

Л. Г. Щелокова, С. Г. Глумов

АТЛАС

лекарственных растений

ПЕРМСКОГО КРАЯ

применение

в медицине и ветеринарии



- Дикорастущие и культивируемые
лечебные и красивые растения
- Дизайн сада
- Растения - иммуностимуляторы
- Осторожно! Ядовитые растения
- Цветные фото
- Полезная книга для вас и ваших
животных

Л. Г. Щелокова
С. Г. Глумов

щ

В 42.1
щ42

А Т Л А С
ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ
ПЕРМСКОГО КРАЯ
ПРИМЕНЕНИЕ В МЕДИЦИНЕ И ВЕТЕРИНАРИИ

Для вашего здоровья
дикорастущие и культивируемые целебные растения.
Цветные фото. Дизайн сада. Растения-иммуностимуляторы.
Полезная книга для любителей животных.
Осторожно! Ядовитые растения.

281580

Библиотечно-информационный ЦСР
Пермской области

Пермь
2009

УДК 633.88

ББК 42.143

Щ 46

Любовь Георгиевна Щелокова
Станислав Геннадьевич Глумов

Атлас лекарственных растений Пермского края. Применение в медицине и ветеринарии.

В книге кандидатов биол. наук, доцентов Л.Г. Щелоковой и С.Г. Глумова приведено описание около 350 видов лекарственных растений, которые растут и могут быть выращены в Пермском крае (заготовка, состав, применение в медицине, ветеринарии, в пищу, культура, использование в дизайне сада). Отдельная глава посвящена иммунитету, факторам, влияющим на него, стрессу, уральским растениям – иммуностимуляторам. Приведены некоторые сведения о ядовитых и съедобных растениях Пермского края.

Научно-популярное издание.

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

Фото Щелоковой Л. Г.

Перепечатка книги, отдельных глав, фото без письменного разрешения авторов запрещается.

На первой странице обложки: прострел желтеющий, прострел раскрытый (сон-трава), безвременник великолепный, ортилия однобокая (боровая матка).

На последней странице обложки: вахта трехлистная (трифоль), белокрыльник болотный.

© Л. Г. Щелокова, С. Г. Глумов, 2009 г.

Людмиле Георгиевне Агаповой и нашим детям
Михаилу Станиславовичу Глумову,
Марии Станиславовне Колеговой посвящаем

От авторов

Мы предлагаем Вам новое, дополненное издание книги, написанное по многочисленным просьбам читателей, с учетом их предложений и пожеланий. Пополнен список 50 видами растений, фото. Это: черемша, бузина черная, норичник, дербенник, дурнишник, зюзник, расторопша, сфагнум, белокрыльник, ластовень, лох, недотрога, лаконос, лишайники, клен, каштан, осина, ольха, василистник, плаун, сирень, паслен, карагана, жимолость, подснежник, горец, василек... Приведено использование растений в ветеринарии. Добавлен материал: краски из растений, символика цвета, растения и знаки Зодиака.

Что же интересного в этой книге? Чем она отличается от других?

Сравнительно недавно книги о лекарственных растениях были дефицитом, как и многое другое. Сведения о лечебных растениях, публикации исходили, как правило, от специалистов. Это защищало людей от неправды и самолечения.

Сейчас книжные магазины, киоски переполнены литературой о растениях. К сожалению, большинство иностранных изданий, книг по различным регионам России, не могут быть руководством для Прикамья. Слишком велика разница в климате, почвах, продолжительности светового дня, агротехнике выращивания, видовом составе растений разных территорий.

Пермский край – зона рискованного земледелия, поэтому важно знать растения, приспособленные к местным условиям.

О растениях пишут многие. Но обращали Вы внимание, всегда ли это специалисты, каков вклад авторов в изучение этого вопроса, о каком регионе идет речь? Часто в заглавии, а иногда и в аннотациях, не указывают регион. Но, как правило, содержание отражает растительный мир определенной территории. Однако, книги выходят в центральных изданиях огромными тиражами на всю страну (поэтому сравнительно дешевы).

К сожалению, местной научно-популярной литературы по лекарственным растениям Прикамья крайне мало. Урал уникален, так же как и неповторима природа других территорий.

Довольно много научных, академических изданий. Но они не всегда доступны, доходчивы в изложении, практичны, хорошо изданы и иллюстрированы. Сухой язык изложения не доходит до души широкого круга читателей. К.С. Станиславский говорил, что «если мы не затронем душу, мы не затронем и разум».

Издания прошлых лет о лекарственных растениях Урала не совсем подходят сейчас. Ведь многое изменилось. Растения тоже перемещаются, появляются новые сведения. Вместо рисунков стало доступным цветное фото.

Не секрет, люди часто плохо знают природу родного края. Это один из недостатков образования, культуры. А ведь для большинства из нас картины родной природы из детства (лес, луг, река) остаются самым дорогим воспоминанием на всю жизнь, а с возрастом становятся ярче. Растения окружают нас повсюду. Мы видим их, ходим по ним, но зачастую не знаем и не используем этот замечательный дар природы, самый доступный и ценный. Особую значимость это приобретает в экстремальных ситуациях. Нужно учиться достойно жить в гармонии с природой, выживать в сложных условиях.

Развитие наблюдательности – основа познания. Есть мнение, что человек обладает врожденными инстинктами учиться, искать, собирать, предвидеть. Огромными возможностями, большим энергетическим и творческим потенциалом обладает человек от природы. Но реализовать, развить их можно только через труд. А это зависит, прежде всего, от нас самих. Ведь желание – тысяча возможностей, нежелание – тысяча причин.

Эта книга для тех, кто хочет быть здоровым, верит растениям, любит их и труд. Вдохновенный посильный труд – главный секрет здоровья и долголетия. «Здоровье нужно зарабатывать» (Эд Уин). Будем рады, если наша книга окажется полезной для Вас и ваших животных.

*Растение – посредник между небом и землей.
Оно – истинный Прометей.*

К. А. Тимирязев

Введение

В книге приведены описания около 350 видов растений Прикамья. Это лекарственные и декоративные растения одновременно, дикорастущие и культивируемые. Удивительны растения нашего древнего необычайно красивого Урала. Волшебное хороша его природа. Иногда называют наш край второй Швейцарией. Посмотрите внимательно вокруг, на лес, луг, горы, реки и вы будете очарованы пейзажем. Интересно, что иностранцы, гостиющие у нас, просто в восторге от красоты, богатства нашего Пермского края. А вот мы, пермяки, не всегда это ценим.

*Хочу сказать потомкам в назиданье. Быть может пригодится мысль моя.
Растения – это наше достоянье, как недра, горы, как сама земля.*

С. Глузов

Мы предлагаем Вам результаты своих более 40 летних работ по лекарственным растениям Урала. Это интересные научные ботанические и фармакогностические экспедиции по изучению распространения и запасов лекарственных растений, увлекательные опыты по их выращиванию. Изучение химического состава, фармакологического действия на организм. Работа с литературой. Многочисленные выступления на конгрессах, съездах конференциях, совещаниях, лекции о растениях в различных учреждениях и организациях по линии общества «Знание».

По материалам этих исследований нами опубликовано около 200 научных работ.

Среди растений, приведенных в атласе, есть виды, изученные и рекомендованные авторами для широкого внедрения в сады цветоводов-любителей. Имеются растения мало известные, которые не знают даже специалисты. Есть виды, известные в культуре других регионов, а также хорошо знакомые растения, но мало используемые в Пермском крае.

Выращивая их, вы получите эстетическое наслаждение, любуясь красотой, сможете использовать целебные свойства для лечения. Многих из них нет в аптеках.

Кроме того, мы считаем, что выращивание растений, особенно редких, – один из действенных методов охраны природы, сохранения ценных и исчезающих видов.

Иногда зарубежные фирмы поставляют малоэффективные лекарственные средства. А наши лекарственные растения, гордость отечественной фармации, исчезают из продажи. Много импортных, очень дорогих лекарств, приготовленных из растений, широко распространенных и в Прикамье.

Известно, что состояние здоровья человека, животного, исход любого заболевания, зависят от уровня сопротивляемости самого организма (иммунитета). Какие факторы и как влияют на иммунитет, особенно стресс, растения-иммуностимуляторы – этому посвящен один из разделов книги.

Среди растений Прикамья встречаются и ядовитые.

Их нужно знать, чтобы предупредить отравления, оказать первую помощь. Об этом читайте в конце атласа.

Целительная сила растений

В настоящее время лекарственные растения завоёвывают все большую популярность, сейчас более 70% лекарственных средств растительного происхождения. Лечение растениями – один из самых древних методов врачевания. В чем же секрет целительной силы растений?

Прежде всего, это биологическая близость растений, человека и животных. Растения тоже состоят из живых клеток. В них происходят химические, физические процессы, синтез веществ, близких человеку, животным.

Есть мнение, что помощь к нам от растений приходит именно там, где мы живем, и лучше исцеляют те растения, которые мы сами выращиваем. Великий немецкий врач и естествоиспытатель Парацельс еще в 16 веке говорил, что «природа произвела болезнь, но она предусмотрела и средство исцеления от нее, и оно находится в местности, окружающей больного». Поэтому наши пермские растения, которые мы сами собираем, выращиваем – лучшие целители для нас. А в аптеках города их нет, все привозное, хотя по запасам лекарственных растений наша область – одна из богатейших в России.

Предки человека были растительноядными. Пищеварительная система у него максимально приспособлена к растениям. Человек иногда может обходиться без животной пищи, но без растительной погибает быстро. Растения расширяют информационные каналы человека, увеличивают возможности его адаптации. Причем, имеются растения, которые являются и лекарственными, и пищевыми одновременно, при описании мы старались учитывать эти особенности.

Активное лекарственное начало в растениях соседствует с веществами, способствующими их усвоению. Обеспечивается комплексность и широта лечебного действия на организм благодаря сложному составу. Как правило, растения не вызывают осложнений, побочного действия.

Хочется напомнить, что многие синтетические лекарственные средства обладают нежелательным, вредным воздействием на организм. Более 250 лекарств повреждают печень, почки, нервную систему, кишечник. Нет лекарств безвредных. Например, безобидный аспирин может вызвать кровотечение, образование язв в желудке, бронхиальную астму, а во время беременности – пороки развития костей и черепа у ребенка. Статистика предупреждает, что каждый десятый больной страдает заболеванием, вызванным приемом лекарств. Причем, чаще эти осложнения возникают у детей и пожилых людей.

Болезнетворные микробы привыкают к некоторым лекарствам, но губительны для них растительные препараты. Например, от 10% эмульсии чеснока погибают более 600 штаммов бактерий, не чувствительных к пенициллину.

Человек создаёт новые лекарства, испытывает их годы, десятилетия, а природный эксперимент прошел тысячелетия. Ведь древние люди тоже страдали от болезней, которые беспокоят и нас. Но не было тогда врачей и аптек. Человек обращался к растениям, наблюдал за животными, открывал целебные свойства растений. Эти сведения переходили из уст в уста, перешагивали через столетия, дошли до нашего времени. Так, например, когда-то охотники в погоне за оленями открыли маралий корень (левозю). Заметили, что убегающее раненое животное ищет и поедает корни и листья этого растения. И вливалась сила в ослабленное животное. Да и нам всем не грех и сейчас быть наблюдательнее, ближе к природе, ведь мы ее дети, хотя часто непослушные. Инстинкт влечет нас в лес, к природе, ее познанию. Мы рождаемся с этой программой действий. Разум никогда не борется с инстинктами, сотрудничает с ними миллионы лет, и поэтому человек выжил. Даже сейчас никто из нас не застрахован от экстремальных обстоятельств. Знание полезных растений, в том числе лекарственных, съедобных, может помочь нам сохранить жизнь.

Противоопухолевая активность растений делает их перспективными в лечении рака. На протяжении миллионов лет животные и растения вырабатывали средства собственного выживания. Научились синтезировать вещества, подавляющие рост злокачественных опухолей.

Но прежде, чем применять растения, посоветуйтесь с лечащим врачом. Лекарственные растения – самое сложное лекарство. Есть мнение, что растениями можно излечить все заболевания. Но нет растения от всех болезней. Нет двух одинаковых людей, а в болезнях мы тем более индивидуальны. Следует учитывать, что, как правило, лечение растениями длительное. Чаще используют их при хронических заболеваниях. Не рассчитывайте на скорый эффект выздоровления. Зато исцеление придет в полном смысле этого слова.

Будьте осторожны с ядовитыми растениями, ибо только доза делает их лекарством или ядом. И еще, чтобы победить болезнь нужно точно знать диагноз, причину заболевания, состояние здоровья, индивидуальную непереносимость, по возможности лечиться у одного врача, не заниматься самолечением, начать оздоровление с простых методов – режим дня, питание, обязательная дозированная физическая нагрузка. Авиценна говорил, что «здоровье сохранять – задача медицины, болезней суть понять и устранить причины».

Половина успеха – вера в выздоровление. Действует эффект плацебо – может помочь, если человек в это свято верит. Будьте настойчивы, помните, что вы ответственны за своё здоровье перед близкими, родными, которым вы очень дороги. Однако, растения не стоит противопоставлять другим лекарственным средствам. Их следует разумно сочетать.

И еще, мы думаем, важно отметить следующее. Известно, главное, что интересует людей – это здоровье. Оно «становится все более ценным фактором, а борьба с болезнями все более дорогой» (О. Бальзак). Для его поддержания создается много лекарств. В настоящее время арсенал лекарственных средств в России насчитывает около 4000 наименований, а в начале 20 века их было около 200. Ушел в прошлое дефицит многих лекарств.

Но появились и некоторые новые проблемы. Сейчас широко используют рекламу препаратов для привлечения внимания, продвижения продаж. Многих завораживают слова о всеисцеляющем действии препаратов, чистящих сосуды, кровь и т.д. Но это даже не медицинские понятия. Чистить можно кастрюлю, обувь, а не организм человека. Это лишь рекламное привлечение Вашего внимания. Реклама – это не инструкция по применению, она не дает полной информации, умалчивает негативные сведения. А мы привыкли верить тому, что публикуют в печати, слышим по радио. Теперь же очень много и информации и товаров, но у нас есть право выбирать. Нужно учиться этим пользоваться. Однако и общее несколько негативное отношение к рекламе может порой помешать восприятию иногда очень полезных и нужных для нас сведений.

Обилие популярной информации о здоровье приносит пользу и вред. К сожалению, многие люди любят давать советы, не будучи специалистами в этом деле. Никто из нас, как правило, не чинит сам и не отдаст для ремонта случайным людям свой телевизор, компьютер, даже обувь. А вот сложнейший, ценнейший человеческий организм пытаемся иногда лечить сами без совета со специалистами, учета диагноза, состояния здоровья.

Особенно много рекламы по БАДам (биологически активным добавкам), в которые входят лекарственные растения. Но это пищевые продукты, а не лекарственные средства. Любое лекарство подвергается клиническим испытаниям. БАДы их, как правило, не проходят. Часто, рекламируя чудодейственное выздоровление на одних людях, утверждают пользу для всех остальных. Но это не так. Как правило, эффективность и безопасность этих препаратов научно не подтверждена. Сертификат на них гарантирует, что в этом пищевом продукте нет токсинов, тяжелых металлов, радиоактивных веществ. Поэтому врач не может прописать БАД, так как их нет в государственном реестре лекарственных средств.

Иммунитет, стресс.

Лекарственные растения Прикамья - иммуностимуляторы

Здоровье человека и животных зависит от уровня сопротивляемости самого организма, иммунитета. Природа – величайший мудрец. Она обеспечила нас системой самозащиты. Но люди не всегда прислушиваются к своему организму, не помогают ему, а порой вредят. Ослабление иммунитета ведёт к тяжелым болезням, даже смерти. Изучение иммунитета – сложнейшая задача современности. Лишь комплексный подход может дать положительные результаты.

В этой главе мы постараемся рассказать Вам, что такое иммунитет, какие факторы влияют на него, ослабляют, особенно действие стресса. Ведь 9 из 10 болезней связаны со стрессом. Сократ говорил, что «нельзя врачевать тело, не врачуя душу». Как снять негативное действие стресса? Пути адаптации, повышения иммунитета, профилактика иммунодефицитов. Помогают ли курение, алкоголь, наркотики выходить из сложных ситуаций?

Кроме того, в течение многих лет мы занимались поисками лекарственных растений Прикамья – иммуностимуляторов. Ведь, по мнению многих, наши родные уральские растения – лучшие целители для нас. Приведены результаты этих исследований и уже известные в медицине, ветеринарии растения – иммуномодуляторы, адаптогены, которые можно выращивать в Прикамье.

Что же такое иммунитет? По современным понятиям – это свойство организма обеспечивать охрану своей генетической индивидуальности. Способ защиты организма от живых тел и веществ, несущих на себе признаки генетически чужеродной информации. Но для большинства медиков ближе понятие иммунитета как устойчивости против возбудителей заболеваний. На внедрение агентов (антигенов), несущих на себе следы генетически чужеродной информации, организм реагирует иммунным ответом. В роли антигенов могут выступать вирусы, бактерии, гельминты во всех стадиях своего развития, продукты их жизнедеятельности, различные эктопаразиты (комары, вши, клопы, блохи и т.д.). Это и органы, ткани, которые пересаживают людям при трансплантации, раковые клетки.

Иммунная система человека вполне самостоятельна, так же, как нервная, пищеварительная и другие, но имеет свою, только ей присущую функцию, обеспечивать генетическое постоянство организма. Клетки её разбросаны по телу и циркулируют в крови и различных тканях. Однако она имеет ряд органов: вилочковую железу (тимус), селезенку, лимфоузлы, костный мозг, миндалины, аппендикс. Все они составляют единую систему органов иммунитета. Это специфический фактор защиты организма. Среди органов необходимо выделить центральные – костный мозг и тимус.

На иммунную систему действуют различные факторы внешней и внутренней среды, в результате чего может появиться иммунная недостаточность.

Имеются сведения о том, что сильное негативное влияние на иммунитет оказывают физические перегрузки, паразитарные болезни. Любые паразиты существенно снижают иммунореактивность организма. Как следствие, развиваются аллергические заболевания. Описиорхоз, фасциолёз в затяжной форме ведут к раку печени. Лямблии могут быть причиной аллергических заболеваний, астмы, хронического бронхита. Дисбактериоз (нарушение нормальной микрофлоры кишечника) может вызвать высокую чувствительность к пылице (поллиноз), другие аллергические заболевания.

На первый взгляд это кажется мало вероятным. Но мы считаем обследование на лямблии, дисбактериоз, при хроническом бронхите, поллинозе крайне желательным. И в этом нам пришлось убедиться самим. Вдруг у нашей дочери, без каких-то видимых причин, появился тяжелый хронический бронхит. Лечение антибиотиками помогало плохо. Состояние быстро ухудшалось. Она сильно похудела, смотрела с мольбой и спрашивала: «Мамочка, я всегда буду болеть»? Очень, очень хотелось ей помочь. Настояли на

подробном обследовании. Проба на лямблии дала положительный результат. Лямблии – это микроскопические простейшие, обитающие в тонком кишечнике. Они поражают органы своими токсинами. Лямблиоз – широко распространенное заболевание. Им страдают и дети и взрослые, быстро передаётся от человека к человеку. Избавились от лямблий, затем она прошла курс лечения препаратами мёда, цикл витаминов. По совету врачей, промыли желудочно-кишечный тракт водой «Нафтуса» в Трускавце. И вот уже 20 лет как забыли о хроническом бронхите.

Я в 35 лет заболела поллинозом (аллергический насморк на пыльцу растений). К нему ещё присоединилась экссудативная эритема (язва) на нижней губе. Весной и летом был заложен нос, затруднено дыхание. Аллергеном оказались пыльца берёзы и споры грибов. Я не могла бывать в природе, работать с растениями. Долго лечилась, около 5 лет. Испробовала на себе много методов, способов, лекарств. Врачи не надеялись на выздоровление, но я очень хотела стать здоровой, вернуться к любимой работе. И почти случайно, выслушав мои проблемы, врач-иглотерапевт обратил внимание на моё ухо, какие-то ямочки, бугорки. Направил обследоваться на дисбактериоз. Я сдала анализы. Дисбактериоз подтвердился. Прошла лечение и болезнь отступила. Я вернулась к растениям. По-прежнему, как в молодости брожу по горам, лесам, работаю на даче. Изучаю, собираю, выращиваю, фотографирую растения. Только теперь больше ценю время, хочу много успеть, ведь знаю, что такое потерять возможность заниматься любимым делом.

Поэтому очень важно отыскать истинную причину заболевания, устранить её, а не только симптоматическое лечение. И тогда вы сможете избавиться навсегда от недугов. А главное, верить в исцеление, стремиться к нему.

Иммунитет имеет возрастные особенности. Несколько слабее он у детей. У грудных детей он поддерживается за счёт материнского молока, содержащего антитела. Отсюда важность грудного вскармливания. У пожилых людей образование клеток в костном мозге снижается в 3 – 4 раза. С возрастом (после 40 – 50 лет) происходит атрофия тимуса и перерождения его в жировую ткань, снижается способность к выработке антител при иммунизации, то есть иммунитет может ослабевать. Поэтому дети и пожилые люди чаще страдают от простудных и инфекционных заболеваний, особенно гриппа. И для них особенно важно знать, что влияет на иммунитет и как повысить сопротивляемость организма.

Известно, что сильное влияние на иммунитет оказывает стресс. Что же такое стресс? Хорошо это или плохо? В переводе с английского стресс означает напряжение.

Стресс – это врождённая защитная реакция организма на любые сильные воздействия – стрессоры, приводящие к мобилизации всех защитных сил организма. Это общий адаптационный синдром. Его нельзя избежать. Полная свобода от стресса означает смерть. Однако необходимо знать особенности его, преодолевать болезненные последствия.

Стресс может быть причиной тяжёлых заболеваний (рак, болезни сердца и сосудов, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, психические болезни, диабет). Вредные последствия стресса – угроза нормальному течению жизни человека, его физическому и психическому здоровью. Особенно важно это для нас, ведь Россия по статистике занимает 2 место в мире по числу самоубийств. Стрессорами могут быть травмы, сильные эмоции, мышечная перегрузка, переохлаждение и другие. В ответ на стресс в организме в начале наступает кратковременное мышечное, артериальное расслабление, понижается температура, затем происходит быстрая мобилизация защитных сил организма: повышается тонус мышц, сосудов, кровяное давление, усиливается дыхание, кровообращение. Это связано с выделением адреналина и норадреналина – «аварийных» гормонов. Такая оборонительная реакция эволюционно возникла из опасной ситуации, когда для спасения требовалась либо борьба с противником, либо бегство. Усиленный выброс гормонов был необходим для быстрого развития мышечной активности.

Физические силы человека возрастают многократно, и нужно использовать во благо эту необыкновенную энергию, которую даёт нам природа для спасения жизни. В это время вы сможете поднять груз, который никогда не поднимали, перепрыгнуть через какое-то очень большое препятствие и так далее. Но для прихода этих сил, их проявления нужно, чтобы не было паники, и страх не затмил сознание.

Наверное, многие из Вас могут вспомнить такие моменты, когда проявлялись силы стресса, помогали, спасали.

Приведу пример из своей жизни. Однажды, заблудившись на болоте с группой студентов, я на себе испытала защитную силу стресса. Чтобы найти правильные ориентиры, я буквально с ловкостью обезьяны взбиралась на сосны, растущие на болоте, чем очень удивила своих спутников, хотя раньше никогда не лазила по деревьям. Они не знали, что мы заблудились. Смотрели на меня с восторгом. Когда мы вышли с болота, я попыталась ещё раз взобраться на дерево, растущее на опушке, чтобы увидеть, где остановка автобуса, но не смогла подняться даже на несколько сантиметров. Необыкновенные силы и ловкость меня уже оставили.

Человек обладает огромным запасом возможностей, о которых мы не подозреваем. Их можно и нужно использовать.

Однако во время стресса ослабляется приток крови к желудочно-кишечному тракту и коже (бледность, холодные руки, ноги).

Возможны два выхода из стрессового состояния: адаптация и истощение (болезни стресса, дистресс).

При адаптации уровень напряжения не выходит за границы резервных возможностей организма. Происходит привыкание к действию фактов и ликвидации стресса. Люди не всегда гибнут даже в безвыходно тяжёлых ситуациях, условиях мало совместимых с жизнью. Только в течение последнего, сравнительно короткого отрезка истории, человечество прошло через периоды рабства, крепостного права, мировых войн, и при этом не деградировало, продемонстрировало, таким образом, высокую эффективность адаптации к стрессовым ситуациям.

Дистресс – это напряжение, когда происходит истощение защитных сил. При длительном действии стрессора адаптация нарушается, что ведёт ко многим заболеваниям. Их основная причина: атрофия лимфоузлов и тимуса, подавление иммунитета, ослабление притока крови к желудочно-кишечному тракту, увеличение кислоты и пепсина в желудке (избыток этих веществ вызывает язвы желудка и кишечника). Увеличивается содержание сахара в крови для покрытия затрат энергии и выделения дополнительного инсулина для его расщепления, что ведёт к появлению сахарного диабета.

