка завороченными краями. Цветки поникающие, собраны по 2—8 в верхушечные зонтиковидные соцветия. Венчик розовый, широко раскрытый. Коробочка приплюснута шаровидная. Цветет в июле — августе. Распространена по всей



Рис. 80. Зимолюбка зонтичная

Белоруссии, в северной половине более часто и обильно. Растет на свежих супесчаных и суглинистых почвах в хвойных и смешанных лесах. Заготовки возможны в ограниченных количествах. С лечебными целями используется трава зимолюбки зонтичной, которую собирают в период цветения растения. В траве зимолюбки зонтичной содержатся гликозиды, дубильные вещества, арбутин. Рис. 80.

В научной медицине трава зимолюбки зонтичной в виде отвара (1 столовая ложка сырья на 1,5 стакана кипятка; по 1 столовой ложке через каждые 2—3 часа) применяется в качестве мочегонного, антисептического и вяжущего средства при пиелите, цистите, энтероколите.

В народной медицине отвар травы, сухих листьев растения принимают при заболеваниях почек и мочевого пузыря (в том числе мочекаменной болезни), при ревматизме суставов и подагре, при язвенной болезни желудка и энтероколите, при зубной боли, болях после родов, прекращении менструаций. Припарки из травы используют при воспалении миндалин, грудной железы и др.

Золотарник обыкновенный, золотая розга; сумнік звячаны —
Solidago virga aurea L.

Многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных, с горизонтальным или косо восходящим корневищем. Стебель прямостоячий, до 1 м высоты, сверху разветвленный, с очередными листьями. Прикорневые и нижние стеблевые листья с крылатым черешком, верхние — сидячие, ланцетовидные. Цветки желтые, в мелких многочисленных корзинках, собранных в верхней части стебля в длинную узкую метелку. Краевые цветки в корзинках, пестичные, язычковые, срединные — обоеполые, трубчато-воронковидные. Цветет в июле — сентябре. Распространен по всей республике, произрастает на песчаных и супесчаных свежих почвах в сосновых и смешанных лесах и по их опушкам, на полянах. Заготовки возможны в значительных объемах. Рис. 81.

С лечебными целями используют траву, листья и цветки золотарника. Сбор сырья производят в период цветения растения,



Рис. 81. Золотарник обыкновенный

срезая верхнюю часть стеблей с листьями и цветками, сушат на открытом воздухе под навесом, на чердаках. Готовое сырье хранят в ящиках, выложенных внутри бумагой. Трава золотарника содержит эфирное масло, следы сапонинов, кверцетин, дубильные вещества, горечь, алкалоидоподобное вещество, никотиновую кислоту.

В народной медицине трава золотарника в виде настойки (1 часть травы на 3 части 70-процентного спирта; по 1 чайной ложке 3 раза в день) или настоя (1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка; по 1/2 стакана 3 раза в день) применяется при заболеваниях печени и желчного пузыря (в том числе желчнокаменной болезни), почек и мочевого пузыря (в том числе мочекаменной болезни), при энтероколите, бронхите, ревматизме, подагре; настоем травы промывают гнойящиеся раны, порезы, прополаскивают воспаленные и кровоточащие десны. Измельченные свежие листья или порошок сухих листьев, смешанный с небольшим количеством воды, употребляют наружно для лечения гнойных ран, фурункулов и др. Мазью, приготовленной из растертых в порошок сухих соцветий со сливками, сма-

зывают пораженные участки кожи при различных кожных заболеваниях, особенно при туберкулезе кожи. Порошком из цветков присыпают незаживающие раны, язвы.

Из стеблей, листьев и цветков золотарника получают желтую краску.

Золототысячник зонтичный, малый; цвінтарэй малы —
Centaurea umbellatum Gilib.

Однолетнее или двулетнее растение семейства горечавковых, высотой 15—40 см. Стебель прямой, одиночный, четырехгранный, иногдаверху вильчато-ветвистый. Прикорневые листья собраны в розетку, продолговато-обратнояйцевидные; стеблевые — малочисленные, супротивные, сидячие, ланцетовидные. Цветки ярко-розовые, трубчатые, с плоским, пятираздельным отгибом, собраны на верхушке стебля в щитковидно-метельчатое соцветие. Плод — цилиндрическая, двугнездная коробочка. Цветет в июне — августе. Размножается семенами. Распространен по всей Белоруссии, растет по суходольным лугам, залежам, лесным опушкам, полянам, среди кустарников, на вырубках. Заготовки возможны в небольших количествах. С целью сохранения и восстановления естественных ресурсов золототысячника необходимо при заготовках оставлять часть растений для семенного размножения. Рис. 82.

С лечебными целями используется трава золототысячника зонтичного вместе с корнями. Заготавливают ее в период цветения растения в июне — августе. При заготовках травы срезают всю надземную часть растения вместе с розеточными листьями. Заготовленную траву сушат на открытом воздухе в тени, раскладывая ее тонким слоем. Высушенное сырье хранят в деревянных ящиках, выложенных внутри бумагой. Трава золототысячника зонтичного содержит горькие гликозиды и значительное количество алкалоидов.

В научной медицине трава золототысячника в виде порошка и настойки применяется для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения при пониженной функции желудочно-кишечного тракта.

В народной медицине настой травы золототысячника (1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке



Рис. 82. Золототысячник зонтичный

за полчаса до еды) употребляют при простудных заболеваниях, болезнях сердца, желудка, кишечника, печени, желчных путей, при женских болезнях, маточных кровотечениях, наличии глистов (особенно власоглавы). Трава золототысячника используется также в смеси с другими лекарственными растениями.

Зубровка душистая; зуброўка пахучая —
Hierochloa odorata (L.) Wahlb.

Многолетнее травянистое растение семейства злаковых. Корневище длинное, ползучее, дающее начало надземным пучкам листьев и отстающим друг от друга прямым, гладким, цветочным стеблям, до 70 см высоты. Листья линейно-заостренные, верхние, с длинными влагалищами и короткой пластинкой. Цветки собраны в колоски, которые образуют продолговатую метелку. Колоски многочисленные, золотисто-желтые, блестящие, округло-яйцевидные, трехцветковые; верхний из них обоеполый, с двумя тычинками, два другие — тычиночные, с тремя тычинками каждый. Цветет в мае — июне. Распространена по всей Белоруссии, в

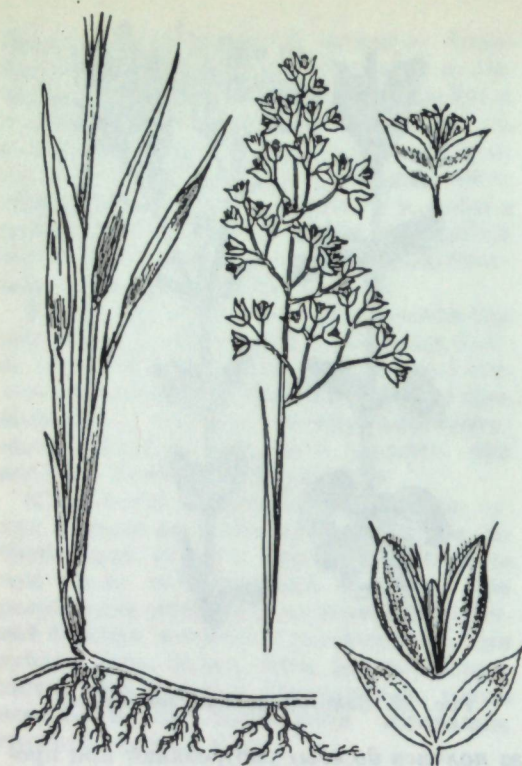


Рис. 83. Зубровка душистая

южной части более часто и обильно. Растет на сухих и свежих песчаных почвах в сосновых лесах, по лесным прогалинам, опушкам, вдоль дорог и просек. Заготовки возможны в умеренных количествах. Рис. 83.

С лечебными целями используют траву зубровки душистой, которую заготавливают в период цветения. В траве содержатся кумарины.

В народной медицине настой травы зубровки (1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке за полчаса до еды) применяется для возбуждения аппетита и усиления функции органов пищеварения.

Зюзник европейский;
зюзник еўрапейскі —
Lycopus europaeus L.

Многолетнее растение семейства губоцветных. Стебель четырехгранный, до 120 см высоты, простой. Листья ланцетные, верхние крупнозубчатые, средние и нижние у основания перисто-рассеченные



Рис. 84. Зюзник европейский

или лопастные. Цветочные мутовки густые. Цветки сидячие, венчик белый, с красными точками, в зеве с волосистым кольцом. Цветет в июле — августе. Распространен по всей Белоруссии, растет в ольховых лесах на торфяных почвах низинных болот. Заготовки возможны в небольших количествах. Рис. 84.

С лечебными целями используют траву зюзника, в которой содержатся дубильные и красящие вещества.

В народной медицине настой травы зюзника европейского применяется при нарушениях менструального цикла, дорожных и послеродовых болях, для стимуляции сердечной деятельности.

Ива белая, ветла; вярба белая —
Salix alba L.

Дерево семейства ивовых, до 25 м высоты и до 100 см в диаметре. Крона раскидистая, ветви часто повислые. Ствол с темно-серой корой. Ветви тонкие, гибкие, желтоватые или красноватые, голые. Листья на коротких черешках, ланцетные

или линейно-ланцетные, по краю мелко-железисто-пильчатые, серебристо-шелковистые. Сережки распускаются одновременно с листьями. Цветет в апреле, плодоносит в мае. Распространена по всей Белоруссии, в поймах рек, по опушкам пойменных лесов на плодородных влажных почвах. Заготовки возможны в необходимых количествах. Рис. 85.

С лечебными целями в научной и народной медицине используется кора ивы белой, в которой содержатся гликозид салицин и дубильные вещества. Заготовка, сбор и хранение обычные.

В научной медицине кора ивы белой в виде отвара применяется в качестве вяжущего, жаропонижающего и кровоостанавливающего средства при желудочно-кишечных заболеваниях и ревматизме. При ревматизме отвар коры используется вместе с салицилатами.

В народной медицине порошок или отвар коры ивы применяют при ревматизме, простудных заболеваниях, коклюше, эн-

тероколите, заболеваниях печени и желчного пузыря, малярии; наружно — для лечения ран, язв, экзем, фурункулов, карбункулов, абсцессов; для полоскания полости рта при воспалении слизистой оболочки; для очищения воды от бактерий. Отвары корней лопуха и коры ивы используют для мытья головы от перхоти, при кожном зуде, выпадении волос. Свежие листья ивы прикладывают к мозолям для их размягчения. Настойка или настой мужских соцветий (сережек) применяется при неврозах сердечно-сосудистой системы, при нервно-психических расстройствах. Кора ивы с листьями мать-и-мачехи, цветками липы, плодами малины и аниса входит в состав потогонного сбора, назначаемого при простудных заболеваниях.

Иван-чай узколистный,
капорский чай;
скрыпень вузкалісты —
Chamaenerium angustifolium (L.) Moench.

Многолетнее травянистое растение семейства кипрейных. Корневище толстое, ползучее, с многочисленными побегами. Стебель до 150 см высоты, прямостоячий, простой или слаборазветвленный. Листья очередные, сидячие или на очень коротких черешках, ланцетные, на верхушке заостренные, с резко выделяющимися жилками. Соцветие — редкая коническая кисть, достигающая 40 см длины. Чашечка красноватая, почти до основания рассеченная. Цветки пурпурово-розовые, при высушивании синеющие, широко раскрытые. Коробочка стручковидная, до 8 см длины. Цветет с середины июня до середины августа. Распространен по всей Белоруссии, растет на свежих супесчаных и суглинистых почвах на вырубках, прогалинах в хвойных и смешанных лесах. Заготовки возможны в необходимых количествах. Рис. 86.

С лечебными целями используют траву Иван-чая, которую заготавливают в период цветения растения. В листьях содержатся дубильные и слизистые вещества, витамин С.

В научной медицине листья Иван-чая в виде отвара (1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке 4 раза в день перед едой) применяются в качестве вяжущего и противовоспалительного



Рис. 85. Ива белая



Рис. 86. Иван-чай узколистный

тельного средства при гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колите.

В народной медицине отвар травы и корневищ растения принимают при гастрите, энтероколите, дизентерии, болезнях горла, кровотечениях, белях, эпилепсии, спазмах, малокровии, лихорадке.

Распаренную цветущую траву используют в виде припарки при воспалении горла, уха. Свежий чай из листьев пьют при бессоннице, головной боли, заболеваниях кишечника.

Из молодых побегов и листьев Иван-чая готовят супы, салаты. Свежие корни употребляют в сыром и вареном виде вместо капусты, спаржи. Из муки высушенных корней выпекают хлеб, лепешки, оладьи. Поджаренные корни могут быть использованы для приготовления суррогата кофе.

Иван-да-Марья, марьянник дубравный; братушка дуброўная — *Melampyrum nemorosum* L.

Однолетнее растение со слабо развитой корневой системой. Стебель прямостоячий, 15—50 см высоты, тупочетырехгранный, с длинными, супротивными, косо вверх направленными ветвями. Листья супротивные. Цветки на коротких цветоножках, обращены в одну сторону, сидят по одному в пазухах верхних листьев, образуя рыхлую одностороннюю кисть. Каждый цветок снабжен прицветным листом, окрашенным в ярко-синий цвет, венчик ярко-желтый. Цветет с июня до осени. Распространен по всей Белоруссии. Произрастает в лиственных и смешанных лесах, по полянам, прогалинам, образуя густые заросли. Заготовки возможны в необходимых количествах. Рис. 87.

С лечебными целями используется трава марьянника дубравного, которую заготавливают в период цветения растений. Сбор, сушка и хранение обычные. В траве и семенах содержатся гликозид аукубин, дубцит и алкалоиды.



Рис. 87. Иван-да-Марья

В народной медицине настой травы Иван-да-Марья (3 столовые ложки сырья на 1 л кипятка) применяют как наружное средство для обмывания и местных ванн при заболеваниях кожи.

Икотник серо-зеленый; гарліца шэрая — *Berteroa incana* (L.) DC

Двулетнее сероватое короткоопушенное растение семейства крестоцветных, с коротким, стержневым корнем. Стебель 20—60 см высоты, прямостоячий, ветвистый. Листья очередные, ланцетные, цельнокрайные, нижние сужены в черешок, остальные сидячие. Цветки мелкие, белые, 4-лепестные, в густых кистях, удлиняющихся при созревании семян. Плоды — овальные стручочки. Цветет все лето. Произрастает по всей республике на супесчаных и суглинистых почвах как сорняк на пустырях, мусорных местах, вдоль до-

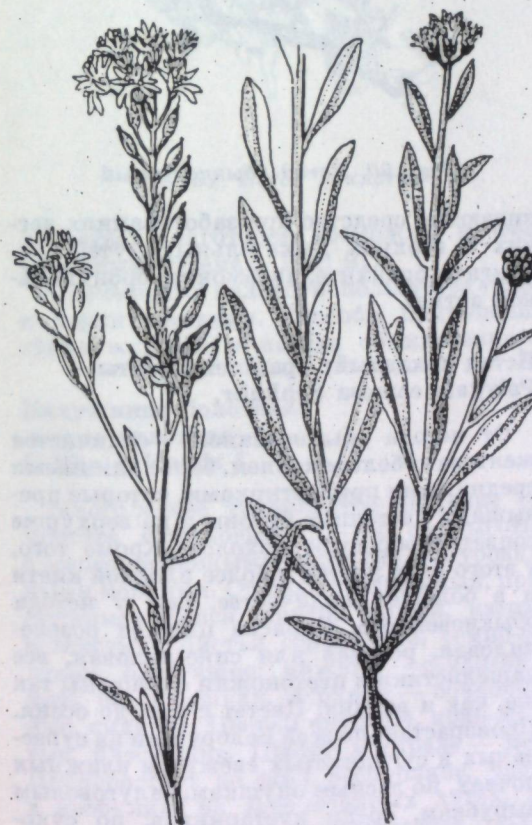


Рис. 88. Икотник серо-зеленый

рог, по опушкам леса. Заготовки возможны в необходимых количествах. Рис. 88.

С лечебными целями применяют траву и цветки икотника серо-зеленого.

В народной медицине настой цветков икотника (1—2 столовые ложки сырья на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке через 2 часа) принимают при энтероколите. Отвар травы растения применяется при женских болезнях, маточных кровотечениях, головной боли, икоте, заболеваниях желудка; наружно — для промывания загрязненных ран.

Исландский мох, цетрария исландская; исландски мох — *Cetraria islandica* (L.) Ach.

Кустистый лишайник со слоевищем, имеющим дорзовентральное строение, расчлененное на множество желобчатых или трубчатых вертикально стоящих лопасти, до 10 см и выше, имеет вид шаровидных кустиков. Верхняя дорзальная сторона слоевища гладкая или слегка ямчатая, глянцеватая, оливковая различных оттенков. Нижняя вентральная сторона —



Рис. 89. Исландский мох

глянцеватая, с многочисленными пятнами белых псевдоцифелл. К субстрату прикрепляется с помощью резин или основанием слоевища. Распространена изредка по всей Белоруссии, в северной половине более часто. Произрастает на сухих и свежих песчаных почвах в сосновых лесах. Рис. 89.

С лечебными целями используются слоевища исландского мха, который можно собирать в течение всего лета. Слоевища содержат до 80 % углеводов (крахмала), до 30 % белков, жиры, воск, камедь, пигментную и лишайниковые кислоты.

В народной медицине исландский мох в виде отвара (1 столовая ложка сырья на 2 стакана кипятка; по 1/2 стакана 4 раза в день за полчаса до еды) применяется при желудочно-кишечных заболеваниях, истощении; наружно — при ожогах, гнойных ранах, язвах. Из исландского мха при варке получают густой слизистый отвар — студень, который хорошо усваивается организмом и благоприятно влияет на процессы пищеварения.

Истод обыкновенный;
крапинец звычайны —
***Polygala vulgaris* L.**

Небольшое многолетнее травянистое растение семейства истодовых, с буроватым почти деревянистым корнем. Стеблей несколько, 10—15 см высоты, у основания приподнимающихся. Листья мелкие, очередные, нижние — яйцевидные на черешках, стеблевые — ланцетовидные или линейные, сидячие, длиннее нижних. Цветки неправильные, синие, собраны в редкую кисть. Прицветники не превышают длину цветочного бутона и не образуют на верхушке соцветия хохолка. Цветет в мае — июле. Произрастает по всей Белоруссии на свежих и влажных почвах на лугах, в светлых лиственных и смешанных лесах, среди кустарников, однако не образует зарослей. Заготовки возможны в ограниченных количествах. Рис. 90.

С лечебными целями используют траву и корни истода обыкновенного, которые заготавливают в период цветения растения. В растении содержатся сапонины.

В народной медицине отвар корня и травы истода обыкновенного (10 г сырья на 1 1/2 стакана кипятка; по 1 столовой ложке 3—4 раза в день) принимают как отхар-



Рис. 90. Истод обыкновенный

кивающее средство при заболеваниях легких и верхних дыхательных путей (ларингите, бронхите, пневмонии, бронхиальной астме).

Истод хохлатый; крапинец чубаты —
***Polygala comosa* Schkuhr.**

От истода обыкновенного отличается желтовато-белым корнем, более длинными срединными прицветниками, которые превышают цветочные бутоны и на верхушке соцветия образуют хохолок. Кроме того, у этого вида цветки в более плотной кисти и в большем количестве, чем у истода обыкновенного. Окраска цветков розово-лиловая, розовая или сине-лиловая, все чашелистики и цветоножки окрашены так же, как и венчик. Цветет с мая до осени. Произрастает по всей Белоруссии на супесчаных и суглинистых свежих и влажных почвах, по лесным опушкам, залуговым вырубкам, среди кустарников, по суходольным лугам, однако в небольших ко-



Рис. 91. Истод хохлатый

личествах. Заготовки возможны в ограниченных объемах. Рис. 91.

С лечебными целями используется трава и корни растения. Способы применения такие же, как и истода обыкновенного.

Калужница болотная;
лотаць балотная —
***Caltha palustris* L.**

Многолетнее травянистое растение семейства лютиковых, 15—60 см высоты, с многочисленными толстыми, шнуровидными корнями. Стебель утолщенный, приподнимающийся, внутри полый, кверху ветвистый. Листья городчатые, темно-зеленые, блестящие; нижние — сердцевидные, на черешках, верхние — почковидные, сидячие. Цветки крупные, ярко-желтые, блестящие. Цветет в апреле — мае. Произрастает по всей республике, часто в изобилии, на заболоченных лугах, по берегам водоемов, в заболоченных ольховых лесах, вдоль ручьев и канав. За-



Рис. 92. Калужница болотная

готовки возможны в необходимых количествах. Рис. 92.

С лечебными целями используют листья калужницы болотной, которые заготавливают в период цветения растения. В сухой траве содержатся анемонин, сапонины, флавоноиды; в свежем растении — протоанемонин, оно обладает фитонцидными свойствами.

В народной медицине обваренные и завернутые в марлю листья калужницы болотной применяются наружно как противовоспалительное и обезболивающее средство при ожогах, экземе, параличах, нейродермитах. Растение ядовито.

Касатик аировидный; касач жоўты —
***Iris pseudacorus* L.**

Крупное многолетнее растение семейства ирисовых, с длинным толстым ветвистым корневищем. Стебель 1—1,5 м высоты. Листья линейно-мечевидные, до 2 см ширины, нижние одинаковой длины со



Рис. 93. Касатник аировидный

стеблем. Цветки крупные, с длинными толстыми цветоножками и зелеными обертками, собраны пучками на разветвлениях стебля. Венчик светло-желтый с оранжевым пятном и пурпурными жилками. Плод — крупная, трехгранная коробочка. Семена сжатые, блестящие. Цветет в мае — июне. Произрастает по всей республике по заболоченным берегам рек и озер, в черноольховых лесах, вдоль канав и ручьев. Заготовки возможны в ограниченных количествах. Рис. 93.

С лечебными целями используют корневище касатика, в котором содержатся иридин, крахмал, сахар, эфирное масло, кетон ирон.

В научной медицине корневище касатика аировидного в составе микстуры М. Н. Здренко применяется для лечения папилломатоза мочевого пузыря и анацидных гастритов.

В народной медицине порошки корневища используют при раздражении кожи. Отвар корневища (1 чайная ложка сырья на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке 3—4 раза в день) применяется при гастрите, кишечной колике, простудных

заболеваниях, бронхите, пневмонии, водянке, испуге, эпилепсии, маточных кровотечениях, нарушении менструального цикла, глистной инвазии; в виде спринцеваний — при белях; в виде полосканий — при зубной боли, ангине, стоматите, гингивите; в виде компрессов — при ранах, язвах, свищах, геморроидальных шишках, укусах змей.

Качим пучковатый;
вапнаўка пучкаватая —
Gipsophila fastigiata L.

Многолетнее травянистое растение семейства гвоздичных. Стебли при основании восходящие, затем прямые, внизу голые, в соцветии железисто-опушенные, до 50 см высоты. Листья ланцетовидно-линейные или линейные, плоские, с одной жилкой. Цветки скучены на верхушках стеблей и ветвей в плотные, щитковидные соцветия, на железисто-опушенных цветоножках. Лепестки беловатые или розоватые. Цветет в июне — августе. Произрастает по всей Белоруссии на сухих



Рис. 94. Качим пучковатый

Табл. 1



1 — БЕЛЫЙ ГРИБ; 2 — ПОДОСИНОВИК КРАСНЫЙ; 3 — ПОДБЕРЕЗОВИК ОБЫКНОВЕННЫЙ; 4 — ПОДБЕРЕЗОВИК ВОЛОТНЫЙ; 5 — ПОДОСИНОВИК ЖЕЛТО-БУРЫЙ

Табл. 2



1 — МАСЛЕНОК ОБЫКНОВЕННЫЙ; 2 — МАСЛЕНОК ЗЕРНИСТЫЙ; 3 — МАСЛЕНОК ЛИСТВЕННИЧНЫЙ; 4 — ГРУЗДЬ НАСТОЯЩИЙ; 5 — ГРУЗДЬ ЧЕРНЫЙ

Табл. 3



1 — СКРИПИЦА; 2 — ПОДГРУЗДОК БЕЛЫЙ; 3 — ПОДГРУЗДОК ЧЕРНЫЙ; 4 — ВОЛНУШКА РОЗОВАЯ; 5 — ВОЛНУШКА БЕЛАЯ; 6 — РЫЖИК

Табл. 4



1 — СВИНУШКА ТОЛСТАЯ; 2 — СЫРОЕЖКА ЛОМКАЯ; 3 — СЫРОЕЖКА ПИЩЕВАЯ;
4 — СЫРОЕЖКА БОЛОТНАЯ

Табл. 5



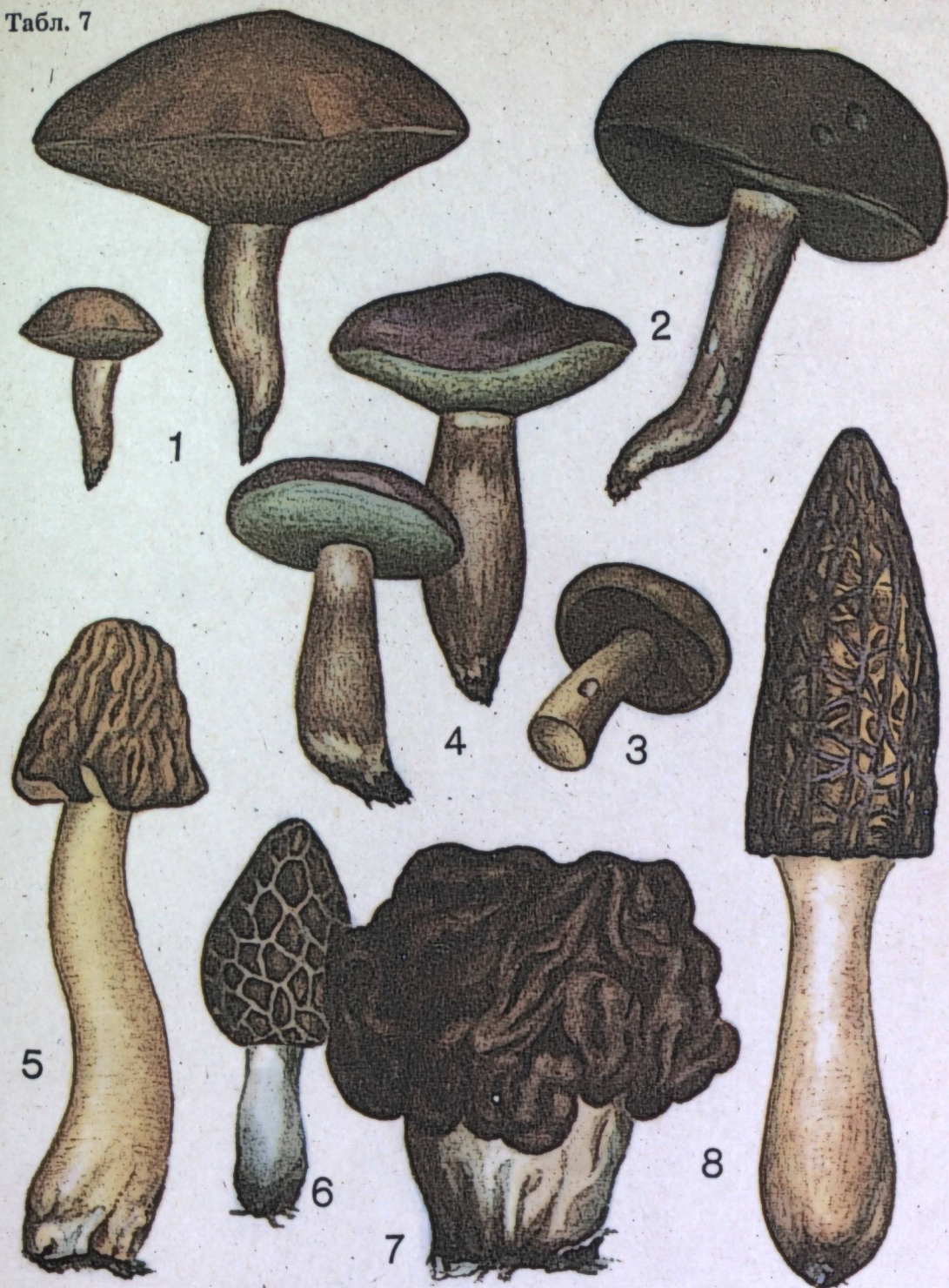
1 — СЫРОЕЖКА ЖЕЛТАЯ; 2 — СЫРОЕЖКА ЗЕЛЕНОВАТАЯ; 3 — СЫРОЕЖКА ЖГУЧЕ-ЕДКАЯ; 4 — СЫРОЕЖКА ПУРПУРНО-КРАСНАЯ

Табл. 6



1 — ГОРЬКУШКА; 2 — СЕРУШКА; 3 — ВАЛУИ; 4 — ЛИСИЧКА ЖЕЛТАЯ; 5 — СВИНУШКА ТОНКАЯ

Табл. 7



1 — КОЗЛЯК; 2 — МОХОВИК ЗЕЛЕНЫЙ; 3 — МОХОВИК ЖЕЛТО-БУРЫЙ; 4 — ПОЛЬСКИЙ ГРИБ; 5 — СМОРЧКОВАЯ ШАПОЧКА; 6 — СМОРЧОК ОБЫКНОВЕННЫЙ; 7 — СТРОЧОК ОБЫКНОВЕННЫЙ; 8 — СМОРЧОК КОНИЧЕСКИЙ

Табл. 8



1 — ШАМПИНЬОН ЛЕСНОЙ; 2 — РЯДОВКА СЕРАЯ; 3 — ЗЕЛЕНКА; 4 — 5 — ВЕШЕНКА ОБЫКНОВЕННАЯ

Табл. 9



1 — ОПЕНОК ОСЕННИЙ; 2 — ОПЕНОК ЗИМНИЙ; 3 — ОПЕНОК ЛЕТНИЙ; 4 — ЗОНТИК ПЕСТРЫЙ; 5 — МЛЕЧНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Табл. 10



1 — МУХОМОР КРАСНЫЙ; 2 — ПОГАНКА БЛЕДНАЯ; 3 — МУХОМОР ВОНЮЧИЙ;
4 — МУХОМОР ПАНТЕРНЫЙ; 5 — МУХОМОР ПОГАНКОВИДНЫЙ

Табл. 11



1 — САТАНИНСКИЙ ГРИБ; 2 — ЖЕЛЧНЫЙ ГРИБ; 3 — ЛОЖНЫЙ ОПЕНОК; 4 — ПЕРЕЧ-
НЫЙ ГРИБ

Табл. 12



1 — ДОЖДЕВИК; 2 — БЕРЕЗОВАЯ ГУБКА; 3 — ТРУТОВИК НАСТОЯЩИЙ; 4 — ВЕСЕЛКА ОБЫКНОВЕННАЯ; 5 — ЧАГА, БЕРЕЗОВЫЙ ГРИБ; 6 — КОРНЕВАЯ ГУБКА; 7 — ТРУТОВИК ЛАКИРОВАННЫЙ; 8 — ТРУТОВИК ПЛОСКИЙ; 9 — ЛИСТВЕННИЧНАЯ ГУБКА

Табл. 13



1 — БРУСНИКА; 2 — ГОЛУБИКА; 3 — ВОДЯНИКА; 4 — ЧЕРНИКА; 5 — КОСТЯНИКА; 6 — ЗЕМЛЯНИКА; 7 — КЛЮКВА

Табл. 14



1 — СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ; 2 — ЕЖЕВИКА; 3 — МАЛИНА; 4 — ЧЕРЕМУХА

Табл. 15



1 — ШИПОВНИК; 2 — КАЛИНА; 3 — РЯБИНА



1 — АНДРОМЕДА МНОГОЛИСТНАЯ; 2 — ВЕХ ЯДОВИТЫЙ; 3 — БЕЛОЗОР БОЛОТНЫЙ;
4 — БЕЛОКРЫЛЬНИК БОЛОТНЫЙ



1 — МАЙНИК ДВУЛИСТНЫЙ; 2 — ВОЛЧЬЕ ЛЫКО; 3 — ЛАНДЫШ МАЙСКИЙ; 4 — ВО-
РОНИЙ ГЛАЗ



1 — ДОННИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ; 2 — ЖИВОКОСТЬ ПОЛЕВАЯ; 3 — ГОРЕЧ ЗМЕЕЯ



1 — ОМЕЛА БЕЛАЯ; 2 — ПАСЛЕН СЛАДКО-ГОРЬКИЙ; 3 — ВОРОНЕЦ КОЛОСОВИДНЫЙ; 4 — КУПЕНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ



1 — МЕДУНИЦА НЕЛЫСКАЯ; 2 — ОШЕННИЦА ЛЕСНАЯ; 3 — КОРОВНИК МЕДВЕЖЬЕ УХО



1 — ПАПРОТНИК МУЖСКОЙ; 2 — ОКОПНИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ



1 — ПУСТЫРНИК ПЯТИЛОПАСТНЫЙ; 2 — ПАСТУШЬЯ СУМКА



1 — САБЕЛЬНИК БОЛОТНЫЙ; 2 — СИНЮХА ГОЛУБАЯ



1 — ТОЛОКНЯНКА ОБЫКНОВЕННАЯ; 2 — СУШЕНИЦА ТОПЯНАЯ; 3 — ЧЕРНОГОЛОВКА ОБЫКНОВЕННАЯ

и свежих песчаных и супесчаных почвах в сосновых, реже смешанных лесах. Заготовки возможны в небольших количествах. Рис. 94.

С лечебными целями используются корни качима пучковатого, которые заготавливают в период цветения растения.

В народной медицине корни качима пучковатого в виде отвара применяются при заболеваниях органов дыхания, (противокашлевое, отхаркивающее средство).

Кислица обыкновенная;
кислица звычайная —
***Oxalis acetosella* L.**

Многолетнее небольшое травянистое растение семейства кисличных, 6—12 см высоты. Корневище тонкое, горизонтальное, ползучее, ветвистое, членистое. Листья тройчатые, напоминающие листья клевера, тонкие, нежные, на длинных, пушистых черешках. Листочки обратносердцевидные, цельнокрайние, на ночь складываются, отгибаясь книзу. Цветочные стрелки безлистные, 6—12 см высоты. Лепестки обратнойцевидные, белые, с фиолетовыми жилками, при основании с желтым пятном. Цветет в мае. Распространена по всей Белоруссии. Произрастает на влажных плодородных почвах в тенистых лесах. Заготовки возможны в небольших количествах. Рис. 95.

С лечебными целями используется трава кислицы, которую заготавливают в мае, сушат на открытом воздухе в тени.

В народной медицине настой травы кислицы (1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке 4—6 раз в день) применяется при заболеваниях печени и желчного пузыря (как желчегонное), почек и мочевого пузыря (как мочегонное), гиперацидном гастрите (как вяжущее и противовоспалительное), при кровотечениях (как кровоостанавливающее); при гнилостных процессах в полости рта для полоскания (как антисептическое средство). Свежий сок листьев применяют при лихорадке, атеросклерозе, неврозе сердца, раке желудка и губы. Свежие листья растения едят при цинге, глистах, кожных заболеваниях, в измельченном виде листья или их сок прикладывают к гнойным ранам, язвам, фурункулам, абсцессам (как ранозаживляющее и антисептическое средство).

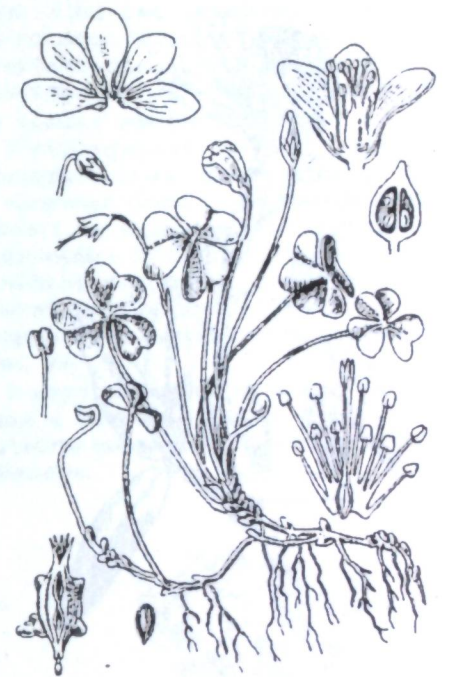


Рис. 95. Кислица обыкновенная

Листья кислицы или их порошок добавляют в щи, салаты для придания кислого вкуса. Из кислицы готовят напиток.

Клевер альпийский;
канюшына альпійская —
***Trifolium alpestre* L.**

Многолетнее травянистое растение семейства бобовых. Корень мощный, глубоко проникающий в почву. Стебли до 50 см высоты, прямостоячие или восходящие, простые. Прилистники крупные, ланцетные. Листья с 3 листочками, сидящими на очень коротких черешках. Пластинки листочков ланцетные или узкоэллиптические, с сильно выдающимися боковыми жилками. Цветоносы очень короткие, одиночные или по 2 на верхушках стеблей. Цветки по 60—120 собраны в яйцевидные головки, окруженные верхушечными листьями. Венчик пурпуровый. Цветет в июне — июле. Плод — односеменной боб. Распространен в южной части Белоруссии. Произрастает на плодородных сухих и свежих супесчаных и суглинистых почвах в хвойных и лиственных лесах. Рис. 96.



Рис. 96. Клевер альпийский

(Лечебное применение см. после описания клевера горного).

Клевер горный; канюшина горная — *Trifolium montanum* L.

Многолетнее травянистое растение с толстым деревянистым корнем, глубоко уходящим в почву. Стебель прямой, упругий, густоволосистый, 15—60 см высоты. Листья очередные, тройчатые, с продолговато-овальными волосистыми листочками. Прикорневые листья на длинных черешках, остальные на коротких. Цветки белые, собраны в плотные, округлые головки. Плод — боб с 2 семенами. Цветет в июне — июле. Произрастает по всей Белоруссии на сухих и свежих песчаных и супесчаных почвах в сосновых и смешанных лесах, на их опушках, вырубках, на суходольных лугах, обрывистых берегах рек, у дорог. Заготовки возможны в небольших объемах. Рис. 97.

С лечебными целями используются цветки (головки соцветий) и трава клевера горного.

В народной медицине настой травы клевера горного и альпийского (1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка; по



Рис. 97. Клевер горный

2 столовые ложки 3—4 раза в день) применяется как средство, регулирующее деятельность желудочно-кишечного тракта. Соцветия растения заваривают как чай и употребляют при геморрое, белях; используют для ванн при геморрое.

Клен платановидный; клён платаноподобный — *Acer platanoides* L.

Дерево семейства кленовых, до 30 м высоты, с раскидистой кроной и буровато-серой корой. Побеги красноватые, почки острые, яйцевидные. Листья крупные, тройко-или семипальчато-лопастные, с заостренными верхушками, по краям с крупными, остроконечными, оттянутыми зубцами. Листовые черешки длинные, красноватые, сверху желобчатые. Цветки зеленовато-желтые, в щитках, распускаются до появления листьев. Плод плоский, крылатый, распадающийся на 2 односемянные орешкообразные крылатки. Цветет в

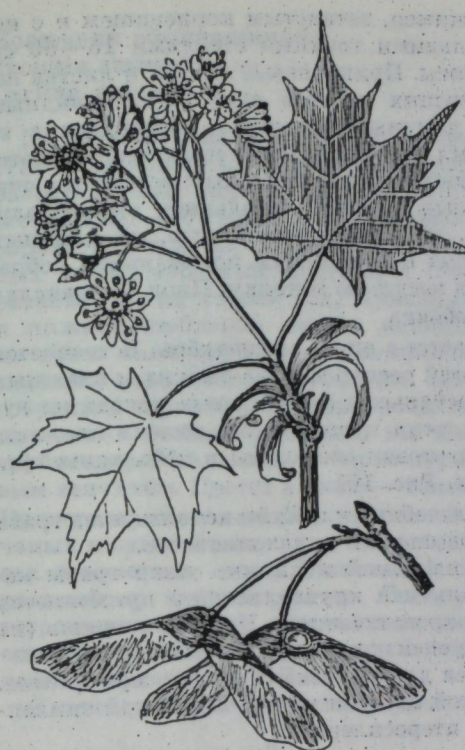


Рис. 98. Клен платановидный

мае, плодоносит в сентябре. Распространен по всей республике, произрастает на плодородных почвах как примесь в широколиственных и широколиственно-еловых лесах. Рис. 98.

С лечебными целями применяются листья клена, в которых содержатся дубильные вещества, каучук, алкалоиды. Заготовка листьев производится после цветения, в июне — июле.

В народной медицине отвар листьев клена употребляют в послеродовом периоде для отхождения плаценты. Распаренные свежие листья прикладывают к фурункулам, карбункулам, абсцессам.

Клядония альпийская, олений мох; алелены мох — *Cladonia alpestris* (L.) Rabenh.

Лишайник с кустистым слоевищем, состоящим из полых цилиндрических выростов, до 20 см высоты, дихотомически ветвящихся и образующих дернинки с ку-

половидными возвышениями. Коровой слой на подециях отсутствует, поверхность их гладкая, беловато-зеленая или желтовато-беловатая. Плодовые тела (апотеции) очень мелкие, коричневые, располагаются на концах веточек.

Распространена по всей республике, произрастает на сухих песчаных почвах в сосновых лесах, на полянах, редко на кочках по верховым болотам. Заготовки возможны в небольших количествах. В лишайнике содержатся усниновая и другие лишайниковые кислоты, отличающиеся выраженной антимикробной активностью. Рис. 99.

В научной медицине клядония альпийская и клядония лесная используются в качестве сырья для получения препарата «Бинан».



Рис. 99. Клядония альпийская

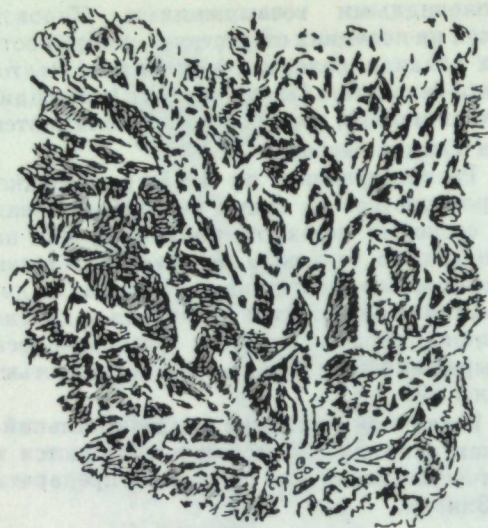


Рис. 100. Клядония лесная

Клядония лесная,
олений мох;
алевны мох —
Cladonia silvatica (L.) Hoffm.

Лишайник с кустистым слоевищем. Поддечии тонкоцилиндрические, сильноразветвленные, образующие дернинки 5—12 см высоты, без корового слоя, с гладкой матовой поверхностью, светло-сероватого цвета. Конечные веточки собраны в пучки, окончания их окрашены в коричневый цвет; стерильные — поникшие, несущие плодовые тела — прямостоячие. Апотеции бурые, образуются на концах веточек по одному или сливаются по несколько вместе. Заготовки возможны в необходимых количествах. Произрастает по всей Белоруссии на сухих и частично свежих песчаных почвах и сосновых лесах. Лишайник содержит усниновую, фумарпроптероугаровую и урсоловую кислоты. Обладает ярко выраженными антибиотическими свойствами. Рис. 100.

В лекарственных целях используется так же, как и клядония альпийская.

Колокольчик круглолистный;
званочак круглаісты —
Campanula rotundifolia L.

Многолетнее травянистое растение семейства колокольчиковых, с тонким, сте-

лющимся, ветвистым корневищем и с несколькими тонкими стеблями 15—60 см высоты. Прикорневые листья и листья нецветущих побегов округло-почковидные, на длинных черешках, отмирающие во время цветения. Стеблевые листья цветоносных стеблей линейные; все листья очередные. Цветки небольшие, светло-голубые, ширококолокольчатые, на длинных тонких цветоножках, поникающие, собраны в негустую метелку. Плод — повислая коробочка.

Цветет с июня по сентябрь. Встречается по всей республике на свежих и влажных супесчаных и суглинистых почвах на лугах среди кустарников, лесных полянах.

Заготовки возможны в небольших объемах. Рис. 101.

С лечебными целями используется трава колокольчика круглолистного.

В народной медицине отвар травы колокольчика круглолистного применяется при кровотечениях. Настойка травы (на 40-процентном спирту или водке) используется для полоскания горла при ангине. Настой цветков употребляют при эпилепсии, атеросклерозе.



Рис. 101. Колокольчик круглолистный

Колочник обыкновенный;
урочнік звичайны —
Carlina vulgaris L.

Двулетнее травянистое растение семейства сложноцветных, с веретенообразным разветвленным корнем и прямостоячим стеблем, 20—70 см высоты. В первый год образуется розетка линейно-ланцетовидных колючезубчатых листьев, а стебель развивается на второй год. Прикорневые и нижние стеблевые листья ланцетные, по краю колючезубчатые, остальные — сидячие, полустеблеобъемлющие. Цветки собраны в корзинки, сидящие поодиночке на концах стеблей и ветвей; все цветки трубчатые, обоеполые, с черно-пурпуровым венчиком. Цветет в июле — сентябре. Произрастает по всей Белоруссии на песчаных и супесчаных сухих и свежих почвах в сосновых лесах. В западной, центральной и южной частях Белоруссии встречается нечасто, в остальных местах одиночно. Заготовки возможны в ограниченных количествах. Рис. 102.

С лечебными целями используются пло-



Рис. 102. Колочник обыкновенный

ды, трава и соцветия колочника обыкновенного. Сбор сырья, сушка и хранение обычные.

В научной медицине препараты колочника обыкновенного (экстракт семян, эмульсия или настой соцветий) применяют при заторможенности коры больших полушарий, дисфункции высшей нервной деятельности.

В научной медицине отвар травы растения дают пить детям при испуге.

Копытень европейский;
падалешнік еўрапейскі —
Asarum europaeum L.

Многолетнее травянистое растение семейства кирказоновых, с ползучим шнуровидным корневищем. Надземный стебель слабо развит, приземистый, несет 2—3 крупных, округло-почковидных, цельнокрайних, зимующих, темно-зеленых листа. При растирании листья издают резкий запах душистого перца. Цветки темно-красные, одиночные, пазушные, едва возвышающиеся над поверхностью почвы. Цветет в апреле — мае. Размножается вегетативно — корневищами. Распространен по всей Белоруссии. Произрастает на плодородных почвах в тенистых широколиственных и смешанных лесах. Заготовки возможны в небольших количествах. При заготовках необходимо часть растений оставлять для вегетативного размножения. Рис. 103.

С лекарственными целями используют корневища и листья копытеня лекарственного. Корневища и корни заготавливают осенью и ранней весной до начала вегетации, а листья — во время цветения в апреле — мае. Корневища выкапывают с корнями, отряхивают от почвы, обрезают стебли и моют в холодной воде. Листья срывают руками или срезают ножницами, серпом. Заготовленное сырье сушат на открытом воздухе в тени или в сушилке при температуре не выше 50 °C. Высушенное сырье хранят в ящиках, выложенных внутри бумагой.

Во всех частях растения содержится эфирное масло, в составе которого имеются ядовитые вещества — азарон, диазарон, азариновый альдегид, эвгенол, метилэвгенол, борнилацетат и др.

В научной медицине настой листьев копытеня европейского применяется как

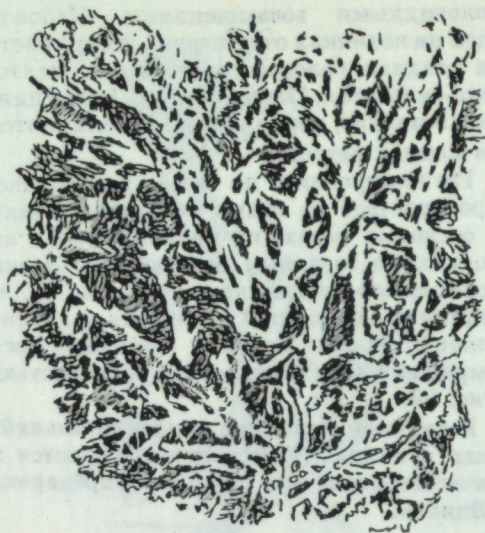


Рис. 100. Кладония лесная

Кладония лесная,
олений мох;
алены мох —
Cladonia silvatica (L.) Hoffm.

Лишайник с кустистым слоевищем. Поделии тонкоцилиндрические, сильноразветвленные, образующие дернинки 5—12 см высоты, без корового слоя, с гладкой матовой поверхностью, светло-сероватого цвета. Конечные веточки собраны в пучки, окончания их окрашены в коричневый цвет; стерильные — поникшие, несущие плодовые тела — прямостоячие. Апотеции бурые, образуются на концах веточек по одному или сливаются по несколько вместе. Заготовки возможны в необходимых количествах. Произрастает по всей Белоруссии на сухих и частично свежих песчаных почвах и сосновых лесах. Лишайник содержит усниновую, фумарпротоцеттаровую и урсоловую кислоты. Обладает ярко выраженными антибиотическими свойствами. Рис. 100.

В лекарственных целях используется так же, как и кладония альпийская.

Колокольчик круглолистный;
звончок круглолистный —
Campanula rotundifolia L.

Многолетнее травянистое растение семейства колокольчиковых, с тонким, сте-

лющимся, ветвистым корневищем и с несколькими тонкими стеблями 15—60 см высоты. Прикорневые листья и листья нецветущих побегов округло-почковидные, на длинных черешках, отмирающие во время цветения. Стеблевые листья цветоносных стеблей линейные; все листья очередные. Цветки небольшие, светло-голубые, ширококолокольчатые, на длинных тонких цветоножках, поникающие, собраны в негустую метелку. Плод — повислая коробочка.

Цветет с июня по сентябрь. Встречается по всей республике на свежих и влажных супесчаных и суглинистых почвах на лугах среди кустарников, лесных полянах.

Заготовки возможны в небольших объемах. Рис. 101.

С лечебными целями используется трава колокольчика круглолистного.

В народной медицине отвар травы колокольчика круглолистного применяется при кровотечениях. Настойка травы (на 40-процентном спирту или водке) используется для полоскания горла при ангине. Настой цветков употребляют при эпилепсии, атеросклерозе.



Рис. 101. Колокольчик круглолистный

Колючник обыкновенный;
урочник звичайны —
Carlina vulgaris L.

Двулетнее травянистое растение семейства сложноцветных, с веретенообразным разветвленным корнем и прямостоячим стеблем, 20—70 см высоты. В первый год образуется розетка линейно-ланцетовидных колючезубчатых листьев, а стебель развивается на второй год. Прикорневые и нижние стеблевые листья ланцетные, по краю колючезубчатые, остальные — сидячие, полустеблеобъемлющие. Цветки собраны в корзинки, сидящие поодиночке на концах стеблей и ветвей; все цветки трубчатые, обоеполые, с черно-пурпуровым венчиком. Цветет в июле — сентябре. Произрастает по всей Белоруссии на песчаных и супесчаных сухих и свежих почвах в сосновых лесах. В западной, центральной и южной частях Белоруссии встречается нечасто, в остальных местах одиночно. Заготовки возможны в ограниченных количествах. Рис. 102.

С лечебными целями используются пло-



Рис. 102. Колючник обыкновенный

ды, трава и соцветия колючника обыкновенного. Сбор сырья, сушка и хранение обычные.

В научной медицине препараты колючника обыкновенного (экстракт семян, эмульсия или настой соцветий) применяют при заторможенности коры больших полушарий, дисфункции высшей нервной деятельности.

В научной медицине отвар травы растения дают пить детям при испуге.

Копытень европейский;
падалешник еўрапейскі —
Asarum europaeum L.

Многолетнее травянистое растение семейства кирказоновых, с ползучим шнуровидным корневищем. Надземный стебель слабо развит, приземистый, несет 2—3 крупных, округло-почковидных, цельнокрайних, зимующих, темно-зеленых листа. При растирании листья издают резкий запах душистого перца. Цветки темно-красные, одиночные, пазушные, едва возвышающиеся над поверхностью почвы. Цветет в апреле — мае. Размножается вегетативно — корневищами. Распространен по всей Белоруссии. Произрастает на плодородных почвах в тенистых широколиственных и смешанных лесах. Заготовки возможны в небольших количествах. При заготовках необходимо часть растений оставлять для вегетативного размножения. Рис. 103.

С лекарственными целями используют корневища и листья копытеня лекарственного. Корневища и корни заготавливают осенью и ранней весной до начала вегетации, а листья — во время цветения в апреле — мае. Корневища выкапывают с корнями, отряхивают от почвы, обрезают стебли и моют в холодной воде. Листья срывают руками или срезают ножницами, серпом. Заготовленное сырье сушат на открытом воздухе в тени или в сушилках при температуре не выше 50 °С. Высушенное сырье хранят в ящиках, выложенных внутри бумагой.

Во всех частях растения содержится эфирное масло, в составе которого имеются ядовитые вещества — азарон, диазарон, азариновый альдегид, эвгенол, метилэвгенол, борнилацетат и др.

В научной медицине настой листьев копытеня европейского применяется как

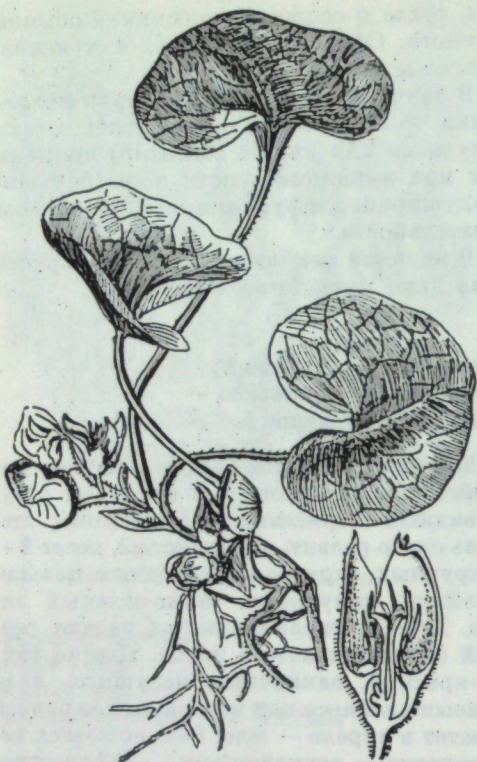


Рис. 103. Копытень европейский

средство при хронической сердечно-сосудистой недостаточности, а отвар корневищ как отхаркивающее при бронхите, пневмонии. Препараты растения широко используются в гомеопатии при истерии и других заболеваниях. Настойка свежих листьев копытенья входит в состав препарата «Акофит № 1», применяемого при радикулите, ишалгии, фуникуло-неврите, люмбаго, плексите, нейромиозите.

В народной медицине копытень применяется в качестве регулирующего функциональную деятельность желудка и менструации, мочегонного, отхаркивающего, рвотного, глистогонного, сердечного, антиалкогольного и противовоспалительного средства. Отвар корневищ и корней употребляют при гастритах, энтеритах, болезнях печени, желчного пузыря, сердца, почек, кожи, при судорогах, недостаточных менструациях. Порошки корневищ (0,2—0,5 г 1 раз в день) принимают при наличии глистов и скудных менструациях, а в дозе 0,5 г как рвотное средство. Одна столовая ложка отвара корневищ и корней

копытенья, смешанная с 1/2 стакана водки и принятая вовнутрь, вызывает у алкоголиков рвоту и отвращение к спиртным напиткам. Настойку корневищ или листьев растения (по 20 капель 3 раза в день) пьют при нервном возбуждении, мигрени. Отвар корневищ и корней используют как нюхательное средство при насморке, головной боли. При мигрени делают примочки из отвара. Настой листьев применяют как примочку при глазных болезнях. Измельченные свежие листья копытенья прикладывают к фурункулам, карбункулам, абсцессам. Копытень входит в состав различных смесей лекарственных растений.

Коровяк медвежье ухо;
дзіванна звичайная —
Verbascum thapsus L.

Крупное двулетнее растение семейства норичниковых. Стебель толстый, крепкий, прямостоячий, до 1,5 м высоты, покрыт плотным густым желтоватым войлоком. Листья крупные, очередные, цельные, низбегающие по стеблю широкими крыльями, с обеих сторон, как и стебель, шерстисто-войлочные. Цветки желтые, снаружи войлочно-опушенные, собраны по 3—4 пучками и образуют на верхушке стебля длинную, густую, почти колосовидную кисть. Плод — широкояйцевидная коробочка. Цветет с июня до августа. Произрастает по всей республике на сухих и свежих песчаных и супесчаных почвах. Табл. 20,3.

С лечебными целями используются цветки и листья коровяка медвежье ухо (не смешивать с толокнянкой — «медвежьей ушкой»). Заготовки возможны в небольших количествах. С целью сохранения естественных запасов при сборе необходимо оставлять часть растений. Цветки и листья заготавливают в период цветения. Правила заготовки, сушки и хранения сырья, лечебное использование растения см. после описания коровяка черного.

Коровяк скипетровидный;
дзіванна звичайная —
Verbascum thapsiforme Schrad.

Двулетнее травянистое растение семейства норичниковых. Стебель прямо-



Рис. 104. Коровяк скипетровидный

ячий, крепкий, простой, до 2 м высоты, крылатый от низбегающих листьев, густо покрыт серым или желтоватым войлоком из разветвленных волосков. Листья очередные, цельные, тупогородчатые, с обеих сторон шерстисто-войлочные. Нижние стеблевые листья продолговато-эллиптические, при основании сужены в короткие и широкие, низбегающие по стеблю черешки. Средние и верхние листья яйцевидно-ланцетные, при основании суженные и низбегающие по всему междоузлию стебля широкими крыльями. Цветки светло-желтые по 3—4 собраны пучками и образуют длинную, густую колосовидную кисть. Цветет в июле — августе. Произрастает по всей Белоруссии на песчаных и супесчаных сухих и свежих почвах в сосновых и смешанных лесах, на полянах, пустырях и сорных местах. Заготовки возможны в небольших количествах. Рис. 104.

С лечебными целями используются цветки и листья коровяка скипетровидного. Правила сбора, сушки и хранения, лечебное использование см. после описания коровяка черного.

Коровяк черный; дзіванна чорная —
Verbascum nigrum L.

Двулетнее травянистое растение семейства норичниковых, с веретеновидным корнем. Стебель прямостоячий, 25—100 см высоты, простой, внизу красноватый, кверху ребристый, с клочковатым или шерстистым негустым опушением. Листья очередные, с верхней стороны голые, с нижней, особенно в молодом возрасте, тонкосероваточные. Нижние стеблевые листья крупные, сердцевидные, суженные в длинные черешки; средние — широкояйцевидные, на коротких черешках; верхние — более мелкие, яйцевидно-ланцетные, с округлым основанием. Цветки ярко-желтые, собраны по 2—4 пучками в пазухах прицветников и образуют на верхушке стебля простую, реже ветвистую кисть. Цветет с июня до августа. Произрастает по всей Белоруссии на сухих и свежих песчаных и супесчаных почвах по опушкам хвойных и смешанных лесов, на полянах, на пастбищах. Рис. 105.

С лечебными целями применяются цветки, реже листья коровяка черного. Заготовки возможны в небольших количествах. Сбор цветков коровяка черного, скипетровидного, медвежьего уха производится в начале цветения ежедневно, так как цветки однодневные. Венчики цветков легко снимаются вместе с тычинками, прикрепленными к основанию венчика. Сбор следует производить в солнечную погоду. Увлажненные росой или дождем, а также осыпавшиеся венчики при сушке бурют. Собранное сырье сушат в теплом затемненном помещении или на печах, сохраняют в стеклянных банках, плотно закрытых пробками. Сбор, сушка и хранение листьев обычные.

В научной медицине настой цветков всех упомянутых видов коровяка применяется в качестве мягчительного, отхаркивающего, обволакивающего и противовоспалительного средства преимущественно при заболеваниях органов дыхания и желудочно-кишечного тракта.

В народной медицине отвар всего растения употребляется при нервных расстройствах, эпилепсии, поносах; настой цветков — при заболеваниях органов дыхания (трахеит, бронхит, пневмония, бронхиальная астма), желудочно-кишечного тракта (гастрит, энтерит, колит), печени, при оте-

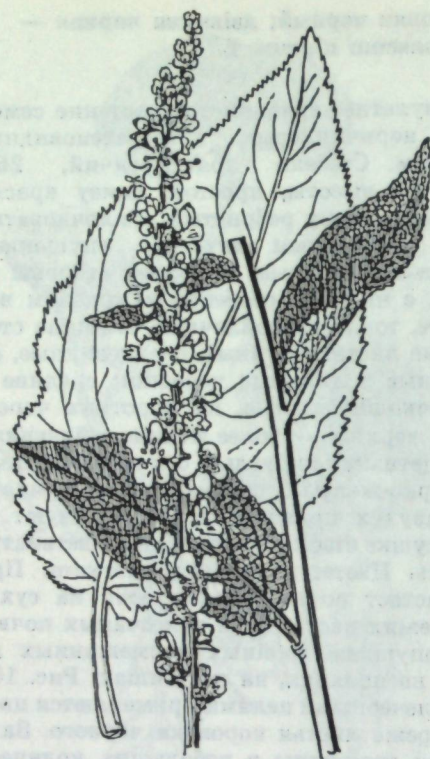


Рис. 105. Коровяк черный

ках почечного и сердечного происхождения. Порошком цветков присыпают раны и трещины на сосках у женщин. Цветки коровяков используются также в смеси с другими лекарственными растениями как для внутреннего применения в виде грудного сбора при заболеваниях верхних дыхательных путей (цветки коровяка, мальвы, алтея; по 1 столовой ложке смеси на 1 стакан кипятка; по 1/2 стакана 3 раза в день до еды), так и для наружного — в ваннах при экссудативном диатезе вместе с травой чебреца, череды, шалфея, листьями черной смородины, хвоей сосны, корой дуба и корнями лопуха. Цветки коровяка применяются в ликеро-водочном производстве для улучшения вкусовых качеств напитков.

Котовник кошачий;
кациямятка кациная —
Nepeta cataria L.

Многолетнее травянистое растение семейства губоцветных, 50—100 см высоты,



Рис. 106. Котовник кошачий

с прямым ветвистым опушенным стеблем. Листья супротивные, сердцевидно-яйцевидные, крупногородчато-пильчатые, сверху зеленые, снизу сероватые от густых волосков. Цветки беловатые, с пурпуровыми точечками на нижней губе, которая длиннее верхней, а средняя лопасть ее немного вогнутая, почковидная. Все цветки собраны в продолговатое соцветие. Плод из 4 обратосердцевидных бурых орешков. Цветет с июня до сентября. Произрастает по всей Белоруссии на супесчаных и суглинистых почвах по опушкам леса, кустарникам, пустырям, однако встречается довольно редко. Заготовки возможны только при культивировании этого растения. С лечебными целями используется трава котовника кошачьего, которую заготавливают в период цветения растения. Рис. 106.

Трава котовника содержит эфирное масло, горькое вещество, гликозиды, танины, сапонины.

В народной медицине настой травы котовника кошачьего (1 столовая ложка сырья на 1 1/2 стакана кипятка; по 1 столовой ложке 4 раза в день за полчаса до еды) применяется как горечь для возбуждения аппетита, при заболевании желудка, при бронхите (как отхаркивающее), неврозе сердца, истерии, неврастении, нарушении менструаций.

Кошачья лапка двудомная;
агатки —
Antennaria dioica (L.) Gaertn.

Многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных. Корневище ветвистое, залегающее неглубоко в почве, выпускающее надземные стебли и многочисленные укореняющиеся побеги. Цветущие побеги до 30 см высоты, прямостоячие, простые, беловойлочные. Листья снизу, как и стебель, беловойлочные, сверху зеленые, цельнокрайные, прикорневые — лопатчатые, стеблевые линейно-ланцетные или линейные, прижатые к стеблю. Цветочные корзинки в небольшом количестве собраны на верхушке стебля в почти головчатое соцветие. Корзинки с обоеполыми цветками белые, шаровидные, а с пестичными розовые, продолговатые. Цветет в мае — июне. Произрастает по всей республике на сухих и свежих песчаных и супесчаных почвах в сосновых, реже смешанных лесах. Рис. 107.

С лечебными целями используется трава и цветки кошачьей лапки. Траву заготавливают во время цветения, цветочные корзинки — в начале цветения. При сборе цветки следует срезать острыми ножницами, чтобы не повредить корневища, которые являются органами размножения и очень слабо держатся в почве. Растение содержит дубильные вещества, смолу, сапонины, витамин К, фитостерин. Заготовленное сырье сушат на открытом воздухе в тени или в хорошо проветриваемых помещениях.

В научной медицине настой травы кошачьей лапки применяется в качестве кровоостанавливающего средства при кровотечениях (желудочных, кишечных, геморроидальных, маточных и др.). Отвар цветков оказывает желчегонное действие при гепатитах, холециститах.

В народной медицине настой (отвар) травы или соцветий применяется при эпи-



Рис. 107. Кошачья лапка двудомная

лепсии, расстройствах нервной системы, гипертонической болезни, гепатите, холецистите, желчнокаменной болезни, простудных заболеваниях, коклюше, гастралгии, нарушении менструаций, экссудативном диатезе. Настой травы и корневищ используют для полоскания горла при его воспалении. В виде припарок траву растения применяют при ушибах, абсцессах, ранах, затвердении грудной железы, опухолях (как противовоспалительное и мягчительное), подагре (как болеутоляющее). Измельченные листья лапки кошачьей прикладывают к пальцам при панариции. Порошком травы присыпают кровоточащие раны.

Крапива двудомная;
крапива двудомная —
Urtica dioica L.

Многолетнее травянистое растение семейства крапивных, с длинным тонким ползучим корневищем и тонкими корнями в узлах. Все растение покрыто длинными

жесткими жгучими и короткими простыми волосками. Стебель 70—150 см высоты, прямостоячий, четырехгранный, простой, реже с супротивными ветвями в верхней части. Листья супротивные на черешках, продолговато-яйцевидные, заостренные, при основании сердцевидные, по краю крупнопильчатые. Цветки мелкие, зеленые, невзрачные, собраны в соцветия: женские — в поникающие сережки, мужские — в прямостоячие колосья. Цветет с середины июня по сентябрь. Произрастает по всей Белоруссии на плодородных свежих, влажных и сырых почвах в ольховых лесах, по окраинам низинных болот, по кустарникам, около жилья, на мусорных местах, пастбищах. Очень схожа с крапивой двудомной крапива киевская, которая произрастает по низинным болотам и отличается густым сероватым опушением и меньшими размерами. Заготовки не ограничены. Рис. 108.

С лечебными целями используют листья и траву крапивы двудомной. Заготавливают листья и траву в период цветения растений. Листья можно обрывать с растений, предварительно срезанных серпом и подвяленных, после чего они теряют жгучесть. Листья крапивы содержат каротин, витамины С и К, пантотеновую кислоту, а также соли железа, кальция, танины, каротиноиды и др.

В научной медицине жидкий экстракт (25—30 капель 3—4 раза в день за полчаса до еды) и настой листьев крапивы двудомной применяются как кровоостанавливающее средство при носовых, легочных, кишечных, геморроидальных, почечных, маточных кровотечениях. Часто назначают жидкий экстракт крапивы вместе с жидким экстрактом тысячелистника. Крапиву применяют для лечения хронических язв и при гиповитаминозах. Сухой экстракт крапивы входит в состав препарата «Аллохол», который назначается как желчегонное средство при хронических гепатитах, холангитах, холециститах, привычных запорах. Крапива является составной частью желудочного (см. применение аира обыкновенного и валерианы лекарственной) и слабительного сборов (листья крапивы 2 части, коры крушины 3, травы тысячелистника 1 часть; 1 столовая ложка смеси на 1 стакан кипятка; по 1/4—1/2 стакана на ночь).

В народной медицине настой травы кра-



Рис. 108. Крапива двудомная

пивы (1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке 4 раза в день до еды) употребляют при заболеваниях сердца, почек, печени, при малокровии, малярии, гастрите, хронических заболеваниях кожи, после родов; отвар корневищ и корней — при коклюше, различных кровотечениях; настой цветков — при сахарном диабете, хронических заболеваниях кожи. Настоем листьев крапивы (1 столовая ложка на 1 стакан кипятка) моют 3 раза в неделю голову для укрепления корней и предохранения волос от выпадения. При ревматизме свежей крапивой натирают больные места. Как кровоостанавливающее средство можно принимать свежий сок крапивы (по 1—3 чайные ложки 3 раза в день). Растертые семена растения (по 2—3 г на прием) вместе с водой принимают при мочекаменной болезни.

Молодые побеги крапивы используются для приготовления щей, борщей, рассольников, супов, салатов. Из листьев получают зеленый краситель для пищевой промышленности.

Для улучшения несучести кур в зимние месяцы, а также для более быстрого роста цыплят и телят в корм добавляют растертые листья крапивы.

Кровохлебка лекарственная;
крывасмок лекавы —
Sanguisorba officinalis L.

Многолетнее травянистое растение семейства розоцветных, высотой 20—100 см. Корневище мощное, горизонтальное, с крупными корнями. Стебель прямой, в верхней части ветвистый. Прикорневые листья крупные, на длинных черешках, непарноперистые, со многими продолговатыми пильчатыми листочками. Цветки мелкие, темно-красные, обоеполые, состоящие из четырехраздельной чашечки, без лепестков, с 4 темно-красными тычинками и 1 столбиком. Цветет в июне — августе. Размножается семенами и вегетативно. Распространена в южной части республики. Растет на свежих и влажных плодородных почвах по кустарникам, лесным опушкам, на вырубках, очень часто в пойменных лесах, в поймах рек. Кровохлебка не образует сплошных зарослей, поэтому заготовки ее возможны в ограниченных количествах. При заготовках необходимо оставлять часть растений для семенного и вегетативного размножения. Рис. 109.

С лекарственными целями в научной и народной медицине используют корневища и корни кровохлебки лекарственной. Заготавливают их осенью, выкапывая лопатами, отмывают в холодной воде от земли, режут на куски по 10—15 см и сушат. Сушить можно на открытом воздухе на солнце, в печках, духовках и т. п. Высушенные корневища и корни хранят в мешочках или в деревянных ящиках, выложенных внутри бумагой.

Корневища и корни кровохлебки содержат дубильные вещества, галловую и эллаговую кислоты, сапонины, сангвисорбин, потерин, красящие вещества и эфирное масло.

В научной медицине корневища с корнями кровохлебки в виде отвара, жидкого экстракта (по 30—50 капель 3—4 раза в день), таблеток «Сорбекс» применяются как кровоостанавливающее, вяжущее, ангиоспастическое, замедляющее перистальтику кишечника и снимающее спазмы, болеутоляющее и сильное бактерицидное средство при желудочно-кишечных заболеваниях (энтерит, колит, дизентерия), внутренних кровотечениях (легочных, кишечных, ма-



Рис. 109. Кровохлебка лекарственная

точных), болезнях полости рта (гингивит, стоматит и др.). Сырье входит в состав вяжущего сбора.

В народной медицине отвар корневищ с корнями кровохлебки (1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке 5—6 раз в день) или их настойка (по 1—2 чайные ложки 2—3 раза в день) употребляют при поносах различного происхождения (в том числе и дизентерии), кровохарканье, маточных кровотечениях. Наружно отвар применяется для промывания кровоточащих и гноящихся ран, язв, пролежней; для примочек при ожогах; для полоскания полости рта при воспалительных процессах; для сидячих ванн при геморрое; для спринцеваний при воспалительных процессах матки, которые сопровождаются кровотечениями. Порошком корневищ и корней присыпают раны. Настойка используется для смазывания десен.

Порошок корневищ и корней обладает инсектицидным действием, а поэтому применяется в борьбе с насекомыми.

Молодые свежие листья кровохлебки используются для приготовления салатов, а сушеные листья — для заправки супов. Сухие корневища применяются для приготовления настоек и подкрашивания вин.

Из цветков растения получают красную краску.

В ветеринарной практике кровохлебка применяется при желудочно-кишечных заболеваниях и внутренних кровотечениях у животных.

Крушина ломкая;
крушина ломкая —
Frangula alnus Mill.

Кустарник, реже небольшое деревцо, до 5 м высоты, семейства крушиновых. Ветви гладкие, молодые — красно-коричневые с разбросанными белыми чечевичками, старые — серо-коричневые; почки без кроющих чешуй, с шелковистым густым опушением. Листья очередные, темно-зеленые, плотные, блестящие; на коротких черешках, продолговато-эллиптические, заостренные, цельнокрайные. Цветки мелкие, зеленовато-белые, узкоколокольчатые, собраны пучками в пазухах листьев. Плод — сочная, шаровидная, ягодообразная, блестящая, фиолетово-черная костянка. Цветет в мае — июне, плоды созревают в сентябре — октябре. Крушина ломкая часто зацветает вторично в августе — сентябре. Растет по всей Белоруссии в хвойных и лиственных лесах, где часто образует густой подлесочный ярус; кроме того, она охотно селится на вырубках, прогалинах, в кустарниках. Размножается семенами и вегетативно. Заготовки возможны в значительных количествах. Рис. 110.

В научной и народной медицине используется кора крушины ломкой, которую заготавливают весной в период сокодвижения, в это время она легко отделяется от древесины. Собранный кору сушат на открытом воздухе в тени или на чердаках. Готовое сырье хранят в деревянных ящиках, выложенных внутри бумагой, или в мешках. В коре крушины содержатся антрагликозиды и их аглюконы. Свежесодранная и только что высушенная кора не применяется, так как в ней содержатся антраполы, которые могут вызвать раздражение слизистой оболочки желудка, боли, рвоту и тошноту.



Рис. 110. Крушина ломкая

В научной медицине кора крушины ломкой в виде отвара сухого (по 0,2—0,4 г на прием) и жидкого экстракта (по 20—40 капель на прием), а также препаратов «Кофранил», «Рамнил» и «Франгин» применяется как слабительное средство медленного действия (через 10—12 часов после приема) при хронических и спастических запорах. Следует отметить, что длительное применение крушины ведет к привыканию, а поэтому необходимо менять слабительное. Прием больших доз препаратов крушины может вызвать гиперемию органов малого таза, а у беременных женщин — аборт. Кора крушины входит в желудочный, слабительный (см. применение аира обыкновенного, валерианы лекарственной, крапивы двудомной) и противогеморройный сборы (коры крушины, листьев сенны, травы тысячелистника, плодов кориандра и корней солодки поровну; 1 столовая ложка смеси на 1 стакан кипятка; по 1/2—1 стакану на ночь).

В народной медицине отвар коры крушины (1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка; по 1/2 стакана на ночь)

принимают при хронических запорах, гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, дизентерии, геморрое.

Кубышка желтая;
гарлачык жоўты —
Nuphar luteum (L.) Smith.

Многолетнее водное растение семейства кувшинковых. Корневище очень толстое, мясистое, длинное, покрыто следами опавших листьев. Подводные листья с полупрозрачной, волнистой пластинкой на коротких черешках; листья — плавающие на поверхности воды, с овальной кожистой пластинкой, с сердцевидным основанием, на длинных черешках, равных глубине водоема. Цветки крупные (4—6 см), плавающие, с желтыми (снаружи зеленоватыми) толстыми чашелистиками, превышающими лепестки по длине; лепестки желтые, многочисленные, обратнояйцевидные. Плод ягодообразный, кувшиновидный, гладкий. Цветет с июня по сентябрь. Прорастает по всей Белоруссии, обитает в озерах, старицах рек, в медленно текущих речках. Заготовки возможны в необходимых объемах.

С лекарственной целью используют корневище кубышки и цветки. Цветки заготавливают во время цветения, корневища — осенью и ранней весной. Сушат в тени, на чердаках, в духовках, толстые корневища предварительно разрезают на более мелкие части. Хранение обычное. Рис. 111. Корневища кубышки содержат алкалоид нупарин, дубильные вещества, большое количество крахмала, меторабиновую кислоту; цветки и плоды содержат гликозиды.

В научной медицине корневища кубышки желтой входят в состав микстуры М. Н. Здзенко, применяемой для лечения папилломатоза мочевого пузыря и анацидных гастритов. Препарат «Лютенурин», действующим началом которого является алкалоид корневищ кубышки желтой, назначается при острых и хронических трихомонадных заболеваниях, а также как противозачаточное средство (в виде глобулей или пенообразующих таблеток).

В народной медицине настой цветков растения используют в качестве обезболивающего средства для ванн и обмываний

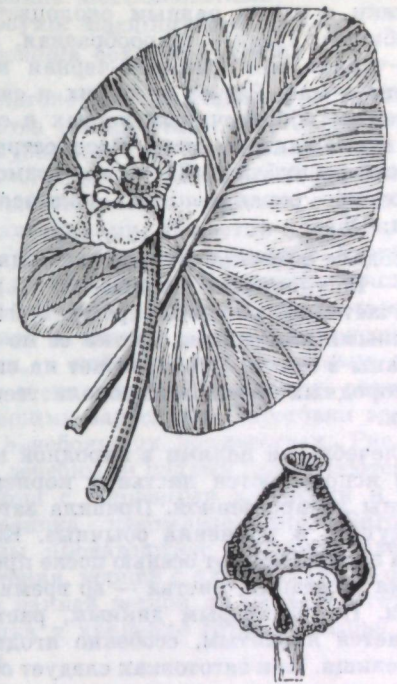


Рис. 111. Кубышка желтая

при артралгиях. Отваром корневищ на пиве моют голову для лучшего роста волос. Цветки кубышки находят применение при мигалгии, невралгии, радикулите, люмбаго и т. д.

Растение ядовито. Порошок кубышки желтой в быту используется против тараканов.

Купена лекарственная,
соломонова печать;
купена лекавая —
Polygonatum officinale L.

Многолетнее травянистое растение семейства лилейных. Корневище толстое, мясистое, узловатое. Стебель прямой, сверху дугообразно наклоненный, граненый, до 65 см высоты, у основания покрыт пленчатыми влагалищами. Листья очередные, продолговатые или эллиптические, слегка заостренные, сидячие, полустеблеобъемлющие, обращенные в одну сторону, сверху ярко-зеленые, снизу сизо-зеленые. Цветки на цветоножках одиночные или по 2 в пазухах листьев. Околоцветник трубчатый, белый, с 6 зубцами. Тычинок 6,

пестики с почти равным околоцветнику столбиком. Плод — шарообразная, синевато-черная или сизовато-черная ягода. Цветет в мае. Растет на сухих и свежих песчаных и супесчаных почвах в сосновых и смешанных лесах. Распространена по всей республике. Заготовки возможны в очень ограниченных количествах. Табл. 19,4.

Сходное растение купена многоцветковая — *Polygonatum multiflorum* (L.) All. отличается от купены лекарственной более крупными размерами, цветки ее по 3—5 собраны в кисти. Произрастает на сырых плодородных почвах в широколиственных лесах.

С лечебными целями в народной медицине используются листья и корневища купены лекарственной. Правила заготовки, сушки и хранения обычные. Корневища заготавливают осенью после прекращения вегетации, листья — во время цветения. По некоторым данным, растение считается ядовитым, особенно ягоды и корневища. При заготовках следует оставлять нетронутыми часть растений для восстановления естественных ресурсов купены лекарственной.

В корневищах купены имеются алкалоиды, гликокинин, сердечные гликозиды, сапонины, слизь. Плоды содержат гликозиды, конваллярин и конваллямарин, витамин С, алкалоиды.

В народной медицине отвар корневищ купены лекарственной применяется при бронхите, пневмонии, простудных заболеваниях, гастралгии, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, женских болезнях, геморрое, неврастении, наличии глистов; наружно — в виде примочек при ранах, ревматических артритах, подагре, радикулите, ишиасе, люмбаго; в виде ванн при экссудативном диатезе. Настойку корневищ используют в виде примочек при сухой экземе, бородавках, ревматических артритах, подагре, радикулите, ишиасе, люмбаго. Сок свежих корневищ применяется для выведения веснушек и обработки ран. Настой травы употребляют при болях в суставах, желчнокаменной болезни, почечных отеках, белях. Свежую траву растения наружно используют при панариции, абсцессах, дерматитах, рожистом воспалении.

Растение ядовито.

Лабазник вязолистный, таволга вязолистная; вятроўнік вязалісты —
Filipendula ulmaria (L.) Maxim.

Многолетнее травянистое растение семейства розоцветных, до 150 см высоты. Корневище толстое, ползучее, с тонкими мочковатыми корнями. Стебель прямой, гладкий, доверху облиственный. Листья прерывисто-перисто-раздельные, с более крупным верхушечным листочком, разделенным на 3—5 долей. Цветки мелкие, желтовато-белые, душистые, собраны в густые метельчатые соцветия, тычинки многочисленные, спирально скрученные, пестиков 5—10. Плоды — односемянные листовки, темно-коричневого цвета. Цветет в мае — июне, размножается семенами и вегетативным путем. Растет на богатых заболоченных торфяно-болотных почвах, по сырым лугам, берегам рек, канав, озер, кустарникам, ольховым и широколиственным лесам. Распространена по всей Белоруссии. Заготовки возможны в значительных количествах. При заготовках травы и цветков необходимо оставлять не-



Рис. 112. Лабазник вязолистный

тронутыми корневища и корни. Рис. 112.

С лечебными целями используются трава, цветки, иногда корневища и корни лабазника вязолистного. Заготавливают траву и цветки во время цветения в мае — июне, а корневище с корнями осенью. Сушат в тени. Готовое сырье хранят в ящиках, выстланных бумагой. Сухие корневища с корнями можно хранить в мешках.

Растение содержит гликозид гаултерин, салициловую кислоту, дубильные вещества, витамин С.

В народной медицине настоем травы или цветков лабазника вязолистного (1 чайная ложка сырья на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке через каждые 2 часа до еды) применяют при нефрите, цистите, гипертонической болезни, ревматизме, подагре, остром гастрите, энтероколите, дизентерии, геморрое, невралгии, миалгии, кожных заболеваниях. Отваром травы моют голову для укрепления и лучшего роста волос. Порошком сухих цветков присыпают обожженные и опрелые места, незаживающие раны, язвы, пролежни. Мазью, приготовленной из растертых в порошок сухих цветков с жиром свежей речной рыбы, смазывают пораженные участки кожи при экземе. При ожогах и кожных заболеваниях применяют мазь, состоящую из 5 г порошка травы лабазника вязолистного, 9 г вазелина и 6 г ланолина. Для промывания гноящихся ран, для спринцевания при белях, для клизм при поносах, для компрессов на незаживающие раны, свищи, язвы, фурункулы и т. п. используют отвар корневищ лабазника вязолистного и корневищ горца змееного (по 10 г корневищ каждого на 1 л кипятка). Цветки входят в состав различных лекарственных смесей.

Считают, что цветки отпугивают змей. Растение эффективно в борьбе с различными клещами.

Лабазник вязолистный применяется в ветеринарии как витаминное, тонизирующее, вяжущее, кровоостанавливающее и жаропонижающее средство.

Листья лабазника применяются для дубления кож. Цветками растения натирают стенки ульев, чтобы пчелы не бегали и носили больше меда. Корни и зеленые части растения используются для заправки борщей, супов и салатов, а цветки — для приготовления чая.

Лабазник шестилепестный; вятроўнік шасціпалёсткавы —
Filipendula hexapetala Gilib.

Многолетнее травянистое растение семейства розоцветных, до 80 см высоты, с клубневидными утолщениями на корнях. Листья в прикорневой розетке перистые, стеблевые — мелкие, с зубчатыми прилистниками. Соцветия многоцветковые, щитковидно-метельчатые, цветки белые, шестилепестные. Плодики — листовки. Цветет в июне — июле. Произрастает в западной и южной частях Белоруссии, на лугах, в поймах рек, по лесным опушкам и полянам. Встречается редко, но большими зарослями. Заготовки возможны в небольших количествах. Рис. 113.

С лечебными целями применяются корневища с корневыми клубнями и трава лабазника шестилепестного. Заготовка травы производится в период цветения растения, корней с клубеньками — осенью или ранней весной до начала вегетации. Сушка и хранение готового сырья обычные.



Рис. 113. Лабазник шестилепестный

В корнях содержится небольшое количество гликозида гаултерина, дубильные вещества, много крахмала.

В научной медицине корни лабазника шестилепестного, входящие в состав микстуры М. Н. Здренко, применяются для лечения папилломатоза мочевого пузыря и анацидных гастритов.

В народной медицине отвар сухих или свежих корневых клубеньков (1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке 4 раза в день до еды), как и настой травы лабазника шестилепестного (1 столовая ложка сырья на 1/2 л кипятка; по 1/4 стакана 4 раза в день за полчаса до еды) употребляют при желудочно-кишечных заболеваниях, ревматизме, женских болезнях, малокровии, геморрое; отваром промывают укушенное змеей место. Корневые клубеньки в сыром или отваренном виде используют в пищу.

Ландыш майский; ландыш майскі —
Convallaria majalis L.

Многолетнее травянистое растение семейства лилейных, до 30 см высоты. Корневище тонкое, ползучее, горизонтальное, с многочисленными тонкими корнями. Стебель внизу окружен светло-розовыми чешуями. Цветоносный стебель (стрелка) безлиственный. Листья (2—3) прикорневые, крупные, продолговато-эллиптические, с дуговидными жилками, заостренные, на длинных черешках, при основании с широкими плетчатыми влагалищами. Цветки белые, душистые, собраны в однобокую, слегка поникающую рыхлую кисть. Венчик шаровидно-колокольчатый, шестизубчатый. Тычинок 6. Плод — мясистая, округлая, трехгнездная, оранжево-красная ягода. Цветет в мае — июне, плодоносит в августе — сентябре. Размножается семенами и вегетативным путем. Новый побег растения зацветает через 2—3 года, после чего наступает перерыв в цветении на 2—3 года. Растет в хвойных и смешанных лесах, в кустарниках, в поймах рек. Распространен по всей Белоруссии. Заготовки возможны в необходимых количествах. Табл. 17,3.

С лечебными целями используются цветки, листья и трава ландыша майского. При заготовках необходимо не повреж-

дать корневища растений. Цветки заготавливают в начале цветения, листья до цветения, траву во время цветения, срезая ножом или ножницами на высоте 5 см от поверхности почвы. Собранные сырье сушат в тени, раскладывая тонким слоем отдельно цветки и листья, или в сушилках при температуре 40—60 °С. Высушенные цветки, листья и траву хранят отдельно в сухом, хорошо проветриваемом помещении, в плотно закрытых коробках или в ящиках, выложенных внутри бумагой.

Ландыш содержит гликозиды сердечной группы — конваллотоксин, конваллотоксол, конваллозид, глюконоконваллозид, эфирное масло, алкалоид майлин, аспарагин и др.

В научной медицине препараты ландыша майского — «Настойка ландыша», «Экстракт сухой ландыша», «Коргликон», «Конвазид», «Конваллятоксин», «Конвалломарин», «Капли Зеленина» и др. применяются как средство, регулирующее сердечную деятельность при неврозах сердца, острой и хронической сердечной недостаточности, пароксизмальной тахикардии. Необходимо отметить, что препараты ландыша не обладают кумулятивным действием. При приеме внутрь они оказывают слабый эффект. Используются главным образом при неврозах сердца, часто в сочетании с препаратами валерианы, боярышника и пустырника.

В народной медицине применяют настой сухих цветков или травы (10 г сырья на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке 2—3 раза в день), а также настойку свежих или сухих цветков ландыша майского (бутылку наполняют на 3/4 цветками, заливают доверху 90-процентным спиртом или водкой, закупоривают пробкой и настаивают 2 недели; принимают по 10—15 капель 3 раза в день) при заболеваниях сердца, нервных расстройствах, бессоннице.

Эфирное масло растения используется в парфюмерии.

Ландыш майский применяется и в ветеринарии.

Растение ядовито. Известны случаи отравления водой, в которой находился букет, а также плодами (ягодами) ландыша майского. Поэтому самолечение растением недопустимо.

Лапчатка белая; дуброўка белая —
Potentilla alba L.

Многолетнее травянистое растение семейства розоцветных, с длинным корневищем. Цветочные стебли 5—8 см высоты, шелковистые, выходят из пазух листьев прикорневой розетки, не превышая их по высоте. Прикорневые листья пальчатые, из 5 обратноланцетных листочков; сверху — темно-зеленые, голые, снизу — шелковистые. Цветки белые, собраны по 2—5 в верхушечные полусонтики. Цветет с апреля до июня. Встречается редко в южной и центральной частях Белоруссии. Произрастает на свежих плодородных супесчаных и суглинистых почвах в сосновых, еловых и широколиственных лесах. Заготовки ограничены. Рис. 114.

С лечебными целями используют траву лапчатки белой. Сбор, обработка, сушка и хранение обычные.

В народной медицине отвар всего растения лапчатки белой употребляется при опущении матки. Порошком присыпают фурункулы, карбункулы, абсцессы.



Рис. 114. Лапчатка белая

Лапчатка гусиная, гусиная лапка;
дуброўка гусіная —
Potentilla anserina L.

Многолетнее травянистое растение семейства розоцветных, с толстым корневищем. Стебли тонкие, простые, ползучие, укореняющиеся, до 80 см длины. Прикорневые листья многочисленные, на расширенных беловолоочных черешках, прерывисто-перистые. Нижние стеблевые листья схожи с прикорневыми, но с более короткими черешками, верхние — редуцированные, листочки их немногочисленные или представлены одними прилистниками. Цветки золотисто-желтые, одиночные, реже по 2, на длинных цветоножках, превышающие листья. Цветет с мая до августа. Произрастает по всей Белоруссии, часто. Растет на влажных и сырых почвах в открытых местах, по лугам, лесным полянам, среди кустарников. Заготовки возможны в необходимых количествах. Рис. 115.

С лечебными целями используются трава и корневище лапчатки гусиной. Сбор, сушка и хранение обычные. Растение содержит дубильные вещества, флавоноиды, органические и жирные кислоты.

В научной медицине лапчатка гусиная в виде отвара корневищ или настоя травы применяется как вяжущее и противовоспалительное средство при заболеваниях желудочно-кишечного тракта; наружно для полоскания и смазывания при воспалительных процессах в полости рта (стоматит, гингивит). Рекомендуются использовать ее в качестве кровоостанавливающего средства при кровотечениях.

В народной медицине настой всего растения (20 г сырья на 1 л кипятка; по 1 стакану 2—3 раза в день) употребляют при желудочно-кишечных заболеваниях (гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, колит, энтероколит, дизентерия), болезнях печени, при маточных болях и кровотечениях, болезненных менструациях, судорогах; настоем полощут рот при кровоточащих деснах. Соком свежих листьев заливают гнойные раны. Корневище используют от зубной боли. Сок свежей травы, смешанный в равных частях с соком зеленой ржи, пьют (по 1 столовой ложке 3 раза в день) при желчнокаменной и мочекаменной болезнях. Отвар семян лапчатки гусиной на



Рис. 115. Лапчатка гусиная

молоке (1 чайная ложка семян на 1 стакан молока, кипятить 5 минут; выпить в 2 приема — утром и вечером) принимают при сильных маточных болях, болезненных менструациях.

Из молодых листьев лапчатки гусиной приготавливают салаты, супы. Вареные корни едят. Из высушенных корней получают муку, из которой выпекают лепешки. Измельченные листья используют как приправу к крупяным, мясным и рыбным блюдам.

Лапчатка прямостоячая, узик, калган, дубровка; дуброўка прамастаячая — *Potentilla erecta* (L.) Hampe.

Многолетнее травянистое растение семейства розоцветных, высотой 15—50 см. Корневище толстое, деревянистое, горизонтальное, неравномерно утолщенное, снаружи темно-бурое, внутри темно-красное, с тонкими придаточными корнями. Стебли прямостоячие, тонкие, оlistvennye, вверху разветвленные. Прикорневые листья на длинных тонких черешках, тройчатые, быстроотмирающие, стеблевые — сидячие, тройчатые, прилистники крупные, листообразные. Цветки желтые, одиночные, на длинных тонких цветоножках, выходящих из пазух верхних листьев; чашечка двойная, с 4 наружными и 4 внутренними чередующимися дольками; венчик 4-лепестной; тычинок 15—20 с длинными нитями и мелкими округлыми пыльниками. Плод — орешковидная многосемянка. Цветет в мае — августе. Размножается семенами и вегетативно.

но. Растет на свежих влажных песчаных, супесчаных и суглинистых почвах в светлых лесах, на полянах, прогалинах, лесных опушках, просеках, вырубках, пастбищах. Распространена по всей Белоруссии. Заготовки возможны в небольших количествах. При заготовках необходимо оставлять часть растений нетронутыми. Рис. 116.

С лекарственными целями используют корневища лапчатки прямостоячей. Научное название (потентилла терментилла) в буквальном смысле значит — растение, сильно действующее при дизентерии. Заготавливают корневища осенью в сентябре — октябре или ранней весной до начала вегетации, выкапывая их лопатами. Собранные корневища моют в холодной воде, обрезают тонкие придаточные корни и остатки стеблей, сушат на открытом воздухе, в хорошо проветриваемых помещениях или в сушилках при температуре не выше 50—60 °C. Готовое сырье хранят в коробках. Корневища лапчатки при-

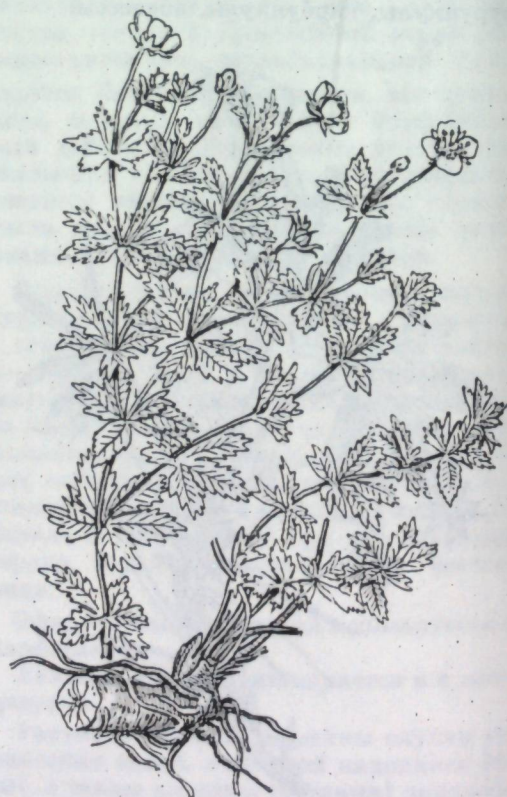


Рис. 116. Лапчатка прямостоячая

меняется в научной и народной медицине, ветеринарии, рыбной, кожевенной и красильной промышленности. В нем содержатся дубильные вещества, эфир торментол, гликозид торментиллин, хиновая и эллаговая кислоты, флобафены, смола, следы эфирного масла, крахмал и др.

В научной медицине препараты корневищ лапчатки прямостоячей в виде отвара применяются в качестве вяжущего, противовоспалительного, кровоостанавливающего и бактерицидного средства при воспалительных процессах полости рта (стоматит, гингивит), ангине, кровоточивости десен, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, колит, энтероколит, дизентерия), внутренних кровотечениях (легочных, кишечных, маточных и др.); в виде настойки наружно — при ожогах, мокнущих экземах и других кожных заболеваниях. Корневища лапчатки прямостоячей (вместе с шишками ольхи, корневищами горца змеиного и травой зверобоя) входит в состав желудочных сборов.

В народной медицине отвар корневищ лапчатки прямостоячей (20 г сырья на 1 л кипятка) используют для полоскания полости рта при цинге, стоматите, гингивите, ангине. Трещины на коже рук, ног и на губах смазывают мазью, приготовленной из корневищ лапчатки прямостоячей с коровьим маслом (5 г мелко нарезанных корневищ варят 5 минут в 1 стакане масла). Настойку корневищ применяют при заболеваниях желудка, сердца, матки, при поносах различного происхождения, дизентерии; наружно используют для примочек. Чай из корневищ пьют при поносах, дизентерии.

Лапчатка прямостоячая применяется и в ветеринарной практике.

Корневища лапчатки прямостоячей используются в рыбной (как пряность), кожевенной (как дубитель) и красильной (для окраски тканей в красный и черный цвет) промышленности.

Лапчатка серебристая; дуброўка серабрыстая — *Potentilla argentea* L.

Многолетнее травянистое растение семейства розоцветных, с длинным веретенообразным корнем. Корневище короткое,

деревянистое; от корневой шейки ежегодно отходит пучок листьев, образующих розетку, из которой весной следующего года выходит цветоносный стебель. Стебель прямостоячий, 20—50 см высоты, тонкий, но очень крепкий, беловолоочный. Листья пальчато-пятираздельные, сверху зеленые, снизу беловолоочные. Прикорневые листья на длинных черешках, во время цветения увядающие; стеблевые — многочисленные, короткочерешковые, верхние — сидячие. Цветки светло-желтые, собраны в рыхлую щитковидную метелку. Цветет с июня до осени. Встречается по всей Белоруссии, на юге более часто и обильно. Произрастает на сухих и свежих песчаных почвах в сосновых и смешанных лесах, на суходольных лугах, полянах, среди кустарников, у дорог. Заготовки возможны в небольших количествах. Рис. 117.

С лечебными целями используется трава лапчатки серебристой. Сбор, сушка, хранение обычные для лекарственных растений. В траве лапчатки серебристой содер-



Рис. 117. Лапчатка серебристая

жаты аскорбиновая кислота и другие полезные вещества, которые оказывают эффективное воздействие на организм человека.

В научной медицине лапчатка серебристая в виде настоя травы применяется как вяжущее и противовоспалительное средство при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, для полосканий при ангине, воспалении слизистой оболочки рта, кровоточивости десен. Травя является составной частью микстуры М. Н. Здренко, используемой для лечения папилломатоза мочевого пузыря и анацидных гастритов.

В народной медицине настоем травы лапчатки серебристой (1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка; по 1/4 стакана 4 раза в день до еды) употребляют при простудных заболеваниях, миозите, ревматизме, гастралгии, поносах различного характера, женских болезнях, гипертонической болезни; используют для полоскания горла, промывания ран, язв. Мазью, приготовленной из растертой в порошок сухой травы со свиным жиром, смазывают фурункулы, карбункулы и т. д.

Из корневищ растения готовят красную краску.

Лещина обыкновенная, орешник; лещина звичайная — *Corylus avellana* L.

Крупный кустарник семейства лещиновых, до 5—7 м высоты. Молодые побеги серые, опушенные. Почка округлая, с боков сжатая. Листья округлые или широкообратнояйцевидные, на верхушке округлые, с коротким острием, по краю дваждызубчатые. Тычиночные сережки повислые, около 5 см длины. Цветки однополые, тычиночные, в повислых сережках, пестичные, заключены в цветочные почки с малиновыми рыльцами. Плод — буровато-желтый орех, сидящий в листовидной обертке (плюске). Цветет в апреле до распускания листьев, плоды созревают в августе. Произрастает повсеместно на свежих и влажных плодородных почвах в широколиственных и смешанных лесах. Рис. 118.

С лечебными целями используют листья и кору лещины обыкновенной. В листьях



Рис. 118. Лещина обыкновенная

лещины имеется эфирное масло, пальмитиновая кислота, мирицитродит, сахара; в коре — эфирное масло, танины, флавофены, лигноцериловый спирт, бетулин. Заготовки возможны в больших количествах. Сбор, сушка и хранение обычные.

В научной медицине отвар коры лещины обыкновенной рекомендуется при варикозных расширениях вен, перифлебите, капиллярных геморрагиях, отвар листьев — при гипертрофии простаты.

В народной медицине отвар листьев и коры лещины (1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка; по 1/4 стакана 4 раза в день) или плюсок (обертки орехов) принимают при заболеваниях желудка, кишечника, печени. Отваром коры лещины и плюсок моют голову для окраски волос в более темный цвет.

Древесину лещины используют для производства мебели, тростей, корзин, различных сувениров. Плод лещины (орех) находит широкое применение в кондитерском производстве. Масло из орехов используется в медицине, косметике, диетическом питании.

Листа сердцевидная, мелколистная; липа дробнолистная, сарцападобная — *Tilia cordata* Mill.

Дерево из семейства липовых, высотой до 30 м. Стволы старых деревьев достигают 50—80 см в диаметре, покрыты темно-серой корой с продольными трещинами. Листья на тонких длинных черешках, сердцевидные, неравнобокие, на верхушке подтянуто-заостренные, остропильчатые, сверху темно-зеленые, снизу сизовато-зеленые. Цветки желтовато-белые, мелкие, душистые, собраны в обращенные вверх полузонтики, прицветный лист кожистый, светло-зеленый, почти наполовину сросшийся с общим длинным цветоносом. Чашечка из 5 опадающих чашелистиков, венчик пятипестиковый, тычинок множество. Плод — овальный серый орешек. Цветет в июне — июле, плоды созревают в августе — сентябре. Отличный медонос. Растет на плодородных почвах в широколиственных лесах, образует чистые и смешанные с другими породами лесные насаждения. Распространена по всей Белоруссии. Заготовки возможны в необходимых количествах. Рис. 119.

С лечебными целями используют соцветия липы. Заготавливают их в начале цветения в июне — июле в сухую погоду.



Рис. 119. Липа мелколистная

Собранное сырье сушат на открытом воздухе в тени. Высушенные цветки хранят в ящиках или коробках.

В цветках липы содержатся эфирное масло, флавоновый гликозид гипиридин, гликозид тилиацин, сапонины, дубильные вещества и аскорбиновая кислота.

В научной медицине соцветия липы в виде настоя применяются как потогонное и жаропонижающее средство при простудных заболеваниях, а также как бактерицидное для полоскания полости рта и зева. Кроме того, настоем цветков липы обладает болеутоляющим и противосудорожным действием. Цветки липы входят в состав потогонного сбора (цветков липы 1 часть, плодов малины 1 часть; 2 столовые ложки смеси на 2 стакана кипятка; в горячем виде по 1/2 стакана 3—4 раза в день).

В народной медицине настоем цветков липы, часто в смеси с корой дуба, листьями шалфея, цветками мальвы и бузины, плодами малины, листьями мать-и-мачехи, корой ивы (2 столовые ложки смеси на 2 стакана кипятка; выпивают перед сном), применяют при простудных заболеваниях, ревматизме, кровотечениях, белях, нервных расстройствах, судорогах, заболеваниях печени, желудка, кишечника, почек. Дегтем (продукт сухой перегонки древесины липы) смазывают пораженные экземой участки кожи. Порошок из углей липы употребляют (по 1 чайной ложке 3 раза в день) при поносах, метеоризме, желтухе. Листья или измельченные свежие почки липы применяют наружно как противовоспалительное и смягчительное средство для лечения ожогов, ран, язв. Плоды липы (орешки) в виде порошка или растертые в уксусе используют наружно при кровотечениях из носа и ран; камбий липы (слой между дубом и древесиной) — при ожогах. Цветки липы используют для приготовления припарок при ревматизме суставов и подагре, для полосканий, ароматизации ванн.

Настой липового цвета применяется и в ветеринарной практике как потогонное, диуретическое и стимулирующее средство.

Листья и цветки липы выделяют фитонциды.

Из молодых листьев липы готовят витаминизированный настой и питательный салат. Плоды липы используют для получения масла.

Липа — главный медонос лесов и парков нашей страны. Ее ценную древесину широко используют для изготовления чертежных досок, столярных и токарных изделий, бочечной тары, домашней утвари и т. д.

Лопух большой; лопух вялікі, дзяды — *Arctium lappa* L.

Двулетнее травянистое растение семейства сложноцветных, с толстым, веретенообразным, ветвистым корнем. В первый год образует прикорневые листья, во второй — прямостоячий, мощный, разветвленный стебель. Листья на черешках, прикорневые — крупные (до 50 см длины), яйцевидные, сверху зеленые, снизу сероваточерные; стеблевые — к верхушке быстро уменьшающиеся. Цветки мелкие, лилово-пурпуровые, трубчатые, собраны в шаровидные корзинки, образующие щитковидную кисть; листочки обертки — ланцетные, зеленые, на конце с желтыми крючочками, пристающими к одежде человека и шерсти животных. Плоды — морщинистые семянки, с коротким хохолком. Цветет в июне — июле. Произрастает по всей Белоруссии на плодородных почвах, часто у жилья, по обочинам дорог, на лесных опушках и полянках. В этих же местах произрастают лопух малый — *A. minus* Bernh. и лопух паутинистый — *A. tomentosum* Mill. От лопуха большого они отличаются рядом признаков. Все виды лопуха имеют применение в медицине. Рис. 120.

У лопуха паутинистого внутренние листочки обертки заканчиваются короткой прямой колючкой, остальные загнуты на верхушке крючком. Корзинки сильно паутинистые, собраны почти в щитковидные соцветия. У лопуха малого все листочки обертки оканчиваются крючками, корзинки расположены кистью на коротких цветоносах или сидят, все части растения более мелкие, чем у лопуха большого. Заготовки возможны в ограниченных количествах.

С лечебными целями используются корни, их выкапывают в сентябре — октябре. Корни первого года вегетации сочные и мясистые, второго года — деревянистые и для лекарственных целей не пригодны. Выкопанные корни очищают от земли, промывают в воде и отрезают надземные



Рис. 120. Лопух большой

части у корневой шейки. Снимают кожу, разрезают на куски 10—15 см длины, а толстые разрезают и вдоль. Сушат на открытом воздухе или в хорошо проветриваемых помещениях.

Корни-первогодки лопуха съедобны. Их можно есть сырыми, вареными, печеными и жареными, класть в супы вместо картофеля, добавлять в котлеты и лепешки.

Корни лопуха большого содержат до 45 % инулина, эфирное масло, дубильные, горькие и жироподобные вещества, стерин. В семенах имеется гликозид арктин и жирное масло.

В научной медицине корень лопуха в виде отвара применяется как мочегонное и потогонное средство при подагре, мочекаменной болезни.

В народной медицине отвар корней лопуха большого (20 г сухих корней на 200 г кипятка; по 1/3 стакана 3 раза в день) используют при подагре, ревматизме, сахарном диабете, желчнокаменной и мочекаменной болезнях, гастрите, язвен-

ной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, геморрое, кожных заболеваниях (экземах, угрях, лишаях, фурункулезе), экссудативном диатезе, отеках, наличии глистов. Отваром корня моют два раза в неделю голову для укрепления и улучшения роста волос. С этой целью применяют настой корней лопуха на миндальном или оливковом масле, так называемое репейное масло, а также мазь, смешанную наполовину с жиром и выдержанную несколько часов в духовке. Репейное масло эффективно при долго не заживающих ранах и ожогах. Для лечения сахарного диабета, отеков, геморроя, ревматизма, экссудативного диатеза лучше употреблять отвар корней лопуха, стручков фасоли и листьев черники (в равных частях). При ревматизме применяют отвары корней лопуха и девясила (поровну), а также отвар корней лопуха в виде согревающих компрессов на все туловище. Мазью, приготовленной из свежих корней лопуха пополам со свиным внутренним жиром, смазывают пораженные экземой места. При хронических запорах применяют отвар плодов лопуха. Из свежих листьев лопуха делают компрессы на пораженные суставы и припухшие места. Больного с высокой температурой обкладывают свежими листьями лопуха. В гомеопатии применяют эссенцию из свежих корней.