Как же стресс влияет на человека в общем его проявлении?

Влияние на личность: волнение и агрессия, апатия, депрессия, чувство вины, низкая самооценка, напряженность, чувство одиночества.

Влияние на познавательную деятельность: неспособность принимать решения, сосредоточиться, забывчивость, чрезмерная чувствительность к критике, умственная заторможенность.

Физиологические эффекты: повышение уровня сахара в крови, тахикардия, повышение артериального давления, сухость во рту, расширение зрачков, затруднение дыхания.

Влияние на здоровье: обострение всех хронических заболеваний, боли в спине, груди, головные боли, бессонница, сахарный диабет, язва желудка и двенадцатиперстной кишки.

Влияние на работоспособность: рассеянность, плохие отношения с окружающими, склонность к смене места, неудовлетворение своим трудом.

Чтобы снять негативное действие стресса, можно использовать естественные, простые пути адаптации.

1. Моделирование трудных ситуаций различной степени сложности, требующих активных действий. Замечательный пример воспитания антистрессовой устойчивости описал Н.В. Гоголь («Мёртвые души»). «Директор училища Александр Петрович требовал от воспитанников не просто ума, а ума высокого, которым он называл сохранение, посреди

каких бы то ни было огорчений, высокого покоя, в котором должен пребывать человек. В своих лекциях он рассказывал, что ждёт человека на всех его прищах, все огорчения, преграды, какие только воздвигаются на его пути. Все искушения и соблазны собирал он перед ними во всей наготы, не скрывая ничего. На практических занятиях делал с ними всякие опыты то посредством своих товарищей, то сам. Из этого курса выходили люди, обкуранные порохом. На службе они удерживались на самых шатких должностях, имели высокое нравственное влияние даже на взяточников и дурных людей».

2. Переключение избыточной эмоциональной энергии на физическую. Снять напряжение мышц, избежав при этом излишнего нервного напряжения.

Во время войны, в экстремальных условиях, солдаты возвращались с поля боя, потрясенные пережитыми ужасами. Военные врачи назначали им в качестве лекарства – быть занятыми, чтобы не оставалось времени вспоминать о пережитых ужасах. Трудотерапию рекомендовали древние врачи ещё за 500 лет до нашей эры. «Я должен потерять себя в деятельности, иначе я иссохну от отчаяния». Вот, что спасло адмирала Бэрда, который прожил 5 месяцев в полном одиночестве в хижине, погребенной под ледниковым панцирем. Он постоянно над чем-то трудился, распределял время. Это позволило ему сохранить контроль над собой.

Вспомним, как яростно рубил дрова в фильме Андриано Челентано, чтобы снять эмоционально нервное напряжение. Обиженный японец для снятия стресса может взять палку и от души поколотить резиновое чучело обидчика. Полезно сделать 20 – 30 приседаний, сколько вы сможете. Успокоит пробежка по лестнице.

У каждого из нас всегда были и будут различные проблемы, стресс неизбежен. Помоему, трудотерапия – один из лучших выходов из этой ситуации. Немало трудностей было и на моём пути (проблемы на работе, безработица, болезнь и смерть родных, близких людей). Я искала и испытывала на себе различные методы (йога, медитация, медикаментозное лечение, психотерапия). Но самым действенным для меня оказалась трудотерапия. Труд всегда был мне в радость. Часто с благодарностью вспоминаю свою труженицу-бабушку, раскулаченную, сосланную в Сибирь. Иногда вечером она говорила, вздыхая, что день-то даром прошел, если не устала. Я много работаю, мне это нравится, устала, но счастливая вечером добираюсь до постели. Вспоминая прожитый день, иногда сама удивляюсь, неужели всё это сделала за один день?

Труд отвлек меня от негативных мыслей, помог вернуться к творчеству. Причём, первоначально это был очень тяжёлый физический труд (уборка овощей на поле, переборка их зимой в одном бывшем совхозе). Мне удавалось делать очень много. Трудилась, не разгибаясь, перевыполняла все нормы, удивляя окружающих. Все силы вкладывала в этот труд и тяжелые мысли постепенно ушли. Мозг даже со временем блокировал часть негативной памяти. Я забыла эти проблемы и начала жизнь с новой страницы, взяв из прошлого лучшее, полезное, пошла дальше. Возвратилась к любимому делу, но нашла другой свой подход, даже открыла в себе новые способности. Сейчас, просыпаюсь рано утром с улыбкой, желанием много работать, большими планами, зарядом положительной энергии. Созидательные творческие мысли, идеи переполняют меня. Буквально стоят в очередь, ведь известно, что одновременно две мысли не появляются. Я стараюсь их записать. Ибо они приходят и быстро уходят, улечиваются. Если упустишь, догнать трудно.

Если Вы, дорогой читатель, любите растения, всё, что с ними связано, а встретилась проблема – стресс, напряжение, волнение, Вы не можете успокоиться, например, вскопайте грядки, займитесь прополкой, разрядитесь этим. В это время, когда природа даёт нам силы необыкновенные, сделаете за час работу, на которую в обычное время потратите много часов. Используйте этот дар природы во благо.

3. Снятие беспокойства. Изменение восприятия человеком ситуации, правильность её оценки.

Общее правило – не переживать, а действовать согласно мудрости: «Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить, дай мне терпение смириться с тем, что я не могу изменить, дай мне мудрость, чтобы отличить первое от второго». Или: – «чтобы наши потребности и желания всегда совпадали с нашими возможностями».

4. Переключение на положительные эмоции – музыка, пение, прогулки в лес и другие.

5. Исключение факторов риска – детонаторов стресса: курения, злоупотребления алкоголем, наркотиками. Развитие критического отношения к оценке вредных факторов риска, формирование культуры личности, её интеллектуального развития и совершенствования.

6. Сбалансированное питание. Избегать употребления крепких напитков – кофе, чай. Они повышают стрессовую реактивность. Увеличение употребления углеводов (картофель, хлеб, халва и т.д.) ослабляет напряжение.

Иногда для облегчения стресса используют алкоголь, курение, даже наркотики. Однако, они только искажают действительную оценку ситуации. Это самообман. Они уменьшают лишь сиюминутные переживания, снижают способность человека справиться со стрессом и вызывают потребность принимать их в возрастающих количествах. Это основа для формирования психической и физической зависимости. Сильно дополненные стрессом, они разрушают все системы организма, в том числе и иммунную.

Можно использовать и другие способы снятия стресса и повышения иммунитета.

1. Советы Д. Карнеги.

- Живите в отсеке сегодняшнего дня. Не тревожьтесь о прошлом и будущем.
 - Помните о невосполнимом вреде, который беспокойство приносит Вашему здоровью.
 - Соберите факты. Половина беспокойства в мире вызвана людьми, пытающимися принимать решения до того, как они получат достаточную информацию.
 - Выработайте у себя глубокое неотступное желание овладеть принципами преодоления беспокойства.
 - Считайтесь с неизбежным, если Вы знаете, что не в силах изменить или исправить какие-либо обстоятельства.
 - Вместо того чтобы переживать из-за неблагодарности, будьте к ней готовы.
 - Ведите счет удачам. Доброта правит миром, так говорила моя мудрая мама.
 - Забудьте о своих собственных неприятностях, пытайтесь дать немного счастья другим.
- Делая добро другим, Вы в первую очередь помогаете себе. Ведь главный вопрос жизни каждого человека не «что я могу получить, а что я могу отдать» (Бален Пауэлл).
- Неправедливая критика часто является замаскированным комплементом. Она часто означает, что Вы вызываете зависть и ревность.

– Помните, что ещё никто не умер от недостатка сна. Беспокойство по поводу бессонницы вреднее, чем сама бессонница.

Как-то одна знакомая пожаловалась мне на бессонницу, избыточный вес. Выйдя на пенсию, она не может найти себе занятие, бродит по квартире целыми днями, а вечером не может уснуть. Лучшее лекарство от такой бессонницы, полноты – труд, естественная усталость.

Хочется привести очень интересное и полезное выражение Н. Рериха. Он говорил, что «психологическая энергия теплее огня и питательнее хлеба. Главное – соблюдать спокойствие. Всякое раздражение лишает нас лучшего психологического оружия».

Воспринимайте трудности, проблемы на своем пути как испытание, которое нужно преодолеть, а не наказание за что-то. Неудача – это часто ответ духовного мира на незапланированный ход событий, может быть, Вы взяли не за свое дело, ищите себя в чем-то другом и будете счастливы. Если хотите знать, чем Вы должны заниматься, вспомните, за что Вас ненавидят враги.

2. Желание быть понятым и сила примера.

У каждого человека в любом возрасте должен быть кто-то, кто мог бы, хотел бы, готов был его выслушать, понять. Поделитесь своими проблемами с таким человеком. Кроме того, в жизни каждого из нас есть человек, к примеру которого мы обращаемся в трудную минуту. Человек, который умеет противостоять ударам судьбы, не теряет любовь к жизни. Нередко такие люди помогают своим существованием: возле них можно согреться, намагнититься их духовной силой, устойчивостью, оптимистическим настроением. Но следует помнить, что рассказать – значит пережить вновь. Берегите себя и окружающих от излишних эмоциональных нагрузок. Не следует становиться полностью зависимыми от этих людей. Не сотвори себе кумира. Учитесь решать проблемы сами.

3. Методы расслабления (релаксации): йога, медитация, аутотренинг и другие, вызывают изменение восприятия и сознания. Эти способы направлены на развитие внутренней сопротивляемости организма, владения телом, восстановления функции нейроэндокринной и нервно-мышечной систем, развития естественных процессов ликвидации болезней.

Но у каждого свой путь выхода из стресса. Нет стандарта, который подходит всем. Мы не говорим, как быть. Описываем разные пути. Прислушайтесь к своему организму, постарайтесь понять, что ему лучше всего подходит. Это должны решить вы сами, выбрать нужный путь или найти новый, только ваш.

Особенно важно знать меры профилактики иммунодефицитов. Болезни стресса, иммунодефицитов легче предотвратить, чем лечить.

К профилактике относятся следующие мероприятия:

1. Защита окружающей среды от загрязнения мутагенами, вызывающими поражение генного аппарата и иммунной системы человека. Экологический синдром приобретённого иммунодефицита, возникающий на этой основе, извращает течение многих болезней. Так, например, отсутствует высокая температура, появляются стёртые формы заболевания, возникает изменение симптоматики, переход в хронические формы.

2. Отказ от вредных привычек: курения, алкоголизма, наркотиков.

3. Регулярное обследование на отсутствие паразитарных и инфекционных заболеваний.

4. Антистрессовое воспитание людей.

5. Обязательные ежедневные дозированные физические нагрузки, периодическое воздействие на кожные покровы человека во все точки его тела такими процедурами, как массаж, сауна, лечебные грязи, минеральные воды, водные процедуры с контрастными температурами.

6. Полноценное регулярное питание. Употребление продуктов, содержащих естественные иммуностимуляторы и антимуагены (мёд, прополис, мумиё, лекарственные растения).

Имуностимулирующие препараты в настоящее время остаются дорогими. Но имеется довольно много средств фитотерапии, способных восстанавливать деятельность внутренних систем человека, в том числе и иммунитета.

Особенно важно это для детей и пожилых людей. Лекарственные растения биологически близки человеку, обладают широким спектром действия, лучше переносятся людьми, не оказывают побочного действия.

В настоящее время выявлено немало растений, обладающих иммуностимулирующим действием. Это, прежде всего, стимуляторы, возбуждающие центральную нервную систему: лимонник, женьшень, заманиха, аралия, левзея, родиола розовая, элеутерококк, эхинацея. Они могут служить хорошими адаптогенами. Но эти растения в естественном состоянии произрастают лишь в отдельных регионах России (Дальний Восток, Алтай). Исследования показали, что в Прикамье можно культивировать и использовать для поднятия иммунитета такие растения из этой группы как лимонник, левзею, эхинацею, родиолу, аралию, элеутерококк.

Кроме того, в течение многих лет нами ведутся работы по поиску растений-имуностимуляторов, произрастающих в Прикамье. Это дикорастущие и культивируемые виды. Выраженное иммуностимулирующее действие выявлено нами у таких растений, как зверобой, ноготки, кошачья лапка, наперстянка, пастушья сумка, смородина, шиповник. Материалы этих

исследований неоднократно были доложены нами на конференциях, съездах, международных конгрессах. Они вызвали большой интерес. Описание лекарственных растений-имуностимуляторов приведено в разделе «Лекарственные растения Пермского края». Возможно, дальнейшие исследования смогут увеличить список этих растений.

Таким образом, мы рассмотрели некоторые факторы, влияющие на иммунитет. Безусловно, велик запас прочности моральных и физических сил человека. Методы воздействия на иммунную систему разнообразны. Только комплексный подход, разумное сочетание различных способов оздоровления могут привести к укреплению здоровья, излечению от недугов.

Кроме того, иммунная система способна к самовосстановлению. Одно из перспективных направлений восстановления – применение естественных иммуностимуляторов, лекарственных растений. Они помогут Вам мобилизовать скрытые силы вашего организма. Но не следует забывать, что здоровье человека зависит, прежде всего, от него самого. Относитесь к своему организму бережно. Помните, что иммунная система – гарант Вашего здоровья и долголетия.

Хорошо, когда хозяин нас понимает

Лекарственные растения и животные

В России насчитывается около 10000 видов растений, из них более 300 применяют в медицине, в ветеринарии же используют 30-40 видов лекарственных растений. Объясняется это в основном успехами химии и недостатком литературы по лекарственным растениям для лечения животных.

Владельцам животных желательно иметь их в своей аптечке, поскольку многие дары гор, лесов, лугов оказывают самое благоприятное комплексное влияние на здоровье четвероногого друга, не имеют вредного побочного действия. Причем, они дешевы и доступны. Многие из них растут рядом с нами. Известно, что целебное действие растений лучше, если использовать их в виде настоев, настоек и др., а не чистых препаратов. Это относится, например, к растениям, содержащим дубильные вещества, сердечные гликозиды. Накоплен определенный опыт использования растений для животных.

Эта книга предназначена и для любителей животных. Мы хотим привлечь внимание читателей к использованию лекарственных растений, которые произрастают в Пермском крае в естественных местообитаниях и которые можно культивировать. Часто бывает, что мы выращиваем лекарственные растения у себя в саду, огороде, но не всегда знаем и не используем их целебные свойства для себя и любимых животных. Порой замечательные исцеляющие средства находятся рядом. Лекарственные и ядовитые растения важно знать и в экстремальных условиях, от которых никто не застрахован. Например, если вы заблудились в лесу вместе с собакой, она ранена или случайно съела какое-то ядовитое растение. Как помочь? Здесь особо необходимы знания о наших растениях, оказание помощи, ведь рядом нет ветеринара, специалиста, от ваших знаний зависит жизнь любимого животного.

Однако, опасно применять для лечения домашних животных растения, купленные на рынке. Может принести вред и самолечение животных без согласования с ветеринарным врачом, ведь наука о лекарственных растениях одна из самых древних и сложных. Как правило, применяются лекарственные растения в медицине и ветеринарии по аналогичным или близким показаниям. Есть и особенности. Лекарственные растения имеют свои противопоказания.

Интересно отметить, что многие животные, в отличие от человека, обладают способностью лечить себя сами растениями. Во время прогулок собаки, кошки и другие животные отыскивают и поедают известные только им растения. Не препятствуйте им –

способность к самолечению у этих животных закреплена наследственно. Часто животные поедают растения с общеукрепляющим действием.

Благодаря маралам открыты целебные свойства левзеи сафлоровидной. Эти животные едят листья элеутерококка, которые хорошо восстанавливают силы, являются прекрасным адаптогеном. Дикие кабаны, продвигаясь на север, ищут даже зимой корневища купены, поедают их. Подземные органы купены оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, обладают общеукрепляющим, тонизирующим действием. Это помогает животным преодолевать заносы, сугробы, выживать во время суровых зим.

Для улучшения работы кишечника домашние животные поедают шершавые листья пырея ползучего. Можно порой видеть, что наши кошки, собаки с удовольствием и в больших количествах едят не совсем обычную для них пищу (свежие огурцы, сырой картофель, ягоды и др.). Этим они стараются удовлетворить свои потребности в витаминах, минеральных веществах и других необходимых для них биологически активных соединениях.

Животные – братья наши меньшие. Мы связаны с ними всю свою жизнь. Вспомните, что наши кошки, собаки, да и другие животные любят нас по-своему, ждут, тоскуют, бурно радуются встрече с нами. Они верны нам, не зря говорят о собачьей верности. А когда мы теряем их, эта потеря равносильна потере очень близких, боль долго не проходит. Животные не умеют говорить. Но их чрезвычайно выразительные глаза говорят за них и, по-нашему, неплохо заменяют речь. И еще животные учат нас, как жить вместе, находить взаимопонимание. Ведь уживаются вместе кошки и собаки, да и другие, совсем непохожие животные. Нам у них неплохо было бы иногда поучиться.

Как отличить больное животное от здорового? Особенности использование лекарственных растений для животных. Наши домашние животные бессловесны. Не могут пожаловаться нам на свои недуги, когда заболевают. Но они нуждаются в нашей помощи, требуют ласкового, уважительного, осторожного отношения к себе.

Здоровые животные обычно подвижны, веселы, у них хороший аппетит, ровное дыхание, влажная и холодная мочка носа, регулярное мочеиспускание и дефекация. Показателями здоровья является нормальная температура. У здоровых собак она 37,5° – 39°, у кошек 38°-39°, пульс у собак 70-120, у кошек 110-130 ударов в минуту, дыхание у собак 10-30, у кошек 10-25 дыхательных движений в минуту.

Больные животные становятся вялыми, мало подвижными, не отзываются на клички, предпочитают лежать, забившись в угол. Иногда могут стонать, повизгивать от боли и недомогания. Мочка носа у них становится сухой, горячей, глаза слезятся, плохой аппетит, одышка, запоры или поносы, рвота, жажда, иногда повышается температура, учащается пульс и дыхание.

В зависимости от характера заболеваний отмечаются значительные колебания указанных выше симптомов. Состояние животного определяется по их внешнему виду, а также результатам осмотра ушей, глаз, шерстного покрова с учетом других показателей, в покое и движении. Для уточнения диагноза следует проконсультироваться с врачом, провести лабораторные исследования. Своевременно поставленный и точный диагноз – залог успешного лечения.

Следует отметить, что применять для лечения животных лекарственные растения нужно строго соблюдая дозы, которые определяет ветеринар. Эти дозы зависят от веса, вида животного, возраста, тяжести заболевания. Причем, беременные, истощенные и молодые животные более чувствительны к лекарствам. Есть мнение, что дозы для крупных собак примерно равны дозам человека, средних собак – ½ дозы человека, мелких, меньше 5кг и кошкам, примерно 1/6-1/8 дозы человека. Дозы лекарственных растений в ветеринарии мы приводим в основном в граммах из расчетов на сухое сырье.

Владельцам домашних животных нужно знать элементарные приемы оказания первой помощи животным, уметь ввести лекарства, в том числе и лекарственные растения. Для обеспечения безопасности все животное или отдельные его части фиксируют, не причиняя нежелательных последствий. Лекарственные растения можно давать домашним животным вместе с кормом, мясным фаршем, концентратами, болтушкой. Однако, плохое перемешивание корма, бесконтрольное скармливание может привести к отравлениям животных.

Например, особенности введения собакам извлечений из лекарственных растений. Для этого необходимо иметь под рукой отвар, стакан с теплой водой и столовую ложку.левой рукой обнимите за шею собаку, заведите ладонь под челюсть, большим пальцем с одной стороны, средним и указательным с другой, сильно надавите на щеки между верхней и нижней челюстями. Правой рукой возьмите ложкой лекарство. Резко поднимите голову собаки вверх, вылейте содержимое на корень языка и быстро закройте рот, но голову не опускайте, пока собака не глотнет.

Кошки. Фиксируют кошку, завернув ее в плотную ткань, оставляя только голову (чтобы животное не царапалось). Силой открыть пасть и вылить лекарство на основание языка. Некоторое время, пока кошка его не проглотит, надо держать ее пасть закрытой. Если отвара немного, можно накапать его на язык или на шерсть передних лапок, с которой кошка сама его слизет.

Сбор, сушка, хранение лекарственных растений

Лекарственные растения содержат биологически активные вещества. Они обладают специфическим действием при лечении различных заболеваний. У некоторых растений действующие вещества содержатся во всех их частях, но чаще они находятся только в определенных органах. Поэтому лекарственным сырьем могут быть листья, трава, цветки и соцветия, или корни и другие части растения.

Когда и как их собирают?

Почки заготавливают ранней весной в период набухания, когда они трогаются в рост, но еще не распустились. Следует помнить, что сбор почек вредно отзывается на растениях, задерживает их рост и развитие. Поэтому рекомендуют собирать почки только со взрослых деревьев и кустарников. Сушат почки, предохраняя их от солнечных лучей.

Листья собирают в период вегетации. Но лучшее время сбора – начало цветения растений. Собранные листья складывают рыхло в тару (корзины), потом раскладывают тонким слоем и быстро сушат.

Травы заготавливают во время цветения. Это облиственные верхушки стеблей, до 30 см. Траву сушат сразу после сбора.

Цветки и соцветия собирают в начале цветения. В это время они меньше осыпаются и лучше сохраняют окраску при сушке.

Плоды и семена собирают вполне зрелыми, до заморозков. Обрывают их вручную, выборочно по мере созревания. Некоторые сухие плоды, например, у сельдерейных, во время полного созревания легко осыпаются. В этом случае все растения с незрелыми плодами срезают или выдергивают полностью с корнями, вяжут в пучки, сушат. Во время сушки плоды дозревают, затем их обмолачивают. Сочные плоды (рябина, боярышник и др.) собирают щитками, кистями, после чего очищают, сушат. Плоды шиповника собирают вместе с остатками чашечки.

Корни и корневища, луковицы, заготавливают в период отмирания надземной части растений осенью или ранней весной до начала отрастания. Выкопанные подземные части растения очищают от земли, тщательно промывают, 1-2 дня подвяливают, они становятся мягкими, затем их нарезают на части и раскладывают для сушки.

Кору для лекарственных целей собирают весной во время сокодвижения. На стволах делают кольцевые надрезы до древесины. На расстоянии 25–30 см их соединяют продольными надрезами и снимают в виде лент.

Все надземные части растений следует собирать в сухую солнечную погоду после того, как сойдет роса (с 11 до 16 часов). Нельзя заготавливать сырьё, повреждённое насекомыми, грызунами, грибковыми заболеваниями. Следует собирать лекарственные растения в экологически чистых условиях, не использовать растения, растущие у дорог, вблизи химических предприятий, больших городов. Собранные лекарственные сырьё укладывают рыхло в тару (корзины). Затем на месте сушки его раскладывают тонким слоем на бумаге. Сушат в хорошо проветриваемом помещении в тени, периодически перемешивая. Высушенные растения при сгибании должны ломаться, а не гнуться.

Хранить сырьё лучше в бумажных пакетах, коробках, банках, в сухих тёмных чистых помещениях. Есть сведения, что хорошо высушенное сырьё можно успешно хранить в полиэтиленовых пакетах. Срок хранения цветков, листьев, трав, плодов - до 2–3 лет, корней и корневищ - до 3–4 лет. Но лучше использовать лекарственное сырьё в течение одного года, особенно растения, содержащие эфирные масла, с сильным запахом. Например, такие как душица обыкновенная, чабрец, мелисса, герани и др.

Лекарственные формы, изготавливаемые в домашних условиях

В домашних условиях из лекарственного растительного сырья обычно готовят настои, отвары, настойки, соки, порошки. Сырьё предварительно измельчают: листья, траву, цветки - до частиц не более 5 мм; кору, корни, корневища - до 3 мм; плоды - до 0,5 мм.

Настои и отвары - это водные извлечения, которые готовят в соотношении 1:10, 1:20. Это для обычного неядовитого сырья. Для ядовитого и сильнодействующего 1:400, или другой концентрации (1:40, 1:50). Исключением является настой валерианы, который делают в соотношении 1:30.

Настой - самая распространенная форма.

1) Готовят из травы, листьев, цветков, соцветий. Измельчённое сырьё помещают в эмалированную или фарфоровую посуду, заливают кипятком, выдерживают на кипящей водяной бане 15 минут, периодически перемешивая, затем охлаждают, фильтруют, доводят водой до первоначального объема. Чтобы получить 100 мл настоя следует взять 10 г измельченного сырья.

2) Можно лекарственное растительное сырьё заваривать как чай.

3) В домашних условиях часто настоем готовят следующим образом. Две столовые ложки сырья заливают кипятком в объеме 0,5 литра, настаивают ночь, процеживают. Очень эффективно заваривать сырьё в термосе.

Отвары готовят из твердого, грубого сырья - кора, корни, корневища. Измельченное сырьё кипятят 30 минут на водяной бане в эмалированной или фарфоровой посуде, охлаждают, процеживают, доводят до нужного объема. Отвар из растений с дубильными веществами нужно процеживать сразу после настаивания, так как дубильные вещества при охлаждении выпадают в осадок.