Настой листьев лопуха (мелконарубленными листьями наполняют ведро до половины и заливают водой доверху, чтобы зеленая масса была покрыта водой, настаивают 3 дня, процеживают) применяют против гусениц капустной белянки, совки и моли. Обработывают растение 3—4 раза с перерывами в одну неделю.

В ветеринарии отвар корней лопуха используют для обмывания лошадей и коров при зуде кожи, лишаях, выпадении шерсти.

Льнянка обыкновенная; зарніца звычайная — *Linaria vulgaris* Mill.

Многолетнее травянистое растение семейства норичниковых, с длинным, тонким, деревянистым корневищем. Стебель 30—60 см высоты, простой или разветвленный, густолиственный до самого соцветия. Листья очередные, линейно-лан-

цетные, цельнокрайные. Цветки светло-желтые, с двугубым венчиком, при основании с длинным, почти прямым шпорцем. Верхняя губа двуплодная, нижняя с оранжевой выпуклостью. Плод — овальная гладкая коробочка. Цветет с июня по сентябрь. Распространена по всей Белоруссии, произрастает как сорняк в посевах, на мусорных местах вблизи жилища, пустырях, лесных полянах и опушках. Заготовки возможны в небольших количествах. Рис. 121.

С лечебными целями используют траву льнянки обыкновенной. Заготовку сырья производят во время цветения в июне — августе, срезая траву на высоте 5—6 см от почвы. Сушат на открытом воздухе, хранят в пакетах, ящиках, выложенных внутри бумагой.

В траве льнянки содержатся алкалоид пеганин, гликозид, отщепляющий синильную кислоту, флавоновые гликозиды линарин, неолинарин, аскорбиновая кислота и другие органические кислоты.

В научной медицине жидкий экстракт льнянки (по 2—3 чайные ложки на ночь)



Рис. 121. Льнянка обыкновенная

применяется как слабительное средство при атонии кишечника, метеоризме, длительных запорах; настой травы — при геморрое, цистите, гепатите. В гомеопатии из травы льнянки готовят эссенцию.

В народной медицине отвар и настой травы льнянки обыкновенной (1,5 чайной ложки сырья на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке 3 раза в день) используется в качестве слабительного, противовоспалительного, желчегонного, мочегонного средства при запорах, метеоризме, атонии кишечника, гастралгии, болезнях печени, почек (в т. ч. мочекаменной болезни) и мочевого пузыря; наружно — в виде промываний при воспалении глаз, в виде полосканий при заболевании горла, в виде примочек и компрессов при сыпях, угрях, язвах, ожогах, лишаях, экземе, фурункулах, карбункулах, бородавках, полипах, геморроидальных шишках; в виде гигиенических ванн детям и при геморрое. Мазь (2 части измельченной травы льнянки и 5 частей свиного жира) применяют при экземе, геморрое. Для приготовления мази можно использовать сок свежей травы и сливочное масло. Для промывания воспаленных глаз лучше применять отвар травы льнянки, цветков василька и бузины, взятых поровну (10 г смеси на 1 стакан кипятка). При болезнях печени и почек желательно употреблять отвар смеси, состоящий из равных частей травы льнянки, цветков цмина песчаного и кукурузных рылец (2 чайные ложки смеси на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке 3 раза в день).

Лютик едкий; казялец едкі —
Ranunculus acris L.

Многолетнее травянистое растение семейства лютиковых, с коротким корневищем и многочисленными корнями, собранными в плотный пучок. Стебель прямой, вверху ветвистый, 30—60 см высоты. Листья очередные, нижние — длинночерешковые, пяти-, семипальчато-раздельные, верхние — на очень коротких черешках, почти сидячие, трехраздельные. Цветки золотисто-желтые, правильные, с пятью лепестками; цветоножки длинные, мягковолосистые. Цветет с мая до осени. Распространен по всей Белоруссии, часто образует сплошные заросли. Произрастает на свежих и влажных супесчаных и су-



Рис. 122. Лютик едкий

глинистых почвах на лугах, лесных полянах, опушках.

С лечебными целями используется трава лютика едкого, которую заготавливают в период цветения. Заготовки возможны в необходимых количествах. Сушка и хранение обычные. Рис. 122.

В свежей траве лютика содержатся протоанемонин (анемонол), сапонины, дубильные вещества, флавоновый гликозид.

В научной медицине препараты лютика едкого применяются в дерматологии. Трава растения обладает бактерицидными и фунгицидными свойствами. В гомеопатии свежая трава лютика используется при подагре, невралгии, заболеваниях кожи.

В народной медицине отвар цветков лютика едкого применяют (в малых дозах) при заболеваниях печени. Мазь, приготовленная из цветков лютика на свином жире, применяется в качестве натирания при простудных заболеваниях, ревматизме, подагре. Отвар растения используют против клопов и тараканов.

Растение содержит ядовитое летучее вещество (анемоновую камфору), которое

оказывает сильное раздражающее действие на кожу (вызывает зуд, покраснение, образование пузырей, язв) и слизистые оболочки глаз, носа, гортани, а при попадании внутрь — и всего пищеварительного тракта.

Лядвинец рогатый; рутвіца рагатая —
Lotus corniculatus L.

Многолетнее травянистое растение семейства бобовых, 15—60 см высоты, с длинным стержневым корнем и многими лежащими и приподнимающимися стеблями. Листья непарноперистые, сидячие, с обратноййцевидными листочками. Цветки золотисто-желтые, на коротких цветоножках, по 3—5 собраны в зонтиковидные соцветия. Плод — цилиндрический боб. Цветет в мае — сентябре. Встречается по всей Белоруссии на супесчаных и суглинистых сухих и свежих почвах в сосновых и смешанных лесах, на полянах, по обочинам дорог, суходольным лугам.

С лечебными целями используется трава



Рис. 123. Лядвинец рогатый

лядвинца рогатого, собирать ее лучше в июне. Заготовки возможны в умеренных количествах. Сбор, сушка и хранение сырья обычные. Рис. 123.

В народной медицине отвар травы лядвинца рогатого принимают при простудных заболеваниях.

Майник двулистный; майнік двухлісты —
Majanthemum bifolium (L) Fr.

Многолетнее травянистое растение семейства лилейных. Корневище очень тонкое, ползучее, разветвленное. Стебель прямой, до 20 см высоты, у основания покрытый пленчатыми влагалищами. Листья очередные, сближенные в верхней части стебля, глубоко-сердцевидно-яйцевидные или сердцевидные, острые, в основании с выемкой. Цветки белые, одиночные или по 2—3 в редкой верхушечной продолговатой кисти, на длинных цветоножках, при основании с маленькими, пленчатыми прицветниками. Тычинок 4, пестик 1. Ягода шаровидная, до созревания желтоватая, с темно-красными точками, зрелая — пурпурово-розовая или вишнево-красная. Цветет с мая по июль. Растет на свежих и влажных супесчаных и суглинистых почвах в хвойных, смешанных и широколиственных лесах. Распространен по всей Белоруссии. Заготовки возможны в небольших количествах. Табл. 17,1.

С лечебными целями в народной медицине используются листья майника двулистного. Правила заготовки, сушки и хранения обычные. В траве содержатся гликозиды.

В народной медицине настой травы майника двулистного применяется при простудных заболеваниях, гриппе, болезнях почек. Листья растения в виде припарки используют для размягчения и рассасывания опухолей, при панариции, абсцессах, парше.

Майник используется для приготовления чая и напитков.

Манжетка сверкающая;
гусляпка блискучая —
Alchemilla micans Bus.

Многолетнее травянистое растение семейства розоцветных, с ползучим корне-



Рис. 124. Манжетка сверкающая

вищем. Стебли 5—20 см длины, дугообразно приподнимающиеся или почти распростертые, густоопушенные. Прикорневые листья на длинных черешках, в очертании почковидные, почти округлые, с 9 реже 11 лопастями без надразов между ними. Стеблевые листья более мелкие и на коротких черешках. Цветки, невзрачные, зеленоватые, собраны в рыхлые клубочки, которые в свою очередь образуют рыхлое щитковидно-метельчатое соцветие. Цветет с конца мая по июль.

Встречается по всей Белоруссии на свежих и влажных супесчаных и суглинистых почвах в сосновых и смешанных лесах, на опушках, полянах, суходольных лугах, обочинах дорог.

Заготовки возможны в небольших количествах. Рис. 124.

С лечебными целями используется трава манжетки сверкающей. Сбор, сушка и хранение сырья обычные.

В траве манжетки сверкающей содержатся дубильные и горькие вещества, листья богаты витаминами.

В народной медицине настоем травы манжетки сверкающей (1 столовая ложка сырья на 1,5 стакана кипятка; по 1 столовой ложке через каждые 2 часа) применяется при желудочных коликах, энтероколите; для спринцевания при белях, дисменорее, как капли в нос — при насморке, носовом кровотечении.

**Мать-и-мачеха обыкновенная;
падбел звычайны —
Tussilago farfara L.**

Многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных, 10—25 см высоты. Корневище ползучее, ветвистое. Цветоносные стебли появляются рано весной до появления листьев, прямые паутинисто-опушенные, густо усажены продолговато-яйцевидными, острыми, бурокрасными, чешуевидными листьями. Зеленые листья появляются после цветения растения, они прикорневые, крупные, плотные, на длинных, тонких, войлочных черешках, округло-сердцевидные, по краю зубчатые, верхняя сторона их гладкая, жесткая и холодная (мачеха), нижняя — беловоюлочная, мягкая и теплая (мать). Цветочные корзинки (соцветия) одиночные, на верхушках стеблей. Цветки золотисто-желтые, краевые — с узкоязычковым венчиком, расположены в несколько рядов, срединные — трубчатые, с пятизубчатым венчиком, короче язычковых. Плод — линейно-продолговатая семянка с волосистым хохолком, способная прорасти через несколько часов после попадания на почву. Цветет в апреле — мае. Размножается семенами и вегетативно. Растет на влажных глинистых почвах по обрывистым берегам рек и ручьев, на пустырях, мусорных местах, откосах дорог и насыпей, лесных полянах, опушках, выработанных карьерах, осушенных болотах. Распространена по всей Белоруссии. Наиболее ранний медонос. Заготовки возможны в небольших количествах. Рис. 125.

С лечебными целями используют листья и цветки мать-и-мачехи. Листья заготавливают после созревания семян — в июне, цветки в начале цветения — в апреле. Сушат на открытом воздухе в тени. Готовое сырье хранят в деревянных ящиках, выложенных внутри бумагой. Листья и цветки мать-и-мачехи находят применение в научной и народной медицине, в ветеринарии.

Мать-и-мачеха содержит слизистые вещества, горький гликозид туссилагин, дубильные и другие вещества.

В научной медицине листья мать-и-мачехи в виде настоя применяют как отхаркивающее, дезинфицирующее и противовоспалительное средство при забо-

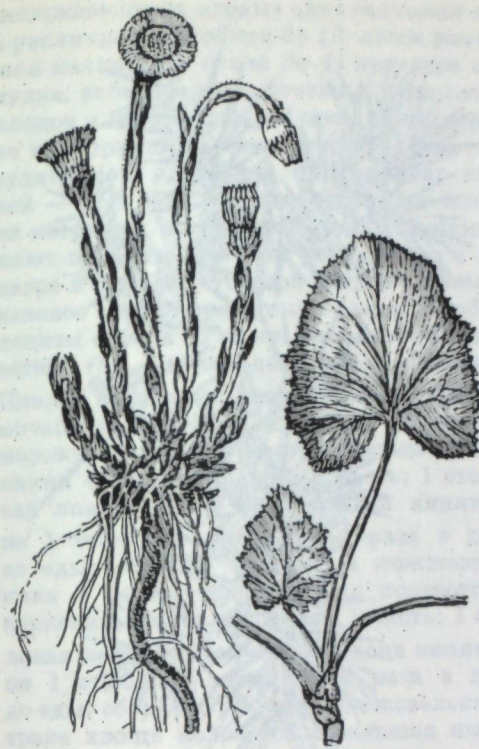


Рис. 125. Мать-и-мачеха обыкновенная

леваниях верхних дыхательных путей, как вяжущее — при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Листья входят в состав грудного (листья мать-и-мачехи 4 части, листьев подорожника большого 3, корней солодки 3 части; 1 столовая ложка смеси на 1 стакан кипятка; по 2—3 столовые ложки 2—3 раза в день) и потогонного сборов (см. применение душицы).

В народной медицине настоем смеси листьев и цветков мать-и-мачехи (30 г сырья на 1 л кипятка; по 1 столовой ложке через каждые 3 часа) употребляют при ларингите, трахеите, бронхите, пневмонии, бронхиальной астме, гастрите, энтерите, цистите, нефрите, гипертонической болезни, расстройствах нервной системы; в этих случаях можно применять и порошок листьев (по 1/3 чайной ложки 3 раза в день). Свежие листья растения и сахар кладут слоями в посуду, закрывают и закапывают в землю до получения однородной массы, после чего добавляют 1/2 кг меда на 1 кг массы и принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день при ука-

занных выше заболеваниях, а также используют наружно при долго незаживающих и гноящихся ранах, язвах, абсцессах, рожистом воспалении кожи. Отвар листьев мать-и-мачехи и крапивы двудомной, взятых поровну (по 2 столовые ложки сырья на 1 стакан кипятка), применяют для мытья головы (3 раза в неделю) при выпадении волос и обильной перхоти с зудом кожи. Свежий сок листьев мать-и-мачехи закапывают в нос при насморке. Листья с цветками растения в виде чая применяют при экссудативном диатезе, общей слабости организма.

Мать-и-мачеха используется и в ветеринарии при заболеваниях у животных органов пищеварения и дыхания, а также наружно при ушибах, гноящихся ранах, воспалениях кожи.

**Медуница неясная; медуница лекавая —
Pulmonaria obscura Dum.**

Многолетнее травянистое растение семейства бурачниковых. Корневище бурое, толстое. Стебель слегка ребристый. Прикорневые листья развиваются после цветения, с широкояйцевидной пластинкой, вверху заостренные, при основании сердцевидные, сразу суженные в узкокрылатый черешок, достигающий 20 см длины. Нижние стеблевые листья яйцевидные, суженные в короткий ширококрылатый черешок, верхние — продолговато-яйцевидные, к основанию суженные, сидячие. Цветки на коротких цветоножках, в немногочисленных, часто двойных завитках, иногда собраны на верхушке стебля в щиток. Чашечка при плодах сильно увеличивается. Венчик сначала розовый, впоследствии — пурпурово-фиолетовый. Цветет в апреле — мае. Растет на плодородных супесчаных и суглинистых влажных почвах в смешанных и широколиственных лесах. Распространена по всей Белоруссии. Табл. 20,1.

С лечебными целями в народной медицине используется трава медуницы неясной. Заготовки возможны в небольших количествах. Правила заготовки, сушки и хранения обычные. В траве медуницы имеются каротин, аскорбиновая кислота, рутин, дубильные вещества и слизь, микроэлементы: марганец, железо, медь, ванадий, титан, серебро, никель, стронций и др.

В народной медицине настой травы ме-
дуницы неясной (1 столовая ложка сырья
на 2 стакана кипятка; по 1/2 стакана
3—4 раза в день до еды) применяется
при кровотечениях, геморрагическом диа-
тезе, анемии, заболеваниях желудочно-
кишечного тракта и верхних дыхатель-
ных путей; наружно — в виде примочек,
компрессов при гнойных ранах, карбун-
кулах, абсцессах; в виде спринцеваний
при белях. Как наружное средство ис-
пользуется также настой всего растения.
Трава входит в состав сборов, имеющих
аналогичное применение.

Можжевельник обыкновенный;
ядровец звичайны —
Juniperus communis L.

Вечнозеленый хвойный кустарник, реже
небольшое деревцо семейства кипарисо-
вых, до 8 м высоты. Крона широкояйце-
видная у кустарниковых и узкоконусовид-
ная у древовидных форм. Ствол прямой,
ветвистый, с тонкой, серо-бурой растрески-
вающейся корой. Листья (хвоинки) иголь-
чатые, линейно-шиловидные, колючие,
расположенные мутовками по 3, сохра-
няются на ветвях до 4 лет. Мужские шиш-
ки имеют вид удлинненно-овальных ярко-
желтых колосков, сидящих в пазухах
листьев, женские — овальных светло-зе-
леных шишечек, состоящих из 9 мутов-
чато расположенных семенных чешуй.
Верхние чешуи при созревании семян
разрастаются, срастаются между собой и с
семенами, образуя синевато-черные, с си-
зым восковым налетом плоды — шишко-
ягоды. Опыление происходит в мае, а се-
мена в шишкоягодах образуются на вто-
рой год после опыления. Плодоносит с
5—10 лет. Растет на сухих песчаных поч-
вах, образуя подлесочный ярус в борах,
изредка встречается в лиственных лесах
на более плодородных почвах. Распрост-
ранен по всей Белоруссии, в западной
и северной части встречается чаще и
обильнее. Заготовки возможны в необхо-
димых количествах. Рис. 126.

С лечебными целями используют шиш-
коягоды можжевельника обыкновенного,
которые заготавливают осенью в сухую
погоду. Обычно плоды стряхивают на раз-
стланый на земле холст. После сбора
плоды очищают от мусора и различных
посторонних примесей. Сушат на откры-

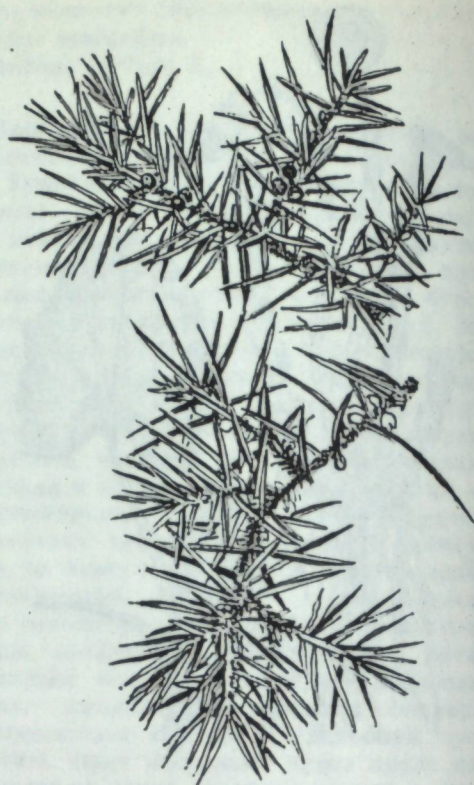


Рис. 126. Можжевельник обыкновенный

том воздухе в тени или в сушилках при
умеренной температуре 50—60 °С. Готовое
сырье хранят в деревянных ящиках, вы-
ложенных внутри бумагой.

Шишкоягоды содержат эфирное масло,
в состав которого входят камфен, кади-
нен, терпинеол, борнеол, пинен и другие
терпены (до 40 %), красящее вещество и
органические кислоты.

В научной медицине плоды можжевель-
ника в виде настоя применяются как мо-
чегонное средство, а также при заболе-
ваниях мочевыводящих путей в качестве
дезинфицирующего. При нефритах препа-
раты можжевельника противопоказаны,
так как они вызывают раздражение па-
ренхимы почек. В гомеопатии используют
эссенции из свежих зрелых плодов.

В народной медицине настой (отвар)
плодов можжевельника (10 г сырья на
1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке
3—4 раза в день) употребляют при хро-
ническом воспалении мочевого пузыря,
почечнокаменной болезни, заболеваниях
желудка и печени, белях. Свежие плоды

(можжевельные ягоды) едят (начиная с 4
и увеличивая по одной до 13, затем умень-
шая количество снова до 4) при язве же-
лудка, заболеваниях печени. Отвар смеси
плодов и ветвей употребляют при задерж-
ке менструации, отвар ветвей — при экс-
судативном диатезе и цинге, отвар кор-
ней — при язве желудка. Эфирное масло
из незрелых шишкоягод наружно приме-
няют при чесотке. При ревматизме и по-
дагре в области суставов втирают можже-
вельное масло, принимают ванны с добав-
лением отвара из смеси плодов и молодых
ветвей (50 г смеси на 1 ведро кипятка).
Плоды можжевельника входят в состав
мочегонных сборов (сбор № 1: плодов
можжевельника 4 части, листьев толок-
нянки 4, корня солодки 1 часть; 1 сто-
ловая ложка смеси на 1 стакан кипятка;
по 1 столовой ложке 3—4 раза в день
до еды; сбор № 2: плодов можжевель-
ника 2 части, травы хвоща полевого 2,
корневищ пырея ползучего 1 часть; 1 сто-
ловая ложка смеси на 2 стакана кипятка;
по 1 столовой ложке 3—4 раза в день
до еды; сбор № 3: плоды можжевельника,
трава хвоща полевого, корневища пырея
ползучего, корень солодки, листья толок-
нянки, почки березы, плоды петрушки,
цветки василька в равных частях; 1 сто-
ловая ложка смеси на 1 стакан кипят-
ка; по 1 столовой ложке 3 раза в день
до еды).

Установлено, что 1 га можжевельника
за 1 сутки испаряет около 30 кг фитонци-
дов (антимикробных веществ), что доста-
точно для очищения воздуха большого
города. Поэтому в быту можжевельник ис-
пользуют как дезинфицирующее средство
для окуливания дымом тлеющих ветвей
комнат после пребывания в них больных
людей, при копчении мясных изделий, а
также для запаривания бочек.

Плоды применяются и в ветеринарной
практике как мочегонное средство.

Ягоды можжевельника используются в
ликеро-водочном производстве для слаби-
вания спиртных напитков (в частности,
джина и др.). Из плодов приготавливают
квас, морс, пиво. Их добавляют как пря-
ность к мясным блюдам, соленьям, ква-
шенной капусте, маринадам. Эфирное мас-
ло, получаемое из плодов можжевельни-
ка, применяется в парфюмерии.

Молодило побегоносное,
молодило отпрысковое;
скочка атожылкавая —
Sempervivum soboliferum Sims.

Многолетнее травянистое мясистое рас-
тение семейства толстянковых. У нецвету-
щих побегов стебель укорочен, а листья
сближены в плотные, шаровидные розет-
ки. Листья розеток сочные, мясистые,
продолговато-клиновидные, острые, го-
лые. Цветоносные стебли 10—25 см высо-
ты, с очередными листьями и щитковид-
ным соцветием из многочисленных блед-
но-желтых или зеленоватых колокольча-
тых цветков. Цветет в июне — августе.
Встречается по всей Белоруссии, растет
на сухих песчаных почвах, в сосновых
борах, по открытым холмам. Рис. 127.
С лечебными целями используют све-



Рис. 127. Молодило побегоносное

жую траву молодила побегоносного. В траве имеются органические кислоты, особенно много яблочной.

В народной медицине свежую траву молодила побегоносного употребляют в чистом виде или с медом, сахаром при сердечной недостаточности. Мазь, приготовленную из свежей травы со свиным жиром, прикладывают к гнойным ранам, язвам, свищам.

Молочай-солнцегляд;
малачай-сонцагляд —
***Euphorbia helioscopia* L.**

Однолетнее желтовато-зеленое растение семейства молочайных, выделяющее белый млечный сок, с тонким веретеновидным корнем. Стебли 5—35 см высоты, прямостоячие, простые или при основании с немногими веточками. Листья очередные, обратнояйцевидные или лопатчатые, суженные в короткий черешок, в нижней части стебля рано опадающие. Соцветие



Рис. 128. Молочай-солнцегляд

сложное, зонтиковидное, спятью главными лучами, которые в свою очередь 2—3 раза разветвляются; при основании общего соцветия крупные прицветники образуют желтоватую обертку в виде кольца. Конечные соцветия по внешнему виду похожи на цветок и состоят из срединного пестичного цветка и окружающих его тычиночных цветков. Плод — реповидная коробочка. Цветет в июне — августе. Встречается по всей Белоруссии, обычно в небольших количествах. Растет на полях, лесных опушках, по обочинам дорог. Заготовки возможны в небольших объемах. Рис. 128.

С лечебными целями применяется трава молочая-солнцегляда. Сбор, сушка и хранение обычные.

В корнях содержится смола, в млечном соке — зурфобон, в траве — сапонины.

В народной медицине отвар травы молочая-солнцегляда (в малых дозах) применяют при поносах; наружно — в виде примочек, компрессов при фурункулах, карбункулах; в виде гигиенических ванн для детей. Млечный сок используют для выведения бородавок, мозолей, пятен на коже.

Растение ядовито.

Мордовник круглоголовый;
мardoўнік круглагаловы —
***Echinops sphaerocephalus* L.**

Многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных, с веретенообразным разветвленным корневищем и рассеченными колючими листьями. Стебель 70—150 см высоты, прямостоячий, вверху беловойлочный. Листья сверху железисто-пушистые, с клейкими железками, снизу с густым беловатым или серым войлочком, глубокораздельные. Нижние листья сужены в длинный черешок, верхние — сидячие, стеблеобъемлющие, с ушками. Цветочные корзинки, расположенные на верхушке стебля, крупные, шаровидные; цветки белые, трубчатые, с пятизубчатым венчиком; пыльники темно-голубые. Плоды — семянки. Цветет в июне — июле. Произрастает в кустарниках, на сорных местах, лесных опушках и полянах. В Белоруссии встречается редко. Заготовки нежелательны. Рис. 129.

С лечебными целями используются семена мордовника круглоголового. Собирают вполне зрелые семена в конце ав-



Рис. 129. Мордовник круглоголовый

густа — начале сентября. В семенах содержатся алкалоиды эхинопсин и эхинопсеин, а также жирное масло.

В научной медицине препарат семян мордовника круглоголового «Эхинопсина нитрат», обладающий (подобно стрихнину) тонизирующим действием и повышающий возбудимость нервно-мышечного аппарата, применяется при мышечной атрофии, периферических параличах лицевого нерва, радикулоневритах, плекситах и др.

Морковь дикая; морква дзікая —
***Daucus carota* L.**

Двулетнее, редко однолетнее травянистое растение семейства зонтичных, с тонким, белым, веретеновидным, длинным корнем. Стебель развивается на второй год жизни, 25—100 см высоты, простой или в верхней части ветвистый. По внешнему виду дикая морковь похожа на морковь посевную.

Цветки белые или желтоватые, редко

розоватые, в центре зонтика имеется темно-пурпуровый цветок. Цветет в июне — июле. Произрастает по всей Белоруссии на плодородных супесчаных и суглинистых свежих почвах по окраинам полей, обочинам дорог, суходольным лугам, лесным опушкам, кустарникам. Заготовки возможны в небольших объемах. Рис. 130.

С лечебными целями используется как дикая, так и посевная морковь (семена и трава). Корнеплоды моркови посевной содержат много сахаров, фосфатидов, каротина, витамины В, D, минеральные соли и другие вещества.

В научной медицине препарат семян моркови дикой (или посевной) «Даукарин» применяется в качестве спазмолитического и сосудорасширяющего средства при хронической коронарной недостаточности. Препараты семян моркови дикой используются при мочекаменной болезни, при приступе почечной колики (как диуретическое и спазмолитическое средство).

В народной медицине отвар всего рас-



Рис. 130. Морковь дикая

тения моркови дикой принимают при заболеваниях печени и желчного пузыря (как желчегонное средство). Корнеплоды, как и свежий сок из них (по 1 столовой ложке 4 раза в день), употребляют при гастритах, гепатитах, желчнокаменной и мочекаменной болезни, малокровии, запорах, простудных заболеваниях, заболеваниях глаз, воспалительных процессах в полости рта, экссудативном диатезе. Сок используется для полоскания полости рта и глотки при воспалительных процессах и молочнице у детей раннего возраста. Свежие тертые корневища моркови как болеутоляющее, противовоспалительное и ранозаживляющее средство прикладывают к ожогам, обморожениям, долго не заживающим ранам, язвам, опухольям. Плоды моркови входят в некоторые противоглистные сборы.

Мыльнянка лекарственная;
мыльник лекавы —
***Saponaria officinalis* L.**

Многолетнее травянистое растение семейства гвоздичных, с ползучим ветвистым корневищем и прямостоячим стеблем, 30—60 см высоты. Листья супротивные, удлинненно-эллиптические, с тремя жилками, к основанию суженные в короткий черешок. Цветки крупные, на коротких цветоножках, собраны на верхушке стебля и ветвей в метельчатое соцветие. Венчик белый или розовый. Плод — продолговато-яйцевидная коробочка, с многочисленными мелкими семенами. Цветет в июле — августе. Произрастает по всей Белоруссии на рыхлых свежих супесчаных и суглинистых почвах по кустарникам, лесным опушкам, у дорог; в огородах, садах и парках культивируется как декоративное растение. Рис. 131.

С лечебными целями используются корневища и корни мыльнянки лекарственной. Собирают корни и корневища осенью или ранней весной до начала вегетации. Их выкапывают, моют в холодной воде и сушат на воздухе.

Корневища и корни содержат до 10 % сапонинов.

В научной медицине отвар корневищ и корней мыльнянки лекарственной, известных под названием красный мыльный корень (по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды), применяется как отхар-



Рис. 131. Мыльнянка листовая

кивающее средство при бронхитах и ларингитах, как правило, вместе с нашатырно-анисовыми каплями, реже как желчегонное и слабительное, а также в виде ванн (5 %-ный отвар) для лечения экзем, лишая, фурункулов, карбункулов.

Мята полевая; мята палявая —
***Mentha arvensis* L.**

Многолетнее травянистое растение семейства губоцветных. Стебель прямой или восходящий 10—70 см высоты, ветвистый, опушенный. Листья густоопушенные, черешковые, продольно-яйцевидные, у основания клиновидные, на верхушке заостренные, по краю зубчато-пильчатые. Цветочные мутовки пазушные, до верхушки раздвинутые. Цветки розово-фиолетовые. Плоды — эллиптические орешки. Цветет с июня до октября. Произрастает по всей республике на свежих и влажных почвах по лугам, лесам, полянам, кустарникам, паровым полям, в поймах рек, посевах сельскохозяйственных культур. Заготавливают неограниченно. Рис. 132.

С лечебными целями используют листья



Рис. 132. Мята полевая

мяты полевой. Заготовка, сушка и хранение обычные. В листьях мяты полевой содержится эфирное масло сложного состава.

В народной медицине отвар травы мяты полевой (1 чайная ложка сырья на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке 3 раза в день) применяется как желудочное средство при гастрите, атонии кишечника, спазмах желудка и кишечника, энтероколите, как отхаркивающее при ларингите, бронхите, коклюше, как потогонное при простуде, как расширяющее сосуды средство при заболеваниях сердца. Разведенное мятное масло возбуждает аппетит и улучшает пищеварение, способствует изгнанию глистов. В качестве отхаркивающего средства применяется также сок листьев растений. Свежие листья в виде припарки прикладывают к ранам, опухольям, язвам.

Мята полевая используется при засолке капусты кочанами, для ароматизации соусов, напитков, кваса. Отвар травы мяты применяют при выпечке пряников и т. п. Листья добавляют в качестве приправы к салатам, мясным, рыбным, мучным, овощным и фруктовым блюдам, в супы,

борщи, вареники, а также в молоко для предупреждения его закисания.

Недотрога обыкновенная;
бальзамин звычайны —
***Impatiens noli-tangere* L.**

Однолетнее растение семейства бальзаминовых. Стебель до 120 см высоты, прямостоячий, с утолщенными узлами, ветвистый, просвечивающийся. Листья очередные, продолговато-эллиптические, коротко заостренные, по краям крупнозубчатые, нижние на черешках, верхние почти сидячие. Общие цветоносы пазушные. Цветки неправильные, по 3—5 на повислых цветоножках, лимонно-желтые, с красноватыми пятнами в зеве, шпорец загнутый крючком. Коробочка до 2 см длины, при созревании с треском вскрывается, а семена разлетаются в стороны. Цветет в июле-августе. Растет в дубово-ясеневых и ольховых лесах. Заготовки ограничены. Рис. 133.

С лечебными целями в народной медицине используется трава недотроги обыкновенной. Правила заготовки, сушки и хранения обычные.

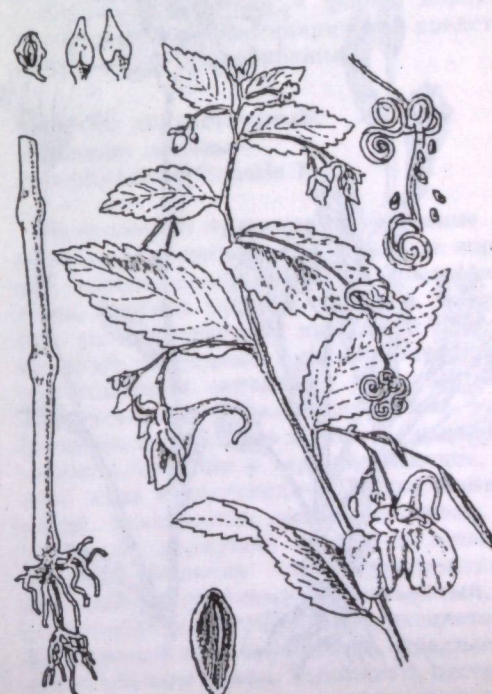


Рис. 133. Недотрога обыкновенная

В народной медицине настой травы недотроги обыкновенной применяется при отеках, мочекаменной болезни (как мочегонное средство), спазмофилии (как противосудорожное), отравлении рыбой и укусе змей (как противоядие); наружно — в виде компрессов и обмываний при ссадинах, ранах, мозолях, бородавках, геморроидальных шишках, воспалении горла; в виде ванн при заболеваниях суставов. Свежий сок травы используется как противоглистное средство, как наружное в тех же случаях, как и настой травы.

Нивяник обыкновенный;
нивяник звичайны —
***Leucanthemum vulgare* Lam.**

Многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных, с восходящим или горизонтальным корневищем. Стебель прямой, неветвистый, 20—80 см высоты. Листья очередные, прикорневые и нижние стеблевые, с продолговатой пластинкой, тупозубчатые, на черешках, остальные



Рис. 134. Нивяник обыкновенный

ные стеблевые — клиновидные, крупнозубчатые, сидячие. Цветки в крупных одиночных корзинках; краевые цветки язычковые, белые, срединные — трубчатые, желтые. Плоды — семянки, ребристые, без хохолков. Цветет в июне — сентябре. Распространен по всей республике на супесчаных и суглинистых свежих и влажных почвах. Растет на лугах, лесных полянах, опушках, в кустарниках, реже как сорняк в посевах. Заготовки возможны в необходимых количествах. Рис. 134.

С лечебными целями используют цветки и траву нивяника обыкновенного. Заготовка, сушка и хранение обычные. Растение содержит алкалоиды, инулин, в семенах жирное масло, в листьях найдены следы витамина С.

В народной медицине настой травы нивяника обыкновенного (2 чайные ложки сырья на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке 3—4 раза в день) применяется при заболеваниях желудка, женских болезнях.

Из молодых листьев приготавливают салаты.

Одуванчик лекарственный;
адуданчык лекавы, дзьмухавец —
***Taraxacum officinale* Wigg.**

Многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных, 10—30 см высоты, с толстым стержневым корнем. Листья собраны в прикорневую розетку, струговидно-перистые, с обращенными вниз долями, к основанию сужены в крылатый черешок. Цветоносная стрелка цилиндрическая, безлистная, внутри полая, прямостоячая, оканчивается одиночной цветочной корзинкой. Цветки золотисто-желтые, все язычковые, сидят на плоском цветоложе, соцветие окружено двойной оберткой, внутренние листочки которой обращены вверх, а наружные отогнуты вниз. Плоды — семянки, с белым хохолком. Массовое цветение в мае, отдельные цветущие растения встречаются в течение всего лета. Распространен по всей Белоруссии. Произрастает на свежих и влажных супесчаных, суглинистых и глинистых почвах на лугах, полянах, лесных опушках, вырубках, обочинах дорог, в садах и огородах, посевах. Заготовки возможны в необходимых количествах. Рис. 135.



Рис. 135. Одуванчик лекарственный

С лечебными целями применяют корни одуванчика лекарственного. Корни выкапывают осенью, промывают в холодной воде, отрезают корневую шейку и перед сушкой завяливают до тех пор, пока из надрезов не перестанет выделяться млечный сок. Сушат их на воздухе и в сушилках. Для получения экстракта собирают корни с листьями весной до цветения растения.

В научной медицине корни одуванчика лекарственного в виде настоя применяют как горечь для возбуждения аппетита, улучшения деятельности пищеварительного тракта при запорах и как желчегонное средство при заболеваниях печени. Свежее растение используется в гомеопатии.

В народной медицине настой цветков или листьев одуванчика (1 чайная ложка сырья на 1 стакан кипятка; по 1/4 стакана 4 раза в день) употребляют при заболеваниях печени, желчного пузыря, гипертонической болезни, геморрое, бессоннице. Настойку корней пьют при болях в

животе, настойку цветков — при ревматизме. Отвар корней растения (30 г сырья на 1 л кипятка; по 1/2 стакана 2—3 раза в день) принимают при гипацидных гастритах, хронических запорах, геморрое, кожных болезнях; наружно — в виде примочки при болезнях глаз. (При указанных заболеваниях можно применять и порошок листьев одуванчика по 1 г 3 раза в день). Для лечения экземы лучше использовать смесь корней одуванчика и лопуха (по 1 столовой ложке измельченных корней на 3 стакана кипятка; принимать по 1/2 стакана 3 раза в день). Кроме того, пораженные экземой места смазывают мазью, приготовленной из порошка корней с листьями и меда. Смывают эту мазь с тела теплой молочной сывороткой. Млечный сок растения применяют для лечения мозолей.

Свежие молодые листья одуванчика употребляют в виде салата при гиповитаминозе, цинге, малокровии, ревматизме, падагре. Порошок корня добавляют в злаковый кофе. Из молодых листьев растения варят супы, щи, приготавливают приправы к мясным и рыбным блюдам. Цветочными почками заправляют соленья, винегреты, блюда из дичи.

Корни одуванчика в форме порошка применяют и в ветеринарии как средство, улучшающее пищеварение.

Окопник лекарственный;
жывакоств лекавы —
***Symphytum officinale* L.**

Многолетнее травянистое растение семейства бурачниковых. Корневище короткое, черное, с длинными, толстыми корнями. Стебель прямой, толстый, в верхней части ветвистый, крылатый. Листья крупные, очередные, с нижней стороны с выступающим сетчатым жилкованием, прикорневые и нижние стеблевые более крупные, суженные в длинный, крылатый черешок, средние и верхние сидячие, далеко вниз низбегающие. Цветки поникающие, правильные, на цветоножках, собраны на верхушке стебля и ветвей в зонтики. Чашечка глубокопятираздельная, венчик трубчато-колокольчатый, неглубокопятилопастный, при расцветании фиолетовый или пурпурный, позднее голубой с белым краем. Тычинок 5, пестик 1. Плод при созревании распадается на 4

серовато-черных блестящих орешка. Цветет в мае — июле, плоды созревают в июле — сентябре. Размножается семенами и вегетативно. Распространен по всей Белоруссии. Растет на очень плодородных сырых почвах в дубово-ясеневых и ольховых лесах, по берегам низинных болот, часто в пойменных лесах. Однако встречается редко, поэтому заготовки возможны в незначительных количествах. Целесообразно культивировать это растение. Табл. 21,2.

С лечебными целями в научной и народной медицине используются корневища с корнями окопника лекарственного. Заготавливают их осенью — выкапывают лопатами, очищают от почвы, моют в холодной воде, удаляют остатки стебля, толстые корневища разрезают и сушат в печах или сушильках при температуре 40 °С. Готовое сырье хранят в ящиках, выложенных бумагой.

Корни окопника содержат алкалоиды лазиокарпин, циноглоссин, а также аллантоин, дубильные вещества, дигалловую кислоту, смолы, много слизи, следы эфирного масла и другие вещества.

В народной медицине отвар корневищ и корней окопника лекарственного (10 г сырья на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке 3 раза в день) применяется при желудочно-кишечных заболеваниях (гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, энтерите, колите) и болезнях органов дыхания как вяжущее, обволакивающее и смягчительное средство, при воспалении вен, общем истощении; наружно — в виде ванн, обмываний, полосканий, компрессов, примочек для лечения экссудативного диатеза, экземы, воспаления слизистой оболочки рта и горла, фурункулов, карбункулов, ран, язв, ушибов, вывихов, переломов костей. Порошком корневищ и корней присыпают кровоточащие раны, опрелые и обожженные места (как кровоостанавливающее и противовоспалительное средство), а увлажненным порошком или измельченными свежими корневищами обкладывают больные места при переломах костей, сильных ушибах, припухлостях, ревматизме. Пораженные и больные места можно смазывать мазью, приготовленной из свежего истолченного корневища и корней и свиного жира (1 : 1). Кровоостанавливающее действие оказывает сок корне-

вищ и стеблей растения. Настойкой корневищ и корней натираются при радикулите.

В ветеринарии отвар корневищ и корней окопника применяют как вяжущее средство при гастроэнтеритах.

Ольха черная или клейкая; вольха, альха клейкая — *Alnus glutinosa* (L.) Gaertn.

Дерево первой величины семейства березовых. Ствол прямой, достигающий 30 м высоты. Кора темно-бурая, с трещинами. Побеги красновато-бурые, клейкие. Листья округлые или обратнояйцевидные, в основании клиновидные, на верхушке округлые, часто с выемкой, клейкие, блестящие, темно-зеленые. Тычиночные цветки в длинных повислых сережках, по 3—5 вместе, образуются как и пестичные осенью; пестичные по 3—5 в шишковидных коротких сережках на длинных ножках, при созревании семян древеснеющие. Цветет в апреле, плоды созревают в апреле — мае будущего года. Произрастает по всей республике по берегам и долинам рек, по низинным болотам, образует чистые ольховые или смешанные насаждения. Заготовки возможны в необходимых количествах. Рис. 136.

С лечебными целями используются зрелые соплодия ольхи — ольховые шишки,

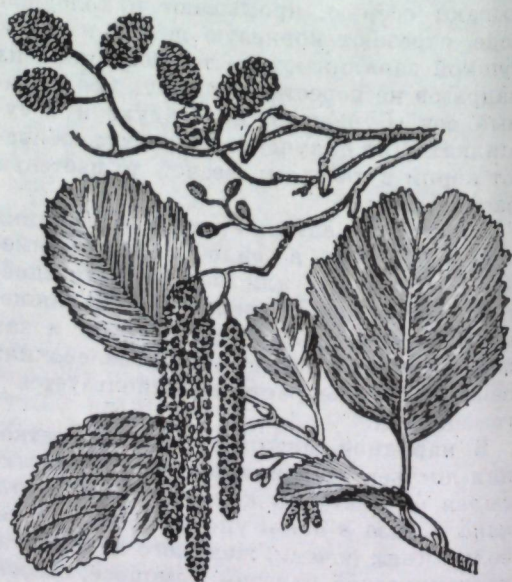


Рис. 136. Ольха черная

кора молодых деревьев и ветвей, листья. В северной части Белоруссии произрастает еще и ольха серая, которая с лечебными целями используется так же, как и ольха черная. Соплодия ольхи (шишки) заготавливают поздней осенью и зимой, кору и листья — весной, по общим правилам. Опавшие соплодия не собирают. Кору и шишки сушат на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Готовое сырье хранят в мешках или деревянных ящиках, выложенных бумагой. Шишки, кора и листья ольхи клейкой применяются в научной и народной медицине, в ветеринарии.

Соплодия ольхи содержат дубильные вещества — танин, галловую кислоту, фосфорную кислоту и алкалоиды. В листьях обнаружены флавоновые гликозиды — гиперозид и кверцетин, кофейная, хлорогеновая и протокатехиновая кислоты. В коре имеются дубильные вещества, тритерпеноиды.

В научной медицине препараты шишек и коры ольхи в виде отвара, настойки применяют в качестве вяжущего средства при энтеритах и колитах, как противовоспалительное при ожогах и воспалении кожи, как кровоостанавливающее при кровотечениях из носа, десен. Из угля ольхи приготавливают активированный уголь (в порошках или таблетках под названием «Карболен»), который используется как адсорбирующее средство при диспепсии, метеоризме, пищевых интоксикациях, отравлениях алкалоидами, солями тяжелых металлов и т. д.

В народной медицине отвар шишек ольхи употребляют при острых и хронических энтеритах и колитах, дизентерии, экссудативном диатезе; настойку шишек — при геморрое; настой свежих листьев — при желудочно-кишечных заболеваниях. Свежие молодые листья ольхи прикладывают к гнойным ранам, фурункулам, карбункулам, абсцессам. При простудных заболеваниях больного кладут в свежие молодые листья, увлажненные теплой водой. Ванны для ног из листьев ольхи снимают усталость при длительных переходах. Шишки ольхи входят в состав желудочного сбора (соплодий ольхи 2 части, корневищ горца змеиного 1 часть; 2 чайные ложки смеси на 1 стакан кипятка; по 1/3 стакана 3 раза в день).

Ольха применяется и в ветеринарной практике как вяжущее средство.

Омела белая, птичий клей; амела белая — *Viscum album* L.

Вечнозеленый кустарник семейства ремнецветниковых, паразитирующий на тополе, иве, дубе, клене, березе, липе, груше, яблоне и других деревьях. Стебель вильчато-ветвистый, представляет собой шаровидное сплетение из веток диаметром до 120 см. Корни-присоски разветвленные, деревянистые, членистые, легко ломающиеся в узлах, зеленые. Листья двулетние, бледно-зеленые, супротивные, толстокожие, продолговато-овальные, цельнокрайные. Цветки однополые, двудомные, мелкие, желтовато-зеленые, собраны по 3—6 на верхушках ветвей и в развилках стеблей. Плод — односеменная, шаровидная, сочная, белая, блестящая, с клейкой мякотью ягода. Цветет в марте — апреле, плоды созревают в мае — июне. Омела распространена по всей Белоруссии. Заготовки возможны в ограниченных количествах. Табл. 19,1.

С лечебными целями применяется трава омелы белой или только листья. Заготовку производят поздней осенью или зимой. Сушат листья или траву без плодов, так как они ядовиты. Используют как высушенное сырье, так и свежие листья. Готовое сырье хранят в ящиках, выложенных внутри бумагой. В растении содержатся белое аморфное вещество вискотоксин, висцерин, оллеаполовая и урсоловая кислоты, холин, амины, спирты, жирное масло, витамин С, каротин, смолистые вещества и другие.

В научной медицине молодые ветви с листьями омелы белой в виде настоя применяют как снижающее артериальное давление при гипертонической болезни и тонизирующее средство при атонии кишечника. Жидкий экстракт из молодых листьев растения (по 20 капель 3 раза в день) оказывает кровоостанавливающее действие при легочных, носовых и желудочно-кишечных кровотечениях. Для лечения ранних стадий гипертонической болезни используют густой экстракт из листьев омелы «Омелен» и новогаленовый препарат «Вискулен». Настойка свежих листьев омелы является составной частью препарата «Акофит», который

применяется для лечения радикулитов, ишалгии, люмбаго, плекситов.

В народной медицине отвар ветвей с листьями омелы белой (15 г сырья на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке 3 раза в день) применяют как противосудорожное средство при эпилепсии, истерии, болях в животе, как кровоостанавливающее при маточных, желудочных (эффективнее в смеси с травой хвоща полевого) и геморроидальных кровотечениях; наружно — действует смягчающе и обезболивает при долго незаживающих и гноящихся ранах, язвах, абсцессах, используется для ирригаций и сидячих ванн (60 г сырья на 1 л воды) при женских болезнях и геморрое. Отвар омелы, собранной с березы, употребляют при головной боли и повышенном давлении крови; отвар омелы с граба, дуба, сосны принимают при заболеваниях сердца и нервной системы, при бронхиальной астме, ревматизме, злокачественных опухолях.

Орляк обыкновенный; арляк звичайны —
Pteridium aquilinum (L.) Kuhn.

Многолетний травянистый папоротник семейства многоножковых, с черно-бурым, длинным, горизонтальным и ветвистым корневищем. Листья крупные, кожистые, одиночные, на прямостоячем длинном черешке; листовая пластинка наклонена почти горизонтально, сложно перисто-рассеченная, с нижней стороны по краю сплошной линией расположены спорангии. Спороносит в июне. Распространен по всей Белоруссии. Растет на песчаных, супесчаных, суглинистых и глинистых свежих и влажных почвах в сосновых, еловых, смешанных и широколиственных лесах, часто и обильно. Заготовки возможны в больших количествах. Рис. 137.

С лечебными целями используют траву и корневища орляка обыкновенного. Сбор, сушка и хранение обычные. Корневище орляка содержит синильную и орляководубильную кислоты, алкалоиды, эфирное масло и птераквиллин.

Листья обладают противогнилостными свойствами. В них можно хранить плоды, овощи и другие скоропортящиеся продукты.

В народной медицине отвар корневищ орляка обыкновенного применяется при болях в желудке, против ленточных гли-

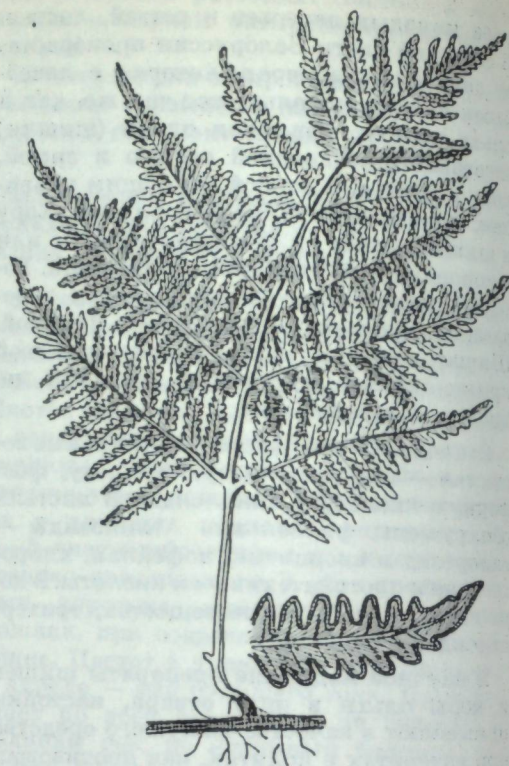


Рис. 137. Орляк обыкновенный

стов; наружно — при экземе, абсцессах. Отвар корневищ и травы растения принимают при ломоте в суставах, головной боли, простудных заболеваниях, болезнях органов дыхания. Растение ядовито.

Осина; асіна —
Populus tremula L.

Двудомное дерево до 30 м высоты семейства ивовых. Ствол прямой, у молодых деревьев с зеленой или серой, впоследствии растрескивающейся корой. Крона небольшая, рыхлая, округлая. Листья повислые, на длинных, тонких, сжатых с боков черешках, округлые, по краю выемчато-зубчатые. Цветки расположены в повислых чешуйчатых однополых сережках. Плод — одногнездная, двустворчатая коробочка с мелкими многочисленными семенами, с серебристо-белыми волосками. Цветет в апреле, задолго до появления листьев; семена созревают в начале июня. Распространена по всей Белоруссии. Образует чистые и смешанные насаждения в



Рис. 138. Осина

еловых и широколиственных лесах на богатых супесчаных, суглинистых свежих и влажных почвах.

С лечебными целями используют листья, кору и почки осины. Листья и почки собирают весной, кору в период обильного сокодвижения. Почки и листья осины содержат салицин, салицилпопулазид, популин, эфирное масло, дубильные, горькие и другие вещества. Рис. 138.

В народной медицине отвар почек осины (20 г сырья на 1 стакан кипятка; по 1—2 столовые ложки 3 раза в день) принимают при лихорадке, простудных заболеваниях, цистите, поносе, геморрое, ревматизме, подагре. Для этих целей применяется также настойка коры и почек. Отвар молодой коры употребляют при болезнях почек и мочевого пузыря, ревматизме, подагре, гастрите, поносе; наружно — в виде обмываний при ожогах, язвах, лишаях, как полоскание при зубной боли. Растертые почки и молодые листья в виде припарки прикладывают к больным суставам, опухолям и пальцам при панариции. Золой древесины присыпают фурункулы, карбункулы. Мазь, приготовленную из золы или порошка почек с жиром, применяют при экземах, ожогах, ранах. Соком дерева смазывают бородавки, лишай, больные суставы.

Из осины получают фурфурол, который применяется в производстве прочных тка-

ней, каучука, пластических масс, лаков, красок, удобрений, ядохимикатов. Осина также используется для получения кормовых дрожжей.

Ослинник двулетний;
аслінік двухгадовы —
Oenothera biennis L.

Двулетнее травянистое растение семейства кипрейных, со стержневым, мясистым, глубоко идущим в почву корнем. В первый год развивается розетка из прикорневых листьев, прижатых к почве; на втором году образуется цветущий стебель 60—100 см высоты, прямостоячий, крепкий, простой, густо олиственный. Стеблевые листья очередные, продолговато-ланцетовидные, нижние — с коротким черешком, верхние — более мелкие и почти сидячие. Цветки крупные, светло-желтые, на длинных цветоножках, выходящие из пазух листовидных прицветников, образуют длинное, кистевидное, вертикальное, густое соцветие. Плод — четырехгранная



Рис. 139. Ослинник двулетний

коробочка. Цветет в июне — июле. Распространен по всей республике, произрастает на сухих и свежих песчаных и супесчаных почвах по лесным полянам, опушкам, светлым сосновым борам, по обочинам дорог и другим открытым местам, часто и обильно. Заготовки возможны в больших количествах. Рис. 139.

С лечебными целями используют корни и траву ослинника двулетнего. Сбор, сушка и хранение обычные.

Растение содержит фитостерин, дубильные вещества, в цветках имеются красящие вещества.

В народной медицине настой травы ослинника двулетнего (2 чайные ложки сырья на 1 стакан кипятка; по 1/4 стакана 4 раза в день) применяется при поносах. Отвар корня растения употребляют при заболеваниях легких; наружно — в виде обмываний при ранах, ожогах. Отвар соцветий принимают при нефрите.

Осока мохнатая; асака варсістая —
Carex hirta L.

Многолетнее травянистое растение семейства осоковых, с длинным ползучим корневищем, от которого отходят надземные тупотрехгранные олиственные стебли высотой 10—50 см, с красно-бурыми влагалищами, у основания листья плоские, короче стебля, с обеих сторон и по влагалищам густо опушенные. Цветки собраны в колоски: тычиночные — в 2—3 небольших узких верхушечных колоска; пестичные — ниже по стеблю в 2—3 расставленных, цилиндрических опушенных колоска. Цветет в мае — июне. Встречается довольно часто по всей Белоруссии на песчаных и супесчаных свежих почвах в сосновых светлых лесах, по лесным полянам, песчаным поймам рек. Заготовки возможны в небольших количествах. Рис. 140.

С лечебными целями используют корневища осоки мохнатой. Сбор, сушка и хранение обычные. В корневищах осоки мохнатой найдены следы эфирного масла, сапонины.

В научной медицине настой корневищ осоки мохнатой (1 столовая ложка сырья на 1/2 кипятка; по 1/2 стакана 4 раза в день) применяется как отхаркивающее



Рис. 140. Осока мохнатая

средство при заболеваниях верхних дыхательных путей.

В народной медицине отвар корневищ употребляют при ларингите, бронхите.

Очанка прямостоячая; дяццюшнік прамастаячы —
Euphrasia stricta Host.

Однолетнее растение семейства норичниковых, со слаборазвитой корневой системой. Стебель прямостоячий, 5—50 см высоты, простой, иногдаверху разветвленный, красновато-бурый, опушенный. Листья супротивные, голые, яйцевидные, по краю зубчатые. Цветки бледно-фиолетовые, двугубые, сидят в пазухах прицветников, на очень коротких цветоножках, на верхушке стебля образуют сначала скученное, впоследствии вытянутое соцветие. Плод — коробочка. Цветет с июня

до осени. Распространена по всей Белоруссии на песчаных и супесчаных свежих и влажных почвах в светлых сосновых лесах, по лесным опушкам, на лугах, среди кустарников. Заготовки возможны в небольших количествах. Рис. 141.

С лечебными целями используют траву очанки прямостоячей. Сбор, сушка и хранение обычные. В траве очанки содержится гликозид аукубин, эфирное масло, красящие вещества, смола.

В народной медицине настой травы очанки прямостоячей (1 столовая ложка сырья на 2 стакана кипятка; по 1/2 стакана 4 раза в день) применяется при простудных заболеваниях, заболеваниях верхних дыхательных путей, гипертонической болезни, экссудативном диатезе, экземах; наружно — в виде примочек при воспалениях глаз. Отваром травы моют голову для улучшения роста волос. Припарки из травы очанки применяют при фурункулах, карбункулах, абсцессах, панарициях.



Рис. 141. Очанка прямолиственная

Очиток едкий; расходнік едкі —
Sedum acre L.

Многолетнее травянистое растение семейства толстянковых. Корневище ползучее, ветвистое, с тонкими нитевидными корнями. Стебли многочисленные, восходящие или лежащие, 3—10 см высоты. Листья толстые, мясистые, яйцевидные, на верхушке тупые, при основании утолщенные, на спинке выпуклые, на бесплодных побегах расположенные черепитчато в 5—6 рядов, а на цветоносах шире расставленные. Соцветия из 3—5 колосообразных ветвей, расположенных полузонтиком, с почти сидячими цветками. Цветки пятичленные. Чашечка свободнолистная. Венчик с золотисто-желтыми лепестками. Тычинок 10. Цветет в мае-июле. Растет на сухих песчаных и супесчаных почвах по лесным опушкам, полянам, вдоль дорог, просек. Распространен по всей республике. Заготовки возможны в необходимых количествах.

С лечебными целями в гомеопатии и

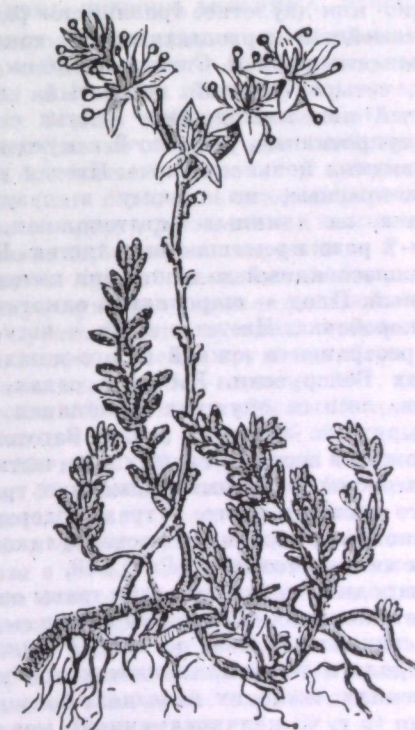


Рис. 142. Очиток едкий

народной медицине используется трава очитка едкого. Заготовка производится в период цветения. Правила заготовки, сушки и хранения обычные. Очиток едкий содержит алкалоид седамин, флавоноиды, дубильные вещества, органические кислоты, смолу. Рис. 142.

В народной медицине отвар травы очитка едкого (20 г сырья на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке 3 раза в день) употребляют при заболеваниях сердца, печени, верхних дыхательных путей, экссудативном диатезе, экземах, фурункулезе, болях в желудке, эпилепсии, нервных расстройствах. Соком травы смазывают веснушки, бородавки, мозоли. Мазь, приготовленную из травы очитка едкого с жиром, применяют при лишаях, экземах, язвах, карбункулах, ожогах, ранах, ушибах, переломах костей. Растение ядовито.

Очный цвет полевой;
вочны цвет палачы —
Anagallis arvensis L.

Одно- или двулетнее травянистое растение семейства первоцветных, с тонким стержневым корнем. Стебель 8—30 см высоты, четырехгранный, ветвистый, простертый или восходящий. Листья сидячие, супротивные, реже по 3 в мутовках, яйцевидные цельнокрайные. Цветки кирпично-красные, по одному в пазухах листьев, на длинных цветоножках, в 1½—2 раза превышающих листья. Венчик колесовидный до основания пятираздельный. Плод — шаровидная одногнездная коробочка. Цветет в июне — августе. Распространен в южной и юго-западной частях Белоруссии. Растет в садах, на полях, лесных опушках и полянах, на пустырях, по обочинам дорог. Заготовки возможны в незначительных количествах.

С лечебными целями применяют траву очного цвета полевого. В траве содержится сапонины, горькие вещества, гликозид цикломин, флавоноиды. Рис. 143.

В народной медицине отвар травы очного цвета полевого (1 столовая ложка сырья на 2 стакана кипятка; по 1½—1 стакану 2—3 раза в день) применяется при кровотечениях, женских болезнях, болезнях печени (в т. ч. желчнокаменной), мочекаменной болезни, нервных расстройствах; наружно — в виде ванн ослабленным де-



Рис. 143. Очный цвет полевой

тям, в виде примочек при заболеваниях глаз, в виде клизм при хронических запорах. Для примочки используют также свежий сок травы.

Папоротник мужской, щитовник мужской; папараць мужычынская —
Dryopteris filix-mas (L.) Shott.

Многолетний травянистый папоротник семейства многоножковых. Корневище толстое косоприспосаженное, 10—30 см длины с многочисленными, с нижней стороны тонкими корнями, густо покрыто остатками прошлогодних листовых черешков и ржаво-бурыми чешуйками. Стебля нет. Листья прикорневые, крупные (до 1 м длины), собраны в пучок, темно-зеленые. Пластинка листа двоякоперисторассеченная. В июле — августе на нижней стороне листа появляются кучки спорангиев со спорами, прикрытые почкообразными опадающими покрывальцами. Распространен по всей республике. Растет

на сырых и влажных супесчаных и суглинистых почвах, в хвойных и лиственных лесах. Заготовки возможны в ограниченных количествах. Табл. 21,1.

С лечебными целями в научной и народной медицине используются корневища папоротника мужского, которые заготавливаются осенью или ранней весной. Корневища выкапывают лопатой, очищают от почвы, обрезают тонкие зеленые черешки, оставляя утолщенные основания листовых черешков, удаляют нижнюю сгнившую часть корневища, корни и улиткообразные закрученные листья; не моют. Сушат корневища на воздухе в тени. Готовое сырье хранят в металлических ящиках, в сухом месте. При длительном хранении в сыром помещении корневища буреют и становятся не пригодными для лечебных целей.

Корневища щитовника мужского содержат: филицин, флавоаспириновую кислоту, аспидиол, албаспидин.

В научной медицине препараты из корневищ мужского папоротника — экстракт густой, сухой экстракт — «Филиксан» применяют для изгнания ленточных глистов — солитера, свиного и бычьего цепня, широкого лентеца, карликового цепня. Препараты из корневищ мужского папоротника противопоказаны при сердечной недостаточности, стенокардии, низком артериальном давлении, заболеваниях печени и почек, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, острых желудочно-кишечных и лихорадочных заболеваниях, беременности, малокровии, резком истощении, активном туберкулезе.

Настоем листьев папоротника мужского (500 г листьев замачивают на 48 часов в 10 л воды, процеживают) поливают растения цикламена (по 1 стакану настоя на каждое). Четыре таких полива заметно ускоряют развитие цикламенов и снижают вред от нематод.

Паслен сладко-горький; паслён салодка-горькі —
Solanum dulcamara L.

Полукустарник с толстым корневищем. Стебель до 5 м длины, лазающий, у основания деревенеющий, с угловатыми, голыми ветвями. Листья очередные, при основании суженные в черешок. Листовая

пластинка продолговато-яйцевидная, на верхушке заостренная, цельнокрайняя, цельная или при основании с 1—2 долями, иногда крупными и тогда лист кажется трехраздельным. Цветки собраны по 8—18 в почти щитковидные поникающие соцветия и располагаются на длинных цветоносах супротивно листьям. Венчик спайнолепестной, фиолетовый; тычинок 5, с короткими нитями и крупными пыльниками, сложенными конусом. Плод — сочная, двугнездная, многосемянная, ярко-красная ягода. Цветет с мая до сентября. Распространен по всей республике. Растет на сырых плодородных почвах в дубово-ясеневых и ольховых лесах. Заготовки возможны в небольших количествах. Табл. 19,2.

С лечебными целями используются листья, молодые побеги и ягоды паслена сладко-горького. Заготовка, сушка и хранение обычные. Ягоды и листья ядовиты. В растении содержатся алкалоиды — соланин, соланенин, дубильные вещества; в плодах — горькое вещество дилькамарин, красящее вещество ликопин, алкалоид соланин, сапониновые кислоты, танины, каратиноид, ликопин, витамин С, углеводы.

В народной медицине настой травы паслена сладко-горького (1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке 3 раза в день) применяется при отеках (как мочегонное средство), ларингите, бронхите, бронхиальной астме, коклюше (как отхаркивающее и разжижающее мокроту), ревматизме, кожных заболеваниях, глистах; наружно — в виде примочек при заболеваниях кожи, ранах. Распаренную траву прикладывают к больным зубам. Побеги паслена сладко-горького входят в состав грудного сбора (побегов паслена сладко-горького 30 г, травы зверобоя 40, листьев подбела 40, цветков коровяка 40, мака дикого 30, бузины черной 20, липы 20, первоцвета 20, легицины 40, гречихи посевной 30, мальвы лесной 40 г; 4 десертные ложки смеси на 1 л кипятка; по 1 столовой ложке 4 раза в день), который применяют в качестве отхаркивающего средства при заболеваниях органов дыхания.

Отвар травы паслена сладко-горького (5—6 кг свежей измельченной травы замачивают в ведре воды и настаивают 3—4 часа, затем кипятят 2—3 часа; отвар процеживают, сливают в посуду, перед

употреблением разбавляют водой 1 : 2) применяют против молодых гусениц и личинок.

Паслен черный; паслён чорны — *Solanum nigrum* L.

Однолетнее растение семейства пасленовых, с прямостоячим, сильноветвистым стеблем, 25—50 см высоты. Листья очередные, яйцевидно-ромбические, клиновидно сужены в черешок, выемчато-зубчатые. Цветки мелкие, белые, собраны в щитковидные соцветия, правильные, обоеполые. Плоды — шаровидные, черные ягоды. Цветет в июле — октябре. Распространен по всей Белоруссии. Растет на мусорных местах, в огородах как сорняк. Заготовки возможны в больших количествах.

С лечебными целями используют траву, ягоды, цветки, листья. Стебли, листья и незрелые плоды паслена черного ядовиты. В паслене черном содержатся гли-

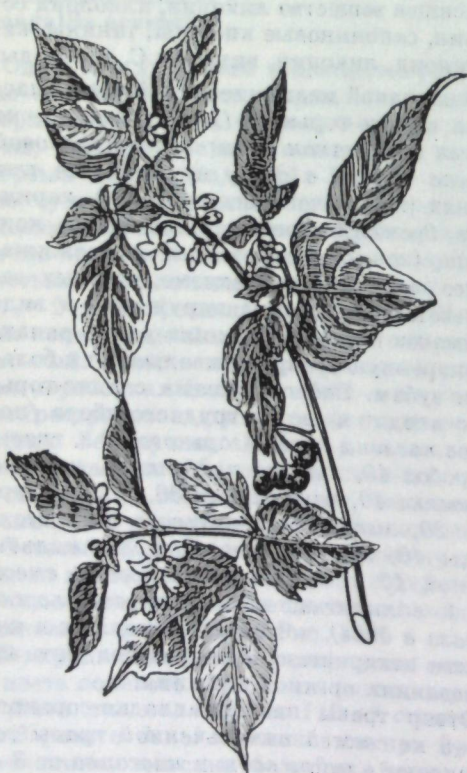


Рис. 144. Паслен черный

коалкалоиды — солаценн, соланенин, алкалоид соланин, сапонины и танины. Рис. 144.

В народной медицине настой травы паслена черного (1 чайная ложка сырья на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке 4 раза в день), как и отвар зрелых плодов (2 столовые ложки сырья на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке 4 раза в день), применяют при болях в желудке, энтероколите, кишечной колике, мочекаменной и желчнокаменной болезнях, отеках, ревматизме, неврозах, экземе; местно — при воспалении кожи и подкожной клетчатки, для полосканий рта и горла. Полоскание приготавливают также из сока зрелых плодов (1/4 стакана сока на 3/4 стакана кипяченой воды).

Стебли, листья и незрелые плоды (ягоды) растения ядовиты, могут вызвать отравление.

Пастушья сумка; стрэлкі звичайныя — *Capsella bursa-pastoris* (L.) Medic.

Одно- или двулетнее растение семейства крестоцветных, высотой 5—50 см. Стебель прямостоячий, простой или ветвистый. Прикорневые листья в розетках, перистонадрезные, на черешках; стеблевые — сидячие, цельные, стеблеобъемлющие. Цветки мелкие, белые, собраны в вертикальную прямую кисть, которая в течение вегетации растений удлиняется. Плоды — стручочки, обратнотреугольно-сердцевидные, сплюснутые. Цветет в мае — июне. Распространена по всей Белоруссии. Растет на пустырях, пастбищах, как сорняк в огородах и посевах. Заготовки возможны в умеренных объемах. Табл. 22,2.

С лечебными целями используют траву пастушьей сумки, которую заготавливают во время цветения растения. При заготовке растение выдергивают из почвы, обрезают корни и сушат в тени. В траве содержатся витамины С и К, холин, ацетилхолин, следы дубильных веществ, органические кислоты, смола.

В научной медицине трава пастушьей сумки в виде настоя и жидкого экстракта (по 20—25 капель 2—3 раза в день) применяется в качестве кровоостанавливающего при маточных кровотечениях, сокращающего мускулатуру матки при атонии, гипотензивного при гипертонической болезни, усиливающего перистальтику ки-

шечника при его атонии средства и других заболеваниях.

В народной медицине настой травы пастушьей сумки (2 столовые ложки сырья на 1 стакан кипятка; по 1/3 стакана 3 раза в день) или свежий сок растения (по 40—50 капель на 1 столовую ложку воды 3 раза в день) употребляют как кровоостанавливающее, мочегонное, ранозаживляющее и вяжущее средство при гастрите, энтероколите, внутренних кровотечениях, заболеваниях сердца, печени, почек, женских болезнях. Как кровоостанавливающий сбор при маточных и почечных кровотечениях применяют настой травы пастушьей сумки с травой хвоща полевого (1 чайная ложка смеси на 1 стакан кипятка; по 1/2 стакана 2 раза в день, через день).

Из молодых свежих листьев пастушьей сумки приготавливают борщи, супы, салаты, пюре, начинки для пирожков. Семена употребляют вместо специй — перца, горчицы.

Трава растения в свежем виде или настой ее применяется также в ветеринарной практике при внутренних кровотечениях у животных.

Петрушка горная, горичник горный; горная пятрушка — *Peucedanum oreoselinum* (L.) Moench.

Многолетнее травянистое растение семейства зонтичных. Корень веретеновидный, толстый, стебель прямой, округленный, бороздчатый, 30—100 см высоты. Прикорневые листья двояко- или тройкоперисто-рассеченные, с верхней стороны блестящие, снизу более светлые, коленчато вниз согнутые. Верхние листья менее рассеченные, сидящие на немного вздутых влагалищах. Зонтики с 10—25 гладкими лучами. Лепестки белые или розовые. Плод широкоэллиптический. Цветет в июле — августе. Распространена по всей республике. Растет на сухих и свежих супесчаных и суглинистых почвах в сосновых и лиственных лесах, по лесным полянам, опушкам, вырубкам. Заготовки возможны в небольших количествах. Рис. 145.

С лечебными целями используется трава петрушки горной. Заготовка, сушка и хранение обычные.

В гомеопатии применяется эссенция из



Рис. 145. Петрушка горная

цветущей травы петрушки горной как отхаркивающее, противовоспалительное и болеутоляющее средство.

Пижма обыкновенная; піжма звичайная — *Tanacetum vulgare* L.

Многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных, с сильным камфарным запахом, 60—120 см высоты, с горизонтальным корневищем и тонкими шнуровидными мочками корней. Стебель крепкий, прямостоячий, в соцветии разветвленный. Листья очередные, перисто-рассеченные на линейно-ланцетные зубчатые доли. Нижние листья на черешках, остальные — сидячие, сверху темно-зеленые, снизу серовато-зеленые, усаженные точечными железками. Цветочные корзинки округлые, плоские, многоцветковые, ярко-желтые, собраны на верхушке стебля и ветвей в густые щитковидные соцветия. Все цветы в корзинках трубчатые. Цветет в июле — августе. Распространена по всей Белоруссии. Растет на сухих и свежих

супесчаных, суглинистых и глинистых почвах в светлых, смешанных, широколиственных лесах, по опушкам, полянам, вдоль дорожных обочин. Заготовки возможны в небольших количествах. Рис. 146.

С лечебными целями используют цветочные корзинки, которые заготавливают в августе в период полного цветения. Корзинки собирают без цветоножек. Сушат на открытом воздухе в тени. В цветках и листьях пижмы содержатся эфирное масло, флавоноиды, алкалоиды, дубильные и горькие вещества.

В научной медицине настой соцветий пижмы обыкновенной применяют как глистогонное средство при аскаридозе и энтеробиозе (острицах). Соцветия растения входят в препарат «Танацин», который назначается в качестве желчегонного средства при гепатите, холецистите. Препараты пижмы противопоказаны при беременности.

В народной медицине настой цветков пижмы (3 столовые ложки сырья на 1 ста-

кан кипятка; по 1 столовой ложке 3 раза в день) употребляют для изгнания аскариды и остриц, при желудочно-кишечных заболеваниях (гипацидном гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, энтероколите), заболеваниях печени и желчного пузыря (гепатите, холецистите, ангиохолисте), нервных расстройствах, головной боли, женских болезнях, лихорадке, артериальной гипотензии; наружно — в виде ванн и компрессов при ревматизме, подагре; для промывания гнойных ран. Против аскариды и остриц применяются также порошок из цветков с медом (2—3 г 3 раза в день) или сухие толченые семена (по 1/2 чайной ложки 2—3 раза в день). Для изгнания остриц ежедневно перед сном, 3—5 дней подряд, делают клизмы из настоя семян пижмы (1 чайная ложка семян на 1/2 стакана кипятка, настоянные в течение 3 часов). С этой же целью используют в клизмах отвар цветков пижмы (1 столовая ложка) и чеснока (2 средние дольки) на молоке (2 стакана).

Настой травы пижмы обыкновенной применяется в ветеринарной практике при аскаридозе.

Растение ядовито. Наблюдаются случаи отравления крупного рогатого скота.

Пижма используется в качестве заменителя корицы, имбиря, мускатного ореха, хмеля, для отдушки ликеров.

Трава пижмы с давних времен используется в народе как инсектицидное средство. Так, высушенные и растертые в порошок цветки и стебли пижмы уничтожают блох, мух, клопов, тараканов, могут заменить собою нафталин в борьбе с молью. Таким порошком мясники посыпают свежее мясо для предохранения его от мух.

Можно использовать пижму против комаров и мошкары в лесу. По дороге в лес срывают несколько соцветий этого растения, растирают их в руках и полученной массой смазывают лицо, шею, руки. Резкий запах отпугивает насекомых. При долгом пребывании в лесу пижмой натирают несколько раз. Пижма не вызывает раздражения кожи.

Отвар из свежей или сушеной травы применяют против крыжовниковой паделицы (700—800 г сухой или 2—2,5 кг свежей травы измельчают, кладут в любую посуду, заливают водой, плотно за-

крывают крышкой и настаивают в течение 1—2 суток, затем кипятят 25—30 минут, процеживают, добавляют в раствор еще столько же воды). Порошком, приготовленным из сухой травы пижмы, посыпают кусты смородины против стеклянницы. Обработку кустов производят 3—4 раза, через каждые 2—3 дня, в период вылета этой бабочки в конце цветения смородины.

Против огневки, которая повреждает ягоды смородины, пижму раскладывают около кустов. Подвизанным к яблоне пучком пижмы отпугивают бабочек плодовой жорки.

Пикульник красивый, зябра;
зябер прыгожы —
Galeopsis speciosa Mill.

Однолетнее растение семейства губоцветных, 20—100 см высоты. Стебель прямостоячий, ветвистый, четырехгранный, под узлами утолщенный, покрыт длинными жесткими щетинками. Листья супротивные, черешковые, яйцевидно-заострен-

ные, зубчато-пильчатые, верхние с коротким крылатым черешком. Цветки крупные, с двугубым венчиком, ярко-желтые, средняя лопасть нижней губы ярко-фиолетовая, у зева с резким желтым пятном. Цветет с июня до сентября. Распространен по всей Белоруссии. Растет на плодородных суглинистых и супесчаных свежих почвах по лесным опушкам, вырубкам, на пустырях, полях и огородах. Заготовки возможны в небольших количествах. Рис. 147.

С лечебными целями применяют траву пикульника красивого.

В народной медицине отвар травы пикульника красивого применяют при гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки; наружно — в виде примочек при экземах, лишаях.

Плаун булавовидный;
дзераза звычайная —
Lycopodium clavatum L.

Многолетнее вечнозеленое травянистое растение семейства плауновых. Стебель ползучий, укореняющийся, до 3 м длины, от которого отходят вильчато-разветвленные приподнимающиеся ветви. Листья очень мелкие, многочисленные, жесткие, линейно-ланцетные. Спорангии толстые, собраны в верхушечные колоски на длинных ножках. Спороносит в июле — августе. Распространен по всей республике. Растет на свежих песчаных и супесчаных почвах в сосновых и смешанных лесах, где нередко образует заросли. Заготовки возможны в необходимых количествах. Рис. 148.

С лечебными целями используют споры и стебли с листьями плауна булавовидного. Споры собирают в конце июля, начале августа при полном их созревании, незрелые споры не пригодны для лечебных целей. Спороносные колоски собирают рано утром по росе, при тихой погоде, срезая их специальными ножницами с припаянной металлической коробкой или подставляя под них коробку, так как колоски легко рассеивают споры. Собранные колоски сушат в помещении на бумаге, в тазу или другой посуде. После сушки колоски тщательно выколачивают. Полученные споры просеивают сначала через густое сито, затем через двойной слой марли. Готовое сырье — мелкий по-

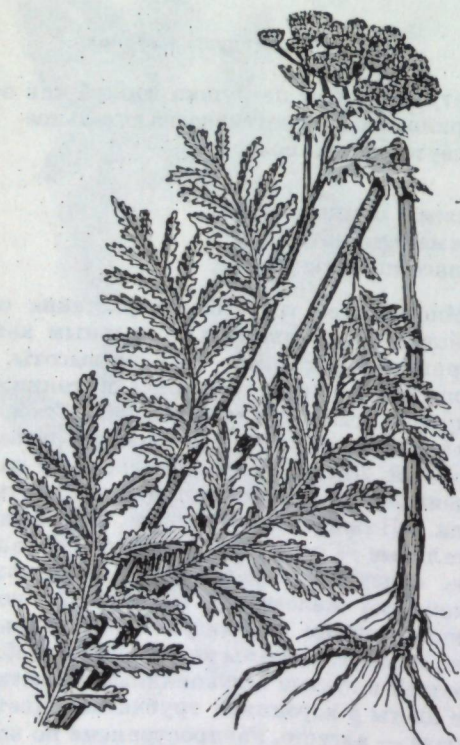


Рис. 146. Пижма обыкновенная



Рис. 147. Пикульник красивый

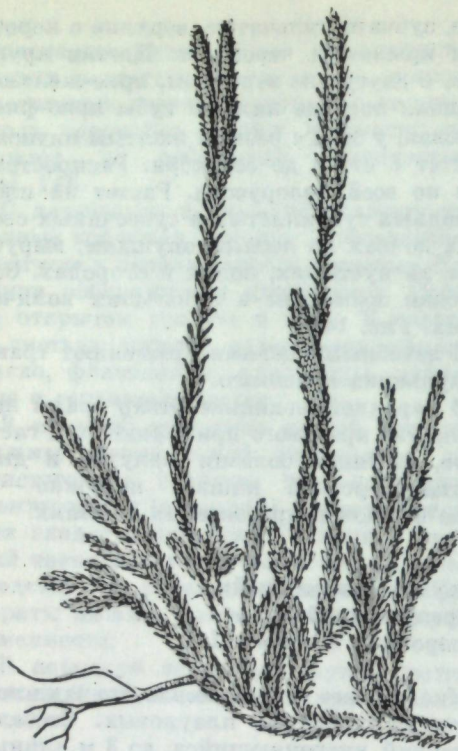


Рис. 148. Плаун булавовидный

рошок (ликоподий) желтого цвета, жирный на ощупь, прилипает к пальцам, легко воспламеняется на воздухе, не смачивается холодной водой. Ликоподий хранят в бутылках или плотных бумажных мешочках, вложенных в деревянный ящик. (Применение см. после описания плауна плюснутаго).

Плаун годичный; дзераза гадавая — *Lycopodium annotinum* L.

Вечнозеленое многолетнее травянистое растение семейства плауновых. Стебли длинные, до 1 м, ползучие, с прямостоячими дихотомически разветвленными ветвями, покрытые сидячими, более редкими, чем у плауна булавовидного, жесткими узколанцетными листочками. Спорангии собраны в сидячие колоски, расположенные на верхушках главного стебля и ветвей. Спороносит в июле — августе. Распространен по всей республике редко, растет во влажных и сырых лиственных и смешанных лесах. Рис. 149.



Рис. 149. Плаун годичный

С лечебными целями используют споры и траву плауна годичного. Сбор сырья, сушка и хранение, как и плауна булавовидного. (Применение см. после описания плауна плюснутаго).

Плаун плюснутый; дзераза двухбаковавострая — *Lycopodium complanatum* L.

Вечнозеленое многолетнее растение семейства плауновых, с длинным, ползучим, ветвящимся стеблем. Веточки восходящие или прямостоячие, сильно плюснутые, веерообразно расположенные, ветвистые. Листья чешуевидные, плотно прижаты к ветвям; боковые — супротивные, плюснутые, лодочковидные, с килем; на выпуклой стороне стебля и веточек — ланцетовидные, выпуклые, без килля. Колоски по 2—5 располагаются на длинных тонких ножках. Спороносит в июле — августе. Распространен по всей Белоруссии. Прорастает на сухих и свежих песчаных и супесчаных почвах в сосновых лесах.

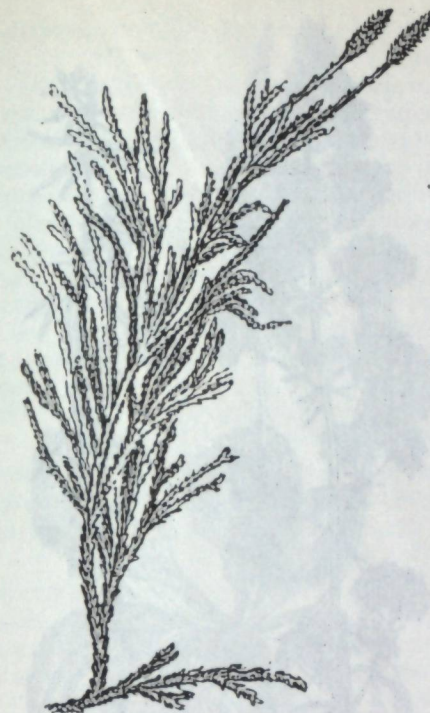


Рис. 150. Плаун плюснутый

Заготовки возможны в ограниченных количествах. Рис. 150.

С лечебными целями используют споры и траву плауна плюснутаго. Сбор, сушка и хранение, как и других плаунов.

В научной медицине ликоподий (сухие споры плауна булавовидного, годичного и плюснутаго) применяется в качестве присыпки (в т. ч. и детской) при опрелостях и пролежнях.

В народной медицине отвар спор плауна булавовидного (2 столовые ложки сырья на 2 стакана кипятка; по 1 столовой ложке, вместе со спорами, через каждый час) или его травы (30 г сырья на 1 л кипятка; по 2 столовые ложки через каждый час), а также настой травы плауна плюснутаго употребляются как противовоспалительное, болеутоляющее и мочегонное средство при заболеваниях почек и мочевого пузыря, при болезнях печени. Отвар травы плауна годичного применяется при белых, нервно-психических расстройствах и как средство, вызывающее рвоту.

В металлургии ликоподий применяется для обсыпки форм при выплавке чугуна.

Подмаренник мягкий; маруна мяккая — *Galium mollugo* L.

Многолетнее травянистое растение семейства мареновых, с ползучим шнуровидным, ветвистым корневищем. Стебли восходящие или лежащие, ветвистые, голые, четырехгранные. Листья линейно-продолговатые, мягкие, кверху расширяющиеся и оканчивающиеся колючкой, собранные по 8 в мутовки. Цветки многочисленные, мелкие, белые, в полузонтиках, собранных в раскидные метелки с отклоненными ветвями. Цветет в июне — июле. Распространен по всей республике, часто. Растет на влажных почвах по лесным лугам, среди кустарников, на залуговельных вырубках. Заготовки возможны в небольших размерах. Рис. 151.

С лечебными целями используют траву подмаренника мягкого. Сбор, сушка и хранение обычные. В траве содержатся триоксиантрагликозид галиозин, дубильные вещества, следы эфирного масла, гликозид асперулозид, лимонная кислота.



Рис. 151. Подмаренник мягкий

В народной медицине отвар травы подмаренника мягкого применяют при заболеваниях сердца, подагре, эпилепсии; наружно — в виде ванны беспокойным детям. Настойку травы растения используют при ломоте в суставах и костях, для натирания натруженных работой рук.

Подмаренник настоящий;
маруна сапраўдная —
Galium verum L.

Многолетнее травянистое растение семейства мареновых, с длинным, тонким, разветвленным корневищем. Стебель прямой, 30—80 см высоты, простой или ветвистый, с 4 выступающими ребрами, в узлах несколько утолщенный. Листья узколинейные, остроконечные, с завернутыми краями, сверху блестящие, снизу серовато-пушистые, по 8—12 в мутовке. Цветки многочисленные, мелкие, ярко-желтые, собраны в крупные, рыхлые метелки. Цветет с июня по август. Распространен по всей Белоруссии. Растет на сухих и свежих супесчаных и суглинистых почвах по суходольным лугам, лесным залуговедным полянам, вырубкам, вдоль обочин железных и шоссе дорог, по кустарникам. Заготовки возможны в небольших количествах. Рис. 152.

С лечебными целями используют траву и цветки подмаренника настоящего. Сбор производят в период цветения, сушат на открытом воздухе в тени. Хранят в ящиках, выложенных внутри бумагой. В траве содержатся те же вещества, что и в траве подмаренника мягкого.

В народной медицине отвар (настой) травы подмаренника настоящего (40 г сырья на 1 л кипятка; по 1 столовой ложке 3 раза в день) или свежий сок (по 2 чайные ложки 3 раза в день) применяют при желудочно-кишечных заболеваниях (как вяжущее, противовоспалительное и болеутоляющее средство), при кровотечениях (как кровоостанавливающее), судорогах (как противосудорожное), истерии, невралгии, при болезнях почек (как мочегонное), сердца, печени (как желчегонное), при экземе, фурункулезе, утомлении (как общеукрепляющее). Отвар травы или корней употребляют при остановке менструаций, осложнениях после родов; наружно — в виде спринцеваний при эрозии шейки матки, в виде обмываний и



Рис. 152. Подмаренник настоящий

примочек при ранах, в виде ванны при язвах, сыпях. Растертую свежую траву прикладывают к опухолям, абсцессам, а корни — к гнойным ранам, ожогам, ушибам. Порошком цветков и листьев засыпают или соком травы заливают раны, язвы, абсцессы.

Подорожник большой;
трыпутнік вялікі —
Plantago major L.

Многолетнее травянистое растение семейства подорожниковых, 15—30 см высоты, с укороченным толстым корневищем и густым пучком корней. Цветоносные стебли безлистные, при основании восходящие. Листья в прикорневой розетке, голые, широкояйцевидные или эллиптические, с дугообразным жилкованием. Цветки мелкие собраны в густой колос на верхушке стебля. Венчик пленчатый

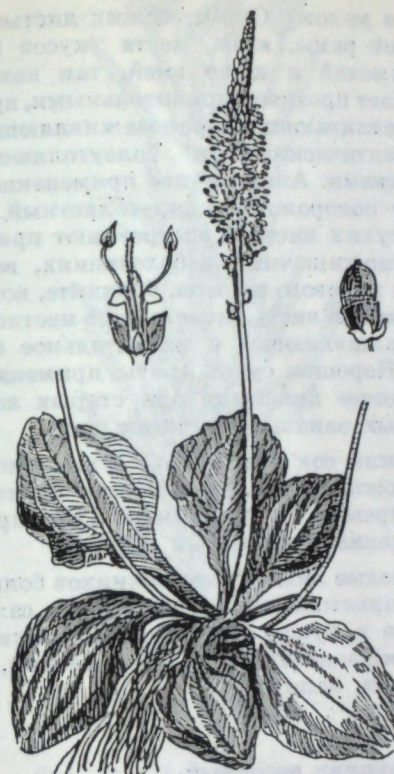


Рис. 153. Подорожник большой

светло-буроватый; тычинки с темно-лиловыми пыльниками и белыми нитями, далеко выдаются из венчика. Цветет с конца мая до сентября. Распространен по всей территории республики, часто. Растет на свежих супесчаных и суглинистых почвах по грунтовым дорогам и их обочинам, лесным просекам, пастбищам, во дворах, огородах, садах. Заготовки возможны в необходимых объемах. Рис. 153.

С лечебными целями используют листья и траву подорожника большого. Листья заготавливают в период цветения растения в июне — июле и сушат в тени.

Листья подорожника содержат гликозид аукубин, горькие энзимы инвертин и эмульсин, дубильные вещества, каротин, витамины С и К.

(Применение в медицине см. после описания подорожника ланцетолистного).

Измельченные свежие листья подорожника — лучшее средство от укусов пчел, ос и других насекомых. Листья растирают в руках и прикладывают к месту укуса.

Подорожник ланцетолистный;
трыпутнік ланцэтлісты —
Plantago lanceolata L.

Многолетнее травянистое растение семейства подорожниковых, 5—50 см высоты, с розеткой прикорневых листьев, стержневым корнем и безлистными цветоносными стеблями. Листья ланцетные, с 3—5 дугообразно расположенными жилками, цельнокрайные. Цветки мелкие, сухие, со светло-бурным оттенком; собраны в густые короткие продолговато-яйцевидные колосья; тычинки светло-желтые, в 4—5 раз длиннее венчика и далеко выдаются из него. Цветет в мае — июне. Распространен по всей Белоруссии. Произрастает на свежих и влажных плодородных почвах по суходольным и пойменным лугам, на лесных полянах, вырубках, просеках. Заготовки возможны в умеренных количествах. Рис. 154.

С лечебными целями применяют листья подорожника большого, среднего и ланцетолистного. Их собирают в период цветения растений в июне — июле и сушат в тени. В листьях подорожника ланцетолистного содержатся те же вещества, что и подорожника большого.

В научной медицине листья подорожников (особенно большого) в виде настоя, сока (по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 минут до еды), экстракта и настойки (по 20—30 капель 3—4 раза в день) применяются в качестве отхаркивающего, разжижающего мокроту и обволакивающего средства при бронхите, туберкулезе легких, коклюше, гипацидном и анацидном гастритах, энтерите, колите. Сок свежих листьев растений, собранных в период массового цветения, используют для лечения желудочно-кишечных заболеваний (гипацидных и анацидных гастритов, хронических колитов) и неукротимой рвоты при токсикозе у беременных. Из водного экстракта листьев подорожника большого получают препарат «Плантаглюцид», который назначается больным с гипацидным гастритом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки с нормальной или пониженной кислотностью. Листья подорожника большого входят в состав грудного сбора (см. применение мать-и-мачехи обыкновенной), используемого как отхаркивающее средство при заболеваниях органов дыхания. Отвар



Рис. 154. Подорожник ланцетолистный

семян употребляется как слабительное средство при спастических и атонических запорах.

В народной медицине настой сухих листьев подорожников большого и среднего (1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке 4—5 раз в день) применяют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, энтероколите), сердца, почек (хроническом нефрите) и верхних дыхательных путей (бронхите, ларингите), при гипертонической болезни; наружно — для промывания гнойных ран, язв, в виде компрессов при мокнущих экземах и других заболеваниях кожи. При зубной боли прополаскивают рот настоем листьев или закапывают настойку в полость пораженного зуба. Свежие листья растений прикладывают к ранам, язвам, фурункулам, карбункулам, абсцессам, ушибам, рожистому воспалению кожи (эффективнее, если листья обсыпаны тол-

ченым мелом). Соком свежих листьев заливают раны, язвы, места укусов пчел, ос, шмелей и даже змей, так как сок обладает противовоспалительными, кровоостанавливающими, ранозаживляющими, антисептическими и болеутоляющими свойствами. Аналогичное применение находит подорожник ланцетолистный. Настой сухих листьев употребляют при желудочно-кишечных заболеваниях, воспалении мочевого пузыря, бронхите, коклюше. Свежие листья используют местно как ранозаживляющее и смягчительное средство. Порошок сухой травы применяется в качестве присыпки при старых язвах, гнойных ранах, опрелостях ног.

Свежий сок или настой сухих листьев подорожника входит в состав питательных кремов, используемых для предупреждения образования морщин.

Молодые листья подорожников большого и ланцетолистного добавляют в салаты (вместе с луком, картофелем, крапивой, хреном), запеканки, омлеты, котлеты, пюре, каши, напитки.

Подорожник песчаный, подорожник индийский; трыпутнік пясчаны — Plantago indica L.

Однолетнее растение семейства подорожниковых, 15—30 см высоты, шероховатое, вверху несколько железисто-волосистое. Стебель облиственный, ветвистый, прямостоячий. Листья супротивные, узколинейные, цельнокрайные, без черешков. Цветки мелкие, невзрачные, обоеполые, собраны в густые продолговатые колосовидные соцветия, расположенные зонтиками на верхушке стеблей и ветвей. Венчик сухой, пленчатый, беловатый; тычинок 4, пестик 1. Тычинки далеко выдаются из венчика. Плод — двугнездная коробочка. Цветет в июне — июле. Распространен в южной половине Белоруссии. Растет на песчаных сухих почвах, по обочинам дорог, песчаным берегам рек, лесным полянам и в светлых сосновых борах. Заготовки возможны в небольших количествах. Рис. 155.

С лечебными целями используют семена и листья подорожника песчаного. Семена собирают, срезая верхушки растений в период созревания. После сушки их пере-



Рис. 155. Подорожник песчаный

тирают и просеивают через сито. Семена содержат слизь, жирное масло, белковые вещества.

В научной медицине отвар семян подорожника песчаного применяют как слабительное средство для лечения атонических и спастических запоров, а также в качестве обволакивающего и противовоспалительного при хроническом колите. Сок свежих листьев употребляют (по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15—30 минут до еды) для лечения анацидных и гипацидных гастритов, хронических колитов. Семена подорожника песчаного вместе с сухим экстрактом крушины ломкой входят в состав препарата «Пургенол», который оказывает слабительное действие при запорах.

В народной медицине отвар семян растения используется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Семена применяют и как припарку при лечении опухолей, язв, трещин сосков.

Подорожник средний; трыпутнік сярэдні — Plantago media L.

Многолетнее травянистое растение семейства подорожниковых, 30—50 см высоты, с розеткой прикорневых листьев и безлистными цветоносными стеблями, восходящими у основания. Листья продолговатые, густоопушенные, с 7—9 жилками, с короткими черешками. Цветки мелкие, с сухим, пленчатым венчиком, собраны в густые, цилиндрические колосья. Тычинки в 5 раз длиннее венчика и далеко выдаются из него. Цветет с конца мая до сентября. Произрастает по всей республике на свежих и влажных плодородных почвах. Растет на суходольных и пойменных лугах, на лесных вырубках, просеках, полянах, у дорог, на полях, в садах и парках. Заготовки возможны в небольших количествах. Рис. 156.

С лечебными целями используются листья и трава подорожника среднего. В листьях содержатся те же вещества, что

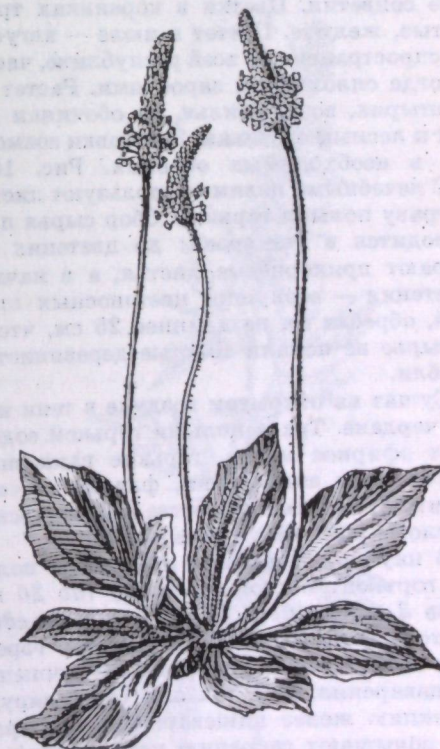


Рис. 156. Подорожник средний

и у подорожника большого. Применение в медицине то же, что и у подорожника ландцетлистного.

**Полынь горькая; палин горкі —
Artemisia absinthium L.**

Многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных, с ветвистым корневищем, от которого отходят несколько цветоносных стеблей, достигающих 1 м высоты. Растение обладает характерным сильным пряным запахом и очень горьким вкусом. Стебли прямостоячие, при основании деревенеющие, в верхней части ветвистые, как и листья, с серебристо-сероватым опушением. Прикорневые листья на длинных черешках, двояко- или тройкоперисто-раздельные; нижние стеблевые — на более коротких черешках, двоякоперисто-раздельные, средние — сидячие, перисто-раздельные, верхние — тройчатые и простые, цельные, ланцетовидные. Цветочные корзинки — мелкие, шаровидные, собраны в густые метельчатые соцветия. Цветки в корзинках трубчатые, желтые. Цветет в июле — августе. Распространена по всей республике, часто, иногда сплошными зарослями. Растет на пустырях, возле жилья, по обочинам дорог и лесным опушкам. Заготовки возможны в необходимых объемах. Рис. 157.

С лечебными целями используют листья и траву полыни горькой. Сбор сырья производится в два срока: до цветения собирают прикорневые листья, а в начале цветения — верхушки цветоносных стеблей, обрезая их не длиннее 25 см, чтобы в сырье не попали толстые деревянистые стебли.

Сушат на открытом воздухе в тени или на чердаке. Траву полыни горькой содержит эфирное масло, горькие гликозиды абсинтин и анабсинтин, флавоны артемизетин, дубильные вещества, органические кислоты, каротин и витамин С.

В научной медицине препараты полыни горькой: настой, настойку (по 20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды), густой экстракт применяют как горечь для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения, так как они стимулируют функцию желез пищеварительного тракта, повышают секрецию панкреатического, желудочного сока и желчи. Траву входит в состав аппетитного сбора (травы по-



Рис. 157. Полынь горькая

лыни горькой 8 частей, травы тысячелистника 2 части; 1 столовая ложка смеси на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за полчаса до еды).

Полученный из полыни препарат «Хамазулен» используется как спазмолитическое и противовоспалительное средство для лечения бронхиальной астмы, ревматизма, экзем, ожогов рентгеновскими лучами.

В народной медицине настой травы, реже листьев полыни горькой (10 г сырья на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды) или же настойку (сырье, настоянное на 70-процентном спирте в соотношении 1:5; по 20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды) употребляют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, энтероколите), печени и почек, при малокровии, аскаридозе (по 3 ложки утром и вечером 10 дней подряд), бессоннице, частых обмороках, одышке, укусах насекомых; наружно — для компрессов и примочек при заболеваниях суставов, глаз, при ушибах; в клизмах против круглых глистов. Настоем травы прополаскивают рот с целью уничтожения зловонно-

го запаха. Настой листьев полыни горькой и шалфея лекарственного используют при колитах (по 1 столовой ложке через каждые 2 часа). При печеночной колике применяют отвар листьев полыни горькой, шалфея лекарственного и ягод можжевельника обыкновенного, взятых поровну (4 столовые ложки на 1 л кипятка; по 1 стакану 3 раза в день). Для уничтожения остриц ежедневно перед сном, несколько дней подряд, делают клизмы из отвара чеснока — 1 средняя долька на 1½ стакана настоя травы полыни. Свежий сок травы растения используется как кровоостанавливающее, обеззараживающее, болеутоляющее и ранозаживляющее средство при язвах, долго не заживающих ранах и т. д. Свежие листья полыни прикладывают к мозолям. Порошком сухих листьев растения посыпают полы, мебель и т. п. для уничтожения блох, клопов.

Трава полыни горькой также используется в ветеринарной практике как средство, улучшающее аппетит животных.

Эфирное масло растения применяется в ликеро-водочном производстве для ароматизации водки, ликера, вермута.

Отвар полыни горькой (1 кг сухой травы или 3 кг сырой заливают 1 л воды, настаивают 1—2 суток, кипятят 10—15 минут, добавляют воды до 10 л) используют против вредителей — крыжовниковой и смородиновой огневки, яблонной плодожорки, медяницы и цветоеда. Отваром полыни обмывают животных для уничтожения паразитов на их теле.

**Полынь обыкновенная, чернобыль;
палин звичайны —
Artemisia vulgaris L.**

Многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных, 50—150 см высоты, с ветвистым корневищем и несколькими стеблями, образующими куст. Стебли прямостоячие, ребристые, буро-фиолетовые, внизу деревенеющие, в верхней части ветвистые. Листья крупные, очередные, сверху темно-зеленые, голые, снизу беловато- или сероватойлочные, перисто-раздельные, кроме верхушечных. Нижние листья на черешках, остальные сидячие. Цветки трубчатые, очень мелкие, многочисленные, красноватые или желтоватые, собраны по 20—40 штук в корзинки, образующие густое длинное метельчатое соцветие. Цветет в июле — авгу-

сте. Распространена по всей Белоруссии, часто образует сплошные заросли. Растет на пустырях, в огородах, садах, по лесным опушкам, у дорог. Заготовки возможны в умеренных количествах. Рис. 158.

С лечебными целями используют траву и корни полыни обыкновенной. Собирают олиственные недревесневшие верхушки цветоносных стеблей в период цветения. Корни выкапывают осенью, хорошо очищают от земли, но не моют, сушат в проветриваемом помещении. Траву содержит эфирное масло, аскорбиновую кислоту, каротин и немного дубильных веществ. В корнях содержатся эфирное масло, алкалоиды, дубильные вещества, смола, сесквитерпеновый сапонин, следы кумаринов.

В научной медицине настой травы полыни обыкновенной применяется для возбуждения аппетита, как болеутоляющее и успокаивающее средство при неврастении, кишечной колике. Траву растения входит в состав микстуры М. Н. Здренко,



Рис. 158. Полынь обыкновенная

используемой для лечения папилломатоза мочевого пузыря и анальных гастритов.

В народной медицине настой травы полыни обыкновенной (1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка; 1/4 стакана 3 раза в день до еды) применяют при гастрите, скудных менструациях, бессоннице, судорогах, бронхитальной астме; наружно — для обмывания ран, язв. Отвар корней (1 столовая ложка сырья на 1/2 л кипятка; по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой) употребляют при белых, остановке менструаций, отеках, судорогах различного происхождения.

Настой травы полыни обыкновенной используется в ветеринарии как нежное вяжущее средство при поносах у молодых, а также для орошения воспаленных слизистых оболочек, язв, ран.

Молодые листья, стебли, цветки растения применяют для улучшения вкуса и ароматизации соусов, маринадов, мясных блюд, настоек, вин.

Полынь ползучая, пыль ползучая —
Achillea millefolium L.

Многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных, с ползучим, деревянистым, многоглавым корневищем, от которого поднимаются многочисленные цветоносные и вегетативные стебли. Цветоносные стебли у основания деревянистые, высотой 40—100 см высотой, прямые или разветвленные. Листья супротивно расположенные, прикорневые и стеблевые — линейные, черешковые, двояко или тройноперистораздельные на узкие линейные доли; в верхней части стебля размер и степень раздельности листьев уменьшаются, а стебли верхние — сидячие и чаще простые. Цветки желтые или красноватые, в соцветиях, почти сидячие, собраны на верхушке стебля и на разветвленных ветвях, образуя зонтико- или метельчатое соцветие. Цветет в июле — августе. Распространена по всей Белоруссии, чаще в обильно. Растет на полях, лугах, где часто образует сплошные заросли, на пашнях и в садовых насаждениях. Заготовка сырья в необходимых количествах. Рис. 159.

С лечебными целями используют цветущие ветви, заготавливают их в период цветения. Сбор, сушка и хранение обычные.



Рис. 159. Полынь ползучая

В народной медицине отвар цветущих веток полыни ползучей используют при маточных кровотечениях, воспалении мочевого пузыря, болях в животе, ломте в костях и суставах; наружно — для полоскания полости рта при зубной боли. Мазь, приготовленную из свежих листьев растения со свиным жиром, применяют при фурункулах, карбункулах, абсцессах, вывихах, потливости ног.

Птармика хрящеватая,
хрящеватая птармика —
красноцветная хрящеватая —
Plantago cartilaginea Ldb.

Многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных, с ползучим корневищем. Стебли 70—100 см высотой, прямостоячие, в верхней части разветвленные. Листья очередные, линейные, по

краю дважды пильчато-зубчатые. Многочисленные корзинки собраны в щитковидное соцветие. Краевые цветки белые, язычковые, срединные — трубчатые, желтые. Цветет в июне — августе. Распространена по всей Белоруссии. Растет в поймах рек и в пойменных лесах, по опушкам, в кустарниках, часто образует заросли. Заготовки возможны в необходимых количествах. Рис. 160.

С лечебными целями используют траву с корзинки птармики хрящеватой. Сбор, сушка и хранение сырья обычные. В траве птармики содержатся: эфирное масло, горечи, танины.

В народной медицине настой цветочных корзиночек птармики хрящеватой (1 столовая ложка сырья на 1/2 стакана кипятка; по 2 столовые ложки через каждые 2 часа) применяют как желудочное средство для улучшения аппетита; наружно — для полоскания рта при воспалительных процессах, для обмывания ран (как противовоспалительное).



Рис. 160. Птармика хрящеватая

Пустырник пятилопастный;
сардэчнік пяцілопасцевы —
Leonurus quinquelobatus Gilib.