Холодный способ приготовления настоев. Сырьё заливают кипяченой водой комнатной температуры, настаивают 6–12 часов, процеживают.

Настой и отвар можно хранить не более 1–2 суток, причем лучше в холодильнике, так как они быстро портятся.

Настойки. Это спиртовые извлечения из растительного сырья. Готовят их на 40 или 70 градусном спирте или водке из расчета 1:5, 1:10, или 1:20. Измельченное сырьё помещают в стеклянную посуду, закрывают крышкой, настаивают 7–21 дней в темном месте при периодическом перемешивании, процеживают. Применяют в небольших количествах.

Соки готовят из свежих растений. Они содержат весь комплекс веществ в естественном состоянии. Обладают большей биологической активностью по сравнению с препаратами из сухих растений. Ягодные соки можно получить, пользуясь соковыжималкой, механическим прессом. Свежие листья, травы, корни можно проворачивать через мясорубку или измельчать в кухонном комбайне.

Порошки. Сырьё измельчают в кофемолке, мясорубке или ступке. Принимают внутрь или посыпают раны, язвы. В ветеринарии порошки часто смешивают с небольшим количеством воды или молока, добавляют в пищу.

Кашки (болусы). Наиболее употребительны для лечения животных. Лекарственное растительное сырьё измельчают в порошок, смешивают с медом, патокой, соком овощей, трав. Для густоты добавляют муку. Можно делать шарики или пилюли для внутреннего применения.

Мази готовят из порошков лекарственных растений. В качестве основы используют вазелин, свиной или гусиный жир. Лучше применять растительное масло.

Курс лечения лекарственными растениями составляет, как правило, 1–1,5 месяца, затем делают перерыв 1–2 недели.

Красота спасёт мир

Наша жизнь тесно связана с растениями. Они появились на земле намного раньше человека. Например, если принять время существования Земли (5 млрд лет) за 1 сутки, то историческая эпоха появления человека в них составляет ¼ секунды (около 100 тысяч лет), растения же возникли около 900 млн лет назад. Мы сравнительно молоды на планете. Мог ли человек изучить все явления природы? Далеко несовершенны наши знания и о растениях. А ведь растения - основа всего живого. От них мы получаем пищу, кислород, энергию, лекарства. Если вдруг растения исчезнут, жизнь на Земле станет невозможной.

Но растения имеют для нас не только материальное значение. Велика их роль как эстетического, психофизиологического фактора. Это и ландшафтотерапия - оздоровление человека через положительное воздействие красоты.

Созерцание природы, растений снимает нервное напряжение. Происходит эмоциональная разгрузка, наступает успокоение, душевный покой. Но одновременно, радуя своей красотой, растения заряжают нас своей энергией, дают новые силы, положительные эмоции, хорошее настроение, желание жить, творить, трудиться. А ведь нет ни одного лекарства, кроме природы, которое одновременно и успокаивает и возбуждает нас. Велика энергетическая роль сада. Вам должно быть здесь комфортно. После работы в своем саду Вы почувствуете себя отдохнувшими, вдохновлёнными, хотя ощущаете физическую усталость.

Трудно найти людей равнодушных к живым растениям, их благоухающей красоте. Нас привлекают ароматы цветов. Они влияют по-разному. Например, запах шалфея позволяет забыть о горестях, вызывает некоторую эйфорию. Полынь укрепляет разум, пробуждает глубокое познание. Аромат мяты перечной прекрасно влияет на память. Очаровывает всех запах роз.

С незапамятных времен человек стремился приблизить к себе полезные дикорастущие растения. Он украшал себя, свое жилище яркими цветами. Однако, настоящие букеты впервые появились лишь в 18 веке во Франции. Их начали ставить в комнатах, вазах и корзинах.

Прошло немало времени, прежде чем человек выкопал и посадил красивый цветок возле своего жилища. В 15 веке в Италии (Салерно, Венеция) появились первые ботанические сады. Сейчас их в мире более 500. В России старейший ботанический сад в Измайлове под Москвой. Он основан в 1706 году при Московском госпитале в Медико-

085182
Библиотечка ЦБС
Сариской области

хирургической школе. Интересно, что уже в 1808 году в его коллекциях было более 3500 видов и форм растений. Теперь это филиал Ботанического сада Московского университета.

Хочется отметить, что первоначально все ботанические сады были созданы для выращивания в них лекарственных растений.

Что же влечет нас к растениям, почему у некоторых людей, даже не специалистов, все при выращивании их прекрасно получается? Есть мнение ученых, что существуют гены земледелия. Причем, в полном наборе они у 5% населения. Поэтому, когда земледелием занимаются 50-80% населения, урожай в стране невысокие. Когда же это 3-5% населения – страна не знает, куда девать урожай.

Замечено, что особенно интенсивно декоративное садоводство развивается после каких-либо потрясений в обществе. Человек в это время особенно нуждается в созерцании красоты, природы, душевном покое, вдохновении рядом с растениями. А ведь наше время – время больших перемен.

Растениями люди занимаются в разные периоды своей жизни. Но у многих тяга к земле возрастает с выходом на пенсию. В это время даже истинно городских жителей часто неотвратимо влечет инстинкт земледельца и садовода. Пенсионный возраст – непростое время, часто обостряются болезни, приходит бессонница. Мы сейчас пенсионеры, у нас есть дети, внуки. Мы очень любим их, стараемся помогать. Но считаем, что это прекрасное время, если им правильно воспользоваться. А это зависит от нас. Много позитивного, появилось больше свободного времени для любимых дел. В юности мы были заняты учебой, зрелые годы – жесткие рамки работы, забота о детях. А вот пенсионный возраст, золотое время, когда мы уже много знаем, еще многое можем. Цените его, возьмите из ностальгического прошлого самое лучшее, торопитесь использовать время, ведь жизнь не стоит на месте. Делай, что хочешь, когда хочешь, конечно, в меру разумного. Будь счастлив, носи это другим. Жизнь сама по себе прекрасна. Радуйтесь каждому дню. Не оставляйте времени для тяжелых разрушительных раздумий, сомнений, и вы откроете в себе новые способности, даже таланты, если будете заниматься созидательным трудом. Радость творческого труда подарит счастье любить, ценить, уважать себя и, конечно, других. Любить – это значит подарить себе и другим свободу. Это видеть себя и дать увидеть другому себя самого. Природа предоставляет нам больше времени, чтобы больше сделать, ведь человек развивает в действительности только небольшую часть своих возможностей.

Возможно, сад, растения, их красота и польза – ваше призвание. Сколько труда, любви, терпения вкладывают многие садоводы-любители в это благородное дело, добиваясь иногда прекрасных результатов, настоящих научных открытий! Низкий поклон им. Мы все хотим видеть свой сад красивым и полезным. Нет растений не красивых, а вот некрасивые сады не редкость. Не так важно, какие у Вас растения в саду. Главное, как они представлены.

Краски из растений.

С давних времен красота окраски цветов привлекала внимание людей. Появилось желание взять краски у цветов. Вначале человек раскрашивал свое лицо и тело для устрашения врагов. Затем стал украшать рисунком и шкуры, служащие ему одеждой. В России добывали краску из различных растений и окрашивали шерсть, льняные ткани. Например, красную – из цветков зверобоя, мальвы, чертополоха, корней подмаренника, ягод барбариса. Бордовую – из лаконоса. Фиолетовую – из ягод ежевики, черники, паслена черного, незрелых ягод крушины (шерстяные ткани). Синюю – из цветков живокости, василька, корней девясила. Зеленую – из цветков аконита, сон-травы, незрелых ягод крушины (хлопковые ткани), можжевельника, листьев манжетки. Желтую – из цветков ре�еды, листьев березы, корневищ шавеля, корней чистотела, луба яблони, коры ольхи,

кожицы лука. Оливковую – из ягод бузины черной для окраски шелка. Черную – из корней ревеня, листьев бадана, кожуры плодов грецкого ореха, граната, травы зюзника.

Для получения краски обычно растение кипятят в воде, затем выпаривают раствор до получения густого или твердого осадка. Ткани окрашивают кипячением их в растворе краски, в который добавляют для прочности окраски соду.

Дизайн сада

Сад – это результат Вашего творчества. Все в нем должно быть гармонично: стиль, планировка, сочетание растений, их форм, красок. Он приветлив и лиричен, излучает чары своего обаяния. Там можно отдохнуть, полюбоваться красотой природы.

Как сделать его таким?

В начале выберите стиль оформления. Это архитектурный (искусственный) со строгой симметрией, или пейзажный (естественный) – подражание природе: лужайка, альпийская горка, пруд, тенистая аллея. Он сложнее архитектурного, требует большего вкуса, мастерства, знания природы. А может быть, смешанный стиль – сочетание симметричных и свободных видов оформления. Следует учитывать, что обилие правильных форм, однообразие, оказывает некоторое угнетающее воздействие. Небольшие формы рассеивают внимание, пробуждают любопытство. Размещают растение в саду различными способами. Это посадки рядами (аллеи, живые изгороди), группами, одиночные (солитерные) посадки, вертикальное озеленение. Почему мы выбираем эти варианты оформления сада? Этологами установлено, что исходная среда человека, приятный для него ландшафт – слабовосточная территория, где деревья, кустарники, травы чередуются. Поэтому люди безжалостно вырубая леса в лесной зоне, но упорно сажают деревья, где их нет.

Размер сада должен быть таким, какой вы сможете содержать в порядке. Но чем меньше сад, тем больше солнца он требует. Гармонично должны сочетаться дом и сад. Для большого участка можно использовать более простой растительный материал.

При закладке сада максимально учитывайте природные условия. Сохраняйте рельеф, водоёмы, имеющиеся красивые растения. Ведь среди дикорастущих немало таких, которые не уступают, а порой и превосходят по красоте культурные растения. Лучше использовать местные строительные материалы. Для дорожек, например, природный камень – плитняк. Предметы из дерева, камня, выглядят красивее, если видна их естественность. Сажать лучше растения, характерные для данной местности, а также те, которые хорошо здесь растут.

Каждое растение должно быть хорошо видимым, занимать место, где оно оптимально растёт и развивается. При посадке учитывайте изменения, которые произойдут через несколько лет. Кроны увеличатся. Кусты подрастут. Деревья, в зависимости от вида, высаживают на расстоянии 1,5–6 м, высокорослые кустарники – 2 м, низкорослые 1,2–1,5 м.

Общий облик сада определяется, прежде всего, деревьями и кустарниками. Они создают микроклимат участка, защищают от холодных ветров, чрезмерного осушения или переувлажнения, закрывают участок от посторонних глаз, создают комфортные условия для человека.

Большинство деревьев и кустарников светолюбивы, реже встречаются теневыносливые, лишь немногие тенелюбивы. Высокие деревья хороши в одиночных и групповых посадках, особенно в отдалении с северной стороны. Красиво, когда немного поодаль от группы растений располагается одиночное дерево этого же вида. Следует учитывать, что высокие деревья приближают расстояние, низкие – удаляют его. Высокий кедр рядом с домом уменьшает его, а на фоне низких кустов роз дом кажется выше.

Рядом с домом лучше высаживать наиболее ценные, теплолюбивые, красиво цветущие растения, виды с декоративными листьями, плодами, разреженной кроной, красиво изогнутыми ветвями: изящные хвойники, розы, миндаль, бересклет. Эти растения лучше

выглядят вблизи, в одиночных посадках. В группах и издали они не очень красивы. Если вы хотите высадить какое-либо особо редкое ценное растение, то его садят на газоне или перед группой растений. В одиночных (солитерных) посадках нужно соблюдать пропорциональность. Чем больше места, тем крупнее должно быть растение. На садовых участках хорошие солитеры – невысокие деревья, кустарники (можжевельник обыкновенный, миндаль, спирея...). На малых участках – роза, шиповник, сосна горная, лапчатка кустарниковая, бересклет. Если архитектура дома представляет особый интерес, оригинальна, растения должны подчеркивать это.

Вечнозелёные хвойные деревья и кустарники декоративны круглый год. Особенно хорошо смотрятся тёмно-зелёные хвойные деревья на фоне светлых лиственных. Нарядна белоствольная берёза со светло-зелёной листвой на свисающих ветках рядом с елью, пихтой. На зеленом фоне особенно привлекательны контрастные сочетания форм (пирамидальная, округлая). Средние и низкие хвойники эффективны около жилья, рядом с камнями, на альпинариях, среди цветов, на больших рабатках. Можжевельник обыкновенный лучше посадить около дороги, на газоне, возле лестницы. Причём, прямолинейные посадки хороши рядом с прямыми дорожками.

Но следует учитывать, что некоторые виды деревьев, особенно хвойные, не растут или плохо себя чувствуют в черте города. Они не выносят загазованности, дыма (ель, пихта, можжевельник обыкновенный). Лиственные деревья и кустарники более устойчивы, благодаря ежегодной смене листвы.

Травянистые растения. Наиболее популярны многолетники. Одно и двулетники дороги для посадки, требуют каждый год или через год возобновления. Многолетники разнообразны по форме, окраске, времени цветения. Рано зацветают медуницы, примулы, адонис, бадан, затем купальница, пионы. В середине лета – наперстянка, дельфиниум, горечавка, астильба, василек крупноголовый и др. В конце лета, сентябре цветут эхинацея, безвременник, алтей армянский, солидаго.

Высаживают многолетники свободно или определённой формой. Красивы они группами около водоёмов, в местах отдыха. Хорошо выглядят перед живой изгородью, вдоль дороги. В одиночных посадках красиво смотрятся крупные многолетники на зеленых лужайках, на газонах (пион, горечавка желтая).

Гармония цвета. Красота сада зависит от цветов, их формы и окраски. Особо нас радуют яркие цветы. Но их обилие еще не залог красоты. Важно и сочетание разных цветов.

Вспомним цветовую раду: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый. Мы все запоминали её так: каждый охотник желает знать, где сидит фазан. Основные цвета красный, желтый, синий. От их сочетания получаются все производные. Красный, желтый, оранжевый – теплые тона. Они привораживают нас, как бы выдвигая вперед, приближают расстояние, отодвигают зелёный на задний план, зрительно уменьшают сад в размерах. Холодные, пассивные, темные тона (синий, фиолетовый) – как бы уходят вглубь, увеличивают расстояние, выдвигают зелёный на передний план. Самый яркий, теплый – оранжевый цвет, наиболее холодный – синий. А вот сочетание ярких и тёмных тонов создаёт объёмность, впечатление дали. Это гармония цвета. Соседство цветов близких колеров – красного и оранжевого, оранжевого и желтого, синего и фиолетового – неприятно для глаз, дисгармонично. Белый, чёрный, серый – нейтральные тона. Они подчёркивают другие цвета. Растения с цветами нейтральных тонов можно посадить среди видов с негармоничными колерами. Например, если на клумбе между синими и фиолетовыми цветами поместить белые, сочетание станет более ярким, приятным для глаз. Часто яркие цветущие растения садят среди серых камней, и смотрится это изумительно красиво.

Белый цвет смягчает красный, зеленый фон подчеркивает цвета теплых тонов, особенно красных. Ласкают наш взор розы среди зеленых листьев и яркие клумбы на зеленых газонах.

Символика цвета. Есть мнение, что цвета воспринимаются не только оптически, но и эмоционально, то есть они воздействуют как на глаз, так и на чувства человека. Например.

Желтый цвет вызывает ощущение тепла, света, солнца, живости, веселья и лёгкости. Символика: желтый цвет – жизнь, свет, радость, роскошь, брак, уважение к старости.

Оранжевый цвет – тёплый, праздничный, прелестный, полный жизни, вызывающий радость. Символика: тепло, солнце, власть, радость, тщеславие.

Красный цвет – действенный, активный, возбуждающий. Символика: жизнь, кровь, любовь, страсть, свобода, огонь, революция, праздничность.

Фиолетовый цвет – светлый, мрачный, торжественно-роскошный. Символика: величие, достоинство, роскошь, великолепие, дружба.

Синий цвет – тихий, тяжелый, строгий, отдаляющий, холодный, но полный жизни. Символика: бесконечность, даль, тоска, верность, доверие.

Зелёный цвет – связующий, успокаивающий, мирный, пассивный. Символика: надежда, покой, мир, плодородие, тоска.

Белый цвет – нейтральный, увеличивает объёмность. Символика: невинность, целомудрие, чистота.

Чёрный цвет нейтральный, уменьшает объём. Символика: серьёзная торжественность, траур, скорбь.

Живая изгородь. Она ограничивает сад, хозяйственные постройки вместо забора или рядом с ним. Хорошо гармонирует с окружающей природой, не делит пейзаж на части, мало бросается в глаза.

Лучше использовать деревья и кустарники, которые естественно произрастают в наших лесах (ель, клен, липа, шиповник, боярышник, калина...), причем, растения одного вида. Изгородь может быть лиственной или хвойной.

На открытых северных участках оградит Ваш сад от ветра живая изгородь из ели. Она отлично переносит стрижку, красива круглый год. При хорошем уходе может жить до 70 лет. Но не переносит омоложения. Подойдёт для высоких изгородей клён, липа, а если вы хотите, чтобы она была непроходима – посадите боярышник. Его колючки защитят Ваш сад, а цветки и плоды будут радовать глаз и помогут от недугов.

Для средних и низких изгородей выращивают сирень, шиповник, спирею, кизильник, рябинник. Лучшее время посадки – весна. Расстояния между растениями выбирают соответственно виду (20–50 см). Как правило, это три растения на один погонный метр.

Формовочную обрезку проводят сразу, как бы хорошо не выглядели посаженные растения. Обычно подрезку делают на уровне 20–30 см от земли (это стимулирует рост побегов). Следующий раз растения подрезают в августе, чтобы место срезов успело зарости до холодов.

Живая изгородь, которую можно стричь, формировать, состоит из вяза, ирги, клена, акаций, калины, барбариса, лоха, боярышника, ели. Живая изгородь неформирующаяся – из шиповника морщинистого, снежнягодника, спиреи, ирги, айвы японской, вереска, лапчатки кустарниковой (курильский чай).

Ваш сад украсит водоем любой формы и величины. Но возле дома лучше построить водоем геометрических очертаний. В удалении от жилья – водоем свободной формы. Он будет продолжением естественного антуража. Величина бассейна зависит от его назначения и площади участка. Большой бассейн делает сад зрительно меньше. Небольшой водоем, слегка закрытый с одной стороны растениями, кажется больших размеров. Хорошо, если бассейн будет пополняться грунтовыми водами. Но не следует его делать слишком глубоким. Особое очарование придают ему донные камни, которые просвечивают сквозь слой воды. Бассейн окантовывают плитам из природного или искусственного камня. Окаймление делает бассейн зрительно большим и естественным.

Красоту большого бассейна подчеркивают одиночные крупные деревья с пониклой кроной (береза, ива). Небольшой бассейн украсит изящный кустарник или многолетник на берегу (ирис, пион).

Существует много способов создания водоёмов в саду. Самый простой – врытые в землю старые чугунные ванны или пластиковые корыта, которые продают в хозяйственных магазинах. На их бортиках можно уложить небольшие камни или посадить изящные почвопокровные растения.

Альпинарий. Рядом с водоёмом особенно хорошо смотрится альпинарий. Вода и камень – великолепное сочетание.

Красота альпийских лугов, каменистых скал, поросших удивительными растениями, всегда привлекала человека. И в своем саду Вам захочется воссоздать часть этой удивительной природы. Альпинарий – прекрасная возможность для Вашего творчества, отражения индивидуальности. Он должен органично вписываться в Ваш сад, хорошо смотреться со всех сторон. Обычно располагают его возле парадной части дома, так как он привлекает внимание своей красотой и оригинальностью.

Первые каменистые сады появились в Японии 1000 лет назад. Сейчас они популярны во всем мире. В альпинарии для растений создаются особые экологические условия. Здесь, как правило, светлее, теплее и суше, чем в других местах сада. На небольшой площади можно разместить довольно много растений. Это целая коллекция особых низкорослых, почвопокровных, красивоцветущих, экзотических растений. Можно построить альпинарий в виде каменистой альпийской горки, или рокария – композиции из природных камней и растений на плоскости, террасе. Рокарий на плоскости напоминает клумбу с отдельными крупными камнями и группой растений, которые подчеркивают естественность и декоративность природного материала.

Рокарии – террасы, устраивают на естественных склонах, лучше с южной стороны. Идеально смотрятся здесь каменные ступеньки, лестницы и плоские площадки для красиво цветущих изящных растений.

Наиболее декоративна альпийская горка. Но она потребует от Вас немало усилий, времени, нужно довольно много земли для возведения холмика высотой 0,5–1,5 м в зависимости от величины участка. Можно использовать кучу земли, которая, например, появилась после рытья колодца. Для основы горки также подойдет песок, щебень, строительный мусор. Все это необходимо засыпать слоем земли и частично вкопать камни.

Какие камни лучше использовать? Камни должны быть натуральные. Это известняк, сланец, песчаник, туф, мрамор. Лучший камень – известняк. Старайтесь не брать для горки бетонные плиты, блоки, использовать искусственные украшения. Они выглядят неестественно.

Одна из главных проблем при сооружении альпинария – где взять камни? Если у вас нет возможности привезти, купить нужный материал, то возьмите себе за правило, возвращаться с прогулки, особенно с пляжа, хоть бы с одним камнем. Их найдете по берегам рек, ручьёв, на дне водоёмов. Начнёте сбор, и вы будете замечать оригинальные камни повсюду, постепенно решите эту проблему. Хорошо, если будут помогать вам члены вашей семьи, особенно дети, которым такое задание-поиск доставит огромное удовольствие.

Самые крупные камни уложите в основание горки, мелкие – выше. Не придерживайтесь симметричного расположения, это менее естественно. Хорошо закрепите камни, чтобы они не шевелились, даже если на них встать. Промежутки между камнями закладываете землей, делайте небольшие площадки для растений.

Очень важно подобрать нужные растения для альпинария. Не высаживайте слишком много растений. Они не должны закрывать камни. Красота зависит от гармонии, чувства меры.

В основание альпийской горки на задний план можно посадить сравнительно крупные влаголюбивые растения. Более мелкие засухоустойчивые, медленно растущие, красивые,

почвопокровные растения располагайте ближе к вершине. Это, как правило, экзотические виды, не выращиваемые на клумбах, грядках. Особенно хороши вечнозеленые или зимнезеленые растения. Подобрать растения нужно с разными сроками цветения, чтобы горка была все время красива. Можно использовать и дикорастущие виды, многие из них очень красивы, не уступают культурным. Нужно только увидеть их красоту и показать её. Как правило, альпинарии не требуют особого ухода. В основном, это прополка и прореживание. Но следует учитывать, что альпийская горка зимой может иногда промерзнуть, а летом быстро теряет воду. Поэтому летом её нужно поливать, а зимой лучше прикрывать лапником или соломой.

Для альпинария на светлых солнечных местах пойдут такие растения, как очиток, кошачья лапка, чабрец, вероника, горицвет весенний, бадан толстолистный, горный лук, молодило, гвоздика, мак альпийский, хоста и др.

На более влажных альпинариях, в полутени: хохлатка, примула, копытень, барвинок, грушанки, зимлоубка, бадан тихоокеанский.

Из древесных растений и кустарников для альпийских горок и рокариев хороши можжевельник казацкий, горная сосна, вереск, бересклет, брусника, подбел.

Любой сад украшают клумбы – небольшие цветники из одного, двух или нескольких видов многолетних растений. Разбивают их в парадных местах сада – при входе, у построек, в местах пересечения дорог. Центр клумбы занимают самыми высокими красивыми растениями. Затем помещают крупными участками одноцветные растения одного вида и сорта, или создают определенный рисунок с гармоничным сочетанием цветов. Низкие виды располагают по краям клумбы как бордюрные растения.

Рабатки – это длинные узкие грядки с декоративными растениями. Ширина рабатки должна быть не более одного метра, так чтобы можно было дотянуться до её середины при посадке и уходе за растениями. Цветочные рабатки разбивают около жилья, рядом с дорогой, по краю газона, вблизи мест отдыха. Высаживают одну или несколько культур. В тенистых местах хороша большая рабатка из купен, примул. В полутени – из наперстянки, горечавки. На солнечных рабатках высаживают мордовник, лютики, флоксы.

Бордюры – длинные полосы растений, шириной 30 – 50 см, разбитые по краю дорожек, цветников. Состоят они из низкорослых или почвопокровных растений. Как бордюр, обрамление используют невысокие растения с яркими красивыми листьями. Они образуют нужную раму для цветущих растений.

Вертикальное озеленение. Вертикальное цветочно-декоративное оформление пока еще не получило широкого применения. Между тем, оно отличается большим разнообразием своего устройства. Это декорирование фасадов зданий, балконов, цветочных пирамид, колонн, арок, беседок. Для украшения стен, изгородей, построек, создания затененных участков, используют вьющиеся растения. Они занимают мало места, дают большой объем зелёной массы. Многие очень декоративны. Для этих растений необходима опора. Они прикрепляются к ней воздушными корнями, присосками, усиками. Многие вьющиеся растения хорошо переносят затенение, но лучше растут на солнце при умеренном увлажнении. Клематисы, например, хорошо поднимаются по тонким прутьям, натянутой проволоке с помощью усиков. Собственно лианы – лимонник, хмель, тянутся вверх, обвиваясь вокруг опоры.