Многолетнее травянистое растение семейства губоцветных, 20—110 см высоты. Стебель прямой, четырехгранный, голый, ветвистый, опушенный. Листья супротивные, на черешках мягковолосистые, нижние округлые или яйцевидные, при основании сердцевидные, почти до середины рассечены на 5—7 широкозубчатых лопастей, средние и верхние — трехраздельные или трехлопастные, верхушечные — цельные или с 1—2 зубчиками. Цветки собраны в густые мутовки в пазухах верхних листьев и образуют длинное прерванное соцветие на концах стебля и ветвей. Венчик двугубый, верхняя губа пурпурно-розовая, нижняя — трехлопастная, посередине желтая, с пурпурными крапинками. Плод распадается на 4 темно-коричневых орешка. Цветет в июле — августе. Размножается семенами. Распространен по всей республике. Растет на свежих супесчаных и суглинистых почвах по опушкам, прогалинам, вырубкам в хвойных и смешанных лесах. В Белоруссии встречается еще пустырник сердечный — *Leonurus cardiaca* L., который отличается от пустырника пятилопастного голыми стеблями, нижними пятилопастными и верхними цельными листьями, меньшими размерами цветков. Заготовки возможны в небольших количествах. Целесообразно вводить в культуру. Табл. 22,1.

С лечебными целями используется трава пустырника обоих видов. Заготавливают ее во время цветения, срезая верхние цветущие части стеблей. Сушат на открытом воздухе в тени. Готовое сырье хранят в бумажных мешках или в деревянных ящиках, выложенных внутри бумагой. Травя пустырника содержит гликозид леонурин (только в начале цветения), стахидрин, сапонины, дубильные вещества, следы эфирного масла.

В научной медицине препараты травы пустырника пятилопастного: настой, настойка (по 30—40 капель 3—4 раза в день), жидкий экстракт (по 15—20 капель 3—4 раза в день) применяются как успокаивающее средство при функциональных расстройствах центральной нервной системы, сердечно-сосудистых неврозах, начальных стадиях гипертонии.

ческой болезни, кардиосклерозе с явлениями стенокардии, миокардите и пороках сердца без выраженной недостаточности кровообращения, легких формах базедовой болезни. Траву пустырника входит в состав успокоительных сборов (сбор № 1: травы пустырника 2 части, листьев трилистника 1, цветков ромашки аптечной 1 часть; 1 столовая ложка смеси на 1 стакан кипятка; по 1/2 стакана 2 раза в день за полчаса до еды. Сбор № 2: травы пустырника и листьев толокнянки в равных количествах; 2 столовые ложки смеси на 1 стакан кипятка; по 1/2 стакана 2 раза в день через час после еды), применяемых при повышенной нервной возбудимости, бессоннице.

В народной медицине настой высушенной травы пустырника пятилопастного (1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка; по 1—2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды) или сок свежей травы (по 30—40 капель на 1 столовую ложку воды 3 раза в день перед едой) употребляют при бессоннице, гипертонической болезни, заболеваниях сердца, желудочно-кишечного тракта, мочевого пузыря, бронхиальной астме, испуге, истерии, судорогах, эпилепсии, базедовой болезни, импотенции (половом бессилии).

На зиму сок свежей травы пустырника заготавливают, смешивая 2 части сока с 3 частями спирта.

В ветеринарии настой травы пустырника пятилопастного применяется как сердечное и мочегонное средство.

Пушица широколистная; падевей шыракалісты —
Eriophorum latifolium Норре.

Многолетнее травянистое растение семейства осоковых, с укороченным корневищем, без ползучих побегов. Стебли олиственные, округло-трехгранные, 25—80 см высоты. Листья линейно-ланцетные, до 8 мм ширины, плоские, слегка килеватые. Цветки в небольших продолговатойцевидных колосках, расположенных на верхушке стебля по 3—12, на длинных острошероховатых ножках (у сходной пушицы узколистной — *Eriophorum angustifolium* Roth. ножки колосков гладкие). Колосья после цветения поникают, плодики густо обрастают длинными белыми

хохолками, превращаясь в белые и мягкие пуховки. Цветет в мае. Распространена по всей Белоруссии, редко. Растет небольшими куртинками на переходных травяных болотах, среди лесных насаждений, на заболоченных лугах. Заготовки возможны в ограниченных количествах. Рис. 161.

С лечебными целями используют траву пушицы. Собирают ее во время созревания плодов, когда последние обрастут белыми хохолками. Сушка и хранение сырья обычные.

В народной медицине отвар травы пушицы широколистной применяют при простудных заболеваниях; наружно — в виде обмываний при миозите. Дымом, полученным от сжигания травы растения, окуривают больных при миозите.

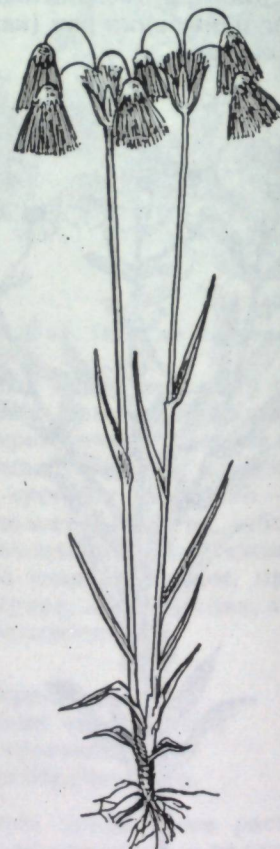


Рис. 161. Пушица широколистная

Пырей ползучий; пырнік паўзучы —
Agropyron repens L.

Многолетнее травянистое растение семейства злаковых, хорошо известное как злостный сорняк в сельскохозяйственных культурах. Корневище длинное, ползучее. Стебли приподнимающиеся, голые, облиственные, внутри полые. Листья узколинейные, шероховатые, сине-зеленые. Цветки с зелеными чешуями, собраны в прямые, длинные и узкие колосья. Размножается главным образом корневищами. Цветет в июне — июле. Распространен по всей Белоруссии, часто и обильно. Засоряет все полевые и огородные культуры. Растет также на пустырях, залежах, лесных полянах, по опушкам леса, у дорог. Заготовки возможны в неограниченных количествах. Рис. 162.

С лечебными целями используют корневища пырея ползучего, которые целесообразно заготавливать в период обработки почвы (боронования), когда корневища пырея большими массами вычесываются бороной и складываются у дорог, по границам полей. При заготовке корневищ их очищают от стеблей, листовых влагалищ и корешков, обмывают и сушат на воздухе.

Корневища пырея содержат углеводы, маннит, инозит, агропирин, глюкованилин, жирное масло и следы эфирного, каротин, сапонин, немного витамина С, другие полезные вещества.

В научной медицине корневища пырея ползучего в виде отвара применяются редко как обволакивающее, мочегонное и легкое слабительное средство, а также как основа для пилюль.

В народной медицине отвар корневищ пырея ползучего (1:10; по 1 столовой ложке 3—4 раза в день) используется в качестве мочегонного, потогонного, отхаркивающего, послабляющего и регулирующего солевой обмен средства при желчнокаменной и мочекаменной болезнях, нефрите, цистите, недержании мочи, гепатите, холецистите, геморрое, гастрите, энтерите, колите, простудных и лихорадочных заболеваниях, трахеите, бронхите, пневмонии, экссудативном диатезе, экземе, фурункулезе (по 1 стакану 2—3 раза в день в течение 3—4 недель), гипертонической болезни, сахарном диабете. Кроме того, при экссудативном диатезе,



Рис. 162. Пырей ползучий

экземе и фурункулезе рекомендуются общие ванны (1/4 стакана отвара на 1/2 ведра воды), при хронических запорах — сидячие ванны и клизмы. Сок свежих стеблей и листьев пырея пьют (по 1/2—1 стакану в день) при желчнокаменной болезни. Корневища входят в состав грудного, мочегонного и успокоительного сборов.

Из свежих корневищ пырея ползучего приготавливают салаты, гарниры для мясных, рыбных и овощных блюд, варят супы. Из высушенных корневищ получают муку, варят каши, кисели, пиво, выпекают хлеб, оладьи, лепешки, из поджаренных корневищ готовят заменитель кофе.

Репейничек аптечный, репешок обыкновенный; дзядкі аптэчныя —
Agrimonia eupatoria L.

Многолетнее травянистое растение семейства розоцветных. Стебель 30—100 см

высоты, прямостоячий, крепкий, покрыт жестковатыми волосками. Самые нижние стеблевые листья чешуевидные, а расположенные чуть выше — крупные, зеленые, собраны в прикорневую розетку, остальные стеблевые листья — очередные, равномерно распределены по стеблю, кверху уменьшающиеся. Все листья прерывисто-перистые, сверху темно-зеленые, снизу бархатистые. Соцветие — длинная (10—30 см), в нижней части прерывистая, в верхней — густая колосовидная кисть. Цветки желтые, на очень коротких цветоножках. Цветет в июне — августе. Распространен по всей Белоруссии на свежих и влажных супесчаных и суглинистых почвах. Растет в лиственных и смешанных лесах, по опушкам, обочинам дорог, среди кустарников. Заготовки возможны в небольших объемах.

С лечебными целями используют траву репейничка аптечного. Сбор, сушка и хранение обычные. Траву репейничка содержит эфирное масло, дубильные и горькие вещества, флавоноиды, кумарин, стероид-

ные сапонины, следы алкалоидов и витамин К. Рис. 163.

В народной медицине настой (отвар) травы репейничка аптечного применяется при кровотечениях (легочных, маточных), кровохарканье, заболеваниях кишечника, печени, желчного пузыря, почечнокаменной болезни, ревматизме, геморрое, экземе; наружно — в виде полосканий при афтозном стоматите, тонзиллите, фарингите; в виде обмываний при ранах, геморрое; в виде ванн при кожных заболеваниях. Рекомендуются в настой (отвар) для приема внутрь добавлять мед по вкусу. Траву репейничка аптечного входит в состав грудного сбора (травы репейничка, листьев будры и копытня, взятых поровну; 1 столовая ложка смеси на 1 стакан кипятка; по 1/4 стакана 4 раза в день), используемого в качестве отхаркивающего средства при заболеваниях верхних дыхательных путей.

Ромашка аптечная; ромонак аптечный — *Matricaria chamomilla* L.

Однолетнее ароматное растение семейства сложноцветных, до 50 см высоты. Корень стержневой, тонкий, ветвистый. Стебель прямостоячий или восходящий, тонкий, ветвистый. Листья очередные, сидячие, двоякоперисто-рассеченные. Цветочные корзинки некрупные, сидят на верхушках стебля и ветвей на длинных цветоносах. Краевые цветки пестичные, язычковые, белые, срединные — желтые, воронковидно-трубчатые. Цветоложе продолговато-коническое, внутри полое. Семянки продолговатые, несколько согнутые на верхушке, почти белые. Цветет в мае — сентябре. Размножается семенами. Распространена по всей Белоруссии. Растет по опушкам хвойных, смешанных и широколиственных лесов, вдоль просек и дорог, на вырубках. Заготовки возможны в необходимых количествах. Рис. 164.

С лечебными целями в научной и народной медицине используются цветки (корзинки) ромашки аптечной. Корзинки собирают во время цветения. Собранные сырье очищают от примесей и сушат в тени или в сушилке при температуре не выше 45 °С, раскладывая корзинки тонким слоем. Соцветия нельзя пересушивать и перемешивать, так как они измельчаются и портятся. Готовое сырье

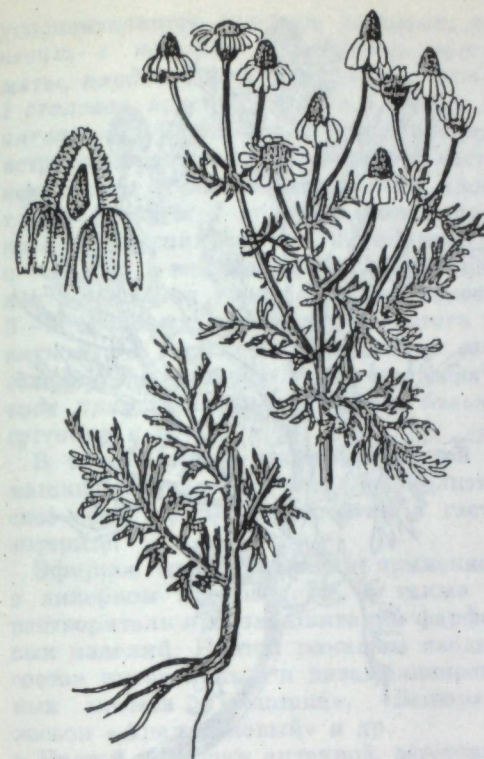


Рис. 164. Ромашка аптечная

хранят в сухом помещении в стеклянных банках с крышками, в коробках или деревянных ящиках, выложенных внутри бумагой.

(Применение см. после описания ромашки ромашковидной).

Ромашка непахучая; ромонак непахучий — *Matricaria inodora* L.

Одно- или двулетнее растение семейства сложноцветных, с тонким, веретенообразным корнем. Стебель прямой, в нижней части восходящий, 40—80 см высоты, в верхней части ветвистый. Листья тройкоперисто-рассеченные. Цветки в корзинках, расположенных на концах стебля и ветвей; краевые цветки белые, язычковые, срединные — желтые, трубчатые, сидят на полушаровидном плотном внутри (в отличие от ромашки аптечной) цветоложе. Цветет с июня по сентябрь. Распространена по всей Белоруссии, часто и обильно. Растет на свежих и влажных супесчаных и суглинистых почвах на

паровых и залежных полях, на лугах и пастбищах, по опушкам и лесным прогалинам, на вырубках, вдоль дорог и по их обочинам. Заготовки возможны в необходимых количествах. Рис. 165.

С лечебными целями применяют траву и цветки ромашки непахучей. Сбор корзинок производят в начале цветения, травы в июне — августе. Сушка и хранение обычные. Траву ромашки содержит эфирное масло, перитрин и другие соединения.

В научной медицине отвар ромашки непахучей применяется для промывания ран и промежности, для полоскания полости рта, для компрессов при ушибах.

В народной медицине отвар (настой) травы растения используется при спазмах желудка и кишечника, задержке менструации, простудных заболеваниях; наружно — в виде полосканий при зубной боли, воспалительных заболеваниях полости рта; в виде промываний при ранах, язвах; в виде клизм при геморрое; в виде примочек, припарок при кожных болезнях.



Рис. 165. Ромашка непахучая



Рис. 163. Репейничек аптечный

Ромашка ромашковидная,
ромашка пахучая;
рамонак пахучи —
Matricaria matricarioides (Less.) Porter.

Однолетнее травянистое растение семейства сложноцветных, с сильным приятным запахом. Стебель 10—30 см высоты, довольно толстый, от основания ветвистый. Листья очередные, двоякоперисто-раздельные. Цветочные корзинки не крупные, сидят на коротких, наверху утолщенных цветоносах. Краевых белых язычковых цветков в корзинках нет, все цветки только трубчатые, зеленовато-желтые. Цветет в мае — сентябре. Распространена по всей Белоруссии, часто и обильно. Растет во дворах, на улицах, пустырях, по грунтовым дорогам и их обочинам, лесным прогалинам, просекам на свежих супесчаных почвах. Заготовки возможны в необходимых количествах. Рис. 166. С лечебными целями используют цветки и траву ромашки пахучей. Корзинки собирают в начале цветения, сушат в тени, в воздушных сушилках при температуре 40—50 °С, не допуская пересушивания.

Цветки ромашки содержат эфирное масло, горькие вещества, гликозид герниарин, фитостерин, антемисовую, салициловую и жирные кислоты, слизи, камедь, витамин С, каротин.

В научной медицине цветки ромашки аптечной и пахучей в виде настоя применяются в качестве противовоспалительного, антисептического, спазмолитического, болеутоляющего, успокаивающего, потогонного и ветрогонного средства при диспепсиях у детей, метеоризме, спазмах кишечника, колите, женских болезнях (чрезмерных или скудных менструациях); наружно — для полосканий, примочек, клизм и ванн. Экстракт и эфирное масло ромашки являются составной частью препарата «Ромазулен», применяемого как антисептическое и дезодорирующее средство при гастрите, дуодените, колите и др., а также в виде полосканий, промываний, компрессов — при воспалительных заболеваниях полости рта (гингивите, стоматите), наружного уха, при вагините, уретрите, цистите, воспалительных дерматозах, трофических язвах; в виде клизм — при спастических колитах.

В народной медицине настоем соцветий ромашки аптечной или пахучей (1 столо-

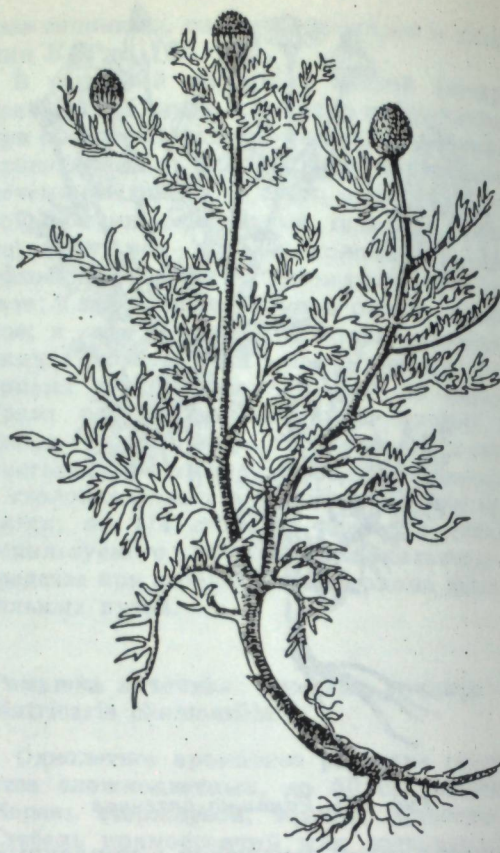


Рис. 166. Ромашка пахучая

вая ложка сырья на 1 стакан кипятка; по 2 столовые ложки 3—4 раза в день) употребляют при бессоннице, мигрени, судорогах, хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колите, спазмах желудка и кишечника, метеоризме (скоплении газов в кишечнике), заболеваниях печени и желчных путей, женских болезнях, простудных заболеваниях; наружно — для припарок, примочек, компрессов при ушибах, опухлях; для промывания ушей, гнойных ран, язв, слизистых оболочек глаз, промежности; для полоскания полости рта; для ванн при экземе, подагре, суставном ревматизме. Настоем ромашки моют лицо для придания коже матовости, мягкости и эластичности. Кроме того, блондинки моют настоем волосы, чтобы придать им золотистый оттенок (4 столовые ложки высушенной ромашки на 1/3 л кипятка). Цветки ромашки входят в состав

успокоительного (цветков ромашки, корневищ с корнями валерианы, листьев мяты, плодов тмина и фенхеля поровну; 1 столовая ложка смеси на 1 стакан кипятка; по 1/2 стакана утром и вечером), ветрогонного (цветков ромашки 6 частей, корневищ с корнями валерианы 4, плодов тмина 1 часть; 1 столовая ложка смеси на 1 стакан кипятка; по 1/2 стакана утром и вечером) и смягчительного сборов (цветков ромашки и травы донника поровну; 3—5 столовых ложек смеси залить кипятком до образования кашицы, затем завернуть в плотную ткань и в горячем виде прикладывать к ушибам, больным суставам и т. д.).

В ветеринарной практике настой ромашки используется как спазмолитическое средство при энтералгии и гастроэнтерите.

Эфирное масло ромашки применяется в ликерном производстве, а также как растворитель при окрашивании фарфоровых изделий. Настой ромашки входит в состав питательных и витаминизированных кремов «Ромашка», «Велюр», в лосьон «Апельсиновый» и др.

Настой ромашки аптечной, заготовленной в период цветения (мелконарубленную траву (3 кг) залить ведром воды (10 л), подогреть до 60—70 °С и настаивать 12—14 часов, процедить и долить до 10 л воды), применяют против тли, клещей, личинок пилильщиков и гусениц крыжовниковой пяденицы. Дымом от сжигания ромашки аптечной окуривают теплицы для уничтожения вредных насекомых. Пол и полки помещений посыпают сухими соцветиями ромашки аптечной для изгнания мышей.

Росянка круглолистная;
расица круглолистная —
Drosera rotundifolia L.

Многолетнее травянистое растение семейства росянковых. Стебли укороченные; листья в прикорневой розетке, распростертые и прижатые к субстрату, с почти округлой пластинкой, суженной в черешок. Листовая пластинка покрыта головчатыми железистыми красноватыми щетинками, достигающими 0,5—1 мм длины в средней части листа и 4—5 мм по краям. Цветочная стрелка одиночная (или 2—3) до 10—25 см высоты несет 10—20 цветков.

Чашечка трубчато-колокольчатая, с тупыми линейно-продолговатыми долями. Венчик белый. Плод — овальная, гладкая коробочка. Цветет в июне — августе. Распространена по всей Белоруссии. Растет на торфяниках верховых и переходных болот и их окраинах, в сосновых лесах. Заготовки возможны в небольших количествах. Рис. 167.

С лечебными целями в народной медицине используется трава росянки круглолистной и схожей с ней длиннolistной, или английской. Траву заготавливают во время цветения и сушат на открытом воздухе в тени. Трава росянки содержит плюмбагин и дрозерон, дубильные вещества, аскорбиновую, яблочную, лимонную кислоты и антоциановый пигмент.

В научной медицине препараты травы росянки круглолистной — настой, настойка (по 15 капель 3 раза в день), жидкий экстракт (по 20 капель 3 раза в день) применяют как спазмолитическое и отхаркивающее средство при коклюше, бронхиальной астме, хроническом бронхите. Из травы растения готовят препараты «Дрозерин» и «Дрозан», используемые

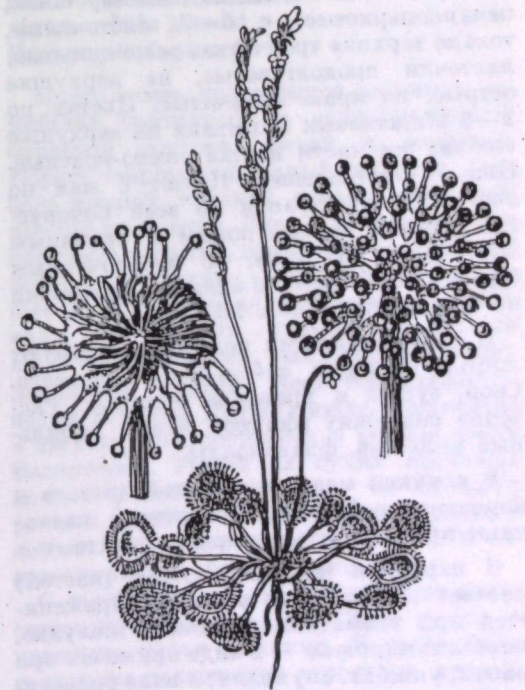


Рис. 167. Росянка круглолистная

в качестве отхаркивающего средства при заболеваниях органов дыхания.

В народной медицине отвар (настой) росянки применяют при простудных заболеваниях, болезнях органов дыхания, коклюше, головной боли, нервных заболеваниях, ослаблении зрения, атеросклерозе, поносах. При коклюше и судорожном кашле употребляют настой смеси трав (травы росянки и фиалки полевой, листьев подорожника поровну; 2 чайные ложки на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке 3 раза в день). Сок свежей травы растения используют для выведения бородавок, мозолей, против веснушек, загара.

Свежие листья росянки помещают в парное молоко для превращения его в сыр.

Сабельник болотный;
шабельник балотны —
Somatum palustre L.

Многолетнее травянистое растение семейства розоцветных, с длинным, ползучим, деревянистым корневищем. Стебель приподнимающийся, у основания укореняющийся. Листья на длинных черешках, непарноперистые, с 5—7 листочками, только верхние тройчатые, реже цельные; листочки продолговатые, на верхушке острые, по краю пильчатые. Цветки по 2—5 в щитковых соцветиях на верхушке стебля; все части цветка темно-красные. Плод — многоорешек. Цветет с мая по август. Распространен по всей Белоруссии. Растет по сфагновым и травяным переходным болотам, по заболоченным берегам рек и озер, по канавам. Заготовки не ограничены. Табл. 23,1.

С лекарственными целями используют листья и корни сабельника болотного. Сбор, сушка и хранение обычные. Растение содержит эфирное масло, дубильные вещества, флавоноиды.

В научной медицине настой листьев и корневищ сабельника болотного назначают при гастрите, энтерите, колите.

В народной медицине отвар (настой) листьев и корневищ растения применяется при ревматизме, болях в желудке, поносах; наружно — в виде примочек при ранах, ушибах, опухолях; в виде полосканий при зубной боли, воспалительных заболеваниях полости рта.

Селезеночник обыкновенный;
минушки звычайныя —
Chrysosplenium alternifolium L.

Многолетнее травянистое растение семейства камнеломковых. Корневище тонкое, светло-бурое, ползучее, с мочковатыми корнями. Стебли 5—20 см высоты, прямостоячие, кверху вилкообразные разветвленные образуют щиток из цветков и прицветных листьев. Листья очередные, несколько мясистые, светло-зеленые, снизу более бледные, округло-почковидные, с глубокосердцевидным основанием, по краю надрезанные на округлые или почти квадратные доли. Прикорневые листья немногочисленные, на длинных черешках; стеблевые — по 2—3, более мелкие, короткочерешковые, прицветные — сближенные, схожие со стеблевыми, отличаются ярко-желтой окраской верхней стороны. Цветки многочисленные, мелкие, собраны в плоско-щитковидное соцветие и стоят на коротких цветоножках. Чашечка четырехраздельная,

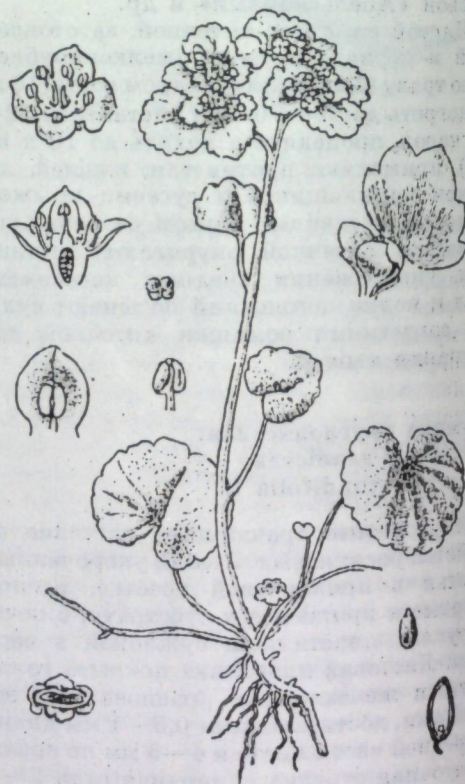


Рис. 168. Селезеночник обыкновенный

внутри золотисто-желтая, лепестков нет, тычинок 8. Цветет в апреле — мае. Распространен по всей Белоруссии. Растет на богатых перегнойно-торфяных почвах в дубово-ясеневых и ольховых лесах. Заготовки возможны в необходимых количествах. Рис. 168.

С лечебными целями используют траву селезеночника обыкновенного. Собирают ее в период цветения. Правила заготовки, сушки и хранения обычные.

В народной медицине настой (отвар) травы селезеночника обыкновенного применяется при болезнях мочевого пузыря, желтухе, кашле, упадке сил; наружно — в виде примочек при язвах, ранах (как кровоостанавливающее и ранозаживляющее средство).

Сивец луговой; каманішнік лугавы —
Succisa pratensis Moench.

Многолетнее травянистое растение семейства ворсянковых, с коротким корневищем и толстыми корневыми мочками. Стебель прямостоячий, 40—100 см высо-



Рис. 169. Сивец луговой

ты,верху — две цветоносные ветви. Стеблевые листья супротивные, по 2—3 пары, ланцетовидные, гладкие, лоснящиеся, цельнокрайные, прикорневые — на длинных черешках. Цветки мелкие, голубовато-сиреневые, реже белые, в полусферовидных головках. Цветет с конца июля до сентября. Распространен по всей территории Белоруссии. Растет на влажных супесчаных и суглинистых почвах по лугам, кустарникам, лесным опушкам и прогалинам. Заготовки возможны в значительных объемах. Рис. 169.

С лечебными целями используют траву, корневище с корнями. Траву растения содержит сапонины, дубильные вещества, гликозиды.

В народной медицине отвар травы сивца лугового (1 столовая ложка сырья на 300 мл кипятка) применяют при головной боли, заболевании горла, кожных болезнях; наружно — для промывания гнойных ран, язв, ссадин. Порошок корневища и корней растения, смешанный с сахаром, применяют по 1 чайной ложке при болях в желудке, против глистов.

Синеголовник плоский;
сінегалоўнік плоскі —
Eryngium planum L.

Многолетнее травянистое растение семейства зонтичных, с сине-фиолетовой окраской стеблей, ветвей и соцветий. Корень стержневой, белый, толстый. Стебель прямой, гладкий, вверху ветвистый, 40—80 см высоты. Листья кожистые, прикорневые цельные, овальные, на длинных черешках, верхние — сидячие, разделенные на зубчатые доли. Цветки в головках, окруженных узкими остистыми листочками обертки. Чашелистики с шиловидным острием. Лепестки продолговатые, голубые. Цветет в июле, плодоносит в августе. Распространен в южной части Белоруссии. Растет на сухих песчаных почвах в сосновых лесах, по обрывам речных берегов, на песчаных наносах в поймах рек. Заготовки возможны в незначительных объемах. Рис. 170.

С лечебными целями используют траву синеголовника плоского. Сбор, сушка и хранение сырья обычные. В траве синеголовника содержатся сапонины, дубильные вещества, эфирное масло, флавоноиды.



Рис. 170. Синеголовник плоский

В научной медицине отвар травы синеголовника плоского применяется как отхаркивающее средство при заболеваниях органов дыхания.

В народной медицине отвар травы растения используют при коклюше, бронхите, испуге, бессоннице, болезнях сердца; наружно — в виде полоскания при зубной боли.

Синюха голубая; синюха блакітная — *Polemonium coeruleum* L.

Многолетнее травянистое растение семейства синюховых, с коротким корневищем. Стебель прямостоячий, простой или вверху слабоветвистый, олистственный, 30—90 см высоты. Листья очередные, непарноперистые, нижние с черешками, верхние — сидячие, дольки листа эллиптически-ланцетные, острые. Цветки синие, в метельчатом соцветии, чашечка пятираздельная, венчик колесовидный. Цветет в июне — июле. Распространена по всей Белоруссии, встречается нечасто. Заготовки возможны в незначительных объемах. Табл. 23,2.

С лечебными целями используют траву и корневища с корнями синюхи голубой. Траву заготавливают в период цветения. Корневища заготавливают осенью, отряхивают от приставшей почвы, отрезают надземную часть, быстро промывают в воде, толстые разрезают вдоль, сушат на воздухе или на чердаках. Корневище с корнями содержит до 30 % тритерпеновых сапонинов, смолы, органические кислоты, следы эфирного масла, другие полезные вещества.

В научной медицине препараты корневищ и корней синюхи голубой — настой, отвар, жидкий экстракт (по 15 капель 3 раза в день) применяются в качестве отхаркивающего при бронхите, пневмонии, а также как успокаивающее центральную нервную систему средство (в 8—10 раз сильнее валерианы) при различных нервных и психических заболеваниях. В комбинации с сушеницей болотной синюха голубая используется для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

В народной медицине отвар корневищ и корней синюхи голубой употребляют при нервном расстройстве, бессоннице, эпилепсии, бронхите, пневмонии, коклюше, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Синяк обыкновенный; синяквет звычайны — *Echium vulgare* L.

Двулетнее травянистое растение семейства бурачниковых, 35—100 см высоты. Стебли одиночные, прямостоячие, разветвленные, как и листья, покрыты длинными жесткими щетинистыми волосками. Прикорневые листья собраны в розетку, лопатчато-ланцетные; нижние стеблевые — продолговато-ланцетные, сужены в черешок; остальные узколинейные, заостренные, сидячие. Цветки в начале цветения розовые, затем синеющие, сидячие на очень коротких цветоножках, собраны в простые завитки, образующие крупное метельчатое соцветие. Плод из 4 орешков. Цветет в июле — августе. Распространен по всей Белоруссии. Растет на свежих супесчаных и суглинистых почвах по сорным местам, паровым полям, лесным опушкам и полянам, по обочинам дорог. Заготовки возможны в небольших количествах. Рис. 171.



Рис. 171. Синяк обыкновенный

С лечебными целями применяют траву синяка обыкновенного. Сбор, сушка и хранение обычные. В растении содержатся алкалоиды цинглогоссин, холин, консолидин, консолицин. В семенах имеется до 28 % жирного высыхающего масла.

В народной медицине отваренную траву синяка обыкновенного прикладывают к суставам при ревматизме, при растяжении связок.

Растение ядовито.

Семена синяка обыкновенного используются в лакокрасочном производстве.

Смолевка обыкновенная или хлопущка; смалёўка, ляскаўка — *Silene cucubalus* Wib.

Многолетнее травянистое растение семейства гвоздичных, с одним или несколькими прямостоячими, в верхней части ветвистыми стеблями, 30—45 см высоты. Листья супротивные, слегка мясистые, светло-зеленые, ланцетовидные, сидячие,

нижние — короткочерешковые. Цветки белые, в рыхлом метельчатом соцветии, на тонких цветоножках, чашечка голая, пузыревидно вздутая, овальная, беловато-или фиолетово-зеленая с сетью окрашенных жилок; венчик из пяти глубокодвураздельных лепестков. Плоды — почти шаровидные коробочки. Цветет в июне — сентябре. Распространена по всей Белоруссии. Растет на песчаных и супесчаных почвах в светлых сосновых лесах, по опушкам, прогалинам, на полях, пустырях, около дорог. Заготовки возможны в незначительных количествах. Рис. 172.

С лечебными целями применяют траву смолевки. Сбор, сушка и хранение обычные. В траве содержатся сапонины.

В народной медицине отвар травы смолевки обыкновенной заваривают как чай и применяют при заболеваниях почек и мочевого пузыря, белях, рожистом воспалении кожи; наружно — в виде компрессов при лишаях. Отвар соцветий принимают при хроническом бронхите, а соком свежей травы протирают глаза при воспалении.



Рис. 172. Смолевка обыкновенная

Смолка обыкновенная или липкая;
смолка липкая —
Viscaria vulgaris Wib. Roel.

Многолетнее травянистое растение семейства гвоздичных, с прямостоячим, простым или вверху слабоветвистым и липким стеблем, 30—60 см высоты. Прикорневые листья собраны в розетку, линейно-ланцетные, к основанию суженные, стеблевые — попарно супротивные, сидячие, линейные. Цветки розово-красные, в мутовках, собранных в длинную прерывистую цилиндрическую метелку. Плод — яйцевидная коробочка. Цветет в мае — июне. Распространена по всей Белоруссии. Растет на сухих и свежих песчаных почвах в сосновых лесах, на опушках и прогалинах. Заготовки возможны в небольших объемах. Рис. 173.

С лечебными целями применяют траву смолки липкой, в которой содержатся сапонины. Сбор, сушка и хранение обычные.

В народной медицине отвар травы смолки обыкновенной (1 столовая ложка сырья

на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке 3 раза в день) применяют при маточных кровотечениях, болезнях почек, заболеваниях верхних дыхательных путей.

Сныть обыкновенная;
снытка звычайная —
Aegopodium podagraria L.

Многолетнее травянистое растение семейства зонтичных. Стебель прямой, наверху немного ветвистый, до 100 см высоты. Нижние листья на длинных черешках, дважды тройчатые. Верхние листья мелкие, на коротких расширенных во влажлищах черешках. Верхушечный зонтик с 20—25 жесткоопушенными лучами; боковые зонтики более мелкие, бесплодные; обертки и оберточки отсутствуют. Лепестки белые, на верхушке глубоко-выемчатые. Цветет в мае — июне. Растет на богатых плодородных влажных и сырых почвах в смешанных лесах, по вырубкам, прогалинам. Распространена по всей Белоруссии. Заготовки возможны в небольших количествах. Рис. 174.

С лечебными целями используется трава сныти обыкновенной. Заготовка ее производится во время цветения. Правила сбора, сушки и хранения обычные. Плоды сныти содержат 10,5 % сырого протеина, 7,9 — белка, 3 — жира, 48 — безазотистых экстрактивных веществ, 28,4 % — клетчатки.

В народной медицине настой травы сныти обыкновенной применяют при головокружении. Сок свежей травы весьма эффективен при ревматизме. Используют в виде втираний.

Из молодых листьев и стеблей сныти обыкновенной приготавливают супы, борщи, соусы, приправы для вторых блюд. Черешки листьев маринуют. Листья заготавливают, как капусту. Икру, полученную из пропущенных через мясорубку листьев, засаливают и используют для супов и приправ.

Сосна обыкновенная;
хвоя, сасна звычайная —
Pinus silvestris L.

Хвойное вечнозеленое дерево семейства сосновых. Ствол прямой, с мутовчатым ветвлением, покрыт красно-бурой, растрескивающейся корой. Почка овальные, покрытые сухими бахромчатыми чешуйками, склеенные между собой выступающей смолой. Листья (хвоя) — длинные, жесткие, игловидные, темно-зеленые попарно расположены на укороченных побегах, сохраняются 2—3 года. Тычиночные колоски многочисленные, серно-желтые, скупленные у основания побега; пестичные колоски (шишки) располагаются на одном и том же дереве на верхушках побегов, серовато-коричневые. После оплодотворения шишки разрастаются, деревенеют, семена созревают на второй год. Цветет в мае. Растет повсеместно по всей республике.

Заготовки возможны в любых количествах. Рис. 175.

С лечебными целями в научной и народной медицине используются сосновые почки, пыльца, хвоя, смола (живица), продукты, получаемые из сосны: скипидар, деготь, канифоль, древесный уксус. Сосновые почки заготавливают ранней весной в период набухания. Срезают ножом с боковых ветвей, сушат на открытом воздухе в тени или в хорошо проветрива-



Рис. 175. Сосна обыкновенная

емых помещениях. Хвою можно собирать в любое время года, но лучше всего поздней осенью и зимой, когда в ней содержится наибольшее количество витамина С и эфирного масла. К тому же в это время в лесхозах производится рубка леса. Готовое сырье, почки и хвою хранят в мешочках или деревянных ящиках, выстланных внутри бумагой, пыльцу — в бутылках. Почки сосны содержат эфирное масло, смолу, витамины С и К, каротин, дубильные вещества и горькое вещество пинициктрин. В хвое содержится много витамина С.

В научной медицине отвар почек сосны обыкновенной применяется как отхаркивающее, мочегонное, противовоспалительное, кровоостанавливающее и дезинфицирующее средство, а также для ингаляций при заболеваниях верхних дыхательных путей, для ванн (50 г почек на 1 ведро воды). Хвоя сосны в виде настоя и концентратов витамина С используется для профилактики и лечения цинги, как общеукрепляющее средство при инфекционных заболеваниях и ранениях. Витаминный настой (питие) можно приготовить

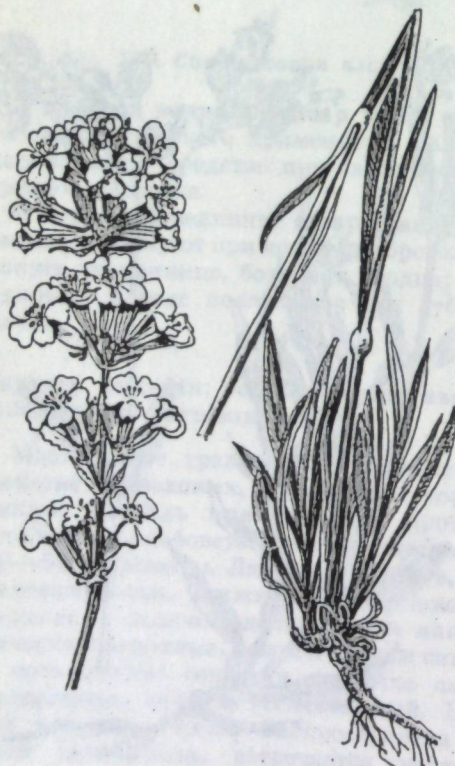


Рис. 173. Смолка липкая



Рис. 174. Сныть обыкновенная

и в домашних условиях. Для этого свежую хвою промывают холодной водой, мелко настигают ножницами (4 стакана), заливают 2½ стакана холодной воды, добавляют для подкисления 2 чайные ложки разведенной соляной кислоты и оставляют стоять в темном месте 2—3 дня; затем процеживают и пьют по 1 стакану в день. «Хлорофиллокаротиновая паста», полученная из хвои сосны, применяется для лечения ожогов, язв, различных кожных заболеваний. При расстройствах деятельности нервной и сердечно-сосудистой систем назначают ванны из хвойного экстракта. Почки сосны входят в состав грудного сбора — почек сосны 4 части, плодов аниса 4, корня алтея 4, корня солодки 3, листьев шалфея 3, цветков коровяка 2 части (1 столовая ложка смеси на 1 стакан кипятка; по 1/3 стакана 3 раза в день после еды).

В качестве отхаркивающего средства применяется препарат «Терпингидрат», полученный из скипидара. Очищенный скипидар (продукт перегонки сосновой живицы) применяют обычно наружно в мазях (с вазелином или маслом в равных частях) и линиментах (скипидара и масла белены по 40 мл, хлороформа 20 мл) для втираний как местнораздражающее, отвлекающее (обезболивающее) и антисептическое средство при невралгиях, миозитах, артритах, а также для ингаляций (1 чайная ложка скипидара на 1 стакан кипятка) как противомикробное и дезодорирующее (устраняющее запах) при хронических и нагноительных заболеваниях бронхов и легких. Скипидар противопоказан при заболеваниях печени и почек. Используется также деготь (продукт сухой перегонки древесины сосны) в виде 10—30 %-ной мази, линиментов, серно-дегтярного мыла как наружное дезинфицирующее и противопаразитарное средство для лечения кожных заболеваний (экзема, чесотка, чешуйчатого лишая). Деготь является составной частью бальзамической мази Вишневского (применяемой для лечения ран, абсцессов, карбункулов, фурункулов, лимфаденитов, тромбофлебитов, варикозных язв в стадии грануляции, ожогов, обморожений) и мази Вилькинсона (используемой при некоторых кожных заболеваниях паразитарного и грибкового происхождения). Эфирное сосновое масло используется для ингаляций при заболе-

ваниях дыхательных путей и для озонирования помещений. 50 %-ный раствор тяжелой фракции эфирного масла хвои сосны (или ели) в персиковом масле входит в препарат «Пинабин», который, оказывая бактериостатическое и спазмолитическое действие на мускулатуру мочевыводящих путей, применяется при почечнокаменной болезни, почечной колике. Канифоль широко используется для изготовления пластырей.

В народной медицине настойку или настой тычиночной пыльцы сосны, а также свежую смолу (живицу), залитую водой и выдержанную на солнце 9 дней, принимают при заболеваниях легких. Настойку или настой молодых (красных) шишек употребляют при болях в сердце. Настой зеленых шишек используют как кровоостанавливающее средство при цинге, маточных кровотечениях. Свежие зеленые сосновые шишки в виде 10 %-ной настойки (1/3 литровой стеклянной банки заполняют измельченными шишками, заливают их 40-процентным спиртом, настаивают 7 дней в темном месте; принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды в течение 1—2 месяцев) употребляют при гиперацидных гастритах и язвенных болезнях желудка и двенадцатиперстной кишки. Отвар или настой почек и хвои сосны применяют для ванн, а также внутрь при отеках, хронических бронхитах и трахеитах. Пыльцу, заваренную как чай, пьют при ревматизме. Живицей заливают долго не заживающие раны, язвы. Верхнюю желтую пленку от коры ветвей сосны прикладывают к ранам, язвам, фурункулам, карбункулам. При радикулите на болезненные места кладут свежие распаренные сосновые опилки.

Воздух соснового леса чист и ароматен, особенно полезен для людей, страдающих заболеваниями легких. Хвоя сосны выделяет в воздух летучие фитонциды (антимикробные вещества), губительно действующие на бактерии, в т. ч. и на туберкулезную палочку. Поэтому санатории для больных туберкулезом людей обычно строят в сухих сосновых борах. Установлено, что из 1 кг сосновой смолы в окружающий воздух улетучивается до 240 г скипидара, который также губительно действует на микробы, вызывающие туберкулез. Можно с уверенностью сказать, что сосновый лес — это природ-

ный ингаляторий для людей, больных туберкулезом легких.

В ветеринарной практике применяют хвойную муку как концентрат витаминов С, К и каротина; настои и отвары хвои сосны — при желудочно-кишечных заболеваниях у животных; скипидар и деготь для лечения ран, чесотки (в виде мазей), заболеваний дыхательных путей (в ингаляциях).

Из живицы сосны получают скипидар, канифоль, лаки и т. д. Из скипидара готовят разнообразные душистые вещества, которые широко используются в парфюмерии. Уголь сосны, остающийся после полного сгорания древесины, находит применение в технике, медицине и др.

Настой хвои сосны (свежесрезанные побеги сосны кладут в бочку, заливают кипятком в соотношении 1 : 1 и накрывают крышкой или мешковиной) применяют на следующий день, предварительно разбавив его 5 частями воды, против яблонной плодовой гнили, крыжовниковой и смородиновой огневки. Крыжовник и смородину опрыскивают против огневки в начале цветения и еще два раза через недельный интервал. Яблони против плодовой гнили опрыскивают сразу после цветения в первый теплый вечер при температуре воздуха после захода солнца не ниже 15 °С, повторяя опрыскивание около месяца, через каждую неделю, пока летает плодовая гниль.

Спаржа лекарственная; спаржа лекарская — *Asparagus officinalis* L.

Многолетнее травянистое растение семейства лилейных, с утолщенным корневищем. Стебель прямостоячий, зеленый, тонкий, разветвленный. Листья мелкие, чешуевидные, треугольные, со шпорцем у основания, в их пазухах сидят пучки мягких игловидных зеленых веточек. Цветки рассредоточены по 1—2 на стебле и ветвях, с поникающими цветоножками, зеленовато-белые с желтовато-зелеными жилками. Плод — шаровидная ярко-красная ягода. Цветет в июне. Плоды созревают в начале сентября. Размножается семенами, хорошо возобновляется из корневища. Распространена в юго-восточной части республики, изредка. Растение целебнообразно культивировать. Рис. 176.



Рис. 176. Спаржа лекарственная

С лечебными целями применяют траву и корни спаржи лекарственной. Сбор, сушка и хранение сырья обычные. В траве спаржи лекарственной содержатся аспарагин, гликозид кониферин, сапонины, хеллидоновая кислота, витамины В и С, каротин.

В научной медицине препараты спаржи лекарственной (настой, экстракт) применяют при заболеваниях сердца и почек. При внутреннем введении аспарагина или экстракта спаржи снижается артериальное давление, расширяются периферические сосуды, усиливается сокращение сердечной мышцы, замедляется ритм сердца.

В народной медицине отвар (настой) корневищ и корней или молодых побегов и травы (3 чайные ложки сырья на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке через 2 часа) применяют при заболеваниях почек, мочевого пузыря, печени, при эпилепсии, подагре, сахарном диабете; наружно — в виде примочек при экземе, гнойничковых заболеваниях кожи. Настой плодов употребляют при импотенции.

Спаржа входит в состав мочегонного сбора (корня или побегов спаржи берут 3 части, корня щавеля курчавого или конского 1, травы буквицы 1, травы хвоща полевого 5, листьев крапивы двудомной 2, листьев подорожника большого 2, листьев земляники лесной 3, плодов шиповника (аптечного) 2 части; при массивных отеках добавляют и 1/2 части травы петрушки; 1 столовая ложка смеси на 1—3 стакана кипятка; по 1 столовой ложке за 10 минут до еды), применяемого при острым и хроническом нефрите с достаточной функцией почек, при заболеваниях почечной лоханки и мочевого пузыря. Настой (отвар) травы растения принимают при заболеваниях почек и мочевого пузыря, при болях в сердце.

Из молодых утолщенных побегов спаржи, появляющихся ранней весной, готовят салаты, супы и др., которые особенно полезны больным с заболеваниями почек. Спаржу консервируют, маринуют. Плоды спаржи могут употребляться в качестве суррогата кофе.

Сушеница лесная; сушеница лясная — *Gnaphalium silvaticum* L.

Многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных, с прямым стеблем, 20—50 см высоты и очередными мелкими, ланцетовидными и линейными листьями. Все растение густо покрыто белым или серым войлочным налетом. Цветки мелкие, желтовато-белые, собраны в соцветие-корзинку. Корзинки в свою очередь собраны в колосья, которые образуют в верхней части стебля сложные метельчато-узкоколосовидные соцветия. Цветет с июля по сентябрь. Распространена по всей Белоруссии. Растет на свежих супесчаных почвах в сосновых лесах, по опушкам, полянам, обочинам дорог. Заготовки возможны в незначительных объемах. Табл. 20,2.

С лечебными целями применяют траву сушеницы лесной. Правила сбора, сушки и хранения сырья обычные. В траве содержится небольшое количество дубильных веществ.

В народной медицине отвар (настой) травы сушеницы лесной (1 столовая ложка сырья на 1 1/2 стакана кипятка; по 1 столовой ложке 3—4 раза в день) применяют при заболеваниях печени, гастри-

те, энтероколите, болях в области сердца, малокровии, неврозах, общей слабости; наружно — в виде примочек при язвах, ранах, воспалительных заболеваниях кожи; в виде полосканий при заболевании горла. Порошком травы присыпают ожоги, раны, язвы, лишай.

Сушеница топяная;
сушеница болотная —
Gnaphalium uliginosum L.

Однолетнее травянистое растение семейства сложноцветных. Стебель 10—25 см высоты, от основания распростерто-ветвистый, покрыт серебристо-белым войлоком. Листья очередные, цельнокрайние, к основанию суженные в черешок, густо опушенные. Цветки светло-желтые, собраны в мелкие корзинки, расположены плотными головками или пучками на концах ветвей и окружены лучеобразно-расходящимися верхними листьями. Цветет в июне — августе. Растет на влажных и сырых почвах высохших водоемов, на дорогах. Распространена по всей республике. Заготовки возможны в необходимых количествах. Рис. 177, табл. 24,2.

С лечебными целями используется трава сушеницы топяной. Заготавливают ее в период цветения. Траву выдергивают из почвы вместе с тонкими корнями, отряхивают и сушат на открытом воздухе. Готовое сырье хранят в деревянных ящиках, выложенных внутри бумагой. В траве сушеницы топяной найдены каротин, немного дубильных веществ, эфирного масла, фитостерина, следы алкалоидов, витамины С, В и другие вещества.

В научной медицине применение находят трава сушеницы топяной. Настой или настойка травы оказывает сосудорасширяющее и успокаивающее действие при лечении гипертонической болезни в начальной стадии. Настой используют как противовоспалительное, болеутоляющее и усиливающее регенеративные процессы поврежденной ткани при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки средство. Лучший эффект наблюдается при комбинированном назначении сушеницы болотной и синюхи голубой. Экстракты травы растения (жидкий, спиртовой-масляный или «Антиульцерин») используют наружно для лечения ран, язв,



Рис. 177. Сушеница топяная

свищей, термических и химических ожогов и т. д.

В народной медицине настой (отвар) травы сушеницы топяной (2 столовые ложки сырья на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке через 2 часа) употребляют при гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, энтерите, гипертонической болезни, стенокардии, бессоннице, сахарном диабете. Рекомендуются также ножные ванны с травой сушеницы (50 г сырья на одну ванну). Как наружное средство траву растения в виде настоя (50 г сырья на 1 л кипятка), настойки (на льняном или подсолнечном масле), экстракта (измельченную траву смачивают 40-процентным спиртом и настаивают в течение 12 часов в хорошо закрытом сосуде при комнатной температуре; затем массу помещают в кастрюлю, прибавляют подсолнечного масла и нагревают на водяной бане в течение 24 часов; массу отжимают, фильтруют) или мази (10 г порошка травы на 50 г сливочного масла и 50 г меда) применяют

для лечения долго не заживающих ран, язв, свищей, ожогов. Настой травы используют для спринцеваний при эрозиях шейки матки.

Сфагновый мох, белый мох;
балотный мох —
Sphagnum L.

Относится к семейству сфагновых, которое объединяет более трехсот видов сфагновых мхов, часто трудно различимых. Это многолетнее растение не имеет настоящих корней. Стебель, мягкий и рыхлый, несет три вида ветвей: на верхушке короткие скученные в головку, в средней части — горизонтально расположенные, в нижней — длинные, повислые. Точка роста находится на верхушке стебля, который сверху ежегодно нарастает, а снизу постепенно отмирает. Сфагнум болотный образует плотные светло-зеленые или желтовато-зеленые дернинки. На заболоченных и болотных почвах в сосновых,

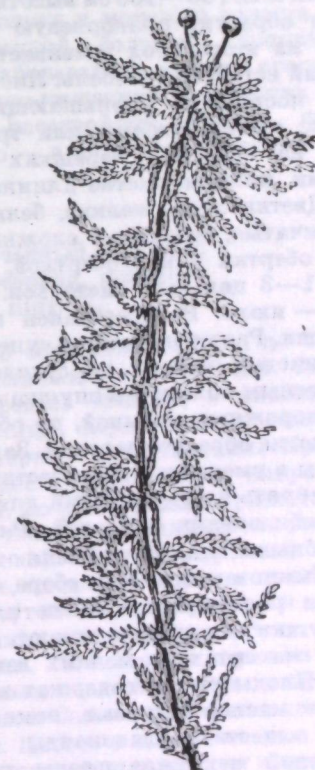


Рис. 178. Сфагновый мох

березовых и березово-еловых лесах на верховых и переходных болотах сфагнум образует сплошной плотный покров и является основным торфообразователем. Широко распространен по всей Белоруссии. Рис. 178.

С лечебными целями сфагновый мох используется в научной и народной медицине. Заготовка его производится в течение всего безморозного периода года. Сбор, сушка обычные. Заготовки возможны в любых количествах. Сфагнум содержит фенолоподобное вещество сфагнол.

В медицинской практике сфагнум применяется в виде перевязочного материала (вместо ваты) при ожогах, ранах, язвах и т. д. (как ранозаживляющее и антисептическое средство).

Тмин обыкновенный; кмен звичайны —
Carum carvi L.

Двулетнее травянистое растение семейства зонтичных, 30—100 см высоты. В первый год образует прикорневую розетку листьев, на второй год развивается прямостоячий ветвистый стебель. Листья очередные, постепенно уменьшающиеся к верхушке стебля, двояко- или тройкоперистые, на коротких черешках с влагалищами, нижние листья длинночерешковые. Цветки очень мелкие, белые, глупоковомчатые, собраны в сложный зонтик без обертки или с оберткой, состоящей из 1—3 цельных листочков. Цветет в июне — июле. Распространен по всей Белоруссии. Растет на свежих супесчаных и суглинистых почвах по суходольным лугам, лесным полянам и опушкам, вдоль железнодорожных насыпей, по обочинам дорог, иногда образует заросли. Заготовки возможны в умеренных количествах, следует оставлять часть растений для семенного возобновления зарослей. Рис. 179.

С лечебными целями применяют плоды тмина обыкновенного. При сборе срезают верхушки растений с сухими плодами. После сушки их обмолачивают, семена очищают на ситах от мелких веточек и стеблей. Плоды тмина содержат эфирное и жирное масло, белковые, немного дубильных веществ и флавоноиды.

В научной медицине плоды тмина в виде настоя применяются как усиливающее секреторную функцию пищева-



Рис. 179. Тмин обыкновенный

тельных желез средство при расстройствах кишечника, в качестве ветрогонного и слабительного при метеоризме, атонических запорах, колитах, диспепсиях у детей, как тонизирующее при атонии кишечника. Плоды тмина входят в состав **аппетитного** (плодов тмина, корневищ аира, травы полыни, листьев вахты поровну; 1 столовая ложка смеси на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке за 15 минут до еды), **желудочного** (плодов тмина 1 часть, плодов черники 2, листьев шалфея 3, цветков цмина 1, корневищ лапчатки 1 часть; 2 столовые ложки смеси на 2 стакана кипятка; по 1/2 стакана 3—4 раза в день за 15 минут до еды), **слабительного** (в смеси с корой крушины, травой тысячелистника) и **успокоительного** сборов (в смеси с корневищами валерианы, травой сушеницы топяной, цветками ромашки аптечной).

В народной медицине отвар плодов тмина (1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке 3—4 раза в день) употребляют при гастрите с пониженной кислотностью, диспепсии у

детей, скоплении газов в кишечнике, малокровии, гипогалактии (недостатке молока у матери). При гипогалактии рекомендуется кушать хлеб, испеченный с тмином, пить сметану с тмином, проваренную в течение 5 минут (1 столовая ложка плодов на 1 стакан сметаны).

Плоды тмина применяются и в ветеринарии как улучшающее вкус корма средство.

Эфирное масло тмина используют для ароматизации лекарственных препаратов. Из молодых листьев и побегов растения готовят салаты, приправы к мясным и рыбным блюдам. Плоды (семена) тмина используются в кулинарии, в хлебопекарном, кондитерском, консервном, засолочном (при засолке капусты, огурцов, помидоров) и ликеро-водочном производстве.

Толокнянка обыкновенная, медвежья ушка; талакнянка звичайная, мядзведзька вушкі —
Arctostaphylos uva-ursi (L.) Spreng.

Вечнозеленый кустарничек семейства вересковых. Стебли стелющиеся, сильно разветвленные, с желтой корой, достигающие 1,5 м длины. Листья очередные, мелкие, толстые, кожистые, продолговатобратнояйцевидные, на верхушке округлые, цельнокрайние, сверху темно-зеленые, блестящие, морщинистые от вдавленных жилок, снизу более светлые. Цветки на коротких цветоножках, бледно-розовые, собраны по 2—10 в конечные поникающие кисти. Плод — шаровидная, красная, мучнистая, пресно-сладкая костянка. Цветет в мае — июне, плоды созревают в июле — августе. Растет на сухих и свежих песчаных почвах в светлых сосновых лесах и на вырубках, часто образует заросли. Распространена по всей Белоруссии. Заготовки возможны в умеренных количествах. Табл. 24,1.

С лечебными целями используют листья толокнянки обыкновенной. Заготавливают их до начала и в начале цветения в мае — июне, обычно срезают целые ветки, а затем удаляют побуревшие листья и сушат на открытом воздухе. После сушки ветки обмолачивают и просеивают через редкое сито, отбрасывая стебли. Для удаления измельченных листьев, стеблей и цветков повторно просеивают

листья через более густое сито. Готовое сырье хранят в деревянных ящиках, выстланных внутри бумагой. В листьях толокнянки содержится до 8 % гликозида арбутина, метиларбутин, флавоновый гликозид гиперозид, до 35 % пирогалловых дубильных веществ, азлаговая и другие органические кислоты.

В научной медицине листья толокнянки в виде отвара применяют как мочегонное и дезинфицирующее средство при воспалительных заболеваниях почечных лоханок, мочевого пузыря и мочевых путей (пиелиты, циститы, уретриты). Листья толокнянки входят в состав мочегонных сборов (вместе с цветками василька синего и корнем солодки — см. применение василька синего; сбор № 2: листьев толокнянки и плодов можжевельника по 2 части, корня солодки 1 часть; 1 столовая ложка смеси на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке 3—4 раза в день).

В народной медицине отвар листьев толокнянки (1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке 6 раз в день) употребляют при заболеваниях почек и мочевого пузыря (в т. ч. мочекаменной болезни), бронхиальной астме, заболевании печени, простудных, желудочно-кишечных и женских заболеваниях, расстройстве нервной системы; наружно — в виде спринцеваний при белых.

Тополь черный, осокорь; таполя чорная, ясакар —
Populus nigra L.

Дерево семейства ивовых, до 30 м высоты, доживающее до 300 лет. Ствол старых деревьев темный, в нижней части с наростами, кора толстая, темно-серая, почти черная с трещинами. Крона широкая, раскидистая, ветви направлены в стороны. Почki крупные, прижатые, яйцевидные или конусовидные, покрыты клейкой смолой. Листья крупные, плотные, жесткие, на длинных сплюснутых черешках, треугольные или ромбические. Цветки в длинных, цилиндрических, висящих сережках. Тычиночные сережки сидячие, пестичные, на ножках, при плодах удлиняющиеся. Семена с длинноволнистым хохолком. Цветет в апреле — мае до распускания листьев, плодоносит в мае — июне, растет в пойменных лиственных лесах.

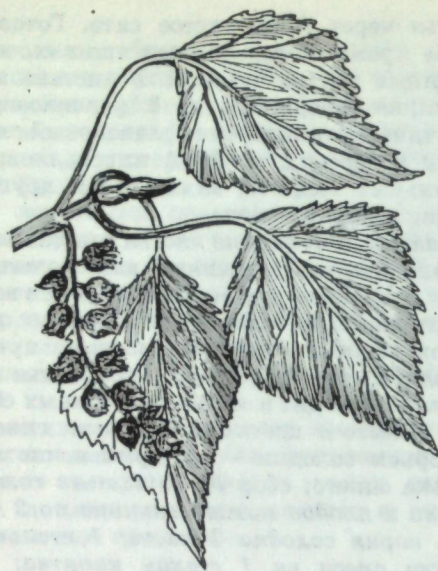


Рис. 180. Тополь черный

Разводят в садах и парках, аллейных посадках. Распространен по всей Белоруссии. Заготовки возможны в ограниченных количествах. Рис. 180.

С лечебными целями используются листовые почки тополя. Заготавливают их ранней весной в период набухания, когда почки еще не распустились. Сушат на открытом воздухе в тени или в печах при температуре не более 30 °С. Готовое сырье хранят в банках, коробках, пакетах. Почки тополя содержат эфирное масло, гликозиды популин и салицин, яблочную и галловую кислоты.

В научной медицине мазь из сухих измельченных почек тополя используют для втираний при лечении ожогов, зудящих воспалений кожи, при выпадении волос.

В народной медицине настой почек тополя применяют при геморрое, подагре, ревматизме, выпадении волос. Почки или только что распутившиеся клейкие листья тополя, растертые со сливочным маслом или вазелином (в соотношении 1 : 4), прикладывают к фурункулам, carbuncles, ранам, язвам, пролежням.

Эфирное масло почек тополя используют в парфюмерии для отдушки туалетного мыла.

Черный тополь, посаженный рядом с плодовым садом, выделяя фитонциды, стимулирует рост и развитие яблонь и

груш, усиливает их морозостойкость и предохраняет плодовые деревья от поражения их болезнями.

Трасунка средняя; дрыжник — *Briza media* L.

Многолетнее травянистое растение семейства злаковых. Стебли прямостоячие, 20—60 см высоты, внутри полые. Листья узколинейные, плоские. Цветки по 5—10 собраны в округлые, сжатые с боков, повислые колоски, которые образуют раскидистую метелку с тонкими гладкими веточками фиолетового оттенка. Цветет в июне. Распространена по всей Белоруссии, часто. Растет на свежих и влажных почвах по суходольным лугам, лесным прогалинам, опушкам, кустарникам. Заготовки возможны в значительных количествах. Рис. 181.

С лечебными целями применяют траву трясунки средней, заготавливают ее в период цветения.



Рис. 181. Трясунка средняя

В народной медицине отвар травы трясунки принимают при заболеваниях нервной системы, почек, мочевого пузыря, сердца, при недержании мочи, простудных заболеваниях, воспалении яичников, экссудативном диатезе, экземе.

Тысячелистник обыкновенный; криваўнік звычайны, серпарэзнік — *Achillea millefolium* L.

Многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных, с сильным запахом. Корневище ползучее, шнуровидное, желтоватое, с многочисленными корнями и подземными побегами. Стебель прямой, до 80 см высоты, простой или в верхней части слабоветвистый. Листья очередные, двояко- или тройкоперисторассеченные. Прикорневые листья длинночерешковые, стеблевые сидячие. Соцветие — мелкие корзинки, собранные в многоцветковые щитки на верхушках стебля и его разветвлениях. Краевые цветки однорядные, по 5—7, язычковые, пестичные; срединные — трубчатые, обоеполые. Чашечка отсутствует; венчик белый, розоватый или фиолетово-розоватый. Плоды — плоские, продолговатые, серебристо-серые семянки. Цветет в июне — сентябре. Растет на свежих и суглинистых почвах по опушкам, полянам, просекам в разреженных лесах. Распространен по всей республике. Заготовки возможны в необходимых количествах. Рис. 182.

С лечебными целями используется трава, листья и цветки тысячелистника обыкновенного. Траву (верхушки растений) и цветки заготавливают во время цветения, срезая верхнюю часть стебля с соцветием или отдельные цветочные корзинки. Листья собирают до цветения, в мае, сушат на воздухе в тени. Готовое сырье хранят в коробках или деревянных ящиках, внутри выложенных плотной бумагой.

В листьях тысячелистника содержится алкалоид ахиллен, в листьях и соцветиях — эфирное масло, сложные эфиры, камфора, туйон, цинеол, кориофиллен, мурквиенол, уксусная, валериановая, аскорбиновая и аскорбиновая кислоты, витамин К, каротин, фитонциды, спирты и другие вещества.

В научной медицине трава тысячелистника обыкновенного в виде настоя и жид-



Рис. 182. Тысячелистник обыкновенный

кого экстракта (по 40—50 капель 3 раза в день перед едой) применяется как кровоостанавливающее при внутренних (кишечных, геморроидальных, маточных, легочных) и наружных (носовых, раневых) кровотечениях, а также как возбуждающее аппетит, усиливающее секреторную функцию пищеварительных желез и болеутоляющее средство при желудочно-кишечных заболеваниях (гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки). Жидкий экстракт травы тысячелистника часто назначают вместе с жидким экстрактом листьев крапивы (по 25—30 капель 3—4 раза в день перед едой) как кровоостанавливающее средство. Трава тысячелистника входит в состав аппетитного (травы тысячелистника 2 части, травы полыни горькой 8 частей; 1 столовая ложка смеси на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за полчаса до еды), противогеморройного (травы тысячелистника, листьев сенны, коры крушины, корней солодки и плодов кориандра поровну; 1 столовая ложка смеси на 1 стакан кипятка; по 1/2—1 ста-

кану на ночь) и слабительного сборов (см. применение жостера, крапивы и крушины).

В народной медицине настой травы тысячелистника применяют при внутренних кровотечениях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, энтерите, колите), женских болезнях (маточные кровотечения, воспалительные процессы), болезнях печени (в т. ч. желчнокаменной болезни), малокровии, головной боли, бронхите, нервных болезнях, гипертонической болезни, сердечных аритмиях, геморрое, ночном недержании мочи, гнойничковых поражениях кожи; наружно — для примочек к ранам. При указанных заболеваниях используют также настойку (по 40—50 капель 3 раза в день) и свежий сок травы растения с медом (по 3 чайные ложки в день); соком заливают раны, язвы для быстрого их заживания. Растертые свежие молодые листья тысячелистника вкладывают в ноздри при носовых кровотечениях, а также прикладывают к кровоточащим ранам для остановки кровотечений. Воспаленные участки кожи смазывают мазью, приготовленной из растертых в однородную массу цветков и листьев тысячелистника, смешанных пополам с несоленым свиным жиром.

В ветеринарии трава тысячелистника применяется при внутренних кровотечениях и расстройствах пищеварения.

Свежие листья, цветки и побеги тысячелистника используют как приправу в салаты, винегреты, к мясным и рыбным блюдам. Отвары добавляют в тесто, компоты; высушенные листья и цветки — в желе, муссы, квас, вина, настойки, ликеры.

Настой тысячелистника обыкновенного (700—800 г сухой травы или 2—2,5 кг свежей измельченной, кладут в посуду, заливают кипятком и плотно закрывают крышкой, настаивают 1—2 суток) и отвар (такое же количество травы заливают водой, кипятят 25—30 минут, процеживают и разводят водой 1:1) используют для борьбы с мелкими гусеницами и личинками, тлями, медяницами, яблонной молью и другими листогрызущими насекомыми.

Настоем тысячелистника обыкновенного (800 г сухой травы кипятят 30 минут

в 5 л воды, процеживают и добавляют 5 г зеленого мыла) обрабатывают комнатные растения. После нескольких обработок растения рекомендуется опрыснуть чистой водой. Настой используют в профилактических целях.

**Фиалка собачья;
фиалка сабачая —
Viola canina L.**

Многолетнее травянистое растение семейства фиалковых. Стебли 5—50 см высоты, многочисленные, ветвистые, с длинными междоузлиями, прямостоячие, восходящие или лежачие. Листья сердцевидно-яйцевидные, голые, нижние — тупые, верхние заостренные. Цветки фиолетово-голубые, в середине беловатые, чашелистики при основании с придатками; передний лепесток с полым желтоватым или белым шпорцем. Плод — тупая трехстворчатая коробочка. Цветет с апреля по июль. Распространена по всей Белоруссии. Растет на сухих и свежих песчаных почвах в сосновых лесах, по лесным полянам,



Рис. 183. Фиалка собачья

опушкам. Заготовки возможны в небольших количествах. Рис. 183.

С лечебными целями используют траву фиалки собачьей, которую заготавливают в период цветения. Сушка и хранение сырья обычные. Трава фиалки содержит много слизи, флавоноиды.

В народной медицине отвар травы фиалки собачьей пьют как чай при заболеваниях сердца.

**Фиалка трехцветная,
анютины глазки;
братки —
Viola tricolor L.**

Одно- или двулетнее травянистое растение семейства фиалковых, высотой 10—20 см, с несколькими стеблями. Стебель простой или ветвистый, олиственный, лежащий, восходящий или прямой. Стеблевые листья очередные, простые, голые, крупногородчатые, продолговато-овальные, прикорневые — почти сердцевидные, на длинных черешках. Прилистники крупные, листовидные, перисто-раздельные. Цветки крупные, со шпорцем; части венчика пестро окрашены: два верхних лепестка фиолетовые, лиловые или синие, два боковых — беловато-желтые, нижний ярко-желтый. Плод — трехстворчатая коробочка. Цветет все лето. Распространена по всей Белоруссии. Растет на свежих почвах на суходольных лугах, на паровых полях, в посевах зерновых, по откосам дорог, в светлых хвойных и смешанных лесах. Рис. 184.

С фиалкой трехцветной сходна фиалка полевая — *Viola arvensis* Murr. у которой цветки меньше, желтые. Фиалка полевая растет на полях в посевах.

С лечебными целями применяется трава фиалки трехцветной и фиалки полевой. Их собирают в период цветения и сушат в тени. Трава фиалки трехцветной содержит гликозиды, рутин, виоланин, сапонины, танины, витамин С, β-каротин, слизь.

В научной медицине трава фиалки трехцветной в виде настоя применяется как отхаркивающее средство при трахеите, бронхите.

В народной медицине настой травы фиалки трехцветной (20 г сырья на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке 3—4 раза



Рис. 184. Фиалка трехцветная

в день) применяют как отхаркивающее средство при трахеите, бронхите, пневмонии, в качестве обволакивающего при гастрите, как противовоспалительное при простудных и кожных заболеваниях, экссудативном диатезе, ревматизме, подагре и женских болезнях, как мочегонное при заболеваниях почек; наружно — в виде примочек при экземах. В настое травы купают детей, страдающих экссудативным диатезом, экземой. Трава фиалки трехцветной вместе с листьями и олиственными верхушками череды трехраздельной (по 1 части) и стеблями паслена сладкогорького (1/2 части) входят в так называемый аверин чай (1 столовая ложка смеси на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке 3—4 раза в день), который используется в качестве отхаркивающего и потогонного средства при заболеваниях органов дыхания.

Настой травы фиалки трехцветной применяется и в ветеринарии.

Хамедафна чашечная;
балотны мірт —
Chamaedaphne calyculata (L.) Moench

Вечнозеленый кустарник до 60 см высоты семейства вересковых. Стебли серовато-бурые; молодые веточки, листья и чашелистики покрыты мелкими, округлыми, беловатыми чешуйками. Листья кожистые, не опадающие на зиму, на очень коротких черешках, продолговатые или ланцетные, слегка завернутые на нижнюю сторону, сверху грязно-зеленые и блестящие, снизу ржаво-зеленые, с сильно выдающейся срединной жилкой. Соцветие — в виде 8—20-цветковых, односторонних, олиственных кистей, расположенных на концах ветвей. Цветки поникающие, на коротких цветоножках. Чашечка бледно-зеленая, венчик белый. Коробочка приплюснуто-шаровидная. Цветет в мае — июле. Растет по верховым и переходным болотам в сосновых лесах. Распространена в северной половине республики. Заготовки возможны в необходимых количествах. Рис. 185.

С лечебными целями используют молодые веточки с цветами. Заготовка производится в период цветения. Сырье сушат

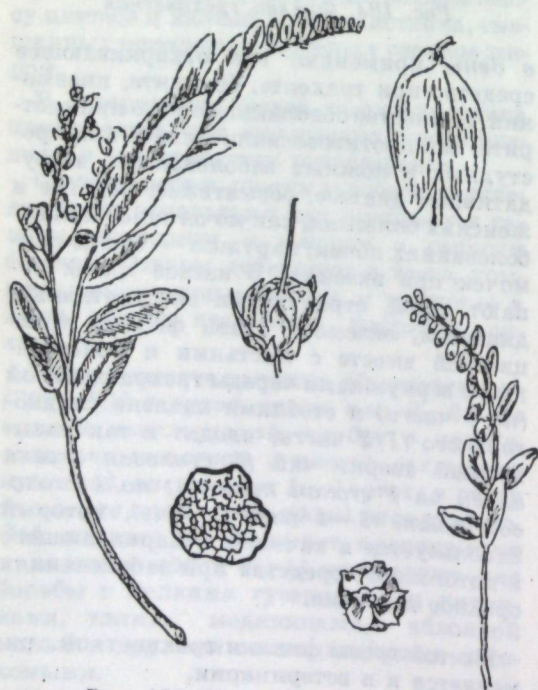


Рис. 185. Хамедафна чашечная

на открытом воздухе в тени, хранят в ящиках, выложенных внутри бумагой. Растение содержит андромедотоксин.

В народной медицине отвар (настой) листьев или олиственных ветвей хамедафны чашечной применяют при простудных заболеваниях, эпилепсии.

Хвощ лесной; хвощч лясны —
Equisetum silvaticum L.

Многолетнее травянистое растение семейства хвощевых. Корневище черно-бурое, ползучее, без клубеньков. Спороносные стебли появляются весной, желтовато-бурые, неветвистые, толстые, с 10—15 гладкими ребрами. Листовые влагалища рыжевато-бурые, зубцы их спаяны между собой по 2—5. При созревании спор эти весенние спороносные стебли не отмирают, а зеленеют и образуют мутовки зеленых ветвей. В это время появляются вегетативные зеленые стебли до 90 см высоты, полые, с острогранистыми ребрами. Ветви с 4—5 ребрышками, в свою очередь разветвленные на веточки с тремя ребрышками и сплошь покрыты зелеными влагалищами. Спороносит в мае. Растет на богатых свежих и влажных супесча-

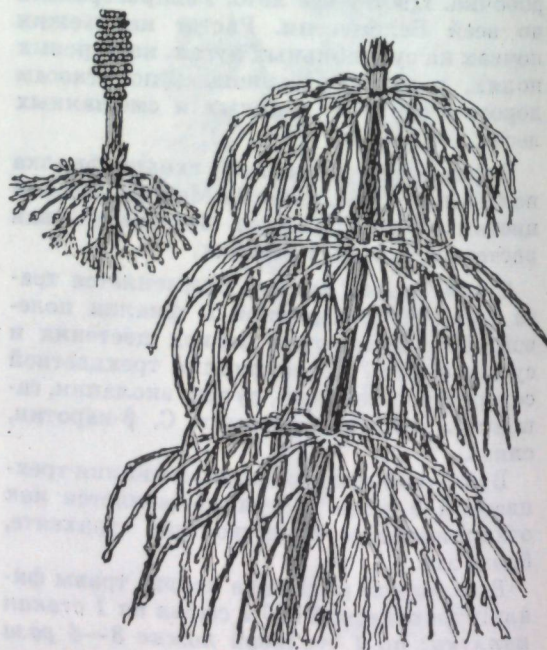


Рис. 186. Хвощ лесной

ных и суглинистых почвах в хвойных и лиственных лесах. Распространен по всей республике. Заготовки возможны в необходимых количествах. Рис. 186.

С лечебными целями используется трава хвоща лесного. Заготовка, сушка и хранение обычные.

В народной медицине настой травы хвоща лесного (1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке 3—4 раза в день) применяют при кровотечениях, кровавом поносе (как кровоостанавливающее и вяжущее средство), болезнях почек и мочевого пузыря (как мочегонное). Порошком травы посыпают или соком молодых растений заливают раны (как ранозаживляющее).

Молодые побеги хвоща лесного употребляют в пищу.

Хвощ полевой; хвощч палявы —
Equisetum arvense L.

Многолетнее травянистое жесткое растение семейства хвощевых, 10—50 см высоты, с длинным ползучим, черноватым корневищем, с черными шаровидными клубеньками. Стебли двоякого рода: весенние — спороносные и летние — бесплодные. Спороносные стебли появляются ранней весной, простые, прямостоячие, лишенные зеленой окраски, буроватые, несущие на верхушке крупный колосок спорангий, густо покрытые крупными зубчатыми влагалищами. После созревания спор эти стебли отмирают, а из корневища вырастают летние зеленые стебли — членистые, ветвистые. Ветви располагаются мутовками по 8—16 по всему стеблю. Спороносит в мае. Распространен по всей Белоруссии. Растет на рыхлых супесчаных и суглинистых свежих почвах на полях, в посевах, на железнодорожных насыпях, лесных полянах, в питомниках. Заготовки возможны в больших количествах. Рис. 187.

С лечебными целями применяют траву хвоща полевого. Зеленые летние побеги собирают в июне, сушат на открытом воздухе в тени. Траву хвоща содержит сапонин эквизетонин, флавоноиды, до 25 % растворимой кремниевой кислоты, гликозиды, следы алкалоидов, органические кислоты и другие вещества.

В научной медицине препараты травы хвоща полевого применяют как мочегон-

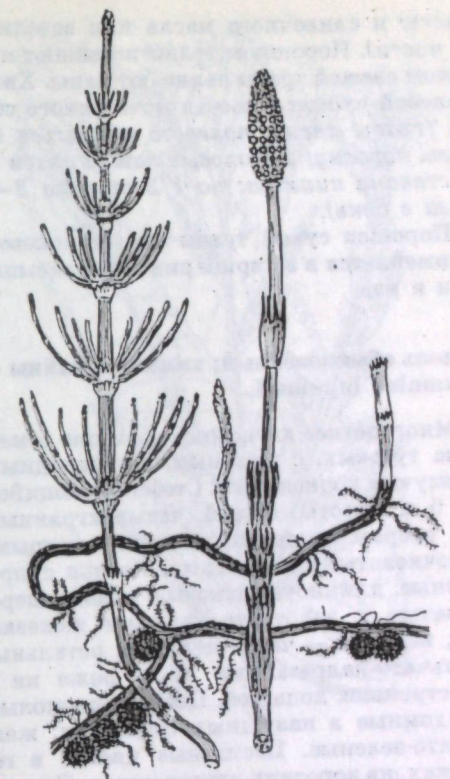


Рис. 187. Хвощ полевой

ное при отеках различного происхождения (сердечного, почечного), при воспалительных процессах мочевого пузыря и мочевыводящих путей, при плевритах с большим количеством экссудата, как камнерастворяющее и кровоостанавливающее средство при мочекаменной болезни, маточных и геморроидальных кровотечениях. Хвощ полевой противопоказан при остром нефрите, так как вызывает раздражение почек.

В народной медицине настой травы хвоща полевого (20 г сырья на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке 3—4 раза в день) употребляют при заболеваниях печени, почек, мочевого пузыря, при наличии камней в почках и мочевом пузыре, женских заболеваниях, гипертонии, атеросклерозе; наружно — в виде примочек при некоторых заболеваниях кожи (себорейном дерматите и др.), язвах и застарелых ранах как дезинфицирующее средство. Долго не заживающие раны смазывают мазью, приготовленной из жидкого экстракта травы хвоща полевого (1

часть) и сливочного масла или вазелина (4 части). Порошком травы посыпают или соком свежей травы заливают раны. Хвощ полевой входит в состав мочегонного сбора (травы хвоща полевого и листьев березы поровну; 2 столовые ложки смеси на 2 стакана кипятка; по 1/2 стакана 3—4 раза в день).

Порошок сухой травы хвоща полевого применяется в ветеринарии для присыпки ран и язв.

Хмель обыкновенный; хмель звычайны —
Humulus lupulus L.

Многолетнее двудомное растение семейства тутовых, с длинным, шнуровидным, ползучим корневищем. Стебель вьющийся, до 6 м высоты, полый, четырехгранный, по ребрам густо усаженный острыми крючковатыми шипиками. Листья супротивные, длинночерешковые, сильно шероховатые, с золотисто-желтыми железками; верхние — часто цельные, остальные пальчато-надрезанные на 3, реже на 5 заостренных лопастей. Цветки однополые, двудомные в пазушных соцветиях, желтовато-зеленые. Пестичные цветки в головках, на коротких цветоножках. Плод — односеменной орешек. Цветет с июля до середины августа, плодоносит в августе — сентябре. Растет на влажных и сырых плодородных почвах в ольховых и дубово-ясеневых лесах, в поймах рек, по кустарникам. Произрастает по всей республике. Часто культивируется на специальных плантациях. Заготовки возможны в небольших количествах. Рис. 188.

С лечебными целями используются женские соцветия (шишки), которые заготавливают в период созревания плодов и сушат на открытом воздухе в тени. Из высушенных шишек извлекают железки (лупулин), в которых содержатся эфирное масло, терпены — мирцен, дипентен, терпеновые спирты — гераниол, линалоол, смолистые горькие вещества и фитонциды.

В научной медицине настой соплодий (шишек) хмеля обыкновенного применяется как средство, успокаивающее центральную нервную систему, при повышенной нервной возбудимости, бессоннице. Сухой экстракт хмеля является составной частью препаратов «Ховалеттен» и «Валоседан», действующих успокоительно. Соплодия хмеля входят в состав успокоительного



Рис. 188. Хмель обыкновенный

сбора (см. применение валерианы лекарственной и вахты трехлистной).

В народной медицине настой (отвар) шишек хмеля (1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке 3—4 раза в день) применяют как возбуждающее аппетит и улучшающее пищеварение, успокаивающее, болеутоляющее, противовоспалительное, мочегонное, снотворное и противосудорожное средство при гастрите, хроническом колите, повышенной нервной возбудимости, бессоннице, нефрите, цистите, гепатите, холецистите, выпадении волос; наружно — в виде ванн, примочек при ушибах, лишаях, радикулите; для мытья головы при перхоти, выпадении волос. Мазь, приготовленная из порошка шишек хмеля со свиным жиром или ланолином в равных частях, используют при ушибах, абсцессах, болях в суставах (как обезболивающее). Лугус (вещество, образуемое на поверхности пива при взаимодействии хмеля, дрожжей и

солода) используется при гиповитаминозе, гипохромной анемии, колите, бронхите, ожогах, гнойных ранах, рожистом воспалении кожи, трофических язвах и т. д.

Растение ядовито. При передозировке препаратов хмеля появляются усталость, тошнота, рвота, боли в желудке и др.

Хмель применяется и в ветеринарии, в основном для улучшения пищеварения и при мышечной слабости у скота.

Шишки хмеля используются для приготовления соусов, пива, ликеров, хлебобулочных изделий. Эфирное масло цветков хмеля применяется для ароматизации пива, ликеров, в парфюмерии.

Хрен обыкновенный; хрен звычайны —
Armoracia rusticana (Lam.) Gaertn.

Многолетнее травянистое растение семейства крестоцветных, с толстым, мясистым, стержневым корнем. Стебель прямой, толстый, 50—150 см высоты. Прикорневые листья крупные, продолговатые, на длинных черешках, нижние стеблевые — перисто-рассеченные, на коротких черешках, верхние — сидячие, продолговатые или ланцетные. Цветки белые, мелкие, собраны в многоцветковые кисти на верхушке стебля и его ветвей. Плоды — вздутые овальные стручочки. Цветет в июне — июле. Распространен по всей Белоруссии. Разводится как огородная культура, в дачном виде встречается вблизи жилья, на огородах, по улицам у заборов. Заготовки возможны в небольших количествах. Рис. 189.

С лечебными целями используют корень хрена в свежем виде. Он содержит витамин С, синигрин, продуктом превращения которого является аллиловое горчичное масло, обладающее чрезвычайно острым запахом и жгучим вкусом, а также белковое вещество лизоцим.

В научной медицине настой корней хрена применяется для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения при гипацидном гастрите и как желчегонное средство при хроническом гепатите, холангите, холецистите. Следует иметь в виду, что в больших дозах хрен действует возбуждающе на нервную систему, вызывает раздражение слизистой оболочки желудка и кишечника, почек. Поэтому хрен не рекомендуется при гиперацидном гастрите, энтероколите, нефрите.



Рис. 189. Хрен обыкновенный

В народной медицине сок или кашица корней хрена применяется как улучшающее пищеварение, противогнилостное, мочегонное, отхаркивающее средство и как профилактическое при гриппе. Водный раствор сока (1 : 1) используется в виде полосканий при воспалении слизистой оболочки полости рта и горла. Настой корней хрена (1 : 10; по 1/4 стакана до еды) применяют для улучшения пищеварения, как желчегонное при заболеваниях печени, наружно — как отвлекающее и раздражающее (местно) при миозите и радикулите, как противомикробное для лечения гнойных ран, язв и как косметическое средство для обмываний лица при веснушках и темных пятнах на коже. Сок хрена с медом или сахаром употребляют при заболевании печени. Соком, смешанным со спиртом, натирают больные суставы. Корни хрена, сваренные с можжевельниковыми ягодами и пивом, принимают при отеках, почечнокаменной болезни.

Корни хрена широко используются при засолке овощей, а также как острая при-

права к различным блюдам, особенно к холодным мясным и рыбным.

Цикорий обыкновенный;
цыкорья звичайная —
Cichorium intybus L.

Многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных, серовато-зеленого цвета, с толстым многоглавым стержневым корнем. Стебель прямостоячий, до 150 см высоты, ветвистый. Листья очередные; прикорневые — длинно-эллиптические, стеблевые — ланцетовидные, стеблеобъемлющие, с ушками. Цветки, голубые, язычковые, собраны в многочисленные одиночные или сидящие по нескольку на коротких цветоносах корзинки. Цветет с июля по сентябрь. Распространен по всей республике. Произрастает на супесчаных и суглинистых сухих и свежих почвах по обрывистым берегам рек и оврагов, по обочинам дорог. Заготовки возможны в небольших количествах. Рис. 190.

С лечебными целями используются корни, трава и цветки цикория. Заготовка цветков и травы производится в период цветения, корней — осенью или рано весной. В цветках содержится гликозид ци-



Рис. 190. Цикорий обыкновенный

корин; в млечном соке — горькие вещества лактуцин, лактукопикрин, тараксастерол; в плодах — протокатехиновый альдегид; в корнях — инулин, горькое вещество, гликозид антибин, сахара.

В народной медицине отвар корней цикория (1 чайная ложка сырья на 2 стакана кипятка; по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды) применяется как возбуждающее аппетит, улучшающее пищеварение, мочегонное, желчегонное, вяжущее, противовоспалительное и противомикробное средство при гастрите, гастроэнтерите, гепатите, желчно-каменной болезни, сахарном диабете, нефрите, невралгии, истерии. При указанных заболеваниях можно также употреблять настой травы растения (1 чайная ложка сырья на 1 стакан кипятка; по 1/2 стакана 2—3 раза в день перед едой). Настой (отвар) травы цикория (20 г сырья на 1/2 л кипятка) применяется наружно в виде промываний при ранах, язвах; в виде примочек при фурункулах, экземах; в виде компрессов при болях в животе, воспалении желез. Настой или отвар цветков принимают при невралгии, истерии.

Из молодых побегов, листьев и стеблей цикория приготавливают салаты. Молодые побеги варят, жарят, запекают в тесте.

Цмин песчаный, бессмертник песчаный;
цмен пясчаны —
Helichrysum arenarium (L.) Moench.

Многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных, с деревянистым, черно-бурым корневищем. Стебли прямые, простые, покрыты, как и листья, войлочным опушением, высотой 15—30 см. Листья очередные, прикорневые и нижние стеблевые — продолговато-обратнояйцевидные; средние и верхние стеблевые — линейно-ланцетные. Цветки в шаровидных корзинках, собранных в верхушечные щитковидные метелки. Корзинчатая обертка состоит из многих рядов лимонно-желтых или оранжевых блестящих сухопленчатых листочков. Все цветки в корзинках трубчато-воронковидные, желтые или оранжевые. Плод — продолговатая семянка с хохолком. Цветет в июне — сентябре. Размножается семенами и вегетативно порослью от корневища. Распространен по всей Белоруссии. Произрастает на сухих и свежих песчаных,

реже супесчаных почвах, в светлых хвойных лесах, на полянах, вырубках. Заготовки возможны в значительных объемах. Рис. 191.

С лечебными целями используют цветочные корзинки цмина песчаного, заготавливают их в период цветения, сушат на открытом воздухе в тени, раскладывая тонким слоем. Готовое сырье хранят в картонных или деревянных ящиках, выложенных внутри бумагой. При заготовке цмина цветочные корзинки следует срезать острым ножом, ножницами или серпом, не повреждая корневища, которые легко выдергиваются из почвы. В цветочных корзинках содержатся флавоновые гликозиды, красящие вещества, жирные кислоты, спирт инозит и следы эфирного масла, дубильные вещества, каротин и витамины С и К.

В научной медицине соцветия цмина песчаного — отвар, жидкий экстракт и препарат сухого экстракта «Фламин» применяются как желчегонное и дезинфицирующее средство при заболеваниях пе-



Рис. 191. Цмин песчаный, бессмертник

чени, желчного пузыря (гепатохолециститах, холециститах и др.). Цветки цмина входят в состав ряда желчегонных сборов (см. применение вахты трехлистной), а также в микстуру М. Н. Здренко, назначаемую для лечения папилломатоза мочевого пузыря и анацидных гастритов.

В народной медицине отвар соцветий цмина употребляют при заболеваниях печени, желчного пузыря и желчных путей, почек и мочевого пузыря (в том числе почечнокаменной болезни), желудочно-кишечного тракта (гипацидном гастрите, энтерите, колите), женских болезнях (при белях делают также спринцевания), гипертонической болезни, ревматизме, подагре. Цветки цмина входят также в состав желудочного (цветков цмина 2 части, листьев шалфея 5, плодов тмина 1, корневищ лапчатки 2 части; 2 чайные ложки смеси на 1 стакан кипятка; по 1/2 стакана за полчаса до еды) и желчегонного сборов (цветков цмина 3 части, травы тысячелистника 5, корня ревеня 2 части; 1 столовая ложка смеси на 1 стакан кипятка; принимают на ночь).

В быту соцветиями цмина перекладывают одежду для предохранения от моли. Из травы цмина песчаного получают желтую краску.

Препарат «Наринген», получаемый из цмина песчаного, применяется в овощеводстве для борьбы с бактериальным раком томатов. С профилактической целью им обрабатывают семена перед посевом.

Частуха подорожниковая;
шалыник трыпутнікавы —
Alisma plantago — aquatica L.

Многолетнее травянистое растение семейства частуховых, с коротким клубневидным корневищем. Стебель прямостоячий, трехгранный, безлистный, в верхней части ветвистый, до 70 см высоты. Листья в прикорневой розетке, яйцевидные или эллиптические, на верхушке заостренные, цельнокрайные, на длинных черешках. Цветки белые или бледно-розовые, собраны в мутовчатую метелку пирамидальной формы. Цветет все лето. Произрастает по всей Белоруссии по мокрым и топким местам, в прибрежной зоне водоемов, по низинным, сильно обводненным болотам, канавам. Заготовки возможны в больших количествах. Рис. 192.

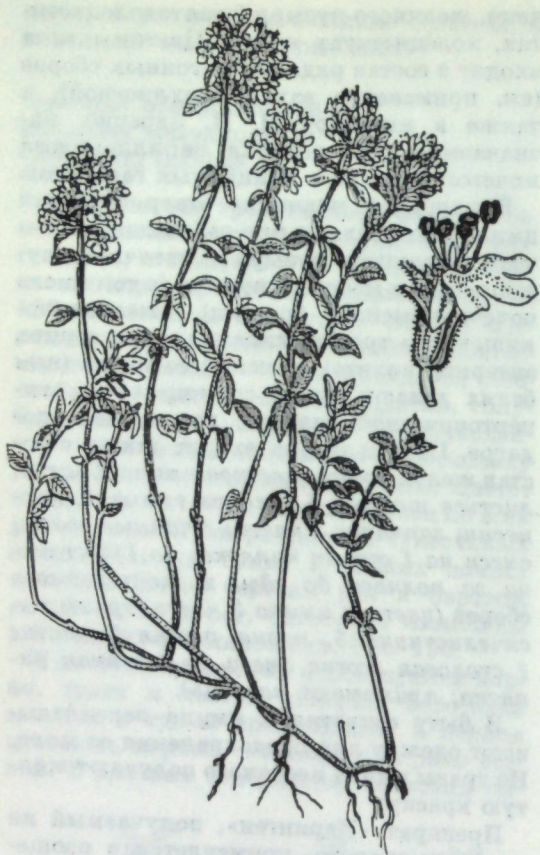


Рис. 192. Частуха подорожниковая

С лечебными целями используют корневища с корнями и траву частухи подорожниковой. Траву заготавливают в июне — июле, корни и корневища — осенью или ранней весной до начала вегетации. Сбор, сушка и хранение обычные. Корневища частухи содержат смолу, дубильные вещества, эфирное масло; свежая трава — вещество, раздражающее кожу и вызывающее образование пузырей.

В народной медицине отвар корневищ с корнями частухи подорожниковой применяется при заболеваниях почек как мочегонное, сахарном диабете как снижающее содержание сахара в крови средство. Отвар травы используют как желчегонное при гепатите.

Растертые свежие листья растения прикладывают к абсцессам, ранам для быстрого заживления.

Чебрец обыкновенный, богородская трава; чабор звычайны — *Thymus serpyllum* L.

Маленький душистый кустарничек семейства губоцветных, с бурым, тонким, ползучим, при основании деревянистым стеблем, от которого отходят цветущие приподнимающиеся ветви до 35 см высоты. Листья мелкие супротивные, эллиптические, по краю с длинными белыми ресничками. Цветки мелкие, розовые или розовато-фиолетовые, двугубые, собраны в рыхлые головчатые соцветия. Плод — сухой, распадающийся на 4 шаровидных орешка. Цветет в июне — августе. Размножается семенами и вегетативно. Произрастает по всей республике на сухих и свежих песчаных и супесчаных почвах в хвойных и лиственных лесах, на лесных прогалинах, вырубках, лугах. Заготовки возможны.

С лечебными целями используется трава чебреца обыкновенного. Заготавливают ее в период цветения растения в июне — августе, срезая верхние тонкие части стеблей вместе с листьями и цветками, сушат на открытом воздухе в тени или сушилках. После сушки траву обмолачивают, просеивают через проволочное сито и сортируют, получая смесь листьев и цветков. Готовое сырье хранят в банках и плотных пакетах. В траве чебреца содержатся эфирное масло, дубильные вещества, флавоноиды, урсоловая и олеаноловая кислоты, горечи и др.

В научной медицине настой, жидкий экстракт травы чебреца (по 1 чайной ложке 3—4 раза в день) применяют как отхаркивающее и бактерицидное средство при бронхите, а также как болеутоляющее при радикулите, невралгии. Эфирное масло чебреца используют в качестве анестезирующего, а тимол — антисептического и дезинфицирующего средства. Тимол применяется для дезинфекции полости рта, зева и носоглотки (0,05—0,1 % -ный раствор), входит в состав жидкости Гартмана, используемой как обезболивающее средство в стоматологии, служит консервантом для некоторых фармацевтических препаратов. Жидкий экстракт травы чебреца является составной частью препарата «Пертуссин», который принимают в качестве отхаркивающего средства при бронхите и коклюше.



Рис. 193. Чебрец обыкновенный

В народной медицине настой травы чебреца ползучего (15 г на 1 л кипятка; пьют как чай) применяют при простудных заболеваниях, бронхите, коклюше, заболеваниях сердца, печени, почек, желудочно-кишечного тракта, нервной системы, при ревматизме, зобе, малокровии, кожных болезнях, маточном кровотечении, родильной горячке. При радикулите, невралгии, болях в суставах делают примочки из настоя или экстракта травы чебреца, разведенных в соотношениях 1 : 10; такие примочки полезны и для ран. Ароматические ванны из травы растения (50 г травы на 1 ведро кипятка) принимают при радикулите, невралгии, болезнях, вызванных нарушением обмена веществ. Чебрец входит в состав различных смесей лекарственных растений.

Молодые побеги и листья чебреца ползучего используют для приготовления салата, как приправу к овощным, мясным и рыбным блюдам. Эфирное масло чебреца применяют в парфюмерии (для аро-

матизации мыла, помад), ликеро-водочном (при изготовлении настоек), консервном и засолочном производстве (при засолке, мариновании огурцов, помидоров, маслин), в кулинарии (для отдушки уксуса, соусов, чая, коктейлей, колбас, сыра и др.).

Чемерица Лобеля; чамярыца Лабеля — *Veratrum lobelianum* Bernh.

Многолетнее травянистое растение семейства лилейных, с коротким, мясистым, толстым корневищем и многочисленными шнуровидными корнями. Стебель прямостоячий, толстый, крепкий, густоопушенный, до 70—170 см высоты. Листья очередные, крупные, широкоэллиптические, цельнокрайные, продольно складчатые. Цветки мелкие, желтовато-зеленые, многочисленные, собраны в многоцветковое верхушечное метельчатое соцветие. Плод — сухая, трехгранная, многосеменная коробочка. Цветет в июне — июле. Распространена в юго-восточной, западной и центральной частях Белоруссии. Произрастает на супесчаных и суглинистых влажных и сырых почвах, по лиственным и смешанным лесам, по лугам, в поймах рек.

Рис. 194.

С лечебными целями используют корневища с корнями. Их заготавливают осенью, когда надземная часть растения начинает отмирать, или ранней весной до начала вегетации. Выкопанные корневища и корни очищают от почвы, моют в холодной воде и сушат в теплых хорошо проветриваемых помещениях. Толстые корневища разрезают вдоль. Растение ядовитое, поэтому при заготовках его и при работе с высушенным сырьем следует обращаться осторожно, следить, чтобы части корневищ чемерицы не попали в корни других лекарственных растений. Мелкие пылеобразные частицы высушенного сырья, попадая на слизистые оболочки дыхательных путей, глаз, вызывают сильное раздражение. Внезапно возникает болезненное чихание, кашель, слезотечение. После работы с чемерицей следует тщательно вымыть руки с мылом. Не прилекать к заготовкам детей. Все части чемерицы содержат алкалоиды: протоквератрин, вератральбин, нервин, псевдоинервин, рубинервин.

В научной медицине ряд препаратов из



Рис. 194. Чемерица Лобеля

корневищ и корней чемерицы Лобеля применяется для лечения гипертонической болезни. Порошки чемерицы входят в состав мази от чесотки. Настойка чемерицы в виде мази используется при чесотке, невралгии, ревматизме.

В народной медицине настой корневищ и корней или настойка (1 часть сырья настаивают в течение двух недель на 120 частях воды) применяется при болях в животе; наружно — в виде растираний при чесотке, невралгиях, полиартрите, ишиасе, люмбаго.

Все части чемерицы используются в качестве инсектицида в виде настоя, отвара и порошка. Настои готовят из сухих или свежих растений. Для приготовления настоя берут 1 кг сырых растений или 500 г полусухих, 250 г сухих, или 100 г корневищ с корнями и настаивают в 10 л воды 1—2 суток. Отвары из чемерицы готовят при том же соотношении сырья, предварительно настояв его 6—8 часов в холодной воде, кипятят 30 минут. Для опыливания применяют тонко размолотый порошок из сухих корневищ растений.

Чемерица эффективна против яблонной и черемуховой моли, ложногусениц слизистого вишневого пилильщика, кольчатого шелкопряда, малинного жука, боярышницы, златогузки, яблонной плодовой тли и ряда других вредителей плодовых, ягодных и овощных культур (совки-гаммы, капустной белянки, рапсового цветоеда, свекловичного и клубенькового долгоносиков).

Применяют чемерицу и в борьбе с мышевидными грызунами. Настои для приготовления приманок готовят так: 100 г свежих корневищ чемерицы выдерживают 4—5 суток в 1 стакане теплой воды, в которую добавляют несколько капель серной, соляной или азотной кислоты, что улучшает выделение алкалоидов. Замоченные зерна ржи, пшеницы, ячменя в настое держат до набухания. После этого отцеживают, немного обсушивают и используют в качестве приманки.

В ветеринарной практике препараты чемерицы используют для избавления скота от насекомых-паразитов.

Черда трехраздельная, золотушная трава; ваўчки, сабачкі — *Bidens tripartita* L.

Однолетнее растение семейства сложноцветных, с тонким, стержневым, разветвленным корнем. Стебель прямой, сочный, темно-фиолетовый, ветвистый, до 1 м высоты. Листья супротивные, темно-зеленые, с короткими крылатыми черешками, глубокотрехраздельные. Цветки мелкие, желтые, воронковидно-трубчатые, собраны в плоские корзинки на верхушке стебля и ветвей. Плод — сплюснутая или трехгранная семянка, на верхушке с 2—3 щетинками, с обращенными вниз зубчиками, которыми она цепляется за одежду человека и за шерсть животных. Цветет в июле — августе. Распространена по всей Белоруссии. Произрастает на сырых и мокрых торфянистых почвах, по окраинам низинных и переходных болот, по лесным заболоченным лугам, осушенным болотам. Заготовки возможны в необходимых количествах. Рис. 195.

С лекарственными целями используют листья и молодые верхушки стеблей без цветков, которые заготавливают в стадии бутонизации или в начале цветения, срезая олиственные верхушки длиной до



Рис. 195. Черда трехраздельная

15 см и ниже, сушат на открытом воздухе в тени, раскладывая сырье тонким слоем. Готовое сырье хранят в ящиках, выложенных бумагой. В растении найдены следы эфирного масла, дубильные вещества, каротин, аскорбиновая кислота.

В научной медицине трава череды трехраздельной в виде настоя и настойки применяется как легкое мочегонное и потогонное средство при заболеваниях мочевого пузыря и органов дыхания, как горечь для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения. Настой и настойка оказывают противовоспалительное, вяжущее и антимикробное действие при гепатите, колите, некоторых кожных заболеваниях, а также противоаллергическое, улучшают обмен веществ при подагре, экссудативном диатезе и др.

В народной медицине настой травы череды трехраздельной (4 столовые ложки сырья на 1 л кипятка; по 1/2 стакана 3—4 раза в день) употребляют при про-

студных заболеваниях, болезнях печени, мочевого пузыря, подагре, ревматизме, рахите, экссудативном диатезе, кожных заболеваниях, атеросклерозе, анемии, болезнях нервной системы. Из настоя травы череды делают примочки к ранам, язвам, местам, пораженным экземой. Для ускорения заживления ран и язв к ним прикладывают растертые свежие листья череды. В настое череды (100 г настоя на 1 ведро воды) купают детей, страдающих кожными заболеваниями, экссудативным диатезом. Черда входит в состав различных смесей лекарственных растений.

Так, сбор № 2 (травы череды и листьев брусники поровну; 1 столовая ложка смеси на 1 стакан кипятка; по 1/4 стакана 3—4 раза в день за полчаса до еды) улучшает обмен веществ при подагре, фурункулезе, экссудативном диатезе и др. (см. также применение фиалки трехцветной).

Из листьев и цветков череды получают краску для окрашивания шелковых и шерстяных тканей.

Черноголовка обыкновенная; чорнагалоў звычайны — *Prunella vulgaris* L.

Многолетнее травянистое растение семейства губоцветных, с четырехгранным стеблем, 10—60 см высоты. Листья супротивные, на черешках, продолговатояйцевидные; листья верхней пары сидячие. Цветки темно-синие или фиолетовые, двугубые, собраны в густое, головчатое или колосовидное соцветие. Цветет в июне — сентябре. Произрастает по всей Белоруссии на свежих и влажных супесчаных и суглинистых почвах, в широколиственных и смешанных лесах, на полянках, в кустарниках, на лугах. Заготовки возможны в значительных объемах. Табл. 24,3.

С лечебными целями применяется трава черноголовки обыкновенной, которую собирают в период цветения растения. В траве черноголовки содержатся антоцианы, кофейная, хлорогеновая и другие органические кислоты (винная, лимонная, яблочная), в большом количестве сапонины, дубильные, флавоновые вещества, антрагликозиды.

В народной медицине настой (отвар)

травы черноголовки обыкновенной применяют при зобе, заболеваниях верхних дыхательных путей, желудочных и кишечных спазмах, энтероколите, болезнях сердца, гипертонической болезни, белях, сахарном диабете; эпилепсии; наружно — в виде ванн при экссудативном диатезе; в виде полосканий при заболеваниях горла; в виде примочек при кожных сыпях, фурункулезе, абсцессах.

Чернокорень лекарственный;
касталом лекавы —
Cynoglossum officinale L.

Двулетнее, иногда многолетнее травянистое растение семейства бурачниковых, с мягким волосистым покровом. Корень длинный, веретеноподобный; стебли (2—3) прямостоячие, крепкие, в верхней части ветвистые, до 35—100 см высоты. Нижние листья сужены в широкий и длинный черешок, овальные или продолговатые, средние — почти одинаковой формы с нижними, сидячими, полустеблеобъемлющими. Цветки грязно-темно-красные или темно-фиолетово-красные, собраны в завитки на верхушке стебля и образуют метельчатое соцветие. Плод — четырехорешек, с крючковатыми цепкими шипиками. Все растение с неприятным запахом. Цветет в мае — июне. Распространен по всей Белоруссии, часто. Растет на супесчаных и суглинистых свежих почвах, на пустырях, мусорных местах, вдоль заборов, у дорог. Заготовки возможны в небольших количествах. Рис. 196.

С лечебными целями используются листья и корни чернокорня лекарственного. Сбор, сушка и хранение обычные. В корнях содержатся алкалоиды циноглоссин и циноглоссифин, глюкоалкалоид консолидин, гелиосупин, дубильные вещества, горькое вещество циноглоссидин, красящее вещество, смолы и другие вещества.

В народной медицине отвар корней или травы чернокорня лекарственного, а также настойки корней или свежего сока (по 5—10 капель 3 раза в день) применяют как успокаивающее, болеутоляющее, противовоспалительное и отхаркивающее средство при болях в желудке и кишечнике, судорожном кашле, кровохарканье. Мазь, приготовленная из порошка корней с жиром, используется при су-



Рис. 196. Чернокорень лекарственный

ставном ревматизме, ломоте в костях и суставах, абсцессах. Настойка или отвар корней применяются в виде примочек при переломах костей, язвах, укусах змей.

Растение ядовито. Сок, корни, стебли и листья используются для истребления мышей, крыс. С этой целью пучки растения раскладывают под полом, в кладовых, около плодовых деревьев.

Чертополох колючий;
чартапалох калкучы —
Carduus acanthoides L.