Растения и знаки Зодиака. Есть мнение, что людям различных знаков Зодиака подходят определённые растения, например. **Дева:** астры, мать-и-мачеха, красные маки. **Лев:** пионы, ноготки, гладиолусы, хризантемы. **Овен:** боярышник, анемоны (ветреница), душистый горошек, фиалка, василёк. **Скорпион:** гвоздика, пион, хризантемы. **Телец:** ландыш, сирень. **Водолей:** фиалка, мирт, нарцисс. **Рыбы:** нарцисс, крокус, жасмин, фиалки, незабудки. **Рак:** жимолость, водяные лилии, все белые цветы, жасмин. **Козерог:** белая гвоздика, темные маки, плющ. **Стрелец:** гвоздика, нарцисс, василёк, пальма. **Близнецы:** маргаритки, лютики, жасмин, нарцисс. **Весы:** календула (ноготки), розы, фиалки.

Почвы

Наиболее распространенными почвами для выращивания растений в Прикамье являются суглинистые и супесчаные. Они имеют хорошую структуру и запас питательных веществ. Почвенные частицы в них соединены в комочки, диаметром 1–10 мм, пронизаны воздушными каналами. Во время дождя вода быстро впитывается в почву, но испаряется медленно, что хорошо обеспечивает растения влагой и питательными веществами.

Глинистые почвы менее пригодны для культивирования растений. Они бесструктурны, в сухой период покрываются коркой, что мешает, особенно молодым всходам. Они не могут пробиться через корку и погибают. Во время дождей глина медленно пропускает воду, уплотняется. Воздух плохо проникает в глинистую почву, замедляется процесс разложения веществ. Однако, эта почва лучше удерживает воду, медленно её испаряет.

Для улучшения глинистых почв добавляют разрыхляющие средства: песок, торф, навоз, опил, солому, древесину, растительные остатки.

Песчаные почвы легко пропускают, но плохо удерживают воду. Из них быстро вымываются питательные вещества. Растения часто страдают от засухи. Для улучшения песчаных почв к ним прибавляют глину или глинистый чернозём.

Практически эти виды почв можно определить просто. Скатайте почву между пальцами. Если получается палочка и при скручивании в колечко она не растрескивается – это глина. Если растрескивается – это суглинок. Супесчаные и песчаные почвы нельзя скатать.

Подзолистые, дерново-подзолистые почвы формируются под пологом хвойных лесов. Лесная подстилка из опада хвойных деревьев минерализуется полностью. Развивается горизонт белесой окраски с признаками вымывания. Это довольно бедные почвы. Они нуждаются в известковании, органических удобрениях.

Заболоченные (илистые), болотные (торфяные) почвы богаты питательными веществами. Но при высоком стоянии грунтовых вод участок необходимо осушить. Многие плодовые деревья – яблоня, груша, вишня не могут хорошо расти на почвах, где уровень грунтовых вод на глубине около 1,5 м. Илистые почвы улучшают внесением конского навоза, торфа. Торфяные почвы – глиной, песком, известью.

Как правило, для лучшего роста большинству растений нужны слабокислые или нейтральные почвы. Почву необходимо обрабатывать очень тщательно (рыхление, питание, уничтожение сорняков), ведь растение остается на ней многие годы.

Позаботьтесь о почве заранее. Еще до начала строительства удалите с участков под застройку верхний плодородный гумусовый слой. Используйте его потом в посадке, но не смешивайте с нижним слоем. В таких местах растения растут плохо.

В саду много отходов (увядшие листья, сорняки, трава, яичная скорлупа и т.д.). Все это может стать прекрасным удобрением. Используйте его.

Многие растения требовательны к почвам, влаге. Трудно все запомнить. Некоторую экологическую информацию можно извлечь из внешнего вида растения. Например, растения с крупными листьями (медуница, горечавка...), как правило, любят влажные, богатые гумусом почвы. Растения с мелкими густо опушенными листьями или с толстыми стеблями и листьями мирятся с сухими бедными почвами (очиток). Болотным растениям нужны, в основном, кислые почвы (багульник, брусника). Но это не жесткое правило, есть немало исключений из него, ведь мир растений сложен и не терпит категоричности.

Для определения кислотности почвы можно воспользоваться простым способом – растениями индикаторами. Если у Вас на участке много хвоща, мяты, подорожника, фиалки, щавеля – значит почва кислая. Если произрастают пырей ползучий, клевер, вьюнок полевой, ромашка, то почва слабокислая или нейтральная.

Можно самим определить кислотность почвы по лакмусовой бумажке. Чайную ложку земли смешать с 30 мл дистиллированной воды, тщательно взболтать все. После

отстаивания опустить лакмусовую бумагу. В кислой среде она покраснеет, в нейтральной станет фиолетовой, в щелочной – синей.

По отношению к свету растения бывают различные. Определяется это по экологическому оптимуму, т.е. в каких условиях растения лучше растут и развиваются. Выделяют светолюбивые, тенелюбивые и теневыносливые виды.

Светолюбивые лучше растут на солнце. Это степные, альпийские, водные растения, ранневесенние виды, большинство растений открытого грунта (душица, очиток, кощачья лапка...).

Тенелюбивые – экологический оптимум в зоне слабого освещения, не выносят сильного света. Растения нижних затененных ярусов: страусник, барвинок, купена, бадан тихоокеанский, венерин башмачок.

Теневыносливые – лучше растут при полном освещении, но адаптированы к слабому свету (ландыш, бадан толстолистный, наперстянка...). Ярким примером могут быть ель, пихта. Мы посадили как-то на даче в ольховнике и около него 50 маленьких елочек и пихт. Прошло 10 лет. На опушке растения выросли высокие, до 2 м, пышные, красивые. А в лесу подросли всего на несколько сантиметров. Однако, и это деление довольно условно, так как одно и то же растение, например, ландыш, в различных природных условиях можно отнести к разным экологическим группам. По отношению к воде растения можно разделить на три основные группы. Гидрофиты – растения влажных местообитаний (папоротник, сабельник, вахта). Мезофиты – растения, требующие среднего увлажнения. Ксерофиты – растения сухих мест. Для многих из них характерно сильное опущение или сочные мясистые листья, стебли, для более экономного расходования воды в неблагоприятных условиях (очитки, молодило).

Размножение растений

Размножают растения семенами и вегетативно. Семена некоторых растений высевают без предпосевной обработки. Многие виды необходимо подвергать различному воздействию, например, проводить скарификацию. Семена таких растений, как алтей лекарственный, алтей армянский имеют плотную оболочку. Она препятствует проникновению воды к зародышу во время прорастания. Поэтому для частичного разрушения оболочки семена протирают с песком или между двумя слоями наждачной бумаги. Для повышения всхожести семян с плотной оболочкой их можно замачивать в воде на сутки, затем слегка подсушивать перед посадкой до сыпучего состояния.

Семена многих растений нуждаются в стратификации. Они имеют период покоя, т.е. не прорастают без предварительного выдерживания при температуре 0–4 градуса в течение 0,5–2 месяцев. Можно смешать семена с песком (1:2), замочить в воде, выдержать в леднике 15–30 дней. Некоторые садоводы хранят зимой семена на балконе, лоджии.

Семена высевают осенью или весной. Осенью лучше сеять семена, требующие стратификации при весеннем посеве. Мелкие семена (чабрец, душица) смешивают с сухим песком. Глубина заделки зависит от типа почв. На легких почвах она больше, чем на тяжелых. Иногда после посева мелких семян почву мульчируют. Присыпают сверху опилом, торфом, слоем около 1 см. Это предохраняет семена от вымерзания, а почву от высыхания. Как правило, семена в открытом грунте покрывают слоем земли в два раза толще самого семени. Осенью лучше сеять в открытый грунт девясил, копытень, ландыш, медуницу, пион, примулу, купену. Некоторые семена требуют для прорастания более высоких температур. Их можно высевать в парниках, теплицах или позже весной, в начале лета, когда установится более высокая температура (горечавка, кощачья лапка, колокольчики, вероники, ветреницы).

Вегетативное размножение. Это деление кустов, размножение корневыми или стеблевыми черенками, отводками, луковичами.

Размножение делением - наиболее простой способ. Весной делят растения, цветущие летом и осенью, а цветущие весной - ранней осенью, в конце августа или в первой половине сентября. Теневыносливые растения и низкорослые многолетники можно размножать все лето, до осени. Для размножения растение выкапывают. Делить можно ножом, лопатой, но лучше всего руками, стараясь не повредить корни. В каждой части растения необходимо оставлять 2-3 жизнеспособные ростовые почки. Новые растения сразу высаживают на постоянное место.

Размножение стеблевыми черенками (седум, флоксы). В середине июня стебель разрезают на части, в каждой по две пары листьев. Нижние листья удаляют. Садят черенки наклонно в увлажненную почву на глубину 1,5-2 см, прикрывают марлей, регулярно опрыскивают её или используют увлажнители. Примерно через месяц черенки укореняются.

Корневыми черенками размножают растения с одним толстым длинным корнем (ветреница, васильки, колокольчики, примулы...). Корни разрезают на отрезки 5-8 см. Укоренение продолжается 1,5-2 месяца.

Размножение стеблевыми побегами используют для выращивания кошачьей лапки и др. Эти растения имеют наземные укореняющиеся побеги, их отделяют от материнской особи и высаживают на постоянное место. Корневыми побегами можно размножать растения, имеющие корневища (копытень, ландыш, купена...). Куски корневищ с почками возобновления от маточного растения нарезают с весны до середины сентября и высаживают на разводные грядки или постоянное место.

Луковицами размножают лилии, тюльпаны, сциллы, нарциссы. Клубнелуковицами разводят гладиолусы, крокусы, безвременники. Молодые клубнелуковички образуются сверху материнской. Высаживают луковичные растения в основном на глубину трех луковиц.

Хотя лучше размножать растения весной и осенью, но можно делать это и летом, сажая с большим комом земли. При хорошем уходе многие виды легко прирастают. Пересадку растений лучше проводить вечером или в пасмурную прохладную погоду, чтобы растения лучше прижились.

Где взять растения? Ценить, беречь, любить...

Чаще всего мы покупаем семена, рассаду, саженцы. Иногда пытаемся выкопать в лесу, на опушке, растения, которые нам понравились, порой даже незнакомые. Мода на дикорастущие растения появилась не сегодня. Известно, что в садах древней Эллады использовали растения, пересаженные с соседних лугов. Но помните, чтобы вырастить дикорастущее растение нужно не только найти и выкопать его, но и знать местную флору, природные условия, экологию растения. А ведь это большая, древняя, сложная наука - интродукция. Не пытайтесь освоить её быстро, самостоятельно, посоветуйтесь со специалистами. Ведь можно погубить порой редкое растение, потратить напрасно много времени и средств на пересадку и выращивание. К сожалению, мы не ценим часто то, что нас окружает.

В одном из международных документов - «Международная стратегия охраны природы» - говорится: «Мы не унаследовали землю у наших отцов, мы взяли её в долг у наших детей».

Но охранять природу не значит оставлять её в девственности, неприкосновенности и только любоваться и восторгаться её красотой. Природа - источник благополучия, нужно её рационально использовать.

Богата флора Прикамья. Она насчитывает более 1500 видов. Среди них много лекарственных, съедобных, декоративных растений. О некоторых из них, а также интродуцированных видах мы расскажем в этой книге.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ

Актинидия коломикта - *Actinidia kolomikta* Maxim.

Семейство актинидиевые - Actinidiaceae

Народные названия: изюм, кишмиш, перчик, ползун.

Описание. Деревянистая лиана, поднимающаяся по стволам деревьев до 8-10 м. Стебли вьющиеся, ветвистые со слабо шелушащейся корой. Листья очередные, черешковые с сердцевидным основанием, длиннозаостренной верхушкой, пильчатые. Цветки на длинных цветоножках, поникающие, однополые, белые или слегка розоватые. Цветёт в июне. Плод - ягода, гладкая, зеленая, ароматная. Плоды созревают в августе-сентябре.

Актинидия в дикорастущем состоянии встречается в Приморском крае, Приамурье, на Сахалине. Растёт в смешанных и хвойных лесах, по склонам гор предпочитает полутенистые местообитания.

В Пермском крае возможно выращивание и использование **актинидии коломикты** и **актинидии острой**. Отличается последняя более длинными стеблями, плотными листьями, внезапно суженными в короткое остроконечие, крупными плодами. Но обе актинидии требуют укрытия на зиму, так как могут вымерзнуть в холодные зимы.

В медицине используют плоды актинидии.

Химический состав. Плоды богаты витамином С. Содержат они органические кислоты, сахара, пектиновые, дубильные и красящие вещества.

Использование. Плоды актинидии применяют для лечения и профилактики авитаминозов, как противогрибное средство. По содержанию аскорбиновой кислоты они приближаются к плодам шиповника и намного превосходят апельсины, лимоны, черную смородину и др. В народной медицине Дальнего Востока применяют это растение при кровотечениях, туберкулезе, коклюше, как противоглистное средство. Плоды актинидии - пищевой, диетический продукт, сырьё для производства высококачественных плодово-ягодных вин.

Алтей лекарственный - *Althaea officinalis* L.

Семейство просвирниковые - Malvaceae

Народные названия: просвирняк, проскурняк, василистник, рожа дикая, рожа собачья, дикий мак, дикая роза, калачики, мальва.

Алтей лекарственный - это многолетнее травянистое растение, высотой 60-150 см, покрытое многочисленными волосками. Корневище ветвистое с толстоватыми корнями. Стебли одиночные или многочисленные, слабветвистые, цилиндрические. Листья очередные, черешковые, трех- или пятилопастные, по краю городчато-зубчатые. Цветки скученные по многу, редко по 2-3, на коротких цветоножках. Цветки пятичленные, правильные. Венчик бледно-розовый или почти белый. Плоды - сборные семянки. Цветёт с июня до сентября.

Ареал. Алтей лекарственный распространён в лесостепной и степной части России, на юге Западной Сибири, Кавказе. Он предпочитает достаточно обеспеченные влагой местообитания: берега рек, стариц, озёр, прудов, прибрежные заросли кустарников, сыроватые, преимущественно солонцеватые пойменные луга и залежи. Обычно образует небольшие группы, иногда изреженные заросли.

Культура. В Пермском крае в дикорастущем состоянии алтей не встречается, однако возможна его культура. Размножают алтей семенами и вегетативно, делением корневищ с почками возобновления. Выращивание алтея желательно на плодородных и легких по механическому составу почвах. Зимостоек. Высевают скарифицированные семена в мае во влажную почву в лунки на глубину 2-3 см. Скарификация - это частичное разрушение

плотной оболочки семени для повышения всхожести. Всходы появляются на 10–20 день. Уход за растениями заключается в борьбе с сорняками, рыхлении почвы, прореживании всходов. В первый же год жизни алтей может зацвести (июль). На второй год он отрастает в конце апреля, вскоре после схода снега. Алтей отзывчив к минеральным и органическим удобрениям. Светолюбив. Небольшие группы алтея вдоль стен и заборов создают привлекательную картину. Кроме того, он повышает декоративные качества среднерослых летников.

В медицине используют корневища с корнями алтея лекарственного, собранные до начала отрастания, апрель – май, или осенью, после отмирания надземных частей растения (сентябрь – октябрь). Корни очищают от земли, промывают холодной водой, провяливают на воздухе. Затем толстые корни разрезают на части и сушат в печах, духовках при 40 градусах. Срок хранения корней 3 года.

Корни алтея содержат слизистые вещества, которые представляют в основном полисахариды, крахмал, тростниковый сахар, аспарагиновую кислоту, бетаин, жирные масла, пектиновые вещества, фитостерин, витамин С и каротин.

Использование. Применяют растение с глубокой древности, о чем упоминали Теофраст, Диоскорид, Плиний и др. Название «алцеа» означает исцеляющий (греч). Алтей ценили у римлян, которые выращивали его в монастырских садах и лекарственных огородах. Корни алтея входят в фармакопеи разных стран мира. В Европе первое упоминание о нем появилось в начале 9 века, когда Карл Великий издал указ о разведении и использовании лекарственных растений.

Слизь, содержащаяся в корнях алтея, обуславливает болеутоляющее, противовоспалительное, отхаркивающее действие. В связи с этим, алтейный корень применяют в виде настоев, экстрактов, в составе грудных сборов при катарах верхних дыхательных путей, коклюше, при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, особенно с повышением кислотности (гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки), в виде горячего настоя для полоскания рта, при воспалении десен, миндалин и зева.

Настой готовят следующим образом: одну чайную ложку мелко нарезанных сухих корней заливают 100 мл холодной кипяченой воды и настаивают при комнатной температуре 1 час. Принимают по 1 столовой ложке через 2 часа.

В народной медицине используют листья и цветки алтея, которые собирают во время цветения. Они также содержат слизистые вещества.

Корни алтея применяют в ветеринарии как отхаркивающее, противовоспалительное, обволакивающее средство, как противоядие при отравлениях (настой 1:10 – 1:30).

Доза лошадям 20-100 г, крупному рогатому скоту 25-200 г, овцам 5-50 г, свиньям 5-15 г, собакам 5 г, кошкам 1-5 г, курам 0,5 -2 г.

Наряду с алтеем лекарственным можно выращивать в Пермском крае и использовать близкий вид – **алтей армянский**. Он отличается рядом признаков. Листья у алтея лекарственного без лопастей или с неглубокими выемками, у алтея армянского листья пятираздельные, верхние - трехраздельные. Алтей армянский имеет более яркие розовые цветки, лепестки с выемкой. Цветёт позднее (в сентябре). Это высокое оригинальное растение перспективно для выращивания в Прикамье как декоративный вид. Размножают его семенами и вегетативно, аналогично алтею лекарственному. Рекомендуют высаживать вблизи построек, на освещенном месте. Его изящные цветки будут радовать Вас в конце лета, осенью, когда уже мало цветущих растений.

В Пермском крае произрастает в диком виде **хатма тюрингенская (мальва лесная, дикая)**. Ее цветки имеют лепестки с глубокой выемкой. По своим свойствам она близка к

алтею, но слабее его, однако, в народной медицине ее используют при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта и дыхательных путей.

Аралия маньчжурская - *Aralia mandshurica* Rupr. et Maxim.

Семейство аралиевые – Araliaceae

Народные названия: шип – дерево, чертово дерево.

Описание. Быстрорастущее, невысокое дерево (до 6 м). Корневая система поверхностная, горизонтальная. Кора морщинистая. На стволе многочисленные крупные шипы. Особенно сильно они развиты у молодых особей. Деревцо, как правило, неветвистое, но при повреждении верхушечной почки нередко образуются ответвления. Листья очередные, крупные (до 1 м длины), дваждыперистые. Черешки и черешочки листьев усажены шипиками.

В естественных условиях аралия маньчжурская зацветает на пятый год жизни. Цветки мелкие, белые или кремовые, собраны в зонтики, образующие метельчатые соцветия. Плод - синя-черная шаровидная костянка с пятью косточками.

Цветёт в июле, августе.

В медицине применяют корни аралии маньчжурской, заготавливаемые в сентябре.

Ареал. Произрастает на юго-востоке Амурской области, в южной части Хабаровского края, по всему Приморскому краю.

Встречается аралия маньчжурская в кедрово-широколиственных лесах, а также на месте этих лесов, исчезнувших вследствие пожаров и рубок. Образует густые заросли, где всегда наблюдают ее вегетативное, а нередко и семенное размножение. Аралия – пионер заселения гарей и лесосек. Заросли её труднопроходимы. Но через 20 лет после пожара аралия маньчжурская обычно полностью выпадает, сохраняется лишь на обочинах дорог, опушках и полянах.

Культура. Аралия маньчжурская – красивоцветущее декоративное растение. Его можно культивировать в Прикамье. Размножают вегетативно и весной стратифицированными семенами. Их выдерживают 2–3 месяца при температуре 1-3 градуса. Свежесобранные семена всходят быстрее. Растение плохо переносит ранние осенние заморозки. В суровые зимы может обмерзнуть до корневой шейки, но затем образует обильную поросль. Растёт быстро, к почве аралия неприхотлива, светолюбива. Рекомендуют для одиночных и групповых посадок, создания высоких живых изгородей.

Химический состав. Из корней аралии выделено три гликозида, аралозиды А, В и С. Содержатся смолы, фитостерины, сапонины, эфирное и жирное масло, витамины С и В.

Использование. Для лечебных целей применяют настойку аралии на 70% спирте (1:5), сапарал, порошок. Они оказывают стимулирующее влияние на центральную нервную систему при гипотонии, астении, депрессивных состояниях. Сапарал (сумма тритерпеновых гликозидов) применяют в виде таблеток. Настойку используют по 15–20 капель с охлажденной кипяченой водой. Пьют 1–2 раза в день, до еды.

Кроме того, применяют кору аралии маньчжурской, собранную ранней весной во время сокодвижения. Используют как заменитель женьшеня при физическом и умственном утомлении, гипотонии.

Противопоказания: гипертония, повышенная нервная возбудимость, эпилепсия, бессонница.

Ориентировочные дозы настойки аралии для животных: лошадям 30 капель, коровам 40, овцам, козам, свиньям 10 капель.

Наряду с аралией маньчжурской в Пермском крае можно выращивать **аралию Шмидта**. Это многолетнее травянистое растение с перистосложными листьями, метельчатым соцветием. Используют подземную часть растения как возбуждающее средство, аналогично аралии маньчжурской.

Арника горная – *Arnica montana* L.

Семейство сложноцветные (астровые) – Compositae (Asteraceae)

Народные названия: горный баранник, горяшная трава.

Описание. Зимнезелёное многолетнее травянистое растение высотой 20-60 см. Корневища ползучие. Стебель прямостоячий, опушенный. Соцветия – одиночные корзинки. Стеблевые листья супротивные, сидячие, ланцетовидные. Розеточные широкоовальные, опушенные. Красные цветки у корзинок темно-желтые, срединные более бледные. Плод – семянка с хохолком.

Цветёт в июне – июле.

С лечебной целью используют соцветия арники горной, собранные в начале цветения.

Ареал. Карпаты (Украина), преимущественно выше 500 м над уровнем моря, Белоруссия, Латвия, Литва. Растет арника на лугах, лесных опушках, полянах.

Химический состав. Соцветия арники содержат 0,016% эфирного масла, 5% дубильных веществ, ситостерин, камеди, до 4% горького вещества арницина.

Использование. В народной медицине применяют арнику с 9 века. В настоящее время используют настой 1:10 и настойку 1:10 на 70-градусном спирте. Препараты арники применяют наружно при ушибах, кровоподтеках и абсцессах, как рассасывающее, обезболивающее, противовоспалительное средство.

Внутри – в гинекологии при недостаточном обратном развитии матки, в качестве маточного кровоостанавливающего и при воспалительных заболеваниях половых органов. Отмечен благоприятный эффект при стенокардии и сердечной слабости, успокаивающее и противосудорожное действие.

Не рекомендуют использовать арнику во время беременности.

Животным дают по 10-30 капель настойки арники на прием в воде или молоке до кормления.

Арнику горную трудно культивировать. Можно использовать с лечебной целью два других вида арнику **облиственную** (цветочные корзинки до 5 см в диаметре) и **арнику Шамиссо** (цветочные корзинки до 2 см). Оба вида более сухолюбивы, чем арника горная, происходят из степных районов Северной Америки.

Культура этих видов, как лекарственных и декоративных, возможна в Пермском крае. Лучшее время посадки – весна, через 2 – 3 недели после таяния снега. Арника не любит пересадок летом и осенью.

Наиболее пригодны суглинистые дерново-подзолистые почвы, в которые внесены органические удобрения. Размножают арнику облиственную посевом семян в грунт, рассадой или отрезками корневищ. Семена лучше высевать осенью, заделывать на глубину 1 – 1,5 см, присыпая сверху хорошо перепревшим перегноем или торфом.

При весеннем посеве необходима стратификация семян. Выращивание арники Шамиссо требует тех же приемов, что и для арники облиственной. Но семена арники Шамиссо имеют более высокую всхожесть (70-80%), чем семена арники облиственной (15-20%).

Кроме того, арника Шамиссо при грунтовом посеве дает урожай соцветий уже в первый год вегетации, арника облиственная – лишь на второй год. Однако, арника Шамиссо имеет в 2-3 раза более мелкие цветочные корзинки, что делает более трудоёмким их сбор по сравнению со сбором корзинок арники облиственной.

Арония черноплодная (рябина черноплодная) – *Aronia melanocarpa* L.

Семейство розовые – Rosaceae

Описание. Листопадный кустарник, высотой 0,5–2 м. Листья простые, цельные, пильчатые, обратнойяйцевидные, очередные, кожистые, темно-зелёные, осенью приобретают оранжево-красную окраску. Цветки пятичленные, белые или розовые в щитовидных

соцветиях, по 15–25 штук. Растение образует много побегов. Корневая система сильно разветвлена.