Двулетнее колючее растение семейства сложноцветных, с мощным веретеновидным корнем. Стебель 30—150 см высоты, крылатый от низбегающих листьев; крылья зубчато-лопастные, усаженные крупными жесткими колючками. Листья крупные, продолговато-ланцетные, перисто-лопастные, жестковатые; лопасти с желтоватыми колючками. Прикорневые листья сужены в недлинный черешок, остальные — сидячие, низбегающие по стеблю. Цветки малиновые, собранные в пря-



Рис. 197. Чертополох колючий

мостоячие корзинки на верхушке стебля и сидят на крылатых цветоносах поодиночке или скучены клубочками по 2—3. Цветет с половины июля до сентября. Распространен по всей Белоруссии, в южной половине более часто. Произрастает на свежих супесчаных и суглинистых почвах по сорным местам, пустырям, около жилья, вдоль дорог, в кустарниках, по оврагам. Заготовки возможны в небольших количествах. Рис. 197.

С лечебными целями используются верхушки растений, собранные во время цветения. Сушка и хранение обычные.

В народной медицине отвар травы чертополоха колючего применяют при простудных заболеваниях, поносе, расстройствах нервной системы (неврозах, бессоннице и др.), спазмофилии; наружно — в виде ванн детям от испуга, повышенной возбудимости нервной системы. Соком травы обмывают раны. Свежую растертую траву прикладывают к ранам для их заживления.

Чина весенняя;
чына вясенняя —
Lathyrus vernus (L.) Bernh.

Многолетнее травянистое растение семейства бобовых, с толстым ветвистым корневищем. Стебель до 50 см высоты, прямостоячий, вверху ветвистый, ребристый, голый. Листья на желобчатых черешках, перистые, с 2—3 парами листочков, оканчивающиеся небольшим шиповидным придатком. Листочки яйцевидные или эллиптические, длиннозаостренные, по краю реснитчатые, снизу сизо-зеленые, блестящие. Цветки поникающие, собраны по 3—8 в пазушные кисти, превышающие листья. Венчик пурпурово-фиолетовый, при отцветании и сушке становится голубым. Бобы линейные, сжатые, голые. Цветет в апреле — мае. Распространена по всей Белоруссии. Произрастает на свежих и влажных супесчаных и суглинистых почвах, в смешанных и широколиственных лесах, кустарниках. Заготовки возможны в небольших количествах. Рис. 198.

С лечебными целями используют траву



Рис. 198. Чина весенняя

чины весенней, в которой содержатся флавоновые вещества, алкалоиды. Сбор, сушка и хранение как и других растений.

В народной медицине отвар травы чины весенней применяют при болях в области сердца; наружно — в виде обмываний при ранах, язвах, фурункулах, карбункулах, абсцессах.

Чистотел большой; паdтyннiк вялiкi —
Chelidonium majus L.

Многолетнее травянистое растение семейства маковых со светло-коричневым стержневым корнем и прямостоячим стеблем 50—80 см высоты. Стебель ветвистый, с редкими длинными волосками. Листья очередные, крупные, сверху зеленые, снизу сизые, глубокоперисторассеченные на городчато-лопастные сегменты. Стебель, ветви и листья при надломе выделяют густой млечный оранжевый сок. Цветки ярко-желтые, на длинных ножках, собраны по несколько на верхушках ветвей. Плод — вытянутая стручковидная коробочка. Цветет в мае — июле. Распространен по всей Белоруссии, часто и повсеместно. Произрастает на рыхлых плодородных почвах по сорным местам, пустырям, в садах и огородах. Заготовки возможны в небольших количествах. Рис. 199.

С лечебными целями используют траву и корни чистотела большого. Траву заготавливают в период цветения растения, корни — осенью и ранней весной до начала вегетации. Сушку производят сразу же после сбора на открытом воздухе в тени или в хорошо проветриваемых помещениях. В траве чистотела большого имеются алкалоиды, флавоноиды, сапонины, органические кислоты, следы эфирного масла, витамины А и С. В корнях содержится до 4,1 % алкалоидов.

В научной медицине применяется мазь «Плантазан Б» (порошок травы чистотела на ланолине и вазелине) при туберкулезе кожи, псориазе, раке кожи, красной волчанке, мозолях. Препарат «Сангвинарин» — сульфат алкалоида сангвинарина, содержащегося в чистотеле и других растениях, используется как антигрибковое и антистрептококковое средство при поверхностном blastomikoze кожи, заболеваниях среднего уха и наружного слухового прохода, стоматите, альвеолярной пи-



Рис. 199. Чистотел большой

орее, долго не заживающих ранах и язвах, кольпите, эрозии шейки матки, а также в качестве антихолинэстеразного вещества при различных формах миопатий, нарушениях нервной системы (полиомелит, детские церебральные параличи и др.) Противопоказан при эпилепсии, стенокардии, бронхиальной астме, заболеваниях печени и почек. Настой травы чистотела и настойка (по 15—20 капель на прием) употребляют как желчегонное средство при заболеваниях печени и желчного пузыря, как болеутоляющее при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при ревматизме, стенокардии, бронхиальной астме. Эссенции из свежих корней растения используют в гомеопатии для лечения заболеваний печени, желудка, почек, легких. Свежий млечный сок чистотела применяется для прижигания бородавок, папиллом, кондилом, при красной волчанке, пародонтозе, мозолях.

В народной медицине настой травы чистотела большого (20 г сырья на 1 ста-

кан кипятка; принять в течение дня) употребляют при заболеваниях печени и желчного пузыря, болях в области сердца, бронхиальной астме, экземе, раке кожи, туберкулезе легких, венерических болезнях; наружно — для купания детей при экссудативном диатезе. Свежим млечным соком травы промывают гнойные раны и язвы, смазывают бородавки, мозоли, лишай (2—3 раза в день), делают компрессы к фурункулам, карбункулам, абсцессам. Млечный сок закапывают в глаза при бельме, трахоме, а также в полость пораженного зуба.

Настой травы и корней чистотела применяют для опрыскивания растений против тли, капустной и репной белянок, щитовок, трипсов и медяниц. Для приготовления инсектицидного раствора 800 г измельченной травы замачивают в 10 л воды, через 10—15 минут (когда вода станет коричневой) настой готов. Свежим настоем поливают почву вокруг растений против личинок майского жука и проволочников (личинок щелкунов). Дымом от сжигания травы чистотела окуривают плодовые деревья, чтобы спасти их от насекомых-вредителей. Порошком из высушенной травы чистотела огородники уничтожают листовую блошку на овощных растениях.

Шалфей лесной; шалфей лясны —
Salvia nemorosa L.

Многолетнее травянистое растение семейства губоцветных. Стебли от основания восходящие до 80 см высоты, опушенные короткими волосками. Прикорневые листья ко времени цветения отмирают; стеблевые (5—7 пар) супротивные, нижние и средние — черешковые, продолговато-яйцевидные, по краю пильчатые, морщинистые, густоопушенные. Прицветные листья яйцевидные, заостренные, часто окрашенные, опушенные. Цветочные мутовки 4—6-цветковые, собраны в густое колосовидное соцветие. Цветки сине-фиолетовые, двугубые; верхняя губа длиннее нижней, шлемовидная, на верхушке надрезанная с закругленными лопастями; нижняя — 3-лопастная. Цветет в мае — июне. Распространен по всей Белоруссии. Произрастает на свежих супесчаных и суглинистых почвах, в светлых хвойных и лиственных лесах. Заготовки возможны в небольших количествах. Рис. 200.



Рис. 200. Шалфей лесной

С лечебными целями используют листья шалфея лесного. Собирают их в период цветения растения, сушат на открытом воздухе в тени или в сушилке при температуре 40—50 °С. Готовое сырье хранят в деревянных ящиках, выложенных внутри бумагой, в сухом, хорошо проветриваемом помещении. Растение содержит витамин С, в семенах имеется до 19 % жирного масла.

В научной медицине настой листьев шалфея применяется в качестве вяжущего, дезинфицирующего и противовоспалительного средства для полосканий при заболеваниях полости рта, зева, глотки и гортани.

В народной медицине настой листьев шалфея (20 г на 1 стакан кипятка; по 1 столовой ложке 3 раза в день) употребляют как отхаркивающее средство при хроническом бронхите. Настой, настойку (по 30 капель 3 раза в день) и порошок листьев шалфея (по 1—3 г 3 раза в день) применяют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, желчного пузыря, почечных лоханок. При гноящихся

ранах, язвах, свищах наружно используют настойку листьев шалфея и отвар коры дуба (по 5 г каждого на 1 стакан воды). Ароматические ванны с шалфеем (50 г настоя листьев шалфея на ведро воды) делают для лечения радикулита, ишиаса, хронического полиартрита. Смесь листьев дурмана и шалфея используют в виде сигарет для курения при бронхиальной астме.

Эфирное масло шалфея применяют для ароматизации зубного порошка.

**Язвенник многолистный;
пералёт многолистый —
Anthyllis polyphylla W. et K.**

Многолетнее травянистое растение семейства бобовых, с ветвистым корневищем и несколькими стеблями. Стебли прямостоячие или восходящие, ветвистые, как и все растение волосистые, олиственные, 15—50 см высоты. Листья непарноперистые, с продолговато-линейными цельнокрайными листочками. Прикорневые обычно без боковых листочков, с одним



Рис. 201. Язвенник многолистный

большим непарным продолговатым листочком. Цветки желтые или оранжевые, собраны в плотные головки, окруженные прицветными листьями; чашечка вздутая; оттопыренно-волосистая. Плод — односеменной боб. Цветет в июне — июле. Распространен по всей Белоруссии, но встречается редко. Произрастает на сухих и свежих, супесчаных и суглинистых почвах по обрывистым склонам оврагов, берегам рек, открытым холмам, лесным опушкам. Заготовки возможны в небольших размерах. Рис. 201.

С лечебными целями используется трава язвенника многолистного. Сбор, сушка и хранение обычные. Растение содержит флавоноиды.

В народной медицине отвар травы язвенника многолистного применяется при повышенной возбудимости нервной системы, бессоннице, эпилепсии, болях в желудке, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях, вызванных поднятием тяжестей; наружно — в виде ванн детям при испуге, повышенной возбудимости нервной системы.

**Ясменник душистый;
дзерачка пахучая — *Asperula odorata* L.**

Многолетнее травянистое растение семейства мареновых, с тонким, ползучим, ветвистым корневищем. Стебли прямостоячие, четырехгранные, голые. Листья расположены мутовками, верхние по 8 в мутовке, нижние более мелкие по 5—7. При основании мутовок на стебле имеется кольцо из коротких щетинок. Соцветие верхушечное, состоящее из трех полузонтиков. Цветки немногочисленные, белые, трубчато-колокольчатые, четырехраздельные. Плоды до 3 мм длины, покрыты частыми крючковатыми щетинками. Высушенное растение издает запах кумарина. Цветет в мае — июне. Распространен по всей Белоруссии, произрастает на плодородных свежих и влажных почвах в широколиственных и смешанных лесах. Заготовки возможны в небольших количествах. Рис. 202.

С лечебными целями используют траву ясменника душистого, в которой содержатся кумарин и дубильные вещества. В народной медицине настой (отвар) травы ясменника душистого (10—15 г сырья на 1 л кипятка; по 1/2 стакана

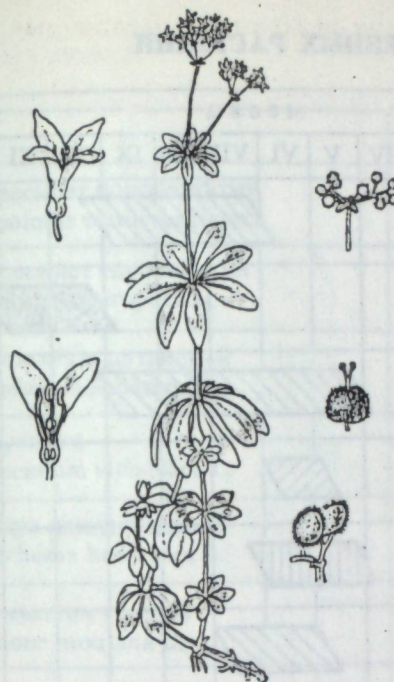


Рис. 202. Ясменник душистый

3—4 раза в день) применяется при отеках, мочекаменной болезни, желтухе, желчнокаменной болезни, воспалении кишечника, кишечных коликах, простудных заболеваниях; наружно — в виде примочек и компрессов при ожогах, ранах, язвах, фурункулах, абсцессах, кожных сыпях (как вяжущее, ранозаживляющее и антисептическое), в виде полосканий при заболеваниях горла. Отвар корневищ употребляют при болезнях сердца, половом бессилии.

**Ястребинка волосистая;
ястрабок валасісты —
Hieracium pilosella L.**

Многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных, с длинным тонким корневищем, дающим многочисленные надземные ползучие побеги с расставленными листьями, уменьшающимися к верхушке побега. Прикорневые листья собраны в розетку, удлинненно-овальные, к основанию суживающиеся в короткий черешок, плотные, сверху сизо-зеленые, с прижатыми длинными волосками, снизу беловатые от густого опушения. Цветочный стебель (стрелка) одиночный, безлистный, прямостоячий. Цветки все языч-

ковые, лимонно-желтые, снизу с красными узкими полосками, ароматные, собраны в одиночные корзинки. Листочки-обертки покрыты железистыми волосками. Плоды — семянки с грязно-белым хохолком. Цветет в мае — июле. Заготовки возможны в необходимых количествах. Рис. 203.

С лечебными целями используются трава и корзинки (соцветия) ястребинки волосистой. При сборе соцветия следует срезать острым ножом, ножницами и не повреждать корневищ и ползучих стеблей, которые являются органами размножения. Сушка сырья и хранение обычные.

В народной медицине отвар травы ястребинки волосистой применяют для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения, как кровоостанавливающее средство при кровавом поносе, геморрое, кровохарканье, маточных кровотечениях; наружно — в виде примочек при ранах; в виде спринцеваний (отвар разбавляют водой в соотношении 1 : 1) при маточных кровотечениях. Порошок травы принимают (по 3 г 3 раза в день) при желтухе, а также используют в качестве присыпки при ранах.

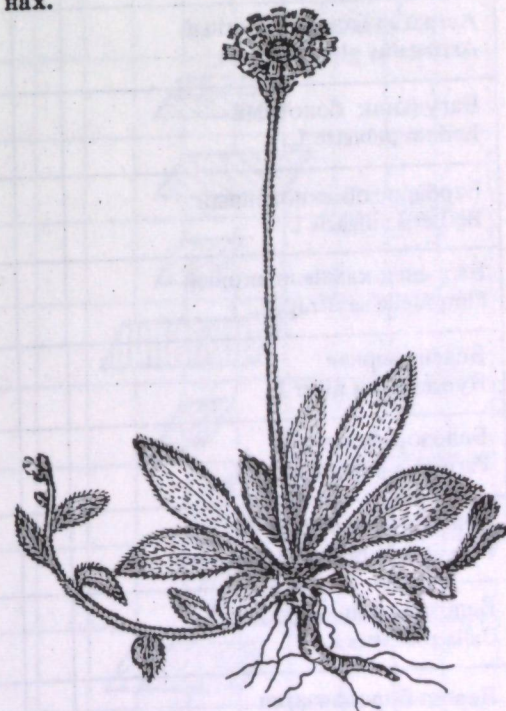


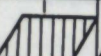
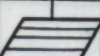
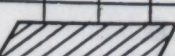
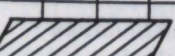
Рис. 203. Ястребинка волосистая

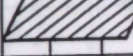
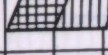
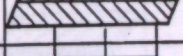
КАЛЕНДАРЬ СБОРА ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

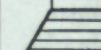
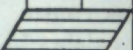
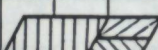
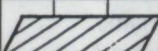
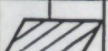
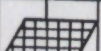
Название растений	месяц											
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Авран лекарственный <i>Gratiola officinalis</i> L.												
Аир обыкновенный <i>Acorus calamus</i> L.												
Аистник цикutowый <i>Erodium cicutarium</i> L'Herit.												
Акация белая <i>Robinia pseudoacacia</i> L.												
Андромеда, подбел <i>Andromeda polifolia</i> L.												
Астрагал датский <i>Astragalus danicus</i> Retz.												
Астрагал песчаный <i>Astragalus arenarius</i> L.												
Астрагал солодколистный <i>Astragalus glycyphylus</i> L.												
Багульник болотный <i>Ledum palustre</i> L.												
Барбарис обыкновенный <i>Berberis vulgaris</i> L.												
Бедренец камнеломковый <i>Pimpinella saxifraga</i> L.												
Белена черная <i>Hyoscyamus niger</i> L.												
Белозор болотный <i>Parnassia palustris</i> L.												
Белокопытник гибридный <i>Petasites hybridus</i> (L.) Gaertn.												
Белокрыльник болотный <i>Calla palustris</i> L.												
Береза бородавчатая <i>Betula verrucosa</i> Ehrh.												

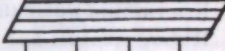
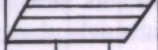
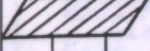
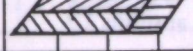
Продолжение

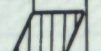
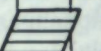
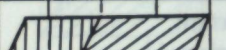
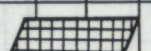
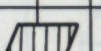
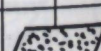
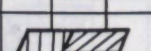
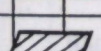
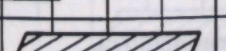
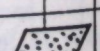
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Бересклет бородавчатый <i>Evonimus verrucosa</i> Scrp.												
Бересклет европейский <i>Evonimus europaea</i> L.												
Болиголов пятнистый <i>Conium maculatum</i> L.												
Брусника <i>Vaccinium vitis-idaea</i> L.												
Будра плющевидная <i>Glechoma hederacea</i> L.												
Букашник горный <i>Jasione montana</i> L.												
Буквица лекарственная <i>Betonica officinalis</i> L.												
Валериана лекарственная <i>Valeriana officinalis</i> L.												
Василек луговой <i>Centaurea jacea</i> L.												
Василек синий <i>Centaurea cyanus</i> L.												
Василистник малый <i>Thalictrum minus</i> L.												
Вахта трехлистная <i>Menyanthes trifoliata</i> L.												
Вербейник монетчатый <i>Lysimachia nummularis</i> L.												
Вереск обыкновенный <i>Calluna vulgaris</i> Hill.												
Вероника длиннолистная <i>Veronica longifolia</i> L.												
Вероника лекарственная <i>Veronica officinalis</i> L.												
Ветреница лютичная <i>Anemone ranunculoides</i> L.												

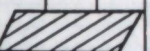
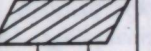
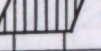
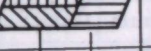
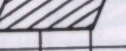
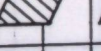
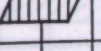
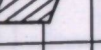
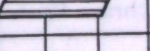
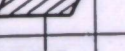
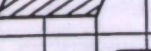
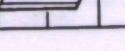
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Бех ядовитый <i>Cicuta virosa</i> L.												
Водяника черная <i>Empetrum nigrum</i> L.												
Волчье лыко <i>Daphne mezereum</i> L.												
Вороний глаз <i>Paris quadrifolia</i> L.												
Вьюнок полевой <i>Convolvulus arvensis</i> L.												
Вяз гладкий <i>Ulmus laevis</i> Pall.												
Вязель разноцветный <i>Coronilla varia</i> L.												
Гвоздика пышная <i>Dianthus superbus</i> L.												
Гвоздика-травянка <i>Dianthus deltoides</i> L.												
Герань кровяно-красная <i>Geranium sanguineum</i> L.												
Герань лесная <i>Geranium silvaticum</i> L.												
Голубика <i>Vaccinium uliginosum</i> L.												
Горец змеинный <i>Polygonum bistorta</i> L.												
Горец перечный <i>Polygonum hydropiper</i> L.												
Горец почечуйный <i>Polygonum persicaria</i> L.												
Горец птичий <i>Polygonum aviculare</i> L.												
Горечавка легочная <i>Gentiana pneumonanthe</i> L.												

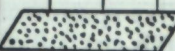
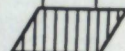
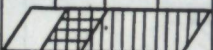
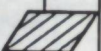
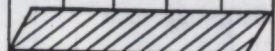
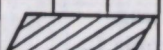
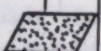
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Горицвет кукушкин <i>Coronaria flos cuculi</i> A.Br.												
Гравилат городской <i>Geum urbanum</i> L.												
Гравилат речной <i>Geum rivale</i> L.												
Грушанка круглолистная <i>Pyrola rotundifolia</i> L.												
Груша обыкновенная <i>Pyrus communis</i> L.												
Грыжник голый <i>Herniaria glabra</i> L.												
Девясил британский <i>Inula britannica</i> L.												
Дербенник иволистный <i>Lythrum salicaria</i> L.												
Донник белый <i>Melilotus albus</i> Desr.												
Донник лекарственный <i>Melilotus officinalis</i> Desr.												
Дрема луговая <i>Melandrium album</i> Garcke.												
Дрок красильный <i>Genista tinctoria</i> L.												
Дуб черешчатый <i>Quercus robur</i> L.												
Дудник лесной <i>Angelica silvestris</i> L.												
Дурман обыкновенный <i>Datura stramonium</i> L.												
Дурнишник обыкновенный <i>Xanthium strumarium</i> L.												
Душица обыкновенная <i>Origanum vulgare</i> L.												

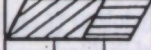
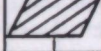
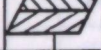
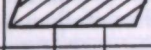
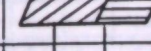
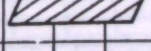
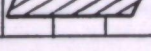
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Дягиль лекарственный <i>Archangelica officinalis</i> (Moench) Hoffm.												
Ежевика неская <i>Rubus nessensis</i> W.Hall.												
Ежевика сизая <i>Rubus caesius</i> L.												
Ель обыкновенная <i>Picea abies</i> (L.) Karst.												
Желтушник левкойный <i>Erysimum cheiranthoides</i> L.												
Жестер слабительный <i>Rhamnus cathartica</i> L.												
Живокость полевая <i>Delphinium consolida</i> L.												
Зверобой продырявленный <i>Hypericum perforatum</i> L.												
Земляника лесная <i>Fragaria vesca</i> L.												
Зимолюбка зонтичная <i>Chimaphila umbellata</i> (L.) Nutt.												
Золотарник обыкновенный <i>Solidago virga aurea</i> L.												
Золототысячник зонтичный <i>Centaurium umbellatum</i> Gilib.												
Зубровка душистая <i>Hierochloa odorata</i> (L.) Wahlb.												
Зюзник европейский <i>Lycopus europaeus</i> L.												
Ива белая <i>Salix alba</i> L.												
Иван-да-Марья <i>Melampyrum nemorosum</i> L.												
Иван-чай узколистный <i>Chamaenerium angustifolium</i> (L.) Scop.												

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Икотник серо-зеленый <i>Berteroa incana</i> (L.) DC.												
Исландский мох <i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach.												
Истод обыкновенный <i>Poligala vulgaris</i> L.												
Истод хохлатый <i>Poligala comosa</i> L.												
Калина обыкновенная <i>Viburnum opulus</i> L.												
Калужница болотная <i>Caltha palustris</i> L.												
Касатик аировидный <i>Iris pseudacorus</i> L.												
Качим пучковатый <i>Gipsophila fastigiata</i> L.												
Кислица обыкновенная <i>Oxalis acetosella</i> L.												
Клевер альпийский <i>Trifolium alpestre</i> L.												
Клевер горный <i>Trifolium montanum</i> L.												
Клен платановидный <i>Acer platanoides</i> L.												
Клюква четырехлепестная <i>Oxycoccus quadripetalus</i> Gilib.												
Клядония альпийская <i>Cladonia alpestris</i> (L.) Rabch.												
Клядония лесная <i>Cladonia silvatica</i> (L.) Hoffm.												
Колокольчик круглолистный <i>Campanula rotundifolia</i> L.												
Колючник обыкновенный <i>Carlina vulgaris</i> L.												

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Копытень европейский <i>Asarum europaeum</i> L.												
Коровяк медвежье ухо <i>Verbascum thapsus</i> L.												
Коровяк скипетровидный <i>Verbascum thapsiforme</i> Schrad.												
Коровяк черный <i>Verbascum nigrum</i> L.												
Костяника каменистая <i>Rubus saxatilis</i> L.												
Котовник кошачий <i>Nepeta cataria</i> L.												
Кошачья лапка двудомная <i>Antennaria dioica</i> (L.) Gaertn.												
Крапива двудомная <i>Urtica dioica</i> L.												
Кровохлебка лекарственная <i>Sanguisorba officinalis</i> L.												
Крушина ломкая <i>Frangula alnus</i> Mill.												
Кубышка желтая <i>Nuphar luteum</i> (L.) Smith.												
Купена лекарственная <i>Polygonatum officinale</i> All.												
Лабазник вязолистный <i>Filipendula ulmaria</i> (L.) Maxim.												
Лабазник шестилепестной <i>Filipendula hexapetala</i> Gilib.												
Ландыш майский <i>Convallaria majalis</i> L.												
Лапчатка белая <i>Potentilla alba</i> L.												
Лапчатка гусиная <i>Potentilla anserina</i> L.												

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Лапчатка серебристая <i>Potentilla argentea</i> L.												
Лапчатка прямостоячая <i>Potentilla erecta</i> (L.) Hampe.												
Лещина обыкновенная <i>Corylus avellana</i> L.												
Липа мелколистная <i>Tilia cordata</i> Mill.												
Лопух большой <i>Arctium lappa</i> L.												
Льнянка обыкновенная <i>Linaria vulgaris</i> Mill.												
Лютик едкий <i>Ranunculus acer</i> L.												
Лядвинец рогатый <i>Lotus corniculatus</i> L.												
Майник двулистный <i>Majanthemum bifolium</i> (L.) Fr.												
Малина обыкновенная <i>Rubus idaeus</i> L.												
Манжетка сверкающая <i>Alchemilla micans</i> Bus.												
Мать-и-мачеха <i>Tussilago farfara</i> L.												
Медуница неясная <i>Pulmonaria obscura</i> Dum.												
Можжевельник обыкновенный <i>Juniperus communis</i> L.												
Молодило побегоносное <i>Sempervivum soboliferum</i> Sims.												
Молочай-солнцегляд <i>Euphorbia helioscopia</i> L.												
Мордовник круглоголовый <i>Echinops sphaerocephalus</i> L.												

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Морковь дикая <i>Daucus carota</i> L.												
Мыльнянка лекарственная <i>Saponaria officinalis</i> L.												
Мята полевая <i>Mentha arvensis</i> L.												
Недотрога обыкновенная <i>Impatiens noli tangere</i> L.												
Нивяник обыкновенный <i>Leucanthemum vulgare</i> Lam.												
Одуванчик лекарственный <i>Taraxacum officinale</i> Wigg.												
Окопник лекарственный <i>Symphytum officinale</i> L.												
Ольха черная <i>Alnus glutinosa</i> (L.) Gaerth.												
Омела белая <i>Viscum album</i> L.												
Орляк обыкновенный <i>Pteridium aquilinum</i> (L.) Kuhn.												
Осина <i>Populus tremula</i> L.												
Ослинник двулетний <i>Oenothera biennis</i> L.												
Осока мохнатая <i>Carex hirta</i> L.												
Очанка прямостоячая <i>Euphrasia Host.</i>												
Очиток едкий <i>Sedum acre</i> L.												
Очной цвет полевой <i>Anagalis arvensis</i> L.												
Папоротник мужской <i>Dryopteris filix-mas</i> (L.) Schott.												

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Паслен сладко-горький <i>Solanum dulcamara</i> L.												
Паслен черный <i>Solanum nigrum</i> L.												
Пастушья сумка <i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medic.												
Петрушка горная <i>Peucedanum oreoselinum</i> Moench.												
Пижма обыкновенная <i>Tanacetum vulgare</i> L.												
Пикульник красивый <i>Galeopsis speciosa</i> Mill.												
Плаун булавовидный <i>Lycopodium clavatum</i> L.												
Плаун годичный <i>Lycopodium annotinum</i> L.												
Плаун сплюснутый <i>Lycopodium complanatum</i> L.												
Подмаренник мягкий <i>Galium mollugo</i> L.												
Подмаренник настоящий <i>Galium verum</i> L.												
Подорожник большой <i>Plantago major</i> L.												
Подорожник ланцетолистный <i>Plantago lanceolata</i> L.												
Подорожник песчаный <i>Plantago indica</i> L.												
Подорожник средний <i>Plantago media</i> L.												
Полынь горькая <i>Artemisia absinthium</i> L.												
Полынь обыкновенная <i>Artemisia vulgaris</i> L.												

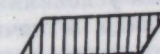
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Полынь полевая <i>Artemisia campestris</i> L.												
Птармика хрящеватая <i>Achillea cartaginea</i> L.												
Пустырник пятилопастный <i>Leonurus quinquelobatus</i> Gilib.												
Пушица широколистная <i>Eriophorum latifolium</i> Hoppe.												
Пырей ползучий <i>Agropyron repens</i> (L.) PB.												
Рейейничек аптечный <i>Agrimonia eupatoria</i> L.												
Ромашка аптечная <i>Matricaria chamomilla</i> L.												
Ромашка пахучая <i>Matricaria matricarioides</i> (Less.) Porter.												
Ромашка непахучая <i>Matricaria inodora</i> L.												
Росжанка круглолистная <i>Drosera rotundifolia</i> L.												
Рябина обыкновенная <i>Sorbus aucuparia</i> L.												
Сабельник болотный <i>Comarum palustre</i> L.												
Селезеночник обыкновенный <i>Chrysosplenium alternifolium</i> L.												
Сивец луговой <i>Succisa pratensis</i> L.												
Синеголовник плоский <i>Eryngium planum</i> L.												
Синюха голубая <i>Plemonium coeruleum</i> L.												
Синяк обыкновенный <i>Echium vulgare</i> L.												

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Смородина черная <i>Ribes nigrum</i> L.												
Смолевка хлопущка <i>Silene cucubalus</i> Wib.												
Смолка липкая <i>Viscaria vulgaris</i> Wib.												
Сныть обыкновенная <i>Aegopodium podagraria</i> L.												
Сосна обыкновенная <i>Pinus silvestris</i> L.												
Спаржа лекарственная <i>Asparagus officinalis</i> L.												
Сушеница лесная <i>Gnaphalium silvaticum</i> L.												
Сушеница топяная <i>Gnaphalium uliginosum</i> L.												
Сфагновые мхи <i>Sphagnum</i> (genus)												
Толокнянка обыкновенная <i>Arctostaphylos uva-ursi</i> (L.) Spreng.												
Тополь черный <i>Populus nigra</i> L.												
Тмин обыкновенный <i>Carum carvi</i> L.												
Трясунка средняя <i>Briza media</i> L.												
Тысячелистник обыкновенный <i>Achillea millefolium</i> L.												
Фиалка собачья <i>Viola canina</i> L.												
Фиалка трехцветная <i>Viola tricolor</i> L.												
Хамедафна чашечная <i>Chamaedaphne calyculata</i> Moench.												

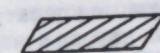
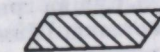
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Хвощ лесной <i>Equisetum silvaticum</i> L.												
Хвощ полевой <i>Equisetum arvense</i> L.												
Хмель обыкновенный <i>Humulus lupulus</i> L.												
Хрен обыкновенный <i>Armoracia rusticana</i> (Lam.) Gaerth.												
Цикорий обыкновенный <i>Cicorium intybus</i> L.												
Цмин песчаный <i>Helichrysum arenarium</i> (L.) Moench.												
Чабрец обыкновенный <i>Thymus serpyllum</i> L.												
Частуха подорожниковая <i>Alisma plantago-aquatica</i> L.												
Чемерица Лобеля <i>Veratrum lobelianum</i> Bernh.												
Черда трехраздельная <i>Bidens tripartita</i> L.												
Черемуха обыкновенная <i>Radus racemosa</i> (Lam.) Gilib.												
Черника <i>Vaccinium myrtillus</i> L.												
Черноголовка обыкновенная <i>Prunella vulgaris</i> L.												
Чернокорень лекарственный <i>Cynoglossum officinale</i> L.												
Чертополох колючий <i>Carduus acanthoides</i> L.												
Чина весенняя <i>Lathyrus vernus</i> (L.) Bernh.												
Чистец лесной <i>Stachys sylvatica</i> L.												

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Чистотел большой <i>Chelidonium majus</i> L.												
Чистяк весенний <i>Ficaria verna</i> Huds.												
Шалфей лесной <i>Salvia nemorosa</i> L.												
Шиповник коричный <i>Rosa cinnomomea</i> L.												
Шиповник собачий <i>Rosa canina</i> L.												
Яблоня дикая <i>Malus silvestris</i> L.												
Язвенник многолистный <i>Anthyllus polyphylla</i> W. et K.												
Ясень обыкновенный <i>Fraxinus excelsior</i> L.												
Ясменник душистый <i>Asperula odorata</i> L.												
Ястребинка волосистая <i>Hieracium pilosella</i> L.												

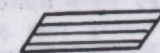
УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ ВИДОВ ЛЕКАРСТВЕННОГО СЫРЬЯ



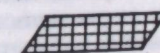
ЛИСТЬЯ:

ТРАВА (надземная часть растений:
стебли, листья, цветки, семена)

ЦВЕТКИ, СОЦВЕТИЯ;



ЯГОДЫ, ПЛОДЫ, СЕМЕНА;



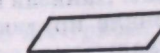
КОРА;



ШИШКИ, СОПЛОДИЯ;



КОРНИ, КОРНЕВИЩА, КЛУБНИ;



ПОЧКИ.

заготовка лесных даров впрок



ГРИБЫ

Надо знать, что собранные грибы при длительном хранении быстро поражаются личинками насекомых, плесневеют, раскисают и становятся непригодными к употреблению. Поэтому их необходимо перебрать в течение 5—6 часов после сбора. При этом нужно тщательно проследить, чтобы вместе со съедобными не оказались несъедобные и тем более ядовитые грибы. Затем приступать к дальнейшей обработке — сушке, солению или маринованию.

Сушка грибов

Самым надежным и простым способом переработки грибов является сушка. Высушенные, они могут храниться в течение нескольких лет, не теряя при этом своей питательной ценности. Сушат в основном белые грибы, подосиновики, подберезовики, маслята, моховики, строчки и сморчки. Не рекомендуется сушить пластинчатые грибы, так как многие из них содержат горький млечный сок, который при сушке не теряется. Так, нельзя сушить грузди, скрипицы, валуи, волнушки. Кроме того, сухие пластинчатые грибы очень трудно, а порой просто невозможно отличить от ядовитых видов. Поэтому органы санитарного надзора запрещают торговлю ими. Для себя же грибники сушат опенки, личички, вешенки.

Сухие белые грибы более духовитые, более вкусные, чем свежие. Они обладают

ароматным запахом, высокой калорийностью и идут для приготовления супов, подливок, начинок и других блюд. Лучше всего их сушить целыми, нанизав на нитку. Для сушки отбирают только здоровые и крепкие экземпляры. Тщательно очищают их от прилипших соринки, листочков, хвоинок, веточек и протирают влажной тряпкой, но не моют. Вымытые грибы темнеют и очень долго сохнут. Ножки грибов отрезают, оставляя 1—2 см для прочности шляпок. Крупные шляпки разрезают на отдельные дольки. Тонкие ножки подосиновиков, белых и других грибов режут вдоль, а толстые поперек на кружочки по 2—3 см.

В домашних условиях грибы можно сушить на солнце, в печи, духовке. При всех способах сушки грибы сначала провяливают при температуре 40—50 °С в течение 2—3 часов, а затем досушивают при 60—70 °С. Сушка грибов на солнце — естественная сушка. Шляпки нанизывают на ивовые прутья и приставляют к какому-либо предмету под углом в сторону солнца. Если грибы нанизаны на толстые нити, их развешивают так, чтобы они не соприкасались друг с другом. За ходом сушки необходимо следить. На ночь и в дождь грибы необходимо убирать в помещение.

Сушат грибы и в духовках дровяных и газовых плит. Нанизав шляпки и ножки грибов на тонкие прутья или стальные стержни, укладывают поперек противня так, чтобы они не касались друг друга.

Вначале грибы вялят при открытой дверце (температура 45—55 °С). Когда вода из грибов вытечет и краешки шляпок подсохнут, температуру воздуха в духовке поднимают до 70—75 °С, за 8—12 часов грибы высыхают.

Лучше всего сушить грибы в русских печах. Спустя 2—3 часа после того, как вытопят печь, грибы раскладывают в один ряд вверх шляпкой так, чтобы они не касались друг друга, на противнях, решетках или сетках. При этом труба и заслонка печи должны быть открытыми, чтобы обеспечить постоянную циркуляцию воздуха. Можно также в топленой печи установить специальные приспособления, на которые устанавливаются нанизанные на металлические спицы грибы. Таким способом они быстрее сушатся, лучше сохраняют присущий им аромат. Небольшое количество грибов можно высушить и в квартире, подвесив их на нитке над плитой. Можно сушить грибы и в лесу. Для этого подбирают раскидистый куст и на те его ветки, которые хорошо освещены солнцем, нанизывают грибы. Можно сушить грибы и комбинированным способом, то есть вначале провялить грибы в русской печи или духовке, а затем досушить их на солнце. Тогда грибы хорошо высыхают и сохраняют свой аромат. Или наоборот, вначале провялить на солнце или над горячей плитой, а затем досушить в печке или духовке. Но при такой сушке ароматичность грибов понижается.

Хорошо высушенные грибы слегка гнутся, сравнительно легко ломаются, но не крошатся. Сухие грибы отличаются высокой гигроскопичностью. Они быстро впитывают влагу и посторонние запахи. Поэтому их нельзя хранить в сырых помещениях и вместе с сильно пахнущими веществами. Грибы лучше всего держать в сухом месте в стеклянных банках или льняных сумках.

Из пересушенных и мелко нарезанных грибов можно приготовить грибной порошок. Порошок хранят в стеклянной посуде, закрытой крышками, в сухом месте. Используют его для приготовления соусов.

Соление грибов

Солить можно все грибы, кроме жгучедких сыроежек, сморчков и строчков, на-

возников, чесночника. Перед засолом грибы сортируют по видам, очищают, со шляпок маслята, рядовки, валуев снимают кожицу, полностью отрезают ножки. Исключение составляют рыжики, белые, подосиновики и подберезовики, у которых оставляют часть ножки (до 2 см). Затем грибы тщательно промывают в проточной воде. Перезревшие и раскрошенные для соления не используют.

Приводим несколько советов, как правильно солить грибы.

По-белорусски. Перед тем как солить (а солят сырыми), грибы обязательно отмачивают в холодной воде, сменяя ее несколько раз. Рыжики держат 4 часа, волнушки, белянки — 1 день, грузди, подгруздки — 2 дня, валуи — 2—3 дня. Затем обдают кипятком.

По-волжски. Грузди, подгруздки, белянки, волнушки, рыжики ни в коем случае не отмачивают, так как они потеряют аромат, сочность, вкус. Их только хорошо промывают и сразу же солят. Горечь сама пропадет.

По-вятски. Грузди, подгруздки, белянки, волнушки отмачивают 5 дней, а валуи только отваривают. Рыжики совсем не отмачивают, сразу же солят.

Вот и разберись, чей рецепт лучше. Одни и те же грибы солят по-разному. Как говорится, о вкусах не спорят.

Имеются три способа засала грибов: сухой, горячий и холодный.

Сухой способ засала. Для соления используют сочные грибы, не имеющие горького вкуса. Это — рыжики, лучшие виды сыроежек, подмолочник. Рыжики мыть не рекомендуется. Их протирают влажной тряпочкой. Остальные тщательно моют и укладывают в приготовленную посуду. Солить грибы можно в эмалированных ведрах, кастрюлях, фарфоровых или стеклянных банках. Посуду пропаривают с ветками можжевельника или с листьями крапивы, черной смородины. На дно емкости сыплют немного соли, затем укладывают грибы слоями в 4—6 см шляпками вниз. Каждый слой грибов пересыпают солью из расчета на 1 кг свежих грибов 30 г соли, а для рыжиков 40 г. Сверху грибы прикрывают прокипяченной тканью, на которую кладут деревянный кружок с грузом. Спустя несколько дней грибы уплотнятся, дадут сок. Затем постепенно будут оседать, что дает возможность пополнять емкости новыми

порциями. Сухой способ засола считается самым лучшим. Он прост. Грибы получают сочными, ароматными, высококачественными.

Холодный способ засола. Для соления используются грибы острые, горькие и с неприятным вкусом — волнушки, груздь настоящий, груздь перечный, скрипица, подгруздки, валуи, горькушки и другие. Хорошо промытые и очищенные грибы перед солением вымачивают в холодной, слегка подсоленной воде. 2—3 раза в сутки воду меняют, чтобы грибы не закисли. Срок вымачивания зависит от наличия в грибах горького млечного сока. Так, грузди, горькушки, валуи выдерживают в воде 3—5, подгруздки — 2—3 дня, рыжики не вымачивают, а только промывают. При вымачивании необходимо следить, чтобы грибы были полностью погружены в воду, для чего сверху кладут деревянный кружок с гнетом. После вымачивания грибы хорошо промывают и укладывают в кадки, стеклянные или эмалированные емкости слоями 5—7 см шляпками вниз, пересыпая каждый слой солью из расчета 3 % от массы грибов, т. е. так же, как и при сухом способе засола. На дно емкости и сверху кладут пряности: перец, укроп, лавровый лист, чеснок, лист смородины, хрен. Грибы закрывают деревянным кружком, на который ставят гнет. Через 2—3 дня образуется рассол, и грибы начнут оседать. Если рассола получится много, его сливают, если мало, то увеличивают гнет. По мере оседания грибов добавляют новые порции их до полного заполнения емкости. Соленные холодным способом грибы сохраняют приятный вкус и запах, присущий каждому виду грибов. Рыжики при этом засоле можно есть через 5 дней, грузди и подгруздки только через 30—35, беланки и волнушки не ранее чем через 40, а валуи и скрипицы через 50 дней.

Горячий способ засола. Подготовленные грибы — грузди настоящие, валуи, скрипицы, грузди перечные, лисички настоящие, сыроежки, свинушки тонкие, белые, подберезовики, подосиновники, маслята и другие отваривают в подсоленной воде.

По-белорусски. Подберезовики, маслята, моховики, козляки, опенки отваривают 5—8 минут; белые, подосиновники, шампиньоны — 8—10, лисички — 12—15, валуи — 15—20 минут.

По-московски. Грузди, подгруздки, сыроежки варят 5 минут; белые, подберезовики, подосиновники, маслята — 5—7 минут.

По-вятски. Белые, подосиновники варят 1—2, лисички 20—25 минут. Волнушки и беланки вначале заливают кипятком, выдерживают полчаса, меняют воду и варят 15 минут. Скрипицы и валуи отмачивают двое суток и после варят 30 минут. Отваренные грибы откидывают на решето или дуршлаг, дают воде стечь, а затем промывают холодной водой.

Мякоть сыроежек, волнушек, беланок, зеленушек отличается большой ломкостью. Поэтому их лучше солить горячим способом. При 5—8-минутном отваривании мякоть становится эластичной, нехрупкой. Особо следует выделить свинушку тонкую, которую можно солить только горячим способом, так как без отваривания она ядовита. Отваривают ее около часа в крепком соленом растворе. Затем отвар сливают, а грибы хорошо промывают. Подготовленные грибы засаливают так же, как и при сухом и холодном способах засола, добавляя пряности (лавровый лист, укроп, перец, чеснок). Рыжики при горячей засолке не вымачивают и не отваривают, а только тщательно протирают мокрой тряпочкой. А чтобы сохранить в них смолистый аромат, количество соли на 1 кг следует уменьшить до 20 г. Еловые рыжики лучше всего солить горячим способом. Тогда они получаются плотными и насыщенно-желтыми.

При засолке грибов не забывайте о травах. Листья и корни хрена, положенные в грибы, дают им пряную остроту и предупреждают раскисание и порчу. Листья вишни и дуба придают грибам хрупкость и крепость, а зеленые веточки черной смородины — душистость. Но такие грибы, как рыжики, беланки и волнушки, лучше солить без трав. Они имеют свой, присущий только им грибной аромат.

Соленные грибы рекомендуется хранить в холодильнике или другом прохладном помещении при температуре до 8 °С, но не ниже 0°, так как при минусовой температуре они становятся дряблыми.

Маринование грибов

Маринуют белые грибы, подосиновники, подберезовики, маслята, рыжики, сыроеж-

ки, лисички, вешенки и другие. Грибы сортируют по видам. Крупные шляпки разрезают на части. Ножки белых и подосиновиков разрезают поперек на кусочки в 2—3 см. Валуи и свинушки перед маринованием отваривают в подсоленной воде и промывают. Подосиновники нельзя варить в одной посуде с очищенными маслятами, так как последние могут потемнеть.

При мариновании консервирующим веществом является уксусная или лимонная кислота. В определенных концентрациях кислота угнетает микроорганизмы, которые портят грибы. Маринуют грибы в собственном соку или отваренные в воде заливают маринадом.

Грибы в собственном соку. В эмалированную посуду наливают полстакана воды, добавляют 1—1,5 столовой ложки поваренной соли и 2/3 стакана столового уксуса. Полученный раствор доводят до кипения. Затем в него опускают 1 кг хорошо очищенных, промытых грибов и варят на слабом огне, осторожно помешивая. Пену снимают шумовкой. Когда пена перестает появляться, в кастрюлю добавляют пряности: 5 горошин душистого перца, 2 кусочка корицы, 2 штуки гвоздики, немного бадьяна, лавровый лист, одну чайную ложку сахарного песка. Чтобы у грибов сохранился естественный цвет, добавляют немного лимонной кислоты. Есть и другой способ. В большую эмалированную посуду кладут подготовленные для маринования грибы (10 кг), 400 г соли, наливают 2 л воды и варят на слабом огне. Когда грибы перестанут выделять темную пену, которую снимают шумовкой, кладут 2 г лаврового листа, столько же душистого перца, гвоздики, немного корицы, бадьяна, укропа, петрушки, а также 2—3 чайные ложки сахара. Как только грибы оседут на дно кастрюли, а маринад делается прозрачным, обязательно следует добавить 100—180 г уксусной эссенции.

Грибы в маринаде. Подготовленные для маринования грибы отваривают в подсоленной воде (на 1 л воды берут 2 столовые ложки соли). Затем откидывают их на решето или дуршлаг и раскладывают в простерилизованные банки. Одновременно готовят маринад. На 1 кг грибов требуется 250—300 г маринада, который готовят следующим образом. На 0,4 л воды

добавляют неполную чайную ложку соли, 6 горошин душистого перца, 1 лавровый лист, 2 кусочка корицы, 2 гвоздики и на кончике ножа лимонной кислоты. Полученный раствор с пряностями кипятят в течение 20—30 минут на слабом огне. Затем немного охлаждают и добавляют 1/2—1/3 стакана столового уксуса. Разложенные в банки грибы заливают остывшим маринадом.

Банки с маринованными (любым способом) грибами закрывают пергаментной бумагой и завязывают. Хранят грибы в сухом и прохладном месте при температуре от +4 до +6 °С.

Консервирование грибов. Для лучшего хранения соленные и маринованные грибы можно консервировать.

Главное условие при консервировании — в банку ни в коем случае не должны попасть бактерии бутулинуса. Они выделяют яд, который для человека смертелен. Поэтому грибы, предназначенные для консервирования, необходимо тщательно промывать. Чисто вымытые стеклянные банки следует хорошо обдать кипятком или прокипятить и высушить. Крышки с резиновыми кольцами также прокипятить в течение 10—15 минут. Затем грибы раскладывают в подготовленные банки, прикрывают их крышками и стерилизуют в кипящей воде. Пол-литровые банки стерилизуют 10—15 минут, литровые — 20—30 минут. По окончании стерилизации банки закатывают и переворачивают вверх дном. В таком виде банки стоят, пока не остынут.

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ

Лесные плоды и ягоды используют в свежем и в переработанном (консервированном) виде. При хранении свежесобранными они теряют витамины и другие полезные вещества, быстро поддаются порче, что сказывается на их вкусовых качествах и питательной ценности. Сроки потребления плодов и ягод в свежем виде ограничены, а в консервированном они хорошо сохраняют свой товарный вид и употребляют их можно в любое время года. Особо полезны консервированные плоды и ягоды зимой и ранней весной, когда в организме человека остро ощущается дефицит витаминов.

Основными видами заготовки плодов и ягод в домашних условиях являются мочение, консервирование с сахаром и сушка.

Мочение плодов и ягод

Одним из способов заготовки впрок, когда удастся почти без потерь сохранить все витамины и другие биологически активные вещества, является мочение ягод, которое с давних пор в народе пользуется большой популярностью.

В моченых плодах и ягодах консервирующее действие обеспечивается молочной кислотой и небольшим количеством винного спирта, которые образуются в результате сбраживания сахаров, что придает продукту приятный своеобразный вкус и аромат.

Клюква и брусника. Их чаще всего используют для мочения, реже дикie лесные груши, яблоки и другие плоды. Для мочения отбирают крупные, хорошо созревшие ягоды, очищают их от травы и других посторонних примесей, моют в холодной воде (горячая удаляет с поверхности кожицы плодов полезную микрофлору, и молочно-кислое брожение не наступает). Мытые ягоды засыпают в стеклянные банки или бутылки емкостью от 3 до 10 л, а также в деревянные кадки, предварительно ошпаренные, и заливают остуженной кипяченой водой или однопроцентным раствором сахара и соли. Емкости закрывают и в течение 2—3 дней оставляют при комнатной температуре, затем переносят в прохладное помещение (подвал, погреб, на балкон). Это наиболее распространенный способ мочения дикорастущих плодов и ягод.

Особенно вкусной и ароматной брусника бывает тогда, когда ее заливают сиропом. По способу приготовления сиропа можно рекомендовать три приема мочения.

1. Подготовленные ягоды засыпают в чистые стеклянные банки и заливают остуженным процеженным сиропом, для приготовления которого на 1 кг брусники потребуется 300 г сахарного песка, 2 стакана воды и 10 г лимонной цедры. Банки закатывают крышками и хранят при комнатной температуре.

2. Подготовленные ягоды засыпают в эмалированное ведро и закрывают чистой тканью. Сверху кладут гнет и заливают

сиропом. Для приготовления сиропа на половину ведра остуженной кипяченой воды берут 600 г сахарного песка, по 10 г гвоздики и корицы. Ведро закрывают крышкой и хранят в прохладном месте.

3. В большую стеклянную банку слоями кладут вымытую бруснику, нарезанные ломтиками яблоки и сахарный песок (на 2 кг брусники с яблоками требуется 400 г сахарного песка), добавляют по вкусу гвоздику, апельсиновые или мандариновые корки и все заливают кипящим сиропом. Сиропа потребуется немного, так как брусника сама дает много сока. Когда брусника слегка остынет, сверху на нее кладут кружок с небольшим грузом, банки завязывают полиэтиленовой пленкой. Хранят в прохладном месте.

Брусника в собственном соку. Это лучший способ хранения ягоды, так как при мочении в воде снижается концентрация бензойной кислоты в ягодах, что может привести к их порче. Бруснику перебирают, удаляют недозрелые и поврежденные ягоды и, промыв холодной водой, укладывают в кадку, хорошо выпаренную. При укладке ягоды следует слегка утрамбовать, чтобы затем все они были покрыты соком. Сверху накрыть крышкой и хранить в прохладном месте. При этом способе заготовки сахар не добавляют.

Иногда при мочении клюквы и брусники, а также диких лесных яблок и груш сахарный сироп заменяют медом из расчета 120 г меда вместо 100 г сахара.

Лесные яблоки и груши. Для мочения берут зрелые без червоточин и трещин плоды. Для улучшения вкуса лесных груш и яблок их после сбора следует 2—3 недели выдерживать в затемненном месте, после чего они становятся мягкими, приобретают желтую окраску. Их тщательно моют в холодной проточной воде и укладывают в деревянные выпаренные кадки или в большие стеклянные банки емкостью до 10 л. На дно банки или кадки кладут свежую ржаную солому, промытую, ошпаренную и мелко нарезанную. Вместо соломы можно использовать листья вишни или черной смородины. Яблоки или груши укладывают рядами, между ними распределяют солому или листья. Верхний слой яблок закрывают листьями или соломой и заливают рассолом. Для рассола на 10 л воды берут 300 г сахарного песка, 150 г соли и со-

ловое сусло, которое готовят так: 100 г солода или ржаной муки размешивают в 1 л воды, ставят на огонь и доводят до кипения. Затем сутки выдерживают, процеживают и вливают в рассол. Залитые рассолом яблоки ставят на 8—10 дней на брожение при температуре 20—25 °С. Как только пена опадет, банки доливают рассолом и закрывают крышками. Хранят при температуре не выше 15 °С.

Консервирование с сахаром

Это один из самых распространенных способов заготовки плодов и ягод впрок. Сахар в больших концентрациях (не менее 60 %) задерживает рост и развитие микроорганизмов. На этом основано приготовление варенья горячим (варка) и холодным способом (протертые с сахаром плоды и ягоды). Если концентрация сахара в готовом продукте менее 60 % (джем, повидло, компот, сок), его необходимо стерилизовать при высокой температуре для обеспечения устойчивости при хранении, так как высокая температура также губительно действует на микроорганизмы.

Для консервирования используют свежие сорванные плоды и ягоды, хорошо вызревшие, без механических повреждений и посторонних примесей, не пораженные вредителями и болезнями. Плоды земляники, малины, черники, голубики, ежевики и шиповника следует консервировать в день сбора; ягоды смородины, калины и рябины можно до переработки хранить в темном прохладном месте до 2 суток. А вот клюква и брусника сохраняются продолжительное время, не подвергаясь порче, так как эти ягоды содержат бензойную кислоту, обладающую бактерицидными свойствами.