Цветёт в начале июня, плодоносит в сентябре. Плоды яблокообразные, диаметром 8–10 мм, чёрного цвета с сизоватым налетом. Кожица плода плотная, мякоть при созревании почти чёрного цвета, свежий сок темно-рубинового цвета, сильно красящий. Семена темно-коричневые, морщинистые, длиной 2 мм.

Родина черноплодной рябины – Северная Америка.

Культура. Рябину черноплодную выращивают в различных районах нашей страны с 1834 года как декоративный кустарник. Лишь сравнительно недавно используют и как ценное лекарственное растение. Арония легко культивируется и в Пермском крае. Она зимостойка, ежегодно плодоносит, высокоурожайна, плоды не осыпаются, хорошо хранятся. Этот кустарник не требователен к почвам, но предпочитает свежие и плодородные, умеренно влажные. Светолюбив. Арония декоративна в начале лета во время цветения, эффектны осенью оранжево-красные листья и черные плоды. Пригодна для одиночных и групповых посадок, а так же для создания живых изгородей. Хорошо размножается саженцами, черенками, семенами. Урожай плодов с одного куста от 4 до 13 кг. Плоды созревают одновременно, их нужно собирать до заморозков.

В медицине применяют плоды и сок аронии. Они обладают приятным кисло-сладким, но несколько терпким вкусом.

Химический состав. Плоды содержат до 10 % сахара, яблочную и другие органические кислоты, значительное количество витамина Р, а также витамины С, В1, РР и Е, каротин, микроэлементы: бор, медь, марганец, молибден. По содержанию витамина Р арония близка к шиповнику, превосходит многие плодовые и ягодные культуры.

Применение. Ягоды и сок черноплодной рябины возбуждают аппетит, увеличивают кислотность и переваривающую силу желудочного сока. Они полезны людям, страдающим гастритом с пониженной кислотностью желудочного сока. Установлено, что свежие плоды и сок черноплодной рябины вызывают значительное снижение кровяного давления при гипертонической болезни. У людей с нормальным давлением такого действия не наблюдают. На основании клинических наблюдений рекомендуют употреблять при повышенном кровяном давлении по 100 г ягод или 50 г сока 3 раза в день за полчаса до еды в течение 4–6 недель. Кроме того, можно применять при лечении атеросклероза, ревматизма, профилактики и лечении лучевой болезни, тиритоксикоза, ожогов.

Лечиться соком и плодами рябины не рекомендуют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гиперацидных гастритах, гипотонии.

Багульник болотный – *Ledum palustre* L.

Семейство вересковые – Ericaceae

Народные названия: багун душистый, розмарин лесной, клоповник большой, клоповая трава, болотная одурь, бачно, головолом.

Описание. Вечнозеленый сильно пахучий кустарник, высотой 20–125 см. Листья очередные, линейно-продолговатые, длиной 2–4 см, шириной 1–4 мм, зимующие, с цельными завороченными на нижнюю сторону краями, на коротких черешках, сверху темно-зеленые, блестящие, особенно по срединной жилке, рыжеопушенные. Цветки белые, пятичленные, собраны в щитовидные соцветия. Плод – коробочка.

Цветёт в мае – июле.

Ареал. Багульник болотный распространен в лесной и тундровой зоне Европейской части России, на Урале, Сибири и Дальнего Востока. В Пермском крае приурочен к заболоченным хвойным лесам, сфагновым болотам и торфяникам.

В медицине используют листья и молодые побеги (траву) багульника. Заготавливают одностебельные однолетние неодревесневшие побеги, длиной до 10 см, во время образования

зрелых плодов, в августе – сентябре. Сушат сырье на чердаках с хорошей вентиляцией или в сушильках при температуре не выше 30 градусов.

Во всех частях растения, кроме корней, содержится эфирное масло, в состав которого входит ледол, палиострол, геранилацетат, бициклический спирт и углеводороды.

Кроме того, листья содержат эриколин, андромедотоксин, дубильные вещества, флавоноиды и аскорбиновую кислоту.

Использование. В медицине настой багульника применяют как отхаркивающее средство при острых и хронических бронхитах, туберкулёзе, а также при спастических энтероколитах.

Отвар обладает потогонным, противовоспалительным, обезболивающим, ранозаживляющим, гипотензивным, противоастматическим действием.

Багульник болотный может быть использован в качестве инсектицида. Издавна применяют его для истребления насекомых-паразитов. Осторожно. Все части багульника ядовиты. Токсическими свойствами обладает багульниковый мед.

Багульник, сваренный с растительным маслом, применяют как наружное средство при лечении кожных заболеваний.

Способы применения. 1) Отвар 1:20 принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день. 2) Две столовые ложки травы багульника с пятью столовыми ложками подсолнечного масла настаивают 12 часов на горячей плите, процеживают. Употребляют как наружное средство при ревматизме и кожных заболеваниях.

Противопоказания: беременность, гепатиты, панкреатиты, гломерулонефриты.

Животным назначают в форме кашек, крупным животным 1-4 г, мелким 0,02 - 0,2 г.

Культура. Багульник болотный можно выращивать в Прикамье как декоративное, раноцветущее, вечнозеленое растение. Культивируют его на заболоченных почвах. Размножают вегетативным способом.

Бадан толстолистный – *Bergenia crassifolia* Fritsch.

Семейство камнеломковые – Saxifragaceae

Народные названия: монгольский чай, чагирь.

Описание. Многолетнее травянистое растение с толстым ползучим корневищем и многочисленными корневыми мочками. Стебель безлистный, высотой до 50 см. Листья цельные, голые, кожистые, блестящие, зимующие, собраны в прикорневую розетку. Пластинка листа широкоэллиптическая или почти округлая, в основании закруглённая или сердцевидная, тупо - или неяснозубчатая, длиной 30–35 см, шириной 25–30 см, длиннее черешка. Цветки правильные, пятичленные, собраны на верхушке стебля в густые метельчато-щитовидные соцветия. Лепестки лилово-розовые, яйцевидные или округло-яйцевидные, в основном с коротким и широким ноготком, длиной 10–12 мм, шириной 6–8 мм, в 2,5–3 раза длиннее лопастей чашечки. Плоды - эллипсоидальные сухие коробочки с мелкими многочисленными семенами. Цветёт в мае – июне.

В медицине, ветеринарии используют корневища бадана.

Ареал. Бадан толстолистный в дикорастущем состоянии встречается на Алтае, в Саянах, Монголии. Обладает высокой биологической пластичностью. Растёт на затенённых влажных склонах, в сосновых, кедрово-пихтовых и берёзово-сосновых горных лесах. Может произрастать и на сухих южных склонах. Хорошо переносит суровые условия, растёт на высоте от 200 до 2500 м над уровнем моря. Бадан размножается в дикорастущем состоянии, как семенами, так и вегетативно с помощью корневищ.

Культура. Хорошо культивируется бадан толстолистный в Пермском крае. Однако жизнеспособных семян почти не образует, размножают его делением корневищ. В культуре к почвам неприхотлив, но требует их среднего увлажнения. Светолюбив, теневынослив, но в тени цветет слабо, или вовсе не цветёт.

Бадан уходит под снег с зелеными листьями. Рано весной из-под снега выступают зелёные куртины. Они очень красивы и их декоративность сохраняется в течение всего вегетационного периода – с ранней весны до глубокой осени. На фоне блестящей темно-зеленой листвы контрастно выделяются яркие розовые цветки. Цветение продолжается около месяца, отцветающие соцветия следует удалять. В конце лета, осенью, листья бадана становятся ярко окрашенными в розово - пурпурные тона и очень экзотичны. Бадан известен в культуре как декоративное растение с 18 века. Он незаменим при посадке сухих каменистых мест, обрывов, осыпей. Пригоден для создания больших зеленых куртин на открытых местах и бордюров. Хорошо сажать его вместе с ирисами, верониками, папоротником, аквилегией, астильбой, купальницей. Красив бадан на солнечных склонах, альпийских горках, вблизи водоёмов.

Корневища бадана заготавливают в течение всего лета, до конца вегетационного периода. Собранные корневища очищают от земли, мелких корешков и сушат.

Химический состав. Корневища содержат от 5 до 28 %, а листья 10–20 % дубильных веществ малоизученного состава, относящихся к группе галлатанинов. Кроме того, из корневищ выделено много изокумарина бергенина. В листьях содержится галловая кислота, арбутин, 0,5–0,8% бергенина.

Использование. Корни и корневища бадана толстолистного обладают антимикробным, противовоспалительным и вяжущим действием. В медицинской практике препараты бадана назначают внутрь при инфекционных колитах и энтероколитах и наружно – для полосканий при заболевании полости рта. В гинекологии в виде спринцеваний их применяют для лечения эрозии шейки матки. Водный настой рекомендуют при острой бациллярной дизентерии.

Бадан укрепляет стенку капилляров, оказывает местное сосудосуживающее действие, он понижает артериальное давление, несколько увеличивает частоту сердечных сокращений. Бадан обладает также мочегонным эффектом. Рекомендуют при хронических инфекциях мочевыводящих путей.

Отвар бадана готовят 1:10, 1:20. Одну столовую ложку измельченного бадана помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл кипяченой воды, плотно закрывают, кипятят в течение 30 минут. Принимают по 1–2 столовые ложки до еды 3 раза в день.

В народной медицине используют старые перезимовавшие листья бадана (чагирский, монгольский чай). В настоящее время у отвара этих листьев обнаружена способность повышать иммунитет.

В ветеринарии отвар корневищ бадана 1:10 применяют при расстройствах желудочно-кишечного тракта, инфекционных заболеваниях кишечника. Дозы внутрь лошадям и крупному рогатому скоту 20-50 г, овцам и свиньям 5-15 г, поросётам и ягнятам 1-5 г, собакам 2-10 г.

На Ближнем Востоке бадан был известен как противоядие от отравлений.

Кроме бадана толстолистного часто встречается **бадан тихоокеанский**. Он произрастает в естественных местообитаниях на Дальнем Востоке, отличается более мелкими листьями с клиновидным или притупленным, а не сердцевидным или округлым основанием. Соцветие у бадана тихоокеанского меньших размеров, цветки бледнее (светло-розовые). Растение более теневыносливо по сравнению с баданом толстолистным. В научной медицине этот вид не применяют.

Барбарис обыкновенный - *Berberis vulgaris* L.

Семейство барбарисовые – Berberidaceae

Описание. Листопадный, прямостоячий, ветвящийся кустарник, высотой 1,5–3 метра. Кора молодых побегов от серовато-желтоватой до желтовато-пурпурной. Кора перезимовавших побегов – серая. Стволы и побеги с многочисленными колючками листового происхождения. Колючки длиной до 2 см, крепкие, трех или пятираздельные,

реже простые, светло-коричневые на молодых побегах и серые - на старых. Листья очередные, тонкие, перепончатые, редко полужесткие, длиной 3 - 6 см и шириной 1 - 2 см, эллиптические, обратнояйцевидно-продолговатые, клиновидно суженные в короткий черешок, тупые или заостренные, по краям равномерно-зубчатые, реснитчато - мелкопильчатые, иногда почти цельнокрайние, тусклые сверху и слегка блестящие снизу.

Соцветия простые, 15-25 цветковые, повислые кисти, длиной 3-6 см. Цветки трехчленные с двойным околоцветником, диаметром 9-10 мм. Чашелистики обратнойцевидные. Лепестков 6, они цельные, желтые, обратнойцевидные, в основании с двумя нектарными железками. Тычинок 6, расположены двумя кругами. Пестик с сидячим рыльцем. Плод - сочная продолговатая, ягодовидная однолистовка, длиной 9-10 мм, от пурпурного до темно-красного цвета, обычно со слабым восковым налетом. Семена темно-коричневые, яйцевидные, мелкоморщинистые, длиной 5-6 мм.

Цветёт в июне, плоды созревают в августе - сентябре.

С лечебной целью используют подземные органы - корневища с корнями, а также листья, плоды. Заготавливают подземные органы ранней весной или поздней осенью, листья - во время бутонизации, плоды - осенью, после созревания.

Ареал. Барбарис обыкновенный в естественных местообитаниях встречается на Кавказе и в Крыму, на Карпатах, в Средней Азии. Произрастает в поймах рек на песчано-галечных отложениях. Предпочитает селиться на нейтральных или слабощелочных, довольно богатых почвах, но может расти и на слабоздерненных, каменистых склонах, скалах и осыпях.

Культура. Барбарис - декоративное растение, успешно культивируют и в Пермском крае. Хорошо размножается семенами и вегетативно. Растет барбарис довольно быстро. К почве он мало требователен, но предпочитает легкие, суглинистые. Светолюбив, однако, переносит небольшое затенение. Может расти в тени, но не плодоносит. Очень устойчив к пыли, дыму, загазованности воздуха. Хорошо переносит стрижку. Относительно морозоустойчив, засухоустойчив, не терпит длительного переувлажнения. Яркая окраска листьев осенью, желтые кисти цветков, оранжево-красные, пурпурные плоды делают барбарис обыкновенный весьма перспективным декоративным кустарником для создания живых изгородей, бордюров, одиночных и групповых посадок.

Химический состав. Подземная часть барбариса обыкновенного содержит 11 алкалоидов, в числе которых берберин. В листьях найдены берберин, витамины С и Е, каротин, яблочная и лимонная кислоты, эфирное масло. Плоды содержат до 5 % сахара, до 16 % органических кислот (яблочную, лимонную, виннокаменную), холиноподобные вещества, красящие вещества, минеральные соли и витамины (витамина С - 150 мг%).

Применение. Лечебные свойства растения определяются в основном берберином (корни, листья). Он понижает тонус желчного пузыря, урежает и уменьшает его сокращения, улучшает отток желчи и способствует снятию болей и воспалительных явлений. Кроме того, он снижает артериальное давление, замедляет сокращения сердца, увеличивает их амплитуду, способствует сокращению матки и, сжимая кровеносные сосуды, повышает свертываемость крови, оказывает кровоостанавливающий эффект при маточных кровотечениях.

Корневища с корнями барбариса обыкновенного (настой) применяют при холецистите, желчнокаменной болезни, хроническом гепатите, также они обладают жаропонижающим, седативным и противомикробным действием.

Настойку листьев (20%) используют как кровоостанавливающее, противовоспалительное средство, она вызывает сокращение мускулатуры матки, понижает кровяное давление, усиливает желчеотделение.

Дозы настойки в ветеринарии как желчегонного средства: для крупных животных 3-4 мл, мелких 1-2 мл 2 раза в день.

Плоды барбариса обыкновенного хорошо утоляют жажду, возбуждают аппетит, действуют успокаивающе, укрепляют мышцу сердца, обладают жаропонижающим, противовоспалительным и желчегонным действием. Их применяют при лихорадочных состояниях, при геморрое, как средство, улучшающее кровообращение.

Противопоказания: беременность.

В домашних условиях, чаще всего готовят настой барбариса 1:10. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Плоды барбариса - хорошая приправа ко вторым блюдам. Используют для приготовления компотов, желе, напитков. Плоды сушат, солят, маринуют.

Барвинок малый - Vinca minor L.

Семейство кутровые - Aporcupaseae

Народные названия: могильница, гроб-трава.

Описание. Вечнозеленый, корневишный кустарничек. Стебли двух типов: генеративные - вертикальные с укороченными междоузлиями, высотой 30-35 см и вегетативные - горизонтальные с удлиненными междоузлиями, длиной 100-150 см, ветвистые, укороченные в узлах. Листья супротивные, эллиптические, блестящие, кожистые. Цветки одиночные. Венчик трубчато-воронковидный, темно-голубой. Плоды - двулисточники.

Цветёт в мае, часто наблюдают вторичное цветение в июле - августе. Плоды образуются редко.

Как лекарственное сырье используют надземную часть (траву), которую собирают во время цветения и в начале плодоношения.

Ареал. Барвинок распространен в Средней и Южной Европе, на Кавказе, встречается в буковых, грабовых, дубовых, редко сосновых лесах, среди зарослей кустарников.

Произрастает на вырубках, склонах берегов рек. Предпочитает участки с богатыми, не переувлажненными почвами. Это теневыносливое растение, но лучше для него среднее затенение.

Культура. Барвинок малый - замечательное декоративное растение благодаря своим вечнозеленым, блестящим кожистым листьям и цветению с весны до осени. Его успешно можно выращивать в Прикамье.

Изменяется разнообразности с золотисто - и серебристо-пестрыми листьями. Выведены садовые формы с простыми и махровыми цветками разнообразной окраски: белыми, фиолетовыми, пурпурными.

Растет на обычных садовых умеренно влажных почвах. Мирится с минимальным количеством света, выживает даже там, где другие растения из-за слабого освещения не растут. Но на свету и при среднем затенении цветёт обильнее. Расстояние между растениями при посадке 25 см. Успешно растет на тенистых газонах, в альпинариях.

Рекомендуют выращивать под деревьями, перед кустарниками, как бордюрное растение, по краям рабаток и цветочных групп. Особенно красив поздней осенью и ранней весной. Хорошо размножать его делением и зелеными черенками.

Плодов и семян, как правило, в наших условиях не образует.

В настоящее время проводятся опыты по культивированию **барвинка розового**. Это прямостоячий вечнозеленый полукустарничек высотой до 60 см. Родина его - Индонезия, остров Ява. Стебель голый, листорасположение супротивное. Листья темно-зеленые, блестящие, продолговато-овальные, короткочерешковые. Цветки собраны по 2-4 в дихазии. Венчик малиново-розовый, спайнолепестной, правильный. Плод - двулисточка.

В медицине используют траву барвинка розового. Она содержит алкалоиды. Применяют при лечении гипертонической болезни, обладает она противоопухолевой активностью. Использовать следует с осторожностью, так как растение при передозировке токсично. Барвинок розовый может быть прекрасным декоративным растением при

введении в культуру на территории Пермского края. Размножают его семенами и делением корневищ.

Химический состав. Трава барвинка малого содержит алкалоиды – винин, пубесцин, минорин, урсоловую кислоту, рутин, витамины С и Р.

Применение. Родовое название растения происходит от латинского глагола vincere – побеждать. У многих европейских народов барвинок был первым вестником весны – как бы победителем зимы. Его кожистые листья не погибают от холода, сохраняются под снегом. Поэтому он стал символом жизнестойкости.

Существовало поверье, что посаженный в саду барвинок приносит счастье, а помещенный в букет – неизменную любовь. Поэтому барвинок сажают на могилы дорогих людей как знак вечной любви и воспоминаний, из него плетут венки и кладут у изголовья умерших. Отсюда русское название растения – могильник, гроб-трава.

В Австрии, Германии издавна приписывали барвинку особую волшебную силу в предсказании судьбы.

Существовало поверье: если юноша и девушка одновременно съедят лист барвинка, то между ними вспыхнет пылкая любовь.

Если барвинок, собранный между двумя праздниками в честь богородицы (между 15 августа и 8 сентября по старому стилю), носить при себе или повесить над дверью дома, то он защитит от нечистой силы, ударов молнии.

В средние века его использовали в судебной практике для распознавания вины в колдовстве. Барвинок – любимый цветок Жан Жака Руссо.

На Карпатах считают, что барвинок вырастает сам на месте захоронения невинно убитой души.

На Украине барвинок использовали в свадебных обрядах как символ вечного, прочного, им украшали свадебный каравай.

В медицине барвинок применяли с древнейших времен. Использовали в виде отвара для полоскания рта, при зубных болях, в качестве вяжущего, ранозаживляющего, кровоостанавливающего средства. Настой из цветков – косметическое средство, кожа лица от него приобретала прекрасный цвет, становилась мягкой.

В настоящее время используют барвинок как гипотензивное средство при гипертонии. Обладает он седативным действием. Применяют барвинок также при неврогенной тахикардии и вегетативной невротении. Внутреннее применение барвинка как ядовитого растения требует осторожности.

Способы применения. 1) Одну чайную ложку сухой травы барвинка настаивают 15–20 минут в 1 стакане кипятка, затем процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 2–3 раза в день. 2) Одну столовую ложку сухой травы заваривают в стакане кипятка, настаивают 30 минут, не доводя до кипения, остужают, процеживают. Употребляют для обмывания гнойных ран, язв и зудящих дерматитов.

Ориентировочные дозы травы барвинка для животных внутрь: 0,01 – 0,05 г/кг веса.

Бархат амурский – *Phellodendron amurense* Rupr.

Семейство рутовые – Rutaceae

Народные названия: бархатное дерево, амурский бархат, феллодендрон, амурское пробковое дерево.

Описание. Двудомное листопадное дерево. Достигает 30 м высоты и 100 см в диаметре. В северной части ареала образует низкорослые кустарниковые формы. Кора светло-серая, морщинистая, бархатистая, с толстым пробковым слоем. Листья с неприятным запахом, в нижней части ветвей – очередные, в верхней – супротивные, черешковые, непарноперистые. Соцветие метельчатое, со слегка пушистыми веточками. Цветки без прицветников, невзрачные, мелкие, правильные, однополые, двудомные. Плод – душистая шаровидная, черная костянка с пятью косточками.

Цветёт в июне, плоды созревают в августе – сентябре.

В медицине используют луб бархата амурского, листья и плоды.

Естественная зона произрастания амурского бархата – Дальний Восток, бассейн Амура, Центральный Китай, Япония, Сахалин. Встречается он по долинам рек, на горных пологих склонах. Это живой памятник третичной растительности, миллионы лет назад покрывавшей нашу Землю. Бархат амурский можно выращивать в Прикамье как красивое декоративное и полезное лекарственное растение.

Химический состав. Растение богато различными биологически активными веществами: алкалоидами, дубильными веществами, эфирным маслом, флавоноидами, кумарином, сапонинами. Из листьев выделено до 280 мг% аскорбиновой кислоты.

Применение. Луб бархата амурского используют для получения берберина, который применяют при хроническом гепатите, холецистите, желчнокаменной болезни. Известно его действие при лечении дизентерии, туберкулеза, грибковых заболеваний, опухолей. Есть сведения о тонизирующем действии. Плоды бархата – противоглистное средство. Кору применяют в ряде отраслей промышленности в качестве пробочно-изоляционного материала. Бархат амурский – прекрасный медонос.

Способ применения. 1 столовую ложку измельченных листьев настаивают 1 час в стакане кипятка, пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Безвременник великолепный – *Colchicum speciosum* Stev.

Семейство лилейные – Liliaceae

Народные названия: осенний цвет, безвременный цвет, дивный шафран.

Описание. Травянистый многолетник с крупными продолговатыми клубнелуковицами, покрытыми сухими темно-коричневыми кожистыми чешуйками. Длина клубнелуковиц 3–5 см. Облиственные побеги развиваются весной и достигают 25–40 см высоты. Листьев 4–5, пластинки их крупные, овально-продолговатые, длиной 18–25 см и шириной 3,5–5 см, на верхушке туповатые. Крупные красивые цветки розово-пурпурные, лилово-розовые, реже почти белые, без запаха, распускаются осенью по 1–3 на растении. Плод – трехгнездная эллиптическая коробочка длиной 3–4 см. Семена округлые, коричневые, диаметром 2–3 мм.

Цветёт в августе – сентябре (фото на обложке).

В период цветения листья еще недоразвиты и скрыты под землей. Облиственные побеги и плоды появляются на поверхности почвы весной следующего года. Семена созревают в июне. После обсеменения надземная часть растения отмирает. Летом клубнелуковицы находятся в состоянии ростового покоя. Смена клубнелуковиц происходит ежегодно; материнские клубнелуковицы сменяются дочерними к концу весенней вегетации.

Размножается безвременник в естественных местообитаниях семенами и вегетативно. При вегетативном размножении формируются клоны-гнезда, в которых сосредоточено по 3–10 клубнелуковиц, тесно прижатых друг к другу.

В медицине используют свежие клубнелуковицы безвременника, собранные во время цветения.

Ареал. Безвременник великолепный произрастает в естественных фитоценозах на Кавказе. Это Главный Кавказский хребет, горы западного Закавказья, Талышские горы. Имеются данные о нахождении этого растения в Армении, на Зангезурском хребте и на горе Арагац.

Изолированные местонахождения безвременника великолепного известны в горах северного Ирана.

Это светолюбивое мезофильное растение, предпочитающее щебнистые почвы и избегающее застойного увлажнения. Встречается на высоте от 150 до 300 м над уровнем моря. Растёт в буковых, буково-каштановых, грабовых, кленовых лесах, приречных

ольшаниках, в кустарниковых зарослях, на лесных вырубках, опушках, в поясе пихтовых и еловых лесов.

Культура. Безвременник великолепный – декоративное растение, своеобразный экзотический цветок, хорошо растёт и размножается в условиях Урала, в том числе в Пермском крае.

Требует солнечного местоположения и легких, хорошо увлажненных, богатых известью перегнойных почв. В сухую осень на легких почвах под деревьями цветёт не всегда.