Большинство хозяек отдает предпочтение заготовке варенья горячим способом. Существует несколько способов его приготовления, исходя из особенностей различных плодов и ягод, но вместе с тем есть и общие приемы, которые необходимо знать каждой хозяйке.

Варить варенье нужно в медных (латунных) тазах или из нержавеющей стали, емкостью не более 6 кг. В большой посуде ягоды раздавливаются, и варенье получается разваренным. Важным моментом при варке варенья является правильное приготовление сиропа. Для этого в

подготовленную емкость (таз или эмалированная кастрюля) насыпают нужное количество сахарного песка, заливают определенным объемом воды, ставят на средний огонь и ложкой помешивают до полного растворения сахара. Затем сироп доводят до кипения, кипятят 1—2 минуты, после чего он готов к употреблению. Остывшим сахарным сиропом заливают подготовленные к варке плоды или ягоды и осторожно перемешивают, лучше всего аккуратным встряхиванием, и настаивают в течение 2—4 часов. Сироп обязательно должен покрывать все плоды или ягоды.

При варке варенья нужно следить, чтобы сироп был прозрачным, окрашенным в цвет, свойственный свежим плодам и ягодам, без коричневатого или бурого оттенка, наличие которого в сиропе указывает на то, что варенье варилось на сильном огне (пригорело) или переварено. Сиропа и ягод в варенье должно быть поровну.

Время варки не должно превышать 30—40 минут, исключая время выстойки варенья. Причем с момента закипания, в течение 5—8 минут, варенье следует варить на медленном огне, так как в этот момент наблюдается наибольшее пенообразование и оно может выкипеть. Периодически снимают пену. По мере уменьшения пенообразования температуру варки постепенно увеличивают, но нужно следить за тем, чтобы варенье кипело равномерно и не переливалось через край.

Чтобы ягоды при варке сохранили свою форму, консистенцию и больше полезных веществ, нагревание нужно чередовать с последующим охлаждением, т. е. применяется способ многократной варки. Подготовленные ягоды заливают горячим сахарным сиропом и оставляют на 4—12 часов, затем медленно нагревают, кипятят 3—5 минут и снова оставляют на 8—12 часов. Нагрев и охлаждение повторяют несколько раз в зависимости от вида плодов и ягод, после чего варенье доваривают окончательно, но не более 10—15 минут с момента закипания. Чтобы варенье не засахаривалось, незадолго до окончания варки (за 2—3 минуты) добавляют лимонную кислоту (1—2 г на 1 кг ягод). Признаком готовности варенья является равномерное распределение ягод в сиропе, который должен быть прозрач-

ным и не растекаться на холодном блюде. Расфасовывают варенье остывшим в чистые стеклянные банки, закрывают плотной бумагой и хранят при комнатной температуре.

Варенье из земляники, малины, ежевики и других нежных сочных ягод варят в день сбора. Они должны быть вполне зрелыми, собранными в сухую погоду. На 1 кг ягод берут 1,2—1,5 кг сахарного песка. Ягоды тщательно перебирают, ополаскивают по мере необходимости водой, отделяют чашелистики и плодоножки. Если в плодах малины обнаружены личинки малинового жука, их погружают на 5—10 минут в однопроцентный раствор поваренной соли. Личинки всплывают, и их аккуратно выбирают ложкой, а ягоды малины промывают водой. Подготовленные ягоды заливают горячим сахарным сиропом (на 1 кг сахара 1 стакан воды) и ставят в прохладное место на 4—6 часов, после чего сироп сливают и уваривают в течение 6—12 минут, не допуская бурного кипения. Уваренным сиропом заливают плоды малины и оставляют на 5—6 часов. Затем его снова сливают и уваривают. Указанный процесс повторяют 2—3 раза, после чего ягоды вместе с сиропом доваривают окончательно.

Варенье из лесной рябины. Очень своеобразно на вкус. Ягоды очищают от веточек и тщательно моют в холодной воде. Чтобы уменьшить горечь, их заливают кипятком на 10 минут, после чего воду сливают. Иногда применяют способ замораживания свежесобранных ягод рябины с целью уменьшения горечи. Перед варкой ягоды следует проколоть в нескольких местах иголкой, затем опустить в холодную воду и держать в ней, пока они не отмокнут. Для варенья можно также использовать плоды рябины, снятые после первых морозов, когда они уже не имеют такого терпкого вкуса. Подготовленные для варки ягоды заливают кипящим сиропом, который готовят из расчета 1 кг сахарного песка и 1¼ стакана воды на 1 кг плодов, и настаивают в течение 12 часов. После этого их варят на равномерном огне, не допуская бурного кипения, в течение часа, пока ягоды не станут прозрачными. Можно применять и способ многократной варки: после закипания варенье снимают на 10—15 минут с огня, чередуя нагрев и охлаждение 4—5 раз.

Ягоды рябины очень медленно впитывают сахар, поэтому после окончания варки варенье выдерживают 12 часов, затем сироп сливают и уваривают до нужной густоты без ягод. Охлажденным сиропом заливают ягоды, уложенные в банки, последние закрывают белой плотной бумагой и хранят при комнатной температуре.

Варенье из шиповника. Для его приготовления ягоды моют в холодной воде, снимают «чашечки» и каждую разрезают пополам. Аккуратно выбирают все семена с волосками, стараясь оставить как можно больше мякоти. Очищенные плоды складывают в эмалированную кастрюлю, заливают водой и варят до размягчения плодов, после чего их протирают через сито. Полученное пюре засыпают сахарным песком (на 500 г очищенных плодов шиповника берут 500 г сахара и 1 стакан воды) и варят до готовности в один прием. Банки с вареньем следует хранить в прохладном месте.

Варенье из брусники и клюквы. Перед приготовлением ягоды перебирают, моют и обдают крутым кипятком для удаления горечи. Тотчас же откидывают на дуршлаг, дают стечь воде. Подготовленные ягоды опускают в горячий сироп (на 1 кг брусники или клюквы берут 2,5 кг сахара и 2 стакана воды) и варят на среднем огне до готовности. Такое варенье годится к чаю, для начинки пирогов. Варенье из брусники, которое подают к жареному мясу или птице, готовят несколько иначе. Ягоды заливают сиропом, приготовленным из расчета на 1 кг брусники — 1,5 кг сахара и 0,5 стакана воды. В сироп добавляют щепотку корицы, 3 штуки гвоздики, лимонную цедру и варят до готовности в один прием.

Варенье из клюквы с яблоками или грушами. Отличается особым вкусом. Нарезанные дольками яблоки или груши бланшируют в кипящей воде 5—10 минут, затем заливают сахарным сиропом (на 1 кг ягод с яблоками или грушами нужно взять 1,5 кг сахарного песка и 1 стакан воды) и варят до готовности в один прием. Варенье будет очень вкусным, если в него добавить 1 стакан очищенных грецких орехов.

Ягоды, протертые с сахаром. В последнее время «сырое» варенье стало весьма популярным. Оно ароматно, сохраняет запах и вкус свежих ягод и требует зна-

чительно меньше времени на приготовление. Готовить его можно из смородины черной, черники, голубики, малины и других нежных сочных плодов. Предназначенные для пюре ягоды должны быть вполне зрелыми. Их перебирают, тщательно промывают в холодной воде (землянику и малину насыпают аккуратно в дуршлаг и моют в тазу, меняя несколько раз воду) и высыпают на сито или чистую ткань. Когда ягоды подсохнут, их сыпают в эмалированную кастрюлю, добавляют равное по весу или полуторное количество сахарного песка и, перемешав, измельчают деревянным пестиком или пропускают через дважды ошпаренную кипятком мясорубку. Полученное пюре перекладывают в чистые сухие банки, обработанные паром, закрывают вощеной бумагой или полиэтиленовыми крышками. Хранят в темном прохладном месте (в погребе, холодильнике). Зимой их можно хранить на балконе, так как на холоде пюре не замерзает благодаря высокой концентрации в нем сахара. В таком варенье всю зиму сохраняется до 70 % витамина С и других полезных веществ. Если готовить сырое варенье из расчета на 1 кг ягод 2 кг сахарного песка, то оно хорошо сохраняется в течение года даже при комнатной температуре.

Если собранные ягоды немного помяты или раздавлены, из них можно приготовить джем или повидло. Эти продукты обладают высокой питательной ценностью и хорошими вкусовыми качествами. При варке джема ягоды развариваются, легко и быстро пропитываются сахаром, что придает продукту желеобразную консистенцию.

Джемы. Для их приготовления лучше всего годятся смородина черная, малина лесная, ежевика, черника. Подготовленные ягоды перед варкой разминают ложкой (лучше деревянной, чтобы при соприкосновении с железом не разрушался витамин С), засыпают сахарным песком (из расчета на 1 кг ягод земляники или лесной малины 1—1,2 кг сахара, черной смородины — 1,5 кг). Варят джем в один прием, постепенно увеличивая температуру нагревания, не забывая перемешивать массу и снимать пену. Время варки от начала закипания не более 30 минут. Расфасовывают джем в чистые стеклянные банки горячим. По мере остывания, когда

на его поверхности образуется корочка, банки укупоривают.

Повидло. Его можно приготовить из клюквенного, брусничного, черничного или смородинового пюре, а также из смеси различных плодов и ягод. Лучшими вкусовыми качествами обладает ягодное пюре с яблоками. Для его приготовления яблоки разрезают на половинки, укладывают в кастрюлю, добавляют воду (на 1 кг плодов 1 стакан воды) и доводят до кипения. Варят 10—15 минут, после чего горячим протирают через сито или дуршлаг. Ягоды клюквы, брусники и другие бланшируют в кипящей воде 10—15 минут (на 1 кг ягод добавляют 2 стакана воды) и также протирают через сито горячим. Затем ягодное и яблочное пюре перекладывают в таз для варенья и нагревают до кипения. Через 20 минут после закипания добавляют сахар (на 1 кг пюре берут 800 г сахара) и продолжают варку в течение 20—30 минут, часто помешивая. Готовое повидло раскладывают в банки горячим, укупоривают и сразу же стерилизуют в кипящей воде: полулитровые — 20 минут, литровые — 25.

Компоты из лесных плодов и ягод. Они особенно популярны у хозяек, так как наиболее полно сохраняют питательные вещества, вкус, аромат и окраску свежих ягод. Готовят компоты из высококачественного сырья. Ягоды укладывают в банки до горловины, заливают горячим сиропом и пастеризуют при температуре 80 °С (пол-литровые — 10 минут, литровые — 15 минут) или стерилизуют в кипящей воде 5 и 7 минут соответственно. Для приготовления сиропа берут 1 л воды и сахар из расчета (на 1 кг ягод) для черники 250—300 г и 4 г лимонной кислоты; для клюквы или брусники 400—500 г; для смородины черной 400 г; для малины или ежевики 300—400 г и 3—4 г лимонной кислоты. Для укупоривания банок с компотом лучше пользоваться лакированными или стеклянными крышками. Простерилизованные банки закатывают крышками и переворачивают вверх дном.

Сушка плодов и ягод

Сушка — это самый древний и не потерявший до наших дней значения способ заготовки плодов и ягод впрок. Под дей-

ствием высоких температур (40—80 °C) прекращается разрушительная деятельность ферментов в плодах, что позволяет сохранять в них наибольшее количество действующих веществ. Поэтому сушку следует проводить по возможности быстро и сразу же после сбора ягод.

В домашних условиях можно сушить шиповник, чернику, малину, ежевику, рябину, калину и другие лесные плоды. Сбирать их следует в сухую погоду, лучше утром или вечером, когда нет росы, так как собранные днем, в жару, они быстро портятся. Рябину и калину обрывают кистями, а затем после подсушивания тщательно отделяют от плодоножек. Плоды шиповника рекомендуется заготавливать вместе с остатками чашечки, которая у них находится сверху плода. Удаляют ее после подсушивания, перетирая руками. При сборе сочных плодов (малины, ежевики, земляники и др.) их следует оберегать от излишнего давления, чтобы не допустить загнивания ягод.

Подготовка к сушке заключается в следующем. Плоды и ягоды перебирают, отбрасывают недозрелые, перезревшие и поврежденные, а также посторонние примеси (веточки, мох, листочки, хвоинки и пр.) и промывают в холодной воде. Малину, ежевику и землянику мыть перед сушкой не следует, так как у них очень нежная сочная мякоть. У малины и ежевики отделяют плодоложе, у земляники — чашелистики и плодоножки. Плоды шиповника сушат целыми, иногда разрезают вдоль или поперек, аккуратно удаляют семена и волоски, а оставшиеся оболочки подвергают сушке. Груши и яблоки лесные тщательно моют, крупные разрезают пополам или нарезают кружочками, мелкие сушат целиком. Перед сушкой целые плоды рекомендуется опустить на 7—10 минут в кипящую воду, нарезанные — на 3—5 минут.

Сушку в домашних условиях можно проводить на солнце, в духовке и в печи. Для солнечной сушки не требуется никаких особых приспособлений. Обычно плоды, подготовленные к сушке, рассыпают равномерным слоем (не более 2—3 см для ягод) на сита или подносы (деревянные, жестяные) и выносят на открытую солнечную площадку, защищенную от пыли и мух. Сушка на солнце продолжается от нескольких дней до 2—3

недель. Нужно следить, чтобы при сушке на солнце плоды не пересыхали, поэтому их следует постоянно переворачивать (не менее 3—4 раз в день). На ночь высушиваемые плоды нужно укрывать, предохраняя от увлажнения росой. Этот способ сушки может быть рекомендован в большей степени для яблок и груш, так как ягоды при солнечной сушке утрачивают свои полезные свойства; в них уменьшается количество биологически активных веществ, теряется окраска.

Сочные плоды и ягоды, такие, как малина, земляника, черника и другие, которые богаты витаминами, лучше сушить в специальных сушилках, используя для этой цели духовку или печь. Этот вид сушки имеет ряд преимуществ перед солнечно-воздушной. Во-первых, высушивание происходит гораздо быстрее, что очень важно для сохранения максимального количества витаминов в высушенных плодах. Во-вторых, отсутствие света при высушивании позволяет сохранить натуральный цвет плодов и ягод. В-третьих, в специальных сушилках можно регулировать температуру сушки в соответствии с особенностями каждого вида ягод.

Перед сушкой в духовке или в печи плоды шиповника, малины, черники и др. сочных ягод рекомендуется немного (в течение 30—40 минут) провялить на солнце, что способствует лучшему сохранению ягод после высушивания.

Сушку ягод следует начинать при температуре 35—40 °C и ее следует поддерживать в течение 10—15 минут, чтобы ягоды слегка подвялились. При этом необходимо знать, что малину и ежевику сушат не вполне созревшую при температуре 60—65 °C, так как зрелые ягоды легко раскисают. Клубнику, землянику и смородину черную сушат при температуре 40—45 °C, чернику — при 45—50, а калину и рябину — при 70—75 °C.

Для шиповника неприемлема длительная сушка при невысокой температуре — происходит большая потеря витаминов. Поэтому сушить плоды шиповника лучше всего при достаточно высокой температуре (80—90 °C), интенсивном притоке воздуха и непродолжительное время.

При сушке ягод в печи необходимо соблюдать следующие правила. Сушить их можно только через 2—3 часа после того, как печь вытоплена, иначе плоды подго-

рят. Температура в печи должна быть не более 80—90 °C, для проверки температуры в печь обычно бросают бумажку — она не должна загораться.

Во время сушки плоды рекомендуется несколько раз перемешивать и встряхивать. При сушке в духовке яблок или груш подготовленное сырье на несколько минут опускают в однопроцентный раствор поваренной соли или бланшируют в кипящей воде не более 1 минуты, чтобы они не потемнели при сушке, а затем раскладывают тонким слоем на решетчатые сита или противни. Первоначальная температура сушки 80—85 °C, которую поддерживают в течение 5—6 часов. Груши сушат при температуре 80—85 °C в течение 12—20 часов, а затем досушивают при температуре 70 °C.

Правильно высушенные плоды сохраняют натуральный цвет, имеют морщинистую поверхность, упругие, не ломаются при сдавливании в руке, не перетираются в порошок и не слипаются в комки, не окрашивают руки. Высушенные плоды не рекомендуется сразу же после сушки пе-

ресыпать в мешочки, коробки и другую тару. Их следует внимательно пересмотреть, удалить недосушенные и подгоревшие плоды и на 1—2 суток ссыпать в ящик для выдержки. Только после этого их можно раскладывать на хранение. Хранить высушенные ягоды лучше всего в сухом, прохладном, хорошо проветриваемом месте. Меньше всего в домашних условиях для этой цели подходят закрытые шкафы, кладовки и пр. Обычно при хранении в этих плохо проветриваемых местах сушеные плоды поражаются ягодной молью или другими вредителями. Если это случилось, их следует тщательно перебрать, затем рассыпать тонким слоем на противень и в течение 25—30 минут прогреть в духовке при температуре не менее 70—75 °C.

Чтобы избежать порчи сушеных ягод, хранить их лучше всего в стеклянных банках из темного стекла с притертыми пробками или в полотняных мешочках, тщательно завязанных. В холодное время года сушеные плоды лучше всего хранить на балконе.

Приложение

СРОКИ ГОДНОСТИ ЛЕКАРСТВЕННОГО СЫРЬЯ (В ГОДАХ)

Наименование сырья	Срок годности	Наименование сырья	Срок годности
Аир, корневища	1	Золототысячник, трава	2
Арника, цветки	3	Ива, кора	4
Белена, листья	2	Калина, кора	4
Береза, почки	2	Коровяк, цветки	2
Бессмертник, цветки	3	Крапива, трава и листья	2
Бузина, цветки	3	Кровохлебка, корень	5
Валериана, корневища, корни	3	Крушина слабительная, плоды	2
Горечавка, корневища, корни	5	Крушина ломкая, кора	5
Девясил, корневища	3	Кукуруза, рыльца	2
Донник, трава	2	Ландыш, трава	2
Дубовая кора	5	Лапчатка-калган, корневища	6
Душица, трава	3	Липа, цветки	2
Дурман, листья	2	Лопух, корень	5
Дягиль, корень	3	Малина, плоды	2
Жестер, кора	4	Мальва, трава	2
Земляника, плоды	2	Мать-и-мачеха, листья	3

Продолжение приложения

Наименование сырья	Срок годности	Наименование сырья	Срок годности
Наперстянка, листья	2	Сушеница, трава	3
Одуванчик, корень	5	Тмин, плоды	3
Окопник, корень	3	Толокнянка, листья	5
Ольха, соплодия (шишки)	4	Трифоль, вахта, листья	2
Папоротник, корневища	2	Тыква, семена	2
Пастушья сумка, трава	3	Тысячелистник, трава	2
Перец водяной, трава	2	Фиалка, трава	2
Петрушка, корень	1	Хмель, соплодия (шишки)	3
Подорожник, листья	2	Хвощ, трава	4
Подсолнечник, листья и цветки	2	Чага	1
Полынь, трава	2	Чемерица, корневища	3
Пустырник, трава	3	Черемуха, кора	5
Раковые шейки, трава	2	Черника, плоды	2
Ромашка, трава	2	Чеснок, луковицы	1
Росьянка, трава	2	Чистотел, трава	3
Рябина, плоды	2	Шиповник, плоды	2
Смородина, плоды	2	Щавель, корень	3
Спорынья, «рожки»	2	Ятрышник, клубни (салеи)	6

ЛИТЕРАТУРА

- Андрест В. В. Грибное лукошко.— М., 1978.— 148 с.
- Астахова В. Г. Загадки ядовитых растений.— М., 1977.— 174 с.
- Атлас ареалов и ресурсов лекарственных растений СССР /Под общ. ред. А. И. Толмачева.— М., 1976.— 340 с.
- Атлас лекарственных растений СССР/Под ред. Н. В. Цицина.— М., 1962.— 705 с.
- Балышев И. Н. Родная природа.— Л., 1975, с. 104—116.
- Биосинтетическая деятельность высших съедобных грибов.— Л., 1969.— 209 с.
- Васильев П. В. Сокровища советских лесов.— М., 1966.— 190 с.
- Васильев П. В. Земля лесная.— М., 1967.— 240 с.
- Васильков В. П. Съедобные и ядовитые грибы (определитель).— М.-Л., 1948.— 124 с.
- Васина А. Н. Использование растений диких видов для борьбы с вредителями садовых и овощных культур.— М., 1972.— 76 с.
- Волынский Г. Г., Бендер К. И. и др.

- Лекарственные растения в научной и народной медицине.— Саратов, 1972.— 359 с.
- Воробьев Д. В. Типы лесов Европейской части СССР.— Киев, 1953.— 450 с.
- Гаммерман А. Ф., Шупинская М. Д. и др. Растения-целители.— М., 1976.— 488 с.
- Гарибова Л. В. В царстве грибов.— М., 1981.— 190 с.
- Гесь Д. К., Горбач Н. В. и др. Лекарственные растения и их применение/Под ред. И. Д. Юркевича и И. Д. Мишенина.— М., 1974.— 598 с.
- Голышенков П. П. Лекарственные растения и их использование/Под общ. ред. Г. С. Назарова.— Саранск, 1971.— 377 с.
- Горленко М. В., Вондарцева М. А. и др. Грибы СССР.— М., 1980.— 274 с.
- Гусынин И. А. Токсикология ядовитых растений.— М., 1955.— 330 с.
- Давыдов В. Д. Советы огородникам.— Донецк, 1978. с. 183—190
- Дудка И. А., Шепя В. В. и др. Вешенка обыкновенная.— Киев, 1976.— 110 с.
- Дудка И. А., Вассер С. П. и др. Промышленное культивирование съедобных грибов.— Киев, 1978. с. 5—32, 161—182.

- Грибы.— В кн.: Жизнь растений. М., 1975. т. 2. с. 226—312.
- Захарыч Ф. Ф. Пищевые грибы в Белоруссии.— М., 1950.— 126 с.
- Землинский С. Е. Лекарственные растения СССР.— М., 1958.— 607 с.
- Зуев Д. П. Дары русского леса.— М., 1974.— 239 с.
- Иванова Е. В., Пашина Г. В., Кухарева Л. В. Полезные травянистые растения.— М., 1970.— 156 с.
- Иорданов Д., Николов П., Бойчинов А. Фитотерапия.— София, 1970.— 349 с.
- Катуков Г. Н. Культивируемые и дикорастущие лекарственные растения.— Киев, 1975.— 174 с.
- Ковалева Н. Г. Лечение растениями.— М., 1971.— 351 с.
- Коваленко Е. И., Коваленко Н. Н. и др. Съедобные и ядовитые грибы Кубани.— Краснодар, 1978. с. 49—170.
- Козловская Н. В. Флора Белоруссии, закономерности ее формирования, научные основы использования и охраны.— Мн., 1978.— 127 с.
- Козловская Н. В., Парфенов В. И. Хорология флоры Белоруссии.— Мн., 1972.— 312 с.
- Кондратюк Е. П., Ивченко С. И., Смык Г. К. Дикорастущие лекарственные и плодовые растения Украины.— Киев, 1969.— 180 с.
- Колдаев В. Н. Заготовка дикорастущих пищевых продуктов.— М., 1972.— 95 с.
- Красная книга Белорусской ССР.— Мн., 1981.— 288 с.
- Людковский В. С. Заготовки дикорастущих грибов, ягод, орехов и плодов.— М., 1973.— 125 с.
- Марков М. В. Общая геоботаника.— М., 1962.— 446 с.
- Махлаюк В. П. Лекарственные растения в народной медицине.— Саратов, 1967.— 558 с.
- Машковский М. Д. Лекарственные средства.— М., 1977. ч. I 624 с., ч. II 560 с.
- Митюков А. Д. Коктейли, компоты, напитки, пунши, вина.— Мн., 1980.— 174 с.
- Митюков А. Д., Налетько Н. Л., Шамрук С. Г. Дикорастущие плоды, ягоды и их применение.— Мн., 1975.— 194 с.
- Михайловская В. А., Козловская Н. В. Ядовитые и вредные растения.— Мн. 1962.— 116 с.
- Наместник А. Ф. Консервирование в домашних условиях.— М., 1976.— 280 с.

- Носаль М. А., Носаль И. М. Лекарственные растения и способы их применения в народе.— Киев, 1964.— 298 с.
- Попов А. П. Лекарственные растения в народной медицине.— Киев, 1968.— 300 с.
- Продуктивность дикорастущих ягодников и их хозяйственное использование: Материалы к Всесоюзн. науч.-произв. совещ.— Киров, 1972.— 236 с.
- Рыбницкий Н. А., Гаврилов И. С. Дикорастущие плоды и ягоды.— Л., 1969.— 246 с.
- Рычин Ю. В. Древесно-кустарниковая флора.— М., 1972.— 246 с.
- Савельев А. Т., Шиманюк А. Н. Дикорастущие плодовые и орехоплодные растения наших лесов.— М., 1970.— 160 с.
- Саутин В. И. Определитель лесных растений медицинского значения.— М., 1978.— 248 с.
- Серганина Г. И. Съедобные и ядовитые грибы (определитель).— Мн., 1967.— 180 с.
- Серганина Г. И., Змитрович И. И. Макромицеты.— Мн., 1978.— 191 с.
- Сигунов П. Н. Лесное счастье.— Л., 1974.— 280 с.
- Скляровский А. Я., Губанов И. Я. Лекарственные растения в быту.— М., 1968.— 224 с.
- Солоухин В. А. Третья охота.— М., 1968.— 203 с.
- Стекольников Л. И., Мурох В. И. Целебные кладовые природы.— Мн., 1979.— 271 с.
- Телешевский Д. А. Комплексное использование недревесной продукции леса.— М., 1976, с. 9—43.
- Токаев В. П. Целебные яды растений.— Л., 1967.— 287 с.
- Турова А. Д. Лекарственные растения СССР и их применение.— М., 1974.— 424 с.
- Федорук А. Т. Ботаническая география.— Мн., 1976.— 224 с.
- Шапиро Д. К., Михайловская В. А., Манцево Н. И. Дикорастущие плоды и ягоды.— Мн., 1969.— 160 с.
- Энциклопедический словарь лекарственных, эфиромасличных и ядовитых растений.— М., 1951.— 486 с.
- Экология, продуктивность и биохимический состав лекарственных и ягодных растений лесов и болот Карелии.— Петрозаводск, 1979.— 167 с.
- Grochowski Wieslaw. Jadalne owoce lesne i ich uzytkowanie.— Warszawa, 1972.— 216 с.

Указатель русских названий растений

Аврам лекарственный 67
Аир обыкновенный 68
Аистник цикutowый 69
Акация белая 70
Андромеда многолистная, подбел 71
Астрагал датский 71
Астрагал песчаный 72
Астрагал солодколистный 72

Багульник болотный 73
Барбарис обыкновенный 74
Бедронец камнеломковый 75
Белена черная 75
Велозор болотный 76
Белокопытник гибридный 77
Белокрыльник болотный 78
Белый гриб 12
Береза бородавчатая 78
Березовая губка 28
Вересклет бородавчатый 80
Вересклет европейский 80
Вледная поганка 23
Волиголов пятнистый 81
Брусника 39
Будра плющевидная 82
Букашник горный 82
Буквица лекарственная 83

Валериана лекарственная 84
Валуй 19
Василек луговой 85
Василек синий 86
Василистник малый 86
Вахта трехлистная 87
Вербейник монетчатый 88
Вереск обыкновенный 89
Вероника длиннolistная 90
Вероника лекарственная 90
Веселка обыкновенная 29
Ветреница лютичная 91
Вешенка обыкновенная 22
Вех ядовитый 92
Водяника 41
Волнушка розовая 16
Волнушка белая 17
Волчье лыко 92
Воронец колосовидный 93
Вороний глаз обыкновенный 93
Вьюнок полевой 94

Вяз гладкий 94
Вязель разноцветный 95

Гвоздика пышная 95
Гвоздика-травянка 96
Герань кроваво-красная 97
Герань лесная 97
Голубика 42
Горец змеиный, раковые шейки 98
Горец перечный 99
Горец почечуйный 99
Горец птичий, спорыш 100
Горечавка легочная 101
Горицвет кукушкин 102
Горькушка 19
Гравилат городской 102
Гравилат речной 103
Груздь настоящий 15
Груздь черный 15
Грушанка круглолистная 104
Груша обыкновенная 104
Грыжник голый 105

Девясил британский 106
Дербенник иволлистный 107
Донник белый 107
Донник лекарственный 108
Дрема луговая 109
Дрок красильный 109
Дуб черешчатый 110
Дудник лесной 111
Дурман обыкновенный 111
Дуришник обыкновенный 113
Душица обыкновенная 113
Дягиль лекарственный 114

Ежевика сизая 43
Ель обыкновенная 115

Желтушник левкойный 116
Желчный гриб 25, 28
Жестер слабительный 117
Живокость полевая 117

Зверобой продырявленный 118
Зеленка 21
Земляника лесная 45
Зимолюбка зонтичная 119

Золотарник обыкновенный, золотая розга 120
Золототысячник зонтичный 121
Зонтик пестрый 21
Зубровка душистая 121
Зюзник европейский 122

Ива белая 122
Иван-да-Марья, марьянник дубравный 124
Иван-чай узколистный 123
Икотник серо-зеленый 125
Исландский мох, цетрария исландская 125
Истод обыкновенный 126
Истод хохлатый 126

Калина обыкновенная 46
Калужница болотная 127
Касатик аировидный 127
Качим пучковатый 128
Кислица обыкновенная 129
Клевер альпийский 129
Клевер горный 130
Клен платановидный 130
Клюква четырехлепестная 48
Клядония альпийская 131
Клядония лесная 132
Колокольчик круглолистный 132
Колючник обыкновенный 132
Копытень европейский 133
Корневая губка 26, 28
Коровяк медвежье ухо 134
Коровяк скипетровидный 134
Коровяк черный 135
Костяника каменная 50
Котовник кошачий 136
Кошачья лапка двудомная 137
Крапива двудомная 137
Кровохлебка лекарственная 139
Крушина ломкая 140
Кубышка желтая 141
Купена лекарственная 141

Лабазник вязолистный 142
Лабазник шестилепестный 143
Ландыш майский 144
Лапчатка белая 145
Лапчатка гусиная 145
Лапчатка прямостоячая 146
Лапчатка серебристая 147
Лещина обыкновенная 148
Липа мелколистная 148
Лисичка желтая 20
Лиственничная губка 28
Ложный трутовик 27
Лопух большой 150
Лынянка обыкновенная 151
Люттик едкий 152
Лядвинец рогатый 153

Майник двулистный 153
Малина обыкновенная 51
Манжетка сверкающая 153
Масленок зернистый 15
Масленок лиственничный 15
Масленок обыкновенный, настоящий, поздний 14
Мать-и-мачеха 154
Медуница неясная 155
Млечник обыкновенный 19
Можжевельник обыкновенный 156
Молодило побегоносное 157
Молочай-солнцегляд 158
Мордовник круглоголовый 158
Морковь дикая 159

Моховик желто-бурый 14
Моховик зеленый 14
Мухомор воюющий 24
Мухомор красный 24
Мухомор поганковидный 24
Мухомор пантерный 24
Мыльнянка лекарственная 160
Мята полевая 160

Недотрога обыкновенная 161
Нивяник обыкновенный 162

Одуванчик лекарственный 162
Окопник лекарственный 163
Ольха черная, клейкая 164
Омела белая 165
Опенок зимний 22
Опенок летний 23
Опенок кирпично-красный 25
Опенок серно-желтый 25
Опенок осенний 22
Орляк обыкновенный 166
Осица 166
Ослинник двулетний 167
Осока мохнатая 168
Очанка прямостоячая 168
Очиток едкий 169
Очной цвет полевой 170

Папоротник мужской 170
Паслен сладко-горький 171
Паслен черный 172
Пастушья сумка 172
Перечный гриб 14
Петрушка горная 173
Пижма обыкновенная 173
Пикульник красивый 175
Плаун булавовидный 175
Плаун годичный 176
Плаун сплюснутый 176
Подмаренник мягкий 177
Подмаренник настоящий 178
Подберезовик обыкновенный 13
Подгруздок белый 16
Подгруздок черный 16
Подорожник большой 178
Подорожник ланцетовидный 179
Подорожник песчаный 180
Подорожник средний 181
Подосиновик красно-бурый 12
Польский гриб 14
Полынь горькая 182
Полынь обыкновенная 183
Полынь полевая 184
Птармика хрящеватая, тысячелистник чихоточный 184
Пустырник пятилопастной 185
Пушица широколистная 186
Пырей ползучий 187

Репейничек аптечный 187
Решетник 13
Ромашка аптечная 188
Ромашка непахучая 189
Ромашка ромашковидная 190
Росанка круглолистная 191
Рыжик 17
Рябина обыкновенная 53
Рядовка серая 22

Сабельник болотный 192
Сатанинский гриб 25

Свинушка толстая 20
Свинушка тонкая 20
Селезеночник обыкновенный 192
Серушка 19
Сивец луговой 193
Синеголовник плоский 193
Синюха голубая 194
Синик обыкновенный 194
Скрипица 16
Сморodiна черная 53
Смолевка-хлопушка 195
Смолка липкая 196
Сморчковая шапочка 20
Сморчок конический 20
Сморчок обыкновенный 20
Сныть обыкновенная 196
Сосна обыкновенная 197
Сосновая губка 26
Спаржа лекарственная 199
Строчок обыкновенный 21
Сушеница лесная 200
Сушеница топяная 200
Сфагновый мох 201
Сыроежка болотная 18
Сыроежка желтая 18
Сыроежка жгуче-едкая 18
Сыроежка зеленоватая 18
Сыроежка ломкая, красная 18
Сыроежка пищевая 18
Сыроежка пурпурно-красная 19

Тмин обыкновенный 202
Толкнянка обыкновенная 203
Тополь черный 203
Трутовик лакированный 28
Трутовик настоящий 28
Трутовик плоский 28

Трутовик серно-желтый 27
Трясушка средняя 204
Тысячелистник обыкновенный 205
Фиалка собачья 206
Фиалка трехцветная, анютины глазки 207

Хамедафна чашечная 208
Хвощ лесной 208
Хвощ полевой 209
Хмель обыкновенный 210
Хрен обыкновенный 211

Цикорий обыкновенный 212
Цмин песчаный 212

Чага 28
Частуха подорожниковая 213
Чебрец обыкновенный 214
Чемерица Лобеля 215
Черёда трехраздельная 216
Черемуха обыкновенная 55
Черника 56
Черноголовка обыкновенная 217
Чернокорень лекарственный 218
Чертополох колючий 218
Чина весенняя 219
Чистотел большой 220

Шалфей лесной 221
Шампиньон лесной 21
Шиповник коричный 58
Шиповник собачий 61

Язвенник многолистный 222
Ясменник душистый 222
Ястребинка волосистая 223

Указатель латинских названий растений

Acer platanoides L. 130
Achillea millefolium L. 204
Acorus calamus L. 68
Actaea spicata L. 93
Aegopodium podagraria L. 196
Agaricus silvaticus Secr. 21
Agrimonia eupatoria L. 187
Agropyron repens L. 186
Alchemilla micans Bus. 153
Alisma plantago-aquatica L. 213
Alnus glutinosa (L.) Gaertn. 164
Amanita citrina S. F. Gray. 24
Amanita muscaria (Fr.) Hook. 24
Amanita pantherina (Fr.) Secr. 24
Amanita phalloides (Fr.) Secr. 23
Amanita virosa Secr. 24
Anagallis arvensis L. 170
Andromeda polifolia L. 71
Anemone ranunculoides L. 93
Angelica silvestris L. 111

Antennaria dioica (L.) Gaertn. 137
Anthyllis polyphylla W. et K. 223
Archangelica officinalis (Moench.) Hoffmn. 114
Arctium lappa L. 150
Arctostaphylos uva-ursi (L.) Spreng. 203
Armillaria mellea (Fr.) Karst. 22
Armoracia rusticana (Lam.) Gaertn. 211
Artemisia absinthium L. 181
Artemisia campestris L. 184
Artemisia vulgaris L. 183
Asarum europaeum L. 133
Asparagus officinalis L. 199
Asperula odorata L. 225
Astragalus danicus Retz. 71
Astragalus arenarius L. 72
Astragalus glycyphylus L. 72

Berberis vulgaris L. 74.
Berteroa incana (L.) DC 125
Betula verrucosa Ehrh. 78

Betonica officinalis L. 83
Bidens tripartita L. 216
Boletus edulis Fr. f. *edulis*. 12
Boletus catans L. 25
Briza media L. 204

Calluna vulgaris (L.) Hill. 89
Caltha palustris L. 127
Campanula rotundifolia L. 132
Canaderma applanatum Pat. 28
Canaderma lucidum (Fr.) Karst. 28
Cantharellus cibarius Fr. 20
Capsella bursa-pastoris (L.) Medic. 172
Carduus acanthoides L. 218
Carex hirta L. 168
Carlina vulgaris L. 132
Carum carvi L. 202
Centaurea cyanus L. 86
Centaurea jacea L. 85
Centaureum umbellatum Gilib. 121
Cetraria islandica (L.) Ach. 125
Chamaedaphne calyculata (L.) Moench. 207
Chamaenerium andustifolium (L.) Moench. 123
Chelidonium majus L. 220
Chimaphila umbellata (L.) Nutt. 119
Chrysosplenium alternifolium L. 192
Cichorium intybus L. 211
Cicuta virosa L. 92
Cladonia alpestris (L.) Rabenh. 131
Cladonia silvatica (L.) Hoffmn. 132
Comarum palustre L. 191
Conium maculatum L. 81
Convallaria majalis L. 144
Convolvulus arvensis L. 94
Coronaria flos cuculi (L.) A. Br. 102
Coronilla varia L. 95
Corylus avellana L. 148
Cynoglossum officinale L. 218

Daphne mezereum L. 92
Datura stramonium L. 111
Daucus carota L. 159
Delphinium consolida L. 117
Dianthus deltoides L. 96
Dianthus superbus L. 95
Drosera rotundifolia L. 191
Dryopteris filix-mas (L.) Schott. 170

Echinops sphaerocephalus L. 158
Echium vulgare L. 194
Empetrum nigrum L. 41
Equisetum arvense L. 209
Equisetum silvaticum L. 208
Eriophorum latifolium Hoppe. 186
Erodium cicutarium (L.) L'Herit. 69
Erysimum sheiranthoides L. 116
Eryngium planum L. 193
Evonimus europaea L. 80
Evorimus verrucosa Scop. 82
Euphorbia helioscopia L. 158
Euphrasia stricta Host. 168

Ficaria verna Huds. 221
Filipendula hexapetala Gilib. 143
Filipendula ulmaria (L.) Maxim. 142
Flammulina velutipes (Fr.) Sing. 22
Fomes fomentarius (L. ex Fr.) Gill. 28
Fomitopsis annosa (Fr.) Karst. 28
Fomes officinalis (Gill.) Bress. 28
Fragaria vesca L. 45
Frangula alnus Mill. 140
Fraxinus excelsior L. 224

Galeopsis speciosa Mill. 175
Galium mollugo L. 177
Galium verum L. 177
Genista tinctoria L. 109
Gentiana pneumonanthe L. 101
Geranium sanguineum L. 97
Geranium silvaticum L. 97
Geum rivale L. 103
Geum urbanum L. 102
Gipsophila fastigiata L. 128
Glechoma hederacea L. 82
Gnaphalium silvaticum L. 200
Gnaphalium uliginosum L. 200
Gratiola officinalis L. 67
Gyromitra esculenta Fr. 21

Helichrysum arenarium (L.) Moench. 212
Herniaria glabra L. 105
Hieracium pilosella L. 224
Hierochloa odorata (L.) Wahlenb. 121
Humulus lupulus L. 210
Hyoscyamus niger L. 75
Hypericum perforatum L. 118
Hypholoma fasciculare (Fr.) Kumm. 27
Hypholoma sublateritium (Fr.) Karst. 25

Inonotus obliquus (Pers.) Pil. 27
Inula britannica L. 106
Impatiens noli-tangere L. 161
Iris pseudacorus L. 127

Jasione montana L. 82
Juniperus communis L. 136

Kuehneromyces mutabilis (Fr.) Sing. 23

Lactarius deliciosus (Fr.) Gray. 17
Lactarius flexuosus Fr. 19
Lactarius necator (Fr.) Karst. 15
Lactarius pubescens Fr. 17
Lactarius resimus Fr. 15
Lactarius rufus Fr. 19
Lactarius torminosus (Fr.) Gray. 16
Lactarius trivialis Fr. 19
Lactarius vellereus Fr. 16
Lathyrus vernus (L.) Bernh. 219
Laetiporus sulphureus (Bull.) Bond. et Sing. 26
Leccinum aurantiacum (Fr.) S. F. Gray. 12
Leccinum scabrum (Fr.) S. F. Gray. 13
Ledum palustre L. 73
Leonurus quinquelobatus Gilib. 185
Leucanthemum vulgare Lam. 162
Linaria vulgaris Mill. 151
Lycopodium complanatum L. 176
Lycopodium annotinum L. 176
Lycopodium clavatum L. 175
Lycopodium europaeum L. 122
Lysimachia nummularis L. 88
Lythrum salicaria L. 107

Macropleota procera (Fr.) Sing. 21
Majanthemum bifolium (L.) Fr. 153
Malus praecox (Pall.) Borkh. 223
Morchella conica Pers. 20
Morchella esculenta St. Am. 20
Matricaria chamomilla L. 188
Matricaria inodora L. 189
Matricaria matricarioides (Less) Porter. 189
Melampyrum nemorosum L. 124
Melandrium album (Mill.) Garcke. 109
Mellilotus albus Desr. 107
Mellilotus officinalis L. 108

Mentha arvensis L. 160
Menyanthes trifoliata L. 87

Nepeta cataria L. 136
Nuphar luteum (L.) Smith. 141

Oenothera biennis L. 167
Origanum vulgare L. 113
Oxalis acetosella L. 129
Oxycoceus quadripetalus Gilib. 48

Padus racemosa (Lam.) Gilib. 55
Paris quadrifolia L. 93
Parnassia palustris L. 77
Paxillus atrotomentosus Fr. 20
Paxillus involutus Pers. 29
Petasites hybridus (L.) Gaertn. 77
Peucedanum oreoselinum (L.) Moench. 173
Phallus impudicus Pers. 29
Phellinus igniarius (L. ex Fr.) Quell. 27
Phellinus pini (Ril) 26
Picea abies (L.) Karst. 115
Pinus silvestris L. 197
Piptoporus betulinus (Bull. ex Fr.) Karst. 28
Pyrus communis L. 104
Plantago indica L. 180
Plantago lanceolata L. 179
Plantago major L. 178
Plantago media L. 181
Pleurotus ostreatus (Fr.) Kumm. 22
Polemonium coeruleum L. 194
Polygala comosa Schkuhr. 126
Polygala vulgaris L. 126
Polygonatum officinale L. 141
Polygonum aviculare L. 100
Polygonum bistorta L. 98
Polygonum hydropiper L. 99
Polygonum persicaria L. 99
Populus nigra L. 203
Populus tremula L. 166
Potentilla alba L. 145
Potentilla anserina L. 145
Potentilla argentea L. 147
Potentilla erecta (L.) Hampe. 146
Prunella vulgaris L. 217
Ptarmica cartilaginea Ldb. 184
Pteridium squillinum (L.) Kuhn. 166
Pulmonaria obscura Dum. 155
Pyrola rotundifolia L. 104

Quercus robur L. 110

Ranunculus acer L. 152
Rhamnus cathartica L. 117
Ribes nigrum L. 53
Robinia pseudoacacia L. 70
Rosa canina L. 61
Rosa cinnomomea L. 58
Rubus caesius L. 43
Rubus nessensis W. Hall. 43
Rubus idaeus L. 51
Rubus saxatilis L. 50
Russula flava Rom. 18
Russula delica Fr. 16

Russula emetica Fr. 18
Russula foetens Fr. 19
Russula fragilis var. *emeticella* Sing. 18
Russula obscura Rom. 19
Russula adusta Fr. 16
Russula paludosa Britz. 18
Russula vesca Fr. 18
Russula virescens Fr. 18

Salix alba L. 122
Salvia nemorosa L. 222
Sanguisorba officinalis L. 139
Saponaria officinalis L. 160
Sedum acre L. 169
Sempervivum soboliferum Sims. 157
Silene cucubalus Wib. 195
Solanum dulcamara L. 171
Solanum nigrum L. 171
Solidago virga aurea L. 120
Sorbus aucuparia L. 53
Sphagnum L. 201
Stachys sylvatica L. 220
Suillus bovinus (Fr.) Kuntze. 13
Suillus granulatus (Fr.) Kuntze. 15
Suillus grevillei Sing. 15
Suillus luteus (Fr.) S. F. Gray. 14
Suillus variegatus (Fr.) Kuntze. 14
Suillus piperatus (Fr.) Kuntze.
Succisa pratensis Moench. 192
Symphytum officinale L. 163

Tanacetum vulgare L. 173
Taraxacum officinale Wigg. 162
Thymus serpyllum L. 214
Tilia cordata Mill. 148
Tricholoma flavovirens (Fr.) Lund. 21
Tricholoma portentosum (Fr.) Quel. 22
Trifolium montanum L. 130
Trifolium alpestre L. 129
Tussilago farfara L. 154
Tylopilus felleus (Fr.) Karst. 25

Ulmus laevis Pall. 94
Urtica dioica L. 137

Vaccinium myrtillus L. 56
Vaccinium uliginosum L. 42
Vaccinium vitis idaea L. 39
Valeriana officinalis L. 84
Veratrum lobellianum Bernh. 215
Verbascum nigrum L. 135
Verbascum thapsiforme Schrad. 134
Verbascum thapsus L. 134
Veronica longifolia L. 90
Veronica officinalis L. 90
Verpa bohemica (Krombh.) Schroet. 20
Viburnum opulus L. 46
Viola canina L. 206
Viola tricolor L. 207
Viscaria vulgaris Roel. 195
Viscum album L. 165

Xanthium strumarium L. 113
Xerocomus subtomentosus (Fr.) Quell. 14
Xerocomus badius (Fr.) Gilib. 14

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
ГРИБЫ	5
Как растут грибы (7). Как собирать грибы (10). Какие собирать грибы (12). Гриб грибу рознь (23). Грибы-целители (27). Как приумножать грибные дары (30). Календарь сбора грибов (36).	
ЯГОДЫ	37
Копилка витаминов (37). Где и как собирать ягоды (38). Оберегая ягодные угоды (39). Самые полезные ягоды (39). Календарь сбора ягод (62).	
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ	63
Правила сбора лекарственных растений, их сушка и хранение (64). Способы приготовления лекарственных форм (66). Характеристика целебных растений леса, их применение в научной и народной медицине (67). Календарь сбора лекарственных растений (224).	
ЗАГОТОВКА ЛЕСНЫХ ДАРОВ ВПРОК	238
Грибы	238
Сушка грибов (238). Соление грибов (239). Маринование грибов (240).	
Плоды и ягоды	241
Мочение плодов и ягод (242). Консервирование с сахаром (243). Сушка плодов и ягод (245).	
ПРИЛОЖЕНИЕ	247
ЛИТЕРАТУРА	248
УКАЗАТЕЛЬ РУССКИХ НАЗВАНИЙ РАСТЕНИЙ	250
УКАЗАТЕЛЬ ЛАТИНСКИХ НАЗВАНИЙ РАСТЕНИЙ	252

Дары наших лесов / [В. И. Саутин, В. И. Фомина,
Д 203. Г. Валова и др.]; Под общ. ред. В. И. Саутина
и др.— Мн.: Полымя, 1984.— 255 с., ил.

В пер.: 2 р. 40 к.

Богаты белорусские леса не только древесиной, но и ягодами, грибами, целебными растениями.

В книге дано описание различных видов недревесной продукции леса, рассказано о применении растений в народном хозяйстве, быту, медицине, приведены способы заготовки лесных даров впрок.

Книга красочно иллюстрирована. Адресуется массовому читателю.

3803020000-029

Д — Без объявл.-84
М 306(05)-84

ББК 41.8

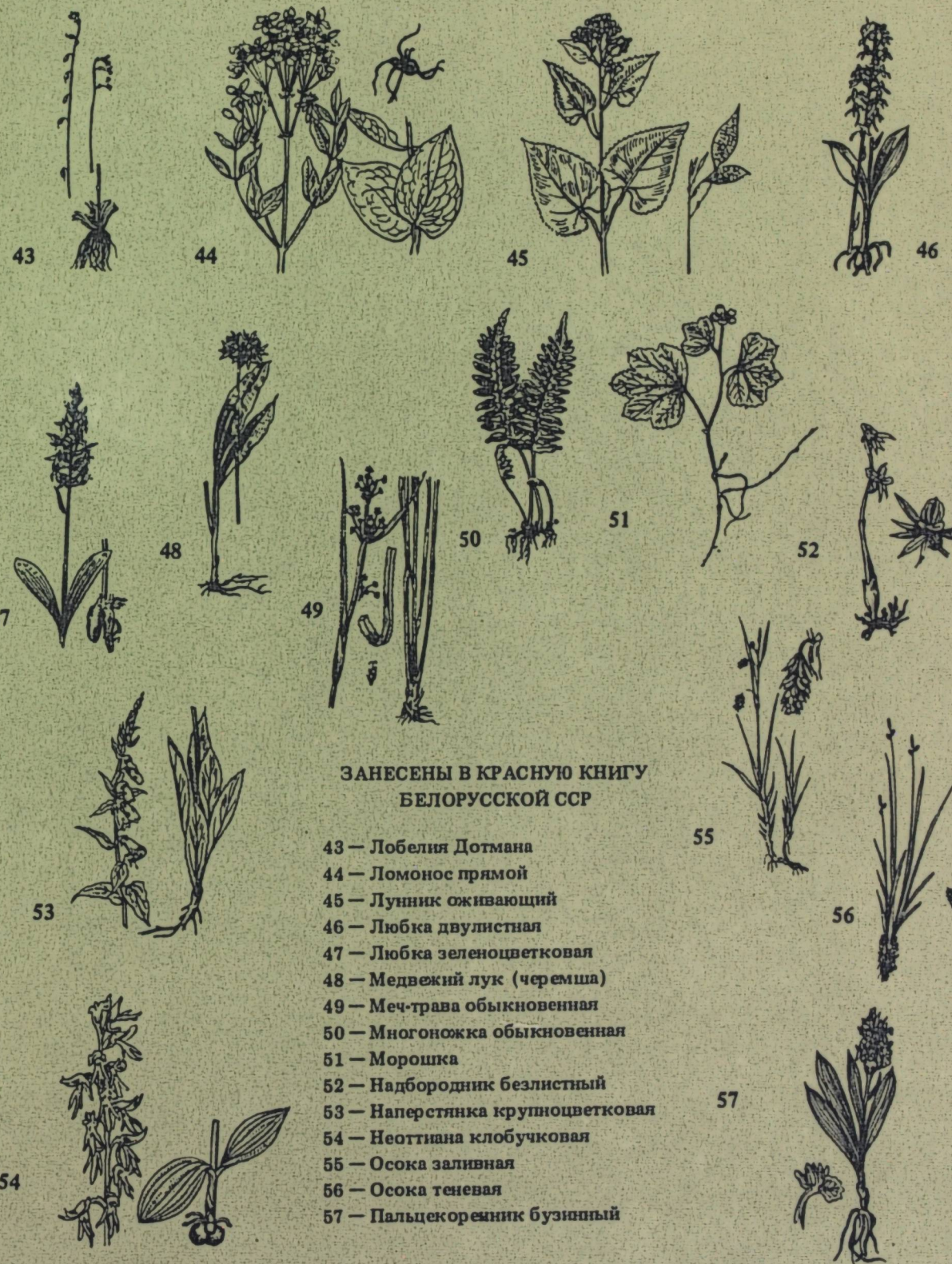
САУТИН Василий Иосифович
ФОМИНА Валентина Ивановна
ВАЛОВА Зоя Григорьевна

ДАРЫ
НАШИХ
ЛЕСОВ

Заведующая редакцией З. М. Бедрицкая
Редактор Р. И. Косяк
Художественный редактор А. А. Кононов
Технический редактор Т. А. Тарасенко
Корректор Л. В. Николаева

ИБ № 149

Сдано в набор 07.12.82. Подписано в печать 13.02.84. АТ 00166. Формат 70×90^{1/16}. Бумага офсетная. Гарнитура школьная. Офсетная печать. Усл. печ. л. 18,72. Усл. кр.-отт 31,59. Уч.-изд. л. 25,32. Изд. № 2197. Тираж 100 000 экз. Зак. 3210. Цена 2 руб. 40 коп. Издательство «Полымя» Государственного комитета Белорусской ССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли. Минск, 220600, пр. Машерова, 11. Минский ордена Трудового Красного Знамени полиграфкомбинат МППО им. Я. Коласа. 220005, Минск, Красная, 23.



ЗАНЕСЕНЫ В КРАСНУЮ КНИГУ
БЕЛОРУССКОЙ ССР

- 43 — Лобелия Дотмана
- 44 — Ломонос прямой
- 45 — Лунник оживающий
- 46 — Любка двулистная
- 47 — Любка зеленоцветковая
- 48 — Медвежий лук (черемша)
- 49 — Меч-трава обыкновенная
- 50 — Многоножка обыкновенная
- 51 — Морошка
- 52 — Надбородник безлистный
- 53 — Наперстянка крупноцветковая
- 54 — Неоттиана клубочковая
- 55 — Осока заливная
- 56 — Осока теневая
- 57 — Пальцекопчик бузипный

2 р. 40 к.