Рекомендуют одиночные растения высаживать на газоне с южной стороны кустарниковых групп под деревьями и в альпинарии. Луковицы сажают на постоянное место в июле на глубину, в три раза превышающую высоту самой луковицы (10–15 см), на расстоянии 15–20 см. Может размножаться самосевом. Мало требователен в культуре, но скашивать его листья до пожелтения не рекомендуют. На богатых гумусом почвах при регулярном внесении удобрений может расти на одном месте десять и более лет. Если цветение безвременников прекращается, то растения необходимо выкопать, а почву обновить.

Химический состав. Клубнелуковицы, семена, цветки содержат алкалоиды – колхицин, колхицин, колхамин, глюкоалкалоид колхикозид, тиоколхицин, флавоноид апигенин, кислоты ароматического ряда, фитостерин и сахара.

Применение. Растение обладает сильным слабительным, мочегонным, потогонным, желчегонным, рвотным и обезболивающим действием.

Водный настой клубнелуковиц в небольших дозах и слабой концентрации применяют при водянке, желтухе, коклюше, одышке, от сердечной слабости, остром и хроническом ревматизме, простудной ломоте, различных невралгических заболеваниях.

Внутреннее применение безвременника, как сильно ядовитого растения, требует большой осторожности и обязательного врачебного контроля.

Спиртовую настойку семян или клубнелуковиц применяют как наружное болеутоляющее и отвлекающее средство при суставном ревматизме, подагре и невралгии.

В научной медицине применяют алкалоид колхицин в виде мази (омаиновой) для лечения рака кожи, в таблетках – при лейкозах, раке пищевода и желудка.

Белокопытник ложный – *Petasites spurius* Reichenb.

Семейство астровые – Asteraceae

Народные названия: подбел, маточник, гумный корень, подбил, крещена.

Описание. Многолетнее травянистое растение с цветочным стеблем, покрытым чешуйчатыми листьями. Высота 20–40 см. Листья треугольно-сердцевидные, неравнозубчатые, снизу беловойлочные. Корзинки на длинных ножках, цветки беловато-желтые.

Цветёт в апреле-мае.

Встречается в Пермском крае по песчаным берегам рек, у дорог.

В народной медицине, ветеринарии используют листья и корни белокопытника. Листья собирают летом, корни – осенью.

Химический состав не изучен.

Применение. Растение обладает потогонным, отхаркивающим, противовоспалительным, обезболивающим, ранозаживляющим действием.

Водный настой и отвар принимают при простуде, кашле.

Измельченные свежие листья прикладывают к ранам для их заживления. Припарки из листьев уменьшают ревматические и подагрические боли.

Способ приготовления. 1 столовую ложку сухих листьев настаивать 30 минут в 1 стакане кипятка, процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Белокрыльник болотный – *Calla palustris* L.

Семейство ароидные – Araceae

Народные названия: змей-трава, лапушник водяной, медвежь лапки, житница.

Описание. Это многолетнее травянистое растение высотой 10–25 см с толстым полым корневищем и мочковатыми корнями. Листья яйцевидно-сердцевидные, заостренные, толстые, блестящие. Цветки мелкие, без околоцветника в соцветии початок с кроющим листом-покрывалом. Плоды красные ягодообразные. Цветёт в мае-июле (фото на обложке).

Растет в Пермском крае по болотистым берегам рек и озер, на моховых болотах.

В народной медицине, ветеринарии используют корневища, собранные осенью.

Растение содержит сапонины и алкалоиды.

Применяют водный настой при укусах ядовитых змей. Известно использование для лечения воспалительных заболеваний горла, для восстановления сил при туберкулезе, онкозаболеваниях.

По легенде этот цветок вырос в том месте, где упал мальчик, убегающий от врагов и вымазавшийся в болотной грязи. Одна рука белая, чистая, это белое крыло, видное издали, оно прикрывает початок

Осторожно! Все растение ядовито.

Берёзки стройные стоят на Камском берегу.

Средь них твой нежный милый взгляд забыть я не могу.

Когда над Камою зажглась вечерняя звезда,

Ты словно духу набралась, и мне сказала – Да...

С тех пор так много лет прошло, но не проходит, нет,

То чувство, что тогда пришло. Теперь уже я дед.

Ты бабушка. И нам вдвоём как прежде хорошо,

Все беды мы переживём, и поживём ещё.

С. Глузов

Берёза повислая (береза бородавчатая) – *Betula pendula* Roth.

Семейство березовые – Betulaceae

Описание. Листопадное дерево, высотой до 20 м с гладкой, белой, легко расслаивающейся корой. У старых деревьев кора оснований стволов с глубокими трещинами, черно-серая. Ветви обычно повислые. Листья очередные, яйцевидно-ромбические или треугольно-яйцевидные с широким клиновидным основанием, по краям острозубчатые, гладкие, длина их 3–7 см, ширина 2–5 см. Мужские сережки длиной 5–6 см, повисающие по 2–3 на концах ветвей. Женские сережки цилиндрические, длиной 2–3 см, одиночные, на коротких боковых веточках. Плод – орешек с двумя перепончатыми крыльями.

Цветёт в мае, плоды созревают в августе – сентябре.

В медицине, ветеринарии используют почки, берёзовый сок, уголь и деготь, получаемый при сухой перегонке древесины, а также гриб – чагу, образующий наросты на стволах берёз.

Берёзовые почки заготавливают во время рубки леса зимой или ранней весной, в начале набухания.

Ареал. Берёзы распространены в Европейской части России, Западной и Средней Сибири, на Кавказе. За пределами России растут в Средней и Западной Европе.

Как правило, берёза повислая образует производные леса на месте вырубленных хвойных и широколиственных лесов. Коренные (первичные) березняки – берёзовые колки, характерны для лесостепных и степных областей Западной Сибири. Берёза растёт на сухих и влажных, песчаных, суглинистых, черноземных и каменисто-щебнистых почвах.

Светолюбива, выносит различные климатические условия, поэтому произрастает от тундры до степной зоны.

Культура. Берёза – очень красивое дерево благодаря своему нарядному белому стволу, высокой раскидистой кроне, длинным, свисающим вниз ветвям.

Следует отметить, что белый цвет ствола березы обусловлен пигментом бетулином. Это – редкий в природе белый пигмент. Как правило, белый цвет – отсутствие пигментов.

Декоративны и листья берёзы. Они ромбовидные, блестящие, светло-зеленые весной и летом, осенью — от золотисто-оранжевых, до ярко желтых. Берёза особо красива в одиночной посадке и группами по 2–3. Гармонично сочетается в посадках с другими лиственными и хвойными деревьями. Эффективны берёзы в виде небольших рощиц и в обрамлении водоемов. Образует чудесные светлые аллеи. Растет быстро, светолюбива. К почве нетребовательна, засухоустойчива, морозостойка. Недостаточно устойчива к дыму и газу. Размножается семенами и прививкой. При посадке во взрослом состоянии необходимо обязательно сохранять ком земли, так как это микоризное растение.

Берёза бородавчатая имеет декоративные формы: плакучую с длинными гибкими ветвями, свисающими до самой земли; разнолистную с сильно рассечёнными листьями на тонких поникающих ветвях; пирамидальную – с почти вертикально вверх направленными ветвями, образующими узкопирамидальную крону.

Можно использовать в Пермском крае как оригинальное изящное декоративное растение **берёзу карликовую**.

Она отличается маленьким ростом (до 1 м), очень мелкими округлыми листочками, около 1 см в диаметре. Встречается на болотах. Это редкое в Прикамье растение можно выращивать в альпинариях, на влажных почвах.

Химический состав. Почка березы повислой содержат 5-окси-7,4-диметоксифлавонол, эфирное масло, в состав которого входит бетумен, бетулон, бетулоновая кислота и нафталин.

В листьях обнаружена бетулоретиновая кислота в виде бутилового эфира, аскорбиновая кислота, дубильные вещества, гиперозид, тритерпеновые спирты, сапонины, эфирное масло.

Использование. Происхождение слова берёза, по-видимому, связано с её живительной силой, белым цветом коры. В старину у славян год начинали не зимой, а весной. Поэтому встречали его не елью, а берёзой. В древности у славян главной богиней была Берегиня. Ей поклонялись в виде священного дерева берёзы. У всех славянских, прибалтийских и германских народов берёза – символ света, сияния, чистоты, женственности.

В научной медицине применяют настой почек берёзы повислой (1:10 – 1:20) в качестве мочегонного и желчегонного средства, а также как наружное при порезах и нарывах.

Для лечения острых и хронических экзем делают горячую ванну из почек берёзы. Берёзовый деготь входит в состав мазей Вишневского (ранозаживляющее средство) и Вилькенсона, используемой против чесотки, чешуйчатого лишая и вшивости.

Препарат из очищенного берёзового угля (карболен) – прекрасный адсорбент при отравлении ядами и бактериальными токсинами, а также при метеоризме.

В качестве полезного диетического витаминного напитка применяют весенний сок, вытекающий из стволов берёз. Молодые листья берёзы добавляют в салаты.

В народной медицине почки берёзовые в виде настоек на спирте или водке используют для втирания при ломоте в суставах или внутрь при спазмах и расстройствах желудка, против икоты, при зубной боли.

Берёзовый веник – непреходящий атрибут русской оздоровительной бани.

Используют также молодые листья берёзы, собранные весной, когда они еще не огрубели. Их применяют как мочегонное средство. Примочки из листьев хорошо заживляют раны.

Дозы почек березы в ветеринарии: крупному рогатому скоту 10-50 г, лошадям 10-40 г, мелкому рогатому скоту 5-15 г, свиньям 5-10 г, собакам 2-4 г.

Я чагу на берёзе отыскал.

Нарост тяжёлый и всегда бесформенный.

Но перед этим много отмахал

Километража по лесам, колдобинам.

С. Глумов

Берёзовый гриб, чага – *Inonotus obliquus Pers.*

Семейство гименохетовые – *Hymenochaetaceae*

Чага представляет собой бесплодную (стерильную) форму трутовика скошенного. Развивается на стволах живых деревьев в виде неправильных желвакообразных наростов. Поверхность нароста черная, глубоко растрескивающаяся, внутренняя его часть темно-коричневая, ближе к древесине рыже-бурая с белыми прожилками, состоящими из бесцветных гифов.

В медицине используют наросты, возникающие на березах при поражении их грибом *Inonotus obliquus*.

Чага широко распространена по всей территории умеренной зоны северного полушария, не доходя, однако, до границ ареала березы, особенно южных. Не отмечена чага на карликовых и дальневосточных берёзах. Нахождение берёзового гриба на других видах, например, на ольхе и рябине, отмечено лишь при непосредственно близком произрастании с берёзой. Чага поражает преимущественно старые, живые берёзы. Иногда нарост достигает веса 3–5 кг. Рост чаги может продолжаться 10–15 лет. Она чаще встречается в лесной зоне Европейской части России, на Урале, реже в Западной Сибири, а также на Алтае и в Саянах.

В Пермском крае чага встречается чаще в его северных и центральных районах.

Собирать чагу можно в любое время года, но лучше заготавливать поздней осенью, зимой или ранней весной, когда на деревьях нет листьев и в лесу ее легче заметить. Наросты подрубают топором, рубя на куски, сушат при 50–60 градусах.

Часто по неопытности сборщики собирают вместо чаги другие паразитные грибы березы. Например, **трутовики (настоящий и ложный)**. Они отличаются копытообразной формой, сверху выпуклой, снизу плоской, с бархатистой поверхностью.

Химический состав. В чаге содержатся минеральные соли (железо, кальций, магний, калий, марганец, цинк, медь и др), органические кислоты: шавелевая, муравьиная, уксусная, масляная, ванилиновая, параоксибензойная, обликвиновая, инонотовая, а также свободные стеринны – эргостерол, ланостерол, инотодиол.

Основными биологически активными веществами чаги считаются интенсивно окрашенные хромогены. Положительное действие чаги проявляется при злокачественных опухолях, что обусловлено птеринами.

Использование. Препараты чаги применяют как неспецифическое лекарственное средство для лечения гастритов, язвы желудка, полипозов, предраковых заболеваний и некоторых форм злокачественных опухолей. Она действует, как биостимулятор, и что особенно важно – иммуностимулятор. Ее противоонкогенное действие обусловлено именно повышением иммунного статуса организма.

Чагу очень любят заваривать и пить как чай на Урале, а также жители горной Бурятии.

Способ приготовления. Гриб обмывают тёплой кипяченой водой и замачивают на 4 часа, затем протирают на тёрке или пропускают через мясорубку.

Для приготовления водного настоя 1 стакан измельченного гриба залить 5 стаканами теплой кипяченой воды и настаивать 2 суток. Затем жидкость слить, остаток отжать через марлю. Настой принимать по полстакана за 30 минут до еды.

Если использовать чагу как чай, то полкружки дробленого гриба сыпят в чайник с кипятком и не кипятят. Через 5–6 минут настаивания напиток готов к употреблению. Напоминает вкус кофе.

Настой чаги выпаивают телятам при диспепсии по 1-2 л на прием.

Бересклет бородавчатый – *Euonymus verrucosa* Scop.

Семейство бересклетовые – *Celastraceae*

Народное название – бруслина.

Бересклет бородавчатый – это кустарник, 1–2 м высотой, с цилиндрическими ветвями, густо усаженными черно-бурыми бородавочками. Листья овальные, заостренные или постепенно вытянутые. Цветки четырехлепестные, собраны по 3–5. Чашечка зеленовато-желтая, лепестки венчика вдвое длиннее чашелистиков, округлые, красновато-бурые. Плод – темно-красного цвета, четырехлопастная коробочка приплюснута-грушевидной формы, пониклая, раскрывающаяся при созревании. Семена, свисающие вниз, черные, блестящие, наполовину прикрытые яркочерным присемянником.

Цветёт в мае – июне.

Встречается в Пермском крае, растёт как подлесок в хвойных лесах с примесью липы.

С лечебной целью используют мелкие ветви и кору. В них обнаружен гликозид эвонимин, который обладает сердечным и слабительным действием.

Водные настои из коры бересклета бородавчатого рекомендуют как средство, снижающее кровяное давление, при нервных расстройствах.

Культура. Бересклет очень декоративен, особенно осенью, благодаря своим ярко окрашенным плодам и листьям. Плоды – кожистые коробочки. Созревают они в августе–сентябре. Зрелые плоды розовые, довольно оригинальны. Под красными шапочками находятся семена. Они покрыты оранжевокрасным присемянником и при растрескивании коробочек выглядывают из них и затем свисают на тонких смяножках, как экзотические сережки.

Бересклет зимостоек, теневынослив, но на солнце цветение и плодоношение более обильно. На свету осенью яркая кармино-красная окраска листьев. Растение отличается медленным ростом. Засухоустойчив, но предпочитает влажноватые почвы. Относительно требователен к их плодородию, аэрации. Хорошо отзывается на присутствие извести в почве.

Размножают семенами, черенками, корневой порослью и отводками. Используют для одиночных, реже групповых посадок.

Боярышник кроваво-красный – *Crataegus sanguinea* Pall.

Семейство розоцветные – *Rosaceae*

Народные названия: боярка, глody, барыня, хлебница.

Описание. Высокий кустарник, реже небольшое дерево, высотой 1–4 м, с крепкими пурпурно-коричневыми блестящими побегам, обычно с колючками. Листья обратно яйцевидные на вершине острые с клиновидным основанием. Соцветия густые, цветки белые. Плоды 8–10 мм в диаметре, кроваво-красные, редко оранжево-желтые, прозрачные с 3–4 косточками и мучнистой мякотью.

Цветёт в мае – июне, плодоносит с августа.

В медицине используют плоды и цветки боярышника кроваво-красного и колючего. Цветки собирают в начале цветения, когда часть их еще не раскрылась. Плоды можно собирать лишь после их полного созревания.

Ареал. Боярышник кроваво-красный – евро-сибирский тип. Растет в лесной, лесостепной и степной зонах, на опушках, полянах. Более обилен в лесостепной зоне по речным поймам.

Культура. Боярышник – это культивируемое лекарственное и декоративное растение в Прикамье. В начале лета это красиво цветущий вид с белыми, реже розовыми цветками, собранными в густое соцветие. Осенью листья раскрашиваются в золотистые, пурпурные и оранжево-красные тона. Кусты увешены многочисленными красивыми желто-красными плодами, сохраняющимися до заморозков. Боярышник светолюбив, хотя и переносит затенения, относительно засухоустойчив, морозостоек. Нетребователен к почве,

солевынослив, но лучше растет на хорошо увлажненных и дренированных плодородных почвах. Устойчив к дыму и газу. Растёт медленно. Хорошо приживается при пересадке. Размножается семенами, отводками. Легко переносит обрезку и благодаря медленному росту долго сохраняет приданную форму. Хорош для средней или высокой живой изгороди. Колючки боярышника делают её непроходимой. Зеленая изгородь из боярышника по праву считается одной из лучших как по красоте, так и по плотности. Эффективны одиночные и групповые посадки боярышника.

Химический состав изучен недостаточно. Близкий вид (боярышник колючий) содержит в плодах урсоловую, олеиновую, хлорогеновую и кофейную кислоты, гиперозид, дубильные вещества, сорбит, холин, ацетилхолин, жирное масло и β-ситостерин. В цветках – кофейная и хлорогеновая кислоты, гиперозид, кверцетин, ацетилхолин, холин и триметиламин. В семенах содержится амигдалин и жирные масла, а в мякоти плодов виннокаменная и лимонная кислоты, сахара, витамин С и каротин.

Применение. Использование боярышника с лекарственной целью известно давно. В официальной медицине применяют его с 8 века. Описан во многих старинных травниках, как средство при заболеваниях сердца, бессоннице, головокружениях, одышке. Родовое название боярышника происходит от греческого слова *Staphnos* – сильный, крепкий, что говорит о его долговечности (растет до 400 лет), стойкости к неблагоприятным условиям, крепкой, твердой древесине. В древности считали, что его колючие ветви защищают от злых духов.

Боярышник – одно из древнейших лекарственных растений. О нем писали Диоскорид, Авиценна. Плоды этого дерева круглые и съедобные, терпкие на вкус. Боярышник вяжет сильнее, чем рябина, подавляет желчь и запирает истечение сильнее, чем всякие другие плоды, считал Авиценна. В народной медицине России боярышник применяли при сердечбиениях, бессоннице.

В научной медицине Европы боярышник отметили в XIX в. Его считали ценнейшим открытием этого времени, так как давал облегчение, когда другие сердечные средства не помогали. Отмечали его полную безвредность даже при длительном применении.

В России боярышник начали использовать во время Великой Отечественной войны как заменитель импортных сердечных средств. В настоящее время цветки и плоды боярышника применяют при ослаблении сокращений сердечной мышцы, слабости после перенесенных тяжелых заболеваний, при начальных формах гипертонии, бессоннице у сердечных больных, гипертирозе с тахикардией. Боярышник усиливает кровообращение в сосудах мозга и сердца, понижает возбудимость центральной нервной системы, улучшают сон. Особенно рекомендуют его при климактерических болезнях. Противопоказан при гипотонии.

Наряду с боярышником кроваво-красным, разрешено использование плодов и цветков **боярышника колючего**. Для него характерны: мягковолосистые в молодом возрасте, а позднее голые побеги с крепкими, длинными колючками (длиной до 25 см), тремя–пятью неглубоколопастными цельнокрайними листьями. Соцветие в виде простого щитка, плоды с одной косточкой. Войлочное опушение на листьях, цветоносах и гипантии отсутствует.

Настой боярышников готовят следующим образом. Одну столовую ложку цветков или плодов настаивают 2 часа в закрытом сосуде в одном стакане кипятка, процеживают. Принимают по ¼ стакана по 3–4 раза в день до еды.

Употребляют боярышник и как пищевое растение. Молодые листья, цветки, сухие плоды являются заменителем чая и кофе. Из свежих ягод варят варенье, повидло. Из сушеных плодов готовят муку для приготовления киселей, компотов. Боярышник – прекрасный медонос, а кору его можно использовать как дубитель.

В косметике применяют отвар плодов 1:10 для ухода за сухой кожей лица.

В ветеринарии используют цветки и плоды боярышника в форме-настойки 1:5, и настоя 1:10 при сердечбиении, повышенном кровяном давлении.

*Брусника, ягода брусника. Кому напев тот не знаком?
А вот пойдя, да расспроси-ка, знаком ли кто с её цветком?
А между тем, цветок брусничный красивей ягодки самой.
Такой блестящий, симпатичный, а весь как будто восковой.
Растёт брусника в тихой роце, смолистым воздухом дыша.
Ведёт всю жизнь как можно проще и оттого так хороша.*

Н. Холодковский

Брусника обыкновенная – *Vaccinium vitis-idaea* L.

Семейство вересковые – Ericaceae

Народные названия: брусница, брусена, брусеня.

Описание. Маленький кустарничек высотой 5–25 см, с ползучим корневищем. Листья зимующие, кожистые с завернутым краем, эллиптические или обратнояйцевидные. Покрываются темно-бурыми точечными железками.

Цветки четырехчленные, белые или розовые, собраны в короткие верхушечные кисти. Плоды – красные ягоды.

Цветёт в мае – июне.

В медицине используют листья и плоды брусники.

Ареал. Брусника встречается в северной части Евразии, на Кавказе, Дальнем Востоке. Произрастает в лесной и арктической зонах, в хвойных и смешанных лесах, на болотах, в горных и равнинных тундрах. Особенно характерна для сосновых и сосново-еловых лесов.

Листья брусники начинают заготавливать сразу после таяния снега и до начала цветения, затем осенью после плодоношения.

Ягоды собирают зрелыми в августе – сентябре.

Химический состав. Листья брусники содержат арбутин (до 9%), вакцинин (до 0,1%), гидрохинон, галловую, эллаговую, хинную, винную и урсоловую кислоты, флавоноид гиперозид и дубильные вещества. Ягоды содержат сахара, органические кислоты – лимонную, яблочную, бензойную, щавелевую, уксусную и др., гликозид ликопин и дубильные вещества, каротин, много марганца.

Использование. Отвары листьев брусники применяют как мочегонное средство при почечнокаменной болезни, а также при ревматизме и подагре, как желчегонное и противовоспалительное средство.

Ягоды используют при авитаминозах, гипертонии. Содержание в них бензойной кислоты препятствует процессам брожения. Поэтому ягоды брусники можно довольно долго хранить, просто заливая их слегка подслащенной водой.

Известно использование ягод брусники при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока. Листья и ягоды способствуют снижению уровня сахара в крови, иногда их назначают при ночном недержании мочи у детей.

Швейцарские ученые утверждают, что брусничные сиропы обостряют зрение и рекомендуют есть плоды брусники всем автомобилистам, особенно пожилого возраста.

У хантов брусничный лист чрезвычайно популярен как напиток, быстро восстанавливающий силы и снижающий усталость. Морс, а также водный настой ягод считается очень хорошим средством для утоления жажды у лихорадящих больных. Ягоды брусники используют для приготовления сиропов, киселей, морсов, печеных изделий.

Отвар листьев 1:10 готовят следующим образом. Одну столовую ложку листьев брусники заливают стаканом воды, кипятят 20–30 минут, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

В ветеринарии лист брусники – мочегонное и обеззараживающее мочевыводящие пути средство. Используют настой, каши. Дозы для крупных животных 20–50 г, мелких 10–15 г, собакам 3–10 г.

Культура. Брусника обладает высокими декоративными качествами благодаря вечнозеленым листьям, изящным соцветиям. Её использовали по приказу Петра I для озеленения Петергофа, окаймления газонов Летнего Сада. Возможно выращивание и на других территориях, в том числе и на Урале как бордюрного растения. Её можно размножать отрезками корневищ, зелеными черенками и семенами. Семена требуют стратификации, прорастают через 2–4 недели после высева. Лучше выращивать семена на выработанных торфяных минеральных почвах с хорошим орошением. Брусника начинает плодоносить на 3 год после посадки. Особенно целесообразно заниматься культурой брусники на участках с близким стоянием грунтовых вод и торфянистыми почвами, где многие плодовые деревья не гарантируют получения урожая. Не выносит брусника тяжелых заплывающих почв. Наиболее благоприятные условия складываются для брусники на хорошо освещенных участках, повышения рельефа и супесчаных почвах. Рекомендуют выращивать бруснику на альпийских горках, рабатках, как бордюрное растение на влажных и кислых почвах.

Будра плющевидная – *Glechoma hederacea* L.

Семейство яснотковые – Lamiaceae

Народные названия: грудная, опуховая трава, собачья мята, сороканедужник.

Описание. Многолетнее травянистое растение с ползучим укореняющимся стеблем, высотой 10–20 см. Листья супротивные, почковидные, опушенные, имеют сильный запах. Цветки мелкие, синие, собраны на верхушках стеблей.

Цветёт в мае-июле.

В Пермском крае произрастает на лугах, опушках, полянах, на вырубках. Встречается часто.

В народной медицине используют свежие цветущие растения.

Химический состав. Трава содержит холин, эфирное масло, дубильные вещества.

Применение. Настой травы возбуждает аппетит, разжижает мокроту, обладает антисептическим, противовоспалительным, обезболивающим, кровоостанавливающим, ранозаживляющим, мочегонным, желчегонным, отхаркивающим действием.

При наружном употреблении усиливает регенерацию тканей при переломах костей. Используют будру при простудных заболеваниях, удушье, астме, подагре, болях и камнях в мочевом пузыре, малокровии, злокачественных опухолях, раке печени, отравлениях свинцом. Внутреннее применение будры, как ядовитого растения требует осторожности.

Способ применения. 1 чайную ложку свежей травы настоять в 1 стакане кипятка. Пить по ¼ стакана теплого настоя 3 раза в день. 1 столовую ложку травы прокипятить в 1 стакане воды. Использовать для ванн и обмываний при подагре.

Траву будры в небольшом количестве добавляют в салаты, супы, соусы, приправы.

Будру можно культивировать в Пермском крае как почвопокровное растение. Размножение вегетативное, делением куста.

Бузина черная – *Sambucus nigra* L.

Семейство жимолостные – Caprifoliaceae

Народные названия: бузиновый цвет, бузок, пусторосль.

Описание. Это кустарник или небольшое дерево высотой 2 – 6 м. Листья супротивные, сложные, непарноперистые, с 3–7 листочками. Цветки мелкие, желтовато-белые, душистые. Плод – ягодообразная черная костянка.

Цветёт в мае-июле. Плоды созревают в августе-сентябре и остаются висеть на кусте после опадения листьев.

В научной медицине используют цветки бузины черной, в народной – и плоды, кору.

Цветки бузины собирают во время цветения, плоды – в августе-сентябре, кору снимают весной перед началом сокодвижения.

Встречается бузина черная в Крыму, на Кавказе, растет среди кустарников, в подлеске широколиственных и смешанных лесов. Теневыносливое растение. Растёт быстро. Разводят

как декоративное и плодое дерево. Возможна культура в Пермском крае, однако в суровые зимы бузина черная подмерзает. Размножают отводками, черенкованием, семенами осенью или весной после 4-месячной стратификации.

Химический состав. Цветки бузины содержат аскорбиновую кислоту, гликозиды, сахара, рутин, эфирное масло, холин, органические кислоты. Плоды – аскорбиновую кислоту, каротин, дубильные вещества, карбоновые аминокислоты. В семенах – жирное масло. Кора ветвей содержит эфирное масло, холин, ситостерин.

Цветки бузины черной обладают потогонным, мочегонным, жаропонижающим, отхаркивающим, противовоспалительным, успокаивающим, вяжущим и слабым дезинфицирующим действием. Настой цветков принимают при простуде как потогонное, сухом кашле, отеках, болезнях почек, подагре, артритах, иногда при болезнях печени – как желчегонное средство. Известно применение как средства, повышающего сопротивляемость организма при кожных заболеваниях, сыпях, угрях, фурункулах. Наружно их используют для полоскания при воспалительных заболеваниях полости рта и горла, для компрессов, припарок. Молодые листья с медом применяют как слабительное при упорных запорах, настой ягод используют как легкое слабительное. Ягоды применяют для подкрашивания виноградного вина и придания ему мускатного вкуса, отвар плодов – для окрашивания шелковых тканей в оливковый цвет.

Не допускается заготовка плодов других видов бузины: красной и травянистой. **Бузина красная** отличается более плотным соцветием и красными плодами. В народной медицине используют кору и листья бузины красной как рвотное и слабительное средство.

Бузина травянистая. Это многолетнее травянистое растение высотой 0,5-1 м, листья сложные с ланцетными листочками и прилистниками, цветки белые, плоды черные. В народной медицине применяют отвар корней как сильное мочегонное средство.

В ветеринарии настой цветков и плодов бузины черной используют при простудных заболеваниях. Дозы для животных: лошадям 10-30 г, овцам и свиньям 5-10 г, собакам 1-3 г. Хорошо комбинировать бузину с ромашкой.

Буквица лекарственная – *Betonica officinalis* L.

Семейство яснотковые – *Lamiaceae*

Народные названия: золотушник, сорокозуб, шалфей полевой, золотник, чашник.

Описание. Многолетнее травянистое растение высотой 30–90 см. Листья продолговато-яйцевидные, супротивные. Цветки светло-пурпуровые, неправильные, сидят в полумутовками, собранных в колосовидные соцветия.

Цветёт в июле – августе.

Встречается в Европейской части России, на Урале, на Кавказе. Произрастает в Прикамье на сухих лугах, в зарослях кустарников и лесах.

Используют траву буквицы, собранную во время цветения.

Химический состав. Травя содержит алкалоиды, эфирное масло, горькие и дубильные вещества, стахиндрин, холин, слизь.

Буквица как ценное лекарственное растение была известна еще в средневековье. Так, в Италии популярна поговорка о ней. В переводе на русский язык она гласит – продай пальто и купи буквицу.

Применение. Настой травы буквицы регулирует пищеварение (при повышенной кислотности). Снижает кровяное давление. Обладает желчегонным, легким слабительным, успокаивающим, обезболивающим, антисептическим, отхаркивающим, кровоостанавливающим, ранозаживляющим и противоастматическим действием. Настой применяют при простудных заболеваниях, болезнях печени, легочных кровотечениях.

Способ применения. Одну столовую ложку сухой травы настаивать 2 часа в закрытом сосуде в 2 стаканах кипятка. Принимать по 1–2 столовой ложки 3–4 раза в день перед едой.

Буквицу лекарственную можно культивировать в Пермском крае как декоративное растение благодаря красивым розовым цветкам и оригинальным по форме темнозеленым листьям, которые сохраняются вплоть до заморозков.

Имеются **декоративные формы буквицы**, отличаются делением корневищ, семенами. Светолюбива, но выносит полутень, зимостойка, к почве неприхотлива. Предпочитает умеренное увлажнение. Рекомендуют для одиночных и групповых посадок. Хорошо разрастается, требует определенного пространства. Не желательно выращивать её рядом с мелкими и медленно растущими видами.

Валериана лекарственная – *Valeriana officinalis* L.

Семейство валериановые – *Valerianaceae*

Народные названия: маун, кошачий корень, земляной ладан.

Описание. Многолетнее травянистое растение. Корневища с многочисленными придаточными корнями. Обладают сильным своеобразным запахом. Стебли одиночные или их несколько, полые, бороздчатые, высотой 50-135 см, голые, узлы опушены.

В первый год жизни листья только розеточные. На второй год появляются стеблевые листья – супротивные, перисторассеченные. Соцветия шитковидные, сильно разветвленные, рыхлые, длиной до 30 см. Цветки обоеполые, мелкие, душистые. Венчик бледно-лиловый или почти белый, воронковидный. Зубцы чашечки во время цветения почти незаметные, при плодах разрастаются в хохолок. Тычинок 3, выступают из трубки венчика. Плод – семянка с хохолком.

Цветёт в июне – июле, плоды созревают в июле – сентябре.

Ареал. Валериана лекарственная в дикорастущем состоянии встречается в Европейской части России, на Урале, реже на Алтае, в Хакасии, Туве.

Произрастает в Пермском крае на травянистых и торфяных болотах, заболоченных и влажных лугах, по берегам водоемов и канав, в зарослях кустарников, на лесных полянах и опушках.

В медицине используют корневища с корнями.

Заготавливают ранней весной или поздней осенью. Тщательно очищают от земли, моют, сушат в тени, в хорошо проветриваемом помещении.

Следует заботиться о том, чтобы в помещение, где сушится валериана, не попали кошки. Они любят запах корней валерианы, приходят в возбужденное состояние, портят корни.

Культура. Валериана хорошо размножается семенами, рассадой, делением корневищ. Это влаголюбивое растение, предпочитает дренированные почвы, но с высоким уровнем грунтовых вод, отзывчива к минеральным и органическим удобрениям, зимостойка. Всходы появляются через 10–20 дней после посева. Следует учитывать, что при хранении семена валерианы быстро теряют всхожесть.

Валериана может быть использована как декоративное растение благодаря раскидистому соцветию из белых мелких цветков, расчлененным листьям, мощному росту. Лучше высаживать её у изгородей, заборов. Рекомендуют после цветения скашивать стебли.

Химический состав. Корни и корневища валерианы содержат 0,5–2 % эфирного масла, алкалоиды (валерин, хатинин), гликозид валерид, дубильные вещества и сахара.

Использование. Название валерианы произошло от латинского слова *valere*, что означает быть здоровым, это связано с лекарственным действием растения.

Русское название маун, кошачий корень, растение получило за способность возбуждающего действия на кошек. Они чувствуют запах валерианы издали, ищут её, а найдя, грызут и растаскивают корни, при этом приходят в возбужденное состояние.

Об успокаивающем действии валерианы на центральную нервную систему человека было известно еще врачам Древней Греции. Диоскорид считал валериану средством, способным управлять мыслями.

Плиний Старший называл ее нардом галльским, возбуждающим мысль. Авиценна – средством, укрепляющим мозг. В средние века её считали лекарством, несущим благодущие, согласие и спокойствие. Она почиталась как популярнейшее ароматическое средство, отсюда ее название ладанница.

В России валериана – одно из самых известных лекарственных растений с волшебными свойствами.

Известно такое предание. Как-то святой Пантелей-целитель пошел с сумой в лес собирать лекарственные травы. Ночь была очень темной. Но вдруг на лесной опушке он увидел среди кустов светло-розовые мерцающие огоньки, которые как струйки выходили из земли, образовали облачко. Пантелей стал раскапывать корни этого диковинного растения, и чем больше копал, тем лучше себя чувствовал. Когда он набрал полную суму этих волшебных корешков, душа его наполнилась радостью и весельем. Проходя по селам, Пантелей давал больным людям эти корни и желал им здоровья. И люди обретали от них сердечный покой, бодрость и прилив жизненных сил.

В народной медицине подземные органы применяли как успокаивающее средство при неврозах и эпилепсии, а также как ветрогонное, противоглистное и способствующее пищеварению средство.

В настоящее время препараты валерианы широко используют в качестве успокаивающего средства при бессоннице, нервном возбуждении, неврозах сердечно-сосудистой системы, при тахикардии, для лечения нейродермитов, спазмов гладкой мускулатуры желудочно-кишечного тракта.

Валериану применяют в виде настоя 1:30, настоек, экстрактов. Она входит в состав желудочных и успокаивающих сборов, находит использование в ветеринарии при лечении эпилепсии и судорог у животных. Благоприятное лечебное воздействие оказывает валериана при гипертрофии щитовидной железы (базедова болезнь).

Противопоказания: гломерулонефрит, хронический энтероколит, депрессия.

Настой валерианы готовят следующим образом. 10 г измельченных корней заливают 300 мл горячей кипяченой воды, закрывают крышкой, нагревают на кипящей водяной бане 15 минут, охлаждают, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Наиболее рациональной лекарственной формой считают для валерианы настой, приготовленный холодным способом. Одну столовую ложку измельченных корней заливают одним стаканом холодной кипяченой воды, настаивают 24 часа и процеживают. Принимают по 1-2 столовые ложки 3-4 раза в день.

В середине 60 годов немецкими учеными выделены кристаллические вещества с сильным седативным действием (валепотриаты). Они оказались очень нестойкими, разрушаются при нагревании. Вот почему обоснованы рекомендации по изготовлению настоя валерианы холодным способом.

Дозы валерианы для животных: лошадям 25-50 г, крупному рогатому скоту 50-100 г, мелкому рогатому скоту 5-15 г, свиньям 5-10 г, собакам 1-5 г, курам 0,5-1 г.

Настой корневищ с корнями валерианы (1:10) используют в косметике. Он оказывает тонизирующее действие и полезен для увядающей кожи лица.

Василек - Centaurea

Семейство астровые – Asteraceae

Василек луговой – *Centaurea jancea* L.

Народные названия: лоскутница, волошка, горькуша, трипушник, медвежьей головки, сердечная трава, ранник, мелкий дедовник.

Описание. Многолетнее травянистое растение с прямым ветвистым ребристым шершавым стеблем, высотой до 80 см. Листья ланцетные, сидячие. Цветки в корзинках, лилово-пурпуровые.

Цветёт в июне-августе. Плод – семянка.

Встречается василек луговой в Прикамье на суходольных лугах, опушках, полянах, среди кустарников, у дорог, иногда как сорное растение.

В народной медицине используют все части растения. Траву собирают во время цветения. Корни – поздней осенью.

Химический состав. Растение содержит гликозиды, пигменты, дубильные вещества.

Применение. Используют растение как мочегонное, желчегонное, противовоспалительное и обезболивающее средство. Применяют при водянке, желтухе, задержке менструаций. Известно использование василька при заболеваниях сердца, головной боли, гинекологических болезнях, настоя корней при поносах. Наружно употребляют листья и траву в качестве припарок к больным местам при ломоте, растяжении мышц и сухожилий, присыпают опухшие места тела для устранения отека. Делают ванны при ревматизме, диатезе, детских экземах.

Способ применения: 1 столовую ложку сухой травы василька лугового заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 1-2 часа. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

Для наружного применения свежую траву василька облить горячей водой, завернуть в марлю. Теплые подушечки прикладывать к телу при болях.

Василек синий - *Centaurea cyanus* L.

Народные названия: синюшник, волошка.

Описание. Однолетнее травянистое растение высотой 30-60 см, с ланцетными листьями, яркими синими цветками. Цветёт в мае-августе. Встречается повсеместно в посевах, на залежах, пустырях.

Используют краевые цветки из цветочных корзинок.

Химический состав. Цветки содержат антоцианы, гликозиды, минеральные соли.

Настой цветков обладает мочегонным, потогонным, желчегонным, легким слабительным, жаропонижающим, противовоспалительным, противоспазматическим, обезболивающим, ранозаживляющим действием. Применяют при простудных заболеваниях, запорах, болях в желудке, болезнях почек и мочевого пузыря. Измельченными семенами василька присыпают бородавки для их уничтожения, листья прикладывают к ранам для их заживления. Цветки дают красивую сине-голубую краску.

Способ применения. 1 чайную ложку краевых цветков настаивают 1 час в 1 стакане кипятка. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Василистник желтый - *Thalictrum flavum* L.

Семейство лютиковые – Ranunculaceae

Народные названия: золотушник, гиренник.

Описание. Это многолетние травянистые растения с прямостоячим бороздчатым стеблем. Листья влагалищные, перистые, раздельные. Цветки мелкие, душистые, зеленовато-кремовые с большим количеством тычинок, собраны в метельчатое соцветие. Корень желтого цвета, слегка вяжущего вкуса. Высота 60-150 см.

Цветет в июне-июле.

Встречаются по сырым лугам, берегам рек, кустарникам, опушкам леса.

В народной медицине используют корни и листья. Листья собирают в июне-июле, корни – осенью.

Химический состав. Травя содержит алкалоид берберин, тальмин, тальмидин, сапонины и гликозиды.

Применение. Обладает слабительным, мочегонным, жаропонижающим, успокаивающим, противовоспалительным, антисептическим, кровоостанавливающим и ранозаживляющим действием. Отвар корней применяют при желтухе, желудочно-кишечных заболеваниях, малярии, женских, нервных болезнях, особенно при эпилепсии, наружно – в качестве припарок при ревматических болях. Настой листьев используют при

кровохарканье и женских болезнях, сопровождающихся маточными кровотечениями, наружно применяют для обмываний при кожных сыпях, ранах, язвах.

Внутреннее применение василистников, как ядовитых растений, требует осторожности.

Лекарственное значение имеют различные виды василистников, произрастающих в естественных местообитаниях в Пермском крае. Это: **в. водосборolistный, в. воночий, в. простой, в. крупнолистный, в. малый.**

Способ применения: 1 столовую ложку травы или корней настаивают в 5 л кипятка, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Известны декоративные василистники с розовыми, белыми, сиреневыми цветками, которые можно выращивать для украшения наших садов и огородов.

Эти высокие изящные растения хорошо чувствуют себя в тени и полутени, неприхотливы к почве, зимостойки.

На вахте вы стоите, если служите на море иль, быть может, на реке.

Но есть ещё иная вахта, слушайте. Она, наверно, тут, недалеко.

Весной луга всегда водой полны. В низинах и находим малой дозой.

Зовут её порой - цветок луны, поскольку венчик белый, светло-розовый.

С. Глузов

Вахта трехлистная – *Menyanthes trifoliata* L.

Семейство вахтовые – *Menyanthaceae*

Народные названия: трилистник водяной, трифоль, женский жабник, бобовник, дихорадочник, золотушная трава.

Описание. Многолетнее травянистое растение с длинным, толстым, ползучим корневищем. Пластинка листа глубоко трехраздельная. Цветоносный стебель безлистный, высотой 15-35 см. Цветки собраны в густую верхушечную кисть, венчик белый или бледно-розовый, длиной 10-14 мм. Плод – коробочка, семена немногочисленные, слегка сжатые, эллиптические, гладкие.

Цветёт в мае – июне, плоды созревают в июле – августе (фото на обложке).

В медицине и ветеринарии используют листья вахты, собранные после отцветания растений.

Вахта произрастает в северной и средней части России, изолированно встречается на Кавказе, островах Дальнего Востока. Это - одно из характерных растений низинных болот на территории Пермского края. Встречается она по берегам зарастающих озёр, рек, иногда большими зарослями, реже произрастает на сфагновых болотах, в воде.

Культура. Вахта трехлистная – красивое растение. Называют её цветок луны, так как у неё довольно крупные, изящные соцветия бледно-розовых цветков, не закрывающиеся ночью и хорошо заметные даже в темноте. Оригинальны и расчлененные листья. Вахту размножают делением корневищ. Выращивать её следует вблизи водоемов или в водоемах, прудах. Она зимостойка, светолюбива.

Химический состав. В листьях вахты трехлистной содержатся гликозиды (мениантин, мелиантин), дубильные вещества, алкалоид генцианин, дезоксилоганин, рутин, витамин С. В траве обнаружено жирное масло, холин, смоляные кислоты, йод. Корни содержат гликозид мелиантин, дубильные вещества, инулин, бетулиновую кислоту, сапонины, пектиновые вещества и следы алкалоидов.

Использование. Настой листьев вахты назначают для возбуждения аппетита, усиления желудочной секреции и улучшения пищеварения, а также как желчегонное средство при заболеваниях печени и желчных путей, желчного пузыря, при зобе. Кроме того, вахта усиливает образование крови, поднимает настроение и работоспособность, улучшает общее состояние организма. Настой также обладает легким слабительным, противоглистным, противосудорожным, обезболивающим, антисептическим и ранозаживляющим действием. Настоем из листьев промывают раны, язвы и лишай.

Способы применения. 1) 1 чайную ложку листьев настоять в одном стакане кипятка, процедить, принимать по ¼ стакана перед едой 4 раза в день при гастритах, язвенной болезни желудка. 2) 1 столовую ложку листьев вахты заваривают 200 мл кипящей воды, кипятят 5 минут, настаивают 1-2 часа, процеживают, принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 5-10 минут до еды.

Дозы для животных: крупный рогатый скот 25-50 г, лошади 10-25 г, свиньи 2-5 г, овцы 5-10 г, собаки 0,5-2 г, куры 0,2-1 г.

Вербейник монетчатый – *Lisimachia nummularia* L.

Семейство первоцветные – *Primulaceae*

Народные названия: луговой чай, ползушник.

Описание. Многолетнее, травянистое, стелющееся по земле растение, высотой (длина) 20-30 см. Листья супротивные, округлые. Цветки желтые в пазухах листьев. Цветёт в июне – августе. Плод – коробочка.

Встречается в Пермском крае повсеместно, по сырым лугам, берегам рек, в тенистых местах.

Вербейник монетчатый можно культивировать в Прикамье как ценное лекарственное и декоративное растение. Отличается долгим ярким цветением, неприхотливостью. Размножается вербейник семенами, делением куста. Предпочитает влажные места, тень или полутень. Рекомендуют для тенистых альпийских горок, как почвопокровное, бордюрное растение.

Химический состав изучен недостаточно, известно содержание витамина С и дубильных веществ.

В народной медицине, ветеринарии используют как вяжущее, обезболивающее, противосудорожное, антисептическое, противовоспалительное, ранозаживляющее средство.

Принимают при дизентерии, поносах, судорогах, ранах, язвах, как противоглистное средство. Наружно при ревматизме и воспалении суставов.

Способ применения. 1 столовую ложку травы вербейника настаивать 2 часа в 1 стакане кипятка. Принимать по 1 ст. ложки 3 раза в день до еды.

Вербейник обыкновенный – *Lisimachia vulgaris* L.

Семейство первоцветные – *Primulaceae*

Народные названия: желтый цвет, завальная трава, луговой ранник.

Описание. Многолетнее травянистое растение высотой 60 – 100 см. Стебли прямостоячие, ветвистые. Листья супротивные или мутовчатые. Цветки желтые, колокольчатые, собраны в метёлку.

Цветёт в июне – июле. Плод – коробочка.

Встречается в Прикамье по сырым лугам, берегам рек.

В народной медицине используют траву вербейника, собранную во время цветения.

В Пермском крае возможна культура вербейника обыкновенного как лекарственного и декоративного вида. Он предпочитает влажные места, свет или полутень. Размножается семенами или делением куста. Хорошо разрастается. Декоративен длительным, ярким цветением. Зимостойкое, неприхотливое растение. Рекомендуют для одиночных и групповых посадок.

Химический состав изучен недостаточно. В траве найден витамин С.

Применение. Растение обладает вяжущим, желчегонным, тонизирующим, противосудорожным, обезболивающим, антисептическим, противовоспалительным, кровоостанавливающим и ранозаживляющим действием. Настой применяют при поносах, цинге, слабости, кровотечениях. Наружно при ушибах, болях, воспалениях кожи, для полоскания рта при стоматитах.

Способы применения. 1) Одну столовую ложку травы настоять 2–3 часа в 1 стакане кипятка. Принимать по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день до еды.

2) 3–4 столовые ложки травы облить кипятком, завернуть в марлю. Применять для горячих припарок.

Вереск обыкновенный – *Calluna vulgaris* L.

Семейство вересковые – Ericaceae

Народные названия: воробьиная гречуха, рыскун, боровина, подбрусничник, троецветка.

Описание. Вечнозеленый ветвистый кустарник. Листья мелкие, сидячие, коротко-линейно-ланцетные, почти трехгранные, супротивные. Цветки мелкие, колокольчатые, лилово-розовые, в однобоких кистях. Плод – шаровидная коробочка. Цветёт в июле – августе, плодоносит в сентябре. Вкус растения горький, вяжущий, запах сильный. Высота 20–100 см.

Встречается в северной и средней части России. Растёт в Прикамье по сухим и сыроватым песчаным местам, сосновым борам.

Вереск обыкновенный – изящное декоративное растение, которое можно культивировать в Пермском крае. Он светолюбив. Не требователен к почве, но предпочитает песчаные места, кислые торфяные почвы. Растёт довольно быстро. Рекомендуют для альпийских горок и рабаток. Цветки и листья у вереска очень мелкие, но их много. Цветущие растения вереска выглядят чрезвычайно оригинально, как нежное лиловое облачко. Размножают его делением корневищ, черенкованием.

Используют в народной медицине траву вереска, собранную во время цветения.

Химический состав. Вереск содержит арбутин, энзимарбутазу, кверцитрин, танины, сапонины, крахмал, камеди.

Растение обладает мочегонным, потогонным, противовоспалительным, вяжущим и успокаивающим действием.

Настой травы применяют при водянке, простудных заболеваниях, невралгии, мочекаменной болезни, ревматизме, подагре, при катаре желудка с повышенной кислотностью.

Способы применения:

1) Три чайные ложки травы настаивать 4 часа в двух стаканах кипяченой воды, процедить. Принимать по ½ стакана 4 раза в день при ревматизме и подагре.

2) 20 г травы настаивать 2 часа в 0,5 л кипятка, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4–6 раз в день при камнях в почках.

Используют вересковые соцветия для приготовления вкусного ароматного чая.

Вероника

Семейство норичниковые – Scrophulariaceae

Вероника седая. Описание. Многолетнее травянистое растение, серо-зеленое от опушения. Высота стеблей 10–40 см. Листья супротивные, продолговато-яйцевидные и ланцетные, острые, городчатые. Цветки ярко-синие, собраны в красивые одиночные колосовидные кисти. Цветёт в мае – июне, плодоносит в июле – августе.

Вероника седая встречается в южной части лесостепной части Прикамья. Растет в сосновых остепненных борах, на сухих склонах.

Используют в народной медицине траву вероники, собранную во время цветения.

Она содержит флавоноиды, аукубин, следы алкалоидов, витамин С, каротин.

Применение. Настой вероники обладает отхаркивающим, противовоспалительным, антисептическим, антиоксидантным, фунгицидным, кровоостанавливающим и ранозаживляющим действием, усиливает аппетит.

Принимают веронику при простудных заболеваниях – бронхитах, бронхиальной астме, кашле, осиплости голоса, туберкулезе легких, воспалительных процессах желудка и кишечника, болезнях почек и мочевого пузыря, различных кровотечениях, хронических кожных заболеваниях, при укусах ядовитых змей и бешеных животных.

Наружно водный настой и отвар используют для обмываний и местных ванн при различных болезнях кожи (угри, гнойники, сыпи, грибковые заболевания, раны, ожоги).

Способ применения. Две чайные ложки сухой травы настоять 2 часа в 2 стаканах кипятка, процедить. Принимать по ½ стакана 4 раза в день через 1 час после еды.

Культура. Вероника седая – декоративное растение Прикамья с яркими синими цветками. В культуре предпочитает солнечные места и сухие, богатые известью почвы. Хороша группой на песчаных почвах, по краю рабатки, у водоёмов, между низкими многолетниками или рядом с высокими многолетниками. Нарядно смотрятся с ней примулы и чистецы. Размножают делением, зелеными стеблевыми черенками и семенами.

Можно использовать как лекарственные, декоративные виды и другие вероники.

В ветеринарии применяют вероники как мочегонное, кардиотоническое, стимулирующее работу желудка и кишечника средство из расчета 1 г сухой травы на 1 кг веса животного 2–3 раза в день.

Вероника лекарственная. Это многолетнее травянистое растение, высотой 10–20 см. Стебель при основании ползучий и ветвистый, кверху восходящий, покрыт волосками. Листья яйцевидные, на коротких черешках. Цветки бледно-лиловые, голубые, реже розовые, белые. Цветёт в июне – августе. Растение светолюбиво, зимостойко. Рекомендуют использовать как почвопокровное, бордюрное растение.

Трава вероники лекарственной содержит дубильные вещества, гликозиды, эфирное масло, сапонины, смолу, витамины, следы алкалоидов. Применяют её как отхаркивающее и противовоспалительное средство при желудочно-кишечных заболеваниях, для заживления ран. Используют в виде настоя 1:10 для лечения кашля, туберкулеза, бронхиальной астмы, улучшения аппетита, пищеварения, при ревматизме, подагре, хронических болезнях кожи. Эффективна в гинекологии.

Вероника длиннолистная. Стебель высотой до 1 м. Листья длинные, супротивные, яйцевидно-ланцетные. Цветки синие в густых кистевидных соцветиях. Это высокое растение горделиво возвышается в саду. Размещают отдельно или группой на влажных гумусовых почвах по краю водоёмов, перед кустарниками, на газонах и цветочными группами свободной формы. Хороши рядом флоксы, гайлардии и рудбекии.

Вероника широколистная. Растения высотой до 60 см, листья широкие, более мелкие, темнозелёные. Цветёт с июня до сентября. Цветки синие. Предпочитает солнечные места и сухие, богатые известью почвы.

Вероника порученная – многолетнее сочное травянистое растение с лежащими укореняющимися, восходящими стеблями, высотой 20–30 см. Произрастает по влажным и топким местам, берегам рек, ручьев. В медицине используют траву, собранную во время цветения. Обладает она мочегонным, желчегонным, обезболивающим действием. Водный настой применяют при цинге, желтухе, болях в суставах, кожных сыпях.

Способ приготовления. Одну чайную ложку травы вероники порученной настаивать 30 минут в одном стакане кипятка, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Вероника нитевидная – культивируемое почвопокровное растение. Листья округлые, мелкие. Цветки голубые. Быстро разрастается, образуя сплошной ковер. Любит влажные места. Лучшее место для нее – под крупными деревьями или по берегам водоёмов. Размножают вегетативно и семенами.

Вероника нитевидная – это однолетнее травянистое растение. Но она очень хорошо возобновляется самосевом, долго сохраняет зеленую окраску листьев, сильно разрастается, довольно агрессивна. Поэтому больше напоминает травянистый многолетник.

Володушка золотистая – *Bupleurum aureum* Fisch.

Семейство зонтичные – *Apiaceae*

Описание. Многолетнее травянистое растение. Стебли полые, круглые, тонкополосатые, высотой 50–80 см. Стеблевые листья продолговатые или продолговатояйцевидные, стеблеобъемлющие, почти пронзенные. Соцветие зонтик. Цветки желто-зеленоватые. Плоды с сильно выдающимися крылатыми разрезами.

Цветёт в июле.

Распространение. Встречается в южной и лесостепной части Сибири, на Урале, на субальпийских лугах Алтая, Саян, в Забайкалье. В Пермском крае произрастает в центральных и южных районах на опушках, полянах, лугах, изреженных лесах.

Для лекарственных целей собирают листья володушки во время цветения.

Химический состав. В листьях содержатся флавоновые гликозиды, сапонины, алкалоиды, витамин С, рутин, каротин, изорамнетин, изокверцитрин, нарциссин.

Применение. Листья обладают желчегонным действием. Кроме этого, их используют, как источник витамина Р. В народной медицине володушку применяют при нервных болезнях, лихорадке, как противовоспалительное, ранозаживляющее, слабительное, легкое тонизирующее средство. Володушка золотистая повышает кислотность желудка, оказывает противосвертывающее действие на кровь.

Используют володушку в виде настоя 1:10 при холециститах, ангиохолиазах и гепатитах.

Настой готовят следующим образом. 1 столовую ложку травы володушки заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 часа. Пьют по полстакана три раза в день перед едой.

В ветеринарии ориентировочная доза внутрь для крупных животных 10 г (слабительное, желчегонное, тонизирующее средство). Листья володушки прикладывают к ранам животных для быстрого заживления.

Противопоказания: гиперацидные гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

Культура. Володушку в Пермском крае можно выращивать как лекарственное и декоративное растение. Размножается она вегетативно и семенами, лучше использовать подзимний посев. Неприхотлива, морозо- и зимостойлива, влаголюбива и светолюбива. Рекомендуют высаживать ее на рбатках.

Волчье лыко – *Daphne mezereum* L.

Семейство волчниковые – *Thymelaeaceae*

Народные названия: волчегодник, волчник, волчий перец, боровой перец.

Описание. Это кустарник с морщинистой желтовато-серой корой и прямым стеблем, высотой до 1 м. Листья скучены на концах ветвей. Они синевато-зеленые, продолговатоланцетные. Цветки ярко-розовые, в пучках по 2–4, душистые, появляются до распускания листьев. Плод – красная ягода.

Цветёт в мае, плоды созревают в августе.

Встречается в лесной зоне России, на Кавказе. В Пермском крае растёт в лесах, среди кустарников, в субальпийском поясе гор.

В народной медицине применяют кору, собранную рано весной, и плоды, заготовленные осенью.

Все растение ядовито. Использовать с осторожностью.

Кора содержит гликозид дафнин, смолы, воск, камеди. Спиртовую настойку коры и ягод применяют как наружное раздражающее средство при ревматизме, подагре, невралгии, параличах. Измельченную кору прикладывают к местам укусов бешеных собак и ядовитых змей.

Культура. Этот довольно редкий кустарник, выглядит чрезвычайно декоративно. Распускает очень рано свои прелестные цветки, уже в апреле-мае. Красивы его розовые

цветки, похожие на сирень, ярко красные ягоды, собранные на концах веток. Растёт он на плодородных известняковых, слабокислых, влажных почвах. Плохо переносит пересадку. Выведен сорт с белыми цветками. Пригоден для больших альпинариев. Однако, помните, что все части растения и особенно его ярко-красные соблазнительные ягоды очень ядовиты. Поэтому, если в семье есть маленькие дети, от волчьего лыка лучше отказаться.

В зелёной травке новой, везде, куда ни глянь,

Цветёт цветок лиловый. Зовут его - герань.

В местах сырых и влажных растёт охотно,

Цветочек не из важных, но всё же не дурён.

Без слова и без жеста он будто говорит:

Умей украсить место, где жить судьба велит.

Н. Холодковский

Герань - *Geranium*

Семейство гераниевые – *Geraniaceae*

Герань кровяно-красная.

Народные названия: костолом, ломотная трава, недужная трава, суставница, маточник.

Герань луговая. Герань лесная. Герань болотная.

Описание. Герани – многолетние травянистые растения с супротивными пальчатораздельными листьями, пурпурными, лиловыми или синими цветками, которые собраны в пазушные многоцветковые полузонтики, реже одиночные.

Цветут в июне-июле.

Встречаются герани в Пермском крае на лугах, среди кустарников, на вырубках. Герань кровяно-красная произрастает в редкостойных и смешанных сосняках, дубравах. Герань луговая – на влажных лугах, полянах, по берегам рек, в смешанных и лиственных лесах, среди кустарников. Герань лесная – на лугах, опушках, вырубках, в лиственных и смешанных лесах, среди кустарников, по краям болот, берегам ручьев, у дорог и жилья. Герань болотная встречается на опушках, вдоль дорог, растет редко.

В народной медицине используют траву, цветки и корни герани. Траву собирают во время цветения, корни – в сентябре-октябре.

Химический состав. Герани содержит дубильные вещества, каротин, витамин С, эфирное масло.

Применение. Настой различных видов герани обладает вяжущим, обезболивающим, противовоспалительным, антисептическим и кровоостанавливающим действием, растворяет отложения солей при почечнокаменной болезни, ревматизме и подагре.

Настой травы используют при поносах, маточных, легочных, носовых кровотечениях. Наружно настоем употребляют для местных ванн, обмываний и примочек при язвах и ранах, кожных заболеваниях. Используют герань при переломах костей, для полоскания горла при ангинах и для мытья головы при выпадении волос. Припарки из травы применяют для выведения мозолей.

Способ применения. 1 столовую ложку сухой травы настоять 8 часов в 1 стакане холодной кипяченой воды. Принимать по ¼ стакана 4 раза в день.

В ветеринарии ориентировочная доза для крупных животных внутрь 15–20 г, овцам, козам 10–15 г.

Горец змеиный – *Polygonum bistorta* L.

Семейство гречишные – *Polygonaceae*

Народные названия: змеиный корень, змеевик, раковые шейки, горлец

Описание. Многолетнее травянистое растение с толстым змеевидно изогнутым темно-красным корневищем. Стебли одиночные или многочисленные, прямостоячие, высотой до

100 см. Листья очередные, продолговатоланцетные, слегка волнистые. Соцветия колосовидные. Цветки бледно-розовые. Плод - трёхгранный орешек.

Цветёт в мае - июне, плоды созревают в июле.

Ареал. Горец змеиный - евроазиатский бореальный вид с обширным ареалом. Встречается он от Крайнего Севера до степной зоны.

Произрастает горец змеиный почти по всей территории России, в том числе и в Пермском крае.

Это мезофильное растение. Встречается на заливных лугах травянистых болотах, по берегам водоемов, часто на кислых и торфяных почвах.

В медицине используют корневища горца змеиногo, собранные осенью после отмирания листьев, или весной, до их отрастания.

Химический состав. Содержит дубильные вещества, катехин, крахмал, витамин С, провитамин А, органические кислоты, глюкозу и др.

Применение. Используют отвар как вяжущее, кровоостанавливающее, ранозаживляющее средство при острых и хронических заболеваниях желудка, кишечника (поносы, язва желудка, двенадцатиперстной кишки), как противоядие при отравлениях.

Наружно применяют для полоскания дёсен при воспалении. Обладает сильным кровоостанавливающим, ранозаживляющим действием.

Способ применения. Одну столовую ложку измельченных корневищ кипятить 20-30 минут в одном стакане кипятка. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

В ветеринарии доза внутрь: лошадям и крупному рогатому скоту 30-80 г, овцам и свиньям 10-20 г, собакам 2-5 г, курам 0,3 - 1,5 г 3 раза в день.

Культура. Змеевик хорошо выращивать на светлых солнечных местах с богатыми влажными суглинистыми почвами. Размножают его делением корневищ, семенами. Это имиджевое растение прибрежной зоны, хорошо смотрится с бруннерой, вербейником, лабазником, лилейником, ирисами. Красивы цветки змеевика, они мелкие, необычного телесно-розового цвета, собраны в элегантные соцветия. Имеются **декоративные формы горцев** (почвопокровные, низкорослые бордюрные).

Горец змеиный - хороший медонос. Корневища используют в пищу.

Горец перечный (водяной перец) - Polygonum hydropiper L.

Семейство гречишные-Polygonaceae

Описание. Однолетнее травянистое растение с прямостоячим, красноватым, ветвистым стеблем, высотой 30-70 см. Листья ланцетовидные, заостренные. Раструбы цилиндрические, пленчатые. Цветки сидят на концах побегов в поникающих верхушечных кистях. Цветки зеленоватые или красноватые. Листья и стебли имеют острый перечный вкус.

Цветёт и плодоносит с июля по сентябрь.

В медицине и ветеринарии используют траву, собранную во время цветения.

Произрастает горец перечный на болотистых лугах, по берегам рек, вдоль сырых дорог, около прудов.

Химический состав. Содержит трава флавоноиды, дубильные вещества, эфирное масло, органические кислоты, витамин С.

Применение. Траву горца используют как кровоостанавливающее средство при маточных кровотечениях, геморрое. Обладает болеутоляющим действием. Стимулирует сокращение матки, способствует уплотнению капилляров и уменьшению их хрупкости. Траву горца перечного входит в состав противогеморроидальных свечей - анестезол.

В народной медицине используют горец как размягчающее средство при гнойных кожных заболеваниях, как болеутоляющее при заболеваниях печени, для полосканий. Известно его успокаивающее действие при нервных болезнях, язве желудка.

Способ приготовления. Настой 1:10. Используют по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Доза для собак 0,5-2 г, свиньям дают 1-5 г.

Горец почечуйный - Polygonum persicaria L.

Семейство гречишные - Polygonaceae

Народные названия: почечуйная трава.

Описание. Однолетнее травянистое растение с восходящим стеблем, высотой 20-80 см. Листья ланцетовидные с бурым пятном посредине пластинки. Цветки на концах ветвей в густых, сравнительно толстых прямых и недлинных кистях, беловатые, розоватые, у основания зеленые.

Цветёт и плодоносит с июля до осени. Плод - орешек.

В медицине, ветеринарии используют траву, собранную во время цветения.

Произрастает на сырых низменных лугах, по берегам водоемов, в долинах рек, на приусадебных участках, как сорняк в посевах.

Химический состав. Трава содержит органические кислоты, танин, эфирное масло, флавоноиды, витамин С, витамин К, слизи, пектиновые вещества, флорафены.

Применение. Используют как кровоостанавливающее средство при маточных и геморроидальных кровотечениях, а также в качестве слабительного. Установлено, что горец почечуйный усиливает деятельность сердца, суживает сосуды, не оказывая существенного влияния на артериальное давление, тонизирует матку и кишечник, повышает свертываемость и вязкость крови.

Горец почечуйный - хороший медонос. Его корни использовали для крашения тканей.

Способ применения. 1 чайную ложку травы кипятить 15 минут в 1 стакане воды. Принимать по 1/3 стакана настоя 3 раза в день до еды.

Я видел эту травушку в деревне.

Ковёр зелёный, коль идёшь домой.

Народ, что проживает тут, издревле

Прозвал её травую-муравой.

И сразу вспомнишь, росными утрами,

Как солнышко восходит на заре,

Я бежал по ней босыми ногами,

Когда травинки словно в серебре.

С. Глузов

Горец птичий, спорыш - Polygonum aviculare L.

Семейство гречишные - Polygonaceae

Народные названия: травка-муравка, подорожник, густяник, мурух.

Описание. Однолетнее травянистое растение из семейства гречишных. Стебель лежачий, ветвистый, узловатый, высота 10-40 см. Листья мелкие, эллиптические с раструбом. Плоды - трехгранные орешки.

Цветёт в июне-августе.

Встречается повсеместно. Растёт вдоль дорог, тропинок, на выгонах, по берегам рек, во дворах, на лугах.

В медицине и ветеринарии используют траву, собранную во время цветения.

Химический состав. Растение содержит белки, дубильные вещества, сахара, крахмал, смолы, воск, жир, гликозиды, флавоноиды, эфирное масло, каротин, витамин С, К, фитонциды, фосфор, кальций, цинк, кремний.

Применяют спорыш в виде настоя 1:10 как маточное кровоостанавливающее, мочегонное, вяжущее, противовоспалительное средство.

Способствует выведению песка и камней.

Настой ускоряет свертываемость крови, понижает кровяное давление, оказывает общеукрепляющее, тонизирующее действие.

Телятам дают 1/3 стакана настоя 2-3 раза в день, коровам 2-3 стакана.

Не рекомендуют использовать горец птичий при острых воспалениях почек.

Спорыш – съедобное растение, можно добавлять в пищу людям и в корм для животных.

Горечавка желтая – *Gentiana lutea* L.

Семейство горечавковые – *Gentianaceae*

Народные названия: горечавка, горчанка, тирлич желтый.

Описание. Многолетнее травянистое растение. Корневище укороченное, вертикальное, многоглавое с длинными толстыми корнями, диаметром 1–3 см. Высота растения 40–180 см. Листья супротивные, продолговато-яйцевидные, покрыты восковым налетом. Цветки в пазушных полузонтиках, ярко-желтые, число их достигает 200. Лепестков венчика 5–6. Они линейные, островатые. Семена плоские, крылатые, светло-коричневые.

Цветёт в июне, плоды созревают в сентябре.

В медицине, ветеринарии используют корневища и корни, собранные в сентябре – октябре.

Ареал. Горечавка желтая – редкое красивое растение. Встречается на Карпатах на высоте 900–1500 м над уровнем моря.

Произрастает на горнолуговых торфянистых почвах, сформированных в условиях избыточного увлажнения. Предпочитает суглинистые песчаные почвы.

Культура. Возможно выращивание горечавки желтой в Предуралье как ценного лекарственного и декоративного растения. Размножают её свежесобранными семенами, которые требуют стратификации при весеннем посеве в течение 2-3 месяцев при температуре 2-5°C, а также рассадой. Вегетативное размножение затруднено, приживается она лишь при пересадке растений с хорошей корневой системой и комом земли. Светлолюбива, зимостойка. Предпочитает влажные суглинистые почвы. Не выносит высокого стояния грунтовых вод. Растет и развивается медленно, зацветает на 5-6 год жизни. Рекомендуют для групповых и солитерных посадок, на рабатках. Оригинально выглядит и украсит Ваш участок это редкое растение.

Химический состав. Горечавка желтая содержит гликозиды – генциопикрин и амарогенцин, алкалоид генцианин, сахарозу, жирное масло, пектиновые вещества, смолу, слизь, горечи.

Использование. В научной медицине горечавку применяют при потере аппетита, диспепсии, ахилии, болезнях желчного пузыря и как желчегонное средство.

Горькие вещества ее стимулируют секрецию желез, моторную функцию желудочно-кишечного тракта, усиливают аппетит, улучшают пищеварение и усвоение пищи.

В народной медицине, ветеринарии отвар корней и корневищ 1:10 применяют при запорах, подагре, артритах, как общеукрепляющее, противовоспалительное, жаропонижающее средство при болезнях желудка, селезенки, печени, камнях в почках и желчном пузыре, золотухе, кашле, лихорадке, дизентерии.

Горечавка снимает изжогу, повышает аппетит, обладает противоглистным действием.

Наружно отвар горечавки применяют при лечении запущенных гноящихся ран и при потливости ног.

Способы применения. 1) Одну столовую ложку сухих корней и корневищ кипятят 20

минут в 1 стакане воды, процеживают. Необходимо остудить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды как повышающее аппетит средство.

2) Три чайные ложки молотых корней отварить в одном стакане воды, настаивать несколько часов, процедить. Принимать по ½ стакана 3-4 раза в день перед едой при подагре.

3) Половину чайной ложки сырья настаивать 8 часов в 2 стаканах холодной кипяченой воды, процедить. Принимать по ½ стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

4) Две столовые ложки сухого сырья отварить в 1 л воды, настаивать 1 час, процедить. Употреблять для ножных ванн.

В ветеринарии дозы горечавки желтой внутрь: крупному рогатому скоту 10-50 г, лошадям 10-30 г, мелким жвачным 5-10 г, свиньям 2-4 г, курам 0,1-1 г.

Там, где снег почти не тает, на холодной высоте

Горечавка расцветает в темно-синей красоте.

Вкруг всё дико, всё громадно, от людей так далеко,

А на сердце так отрадно, так свободно и легко.

Н.Холодковский

Горечавка крестообразная- *Gentiana cruciata* L.

Семейство горечавковые – *Gentianaceae*

Народные названия: сердечная трава, уразная трава, ранник, порезник, казак, змеевик, тирлич, лихоманник, соколий перелёт, горечавка перекрёстнолистная.

Описание. Многолетнее травянистое растение высотой 20-50 см, с прямыми густолиственными стеблями. Стеблевые листья супротивные, яйцевидно-ланцетовидные, суженные к вершине, сидячие. Цветки с колокольчикообразным венчиком, синим внутри и беловато-синим снаружи. Цветёт в июне – августе.

Встречается в Пермском крае на опушках, полянах, суходольных лугах, среди зарослей кустарников, в лиственных редколесьях, у дорог. Возможно выращивание этого растения из стратифицированных семян, вегетативное размножение (пересадка в молодом возрасте, с большим комом земли).

В народной медицине, ветеринарии используют корневища с корнями горечавки, собранные поздней осенью.

Химический состав. Подземные органы горечавки содержат алкалоиды, гликозиды, эфирное, жирное масла, красящие вещества. Растение слабо ядовитое.

Применение. Корневище с корнями возбуждает аппетит, усиливает секрецию и работу желудочно-кишечного тракта, обладает слабительным, желчегонным, мочегонным, противоглистным, антисептическим, ранозаживляющим действием.

Отвар горечавки применяют при желудочно-кишечных (повышенной кислотности), сердечных заболеваниях, ревматизме, подагре, артритах. Гнойные раны и язвы обмывают настоем корней и присыпают порошком, приготовленным из корней горечавки перекрёстнолистной.

Способ применения. 1 чайную ложку сухих корневищ с корнями горечавки кипятить 20 минут в 1 стакане воды. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Расцветает раннею весною,

Радуя своим златистым цветом.

И стоит он рядом, предо мною,

Словно солнцем озарённый с ветром.

С. Глумов

Горицвет весенний – *Adonis vernalis* L.

Семейство лютиковые – *Ranunculaceae*

Народные названия: адонис, черногорка, стародубка, желтоцвет, запарная трава.

Описание. Травянистый многолетник с коротким корневищем и многочисленными стеблями. Листья рассеченные, пятиугольные в очертании. Цветки одиночные, ярко-желтые. Плоды – многоорешки с крючкообразно изогнутым носиком.

Цветёт в апреле, мае.

В медицине и ветеринарии используют надземную часть (траву) адониса, собранную в конце цветения и до появления первых желтых листьев.

Горицвет весенний распространен в лесостепной и степной зонах России. Произрастает на дренированных почвах, предпочитает черноземы, реже встречается на серых лесных почвах. Растёт по остепнённым лугам, типчаковым и ковыльным степям. Встречается в южной части Пермского края на безлесных остепненных склонах южной экспозиции, в редкостойных березовых колках.

Культура. Адонис весенний – редкое декоративное растение. Удивительно красивы его большие, желтые, блестящие цветки, появляющиеся рано весной.

Родовое название дано в честь прекрасного юноши Адониса, бога мужской красоты. Привлекают внимание изящные перисторассеченные светло-зеленые листья горицвета весеннего.

В культуре на территории Прикамья он предпочитает богатые известью почвы. Растет на солнечных местах, но переносит легкую тень и более сухие почвы. Рекомендуют его высаживать в рабатках группой свободной формы, на газонах вместе с цветущими луковичными, на альпийских горках. Размножают свежесобранными семенами, корневыми отпрысками, делением куста. Однако, все способы размножения адониса весеннего затруднены. Семена обладают низкой всхожестью. При вегетативном делении приживаются только растения, имеющие хорошую корневую систему и с большим комом земли. Адонис зацветает на 5–10 год, максимального роста достигает через 50–60 лет, растет до 150 лет. Горицвет весенний – зимостойкое растение.

Химический состав. В надземных органах горицвета весеннего обнаружено 25 карденолидов, флавоноид адонивернин.

Применение. Горицвет – старинное народное лекарственное средство. На Руси известно с 16 века. Траву и корни использовали при различных сердечных заболеваниях, болезнях почек, судорогах, истерии.

В современной научной медицине горицвет весенний применяют для лечения хронической сердечной недостаточности, неврозах сердца, бессонницы, эпилепсии.

Адонис весенний успокаивает центральную нервную систему в большей степени, чем гликозиды других растений, обладая слабыми кумулятивными свойствами.

Настой готовят из 5 г травы и 200 мл воды, принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день. Детям дают по 1 чайной ложке.

В ветеринарии чаще всего настоем адониса применяют вместе с кормом. Доза лошадям 5–10 г травы, крупному рогатому скоту 5–15 г, мелкому рогатому скоту и свиньям 1–3 г, собакам 0,2–0,5 г, кошкам и курам 0,1–0,2 г.

Адонис – ядовитое растение, пользоваться им можно только по назначению врача.

Грушанка круглолистная – *Pyrola rotundifolia* L.

Семейство грушанковые – *Pyrolaceae*

Народные названия: барминок, светелка, подхолмовка.

Описание. Многолетнее травянистое растение с ползучим корневищем. Листья продолговато-обратнояйцевидные, суженные к черешку, кожистые. Цветки небольшие, розоватые, поникающие, собраны в кисть. Плод – коробочка. Высота растения 8–15 см. Цветёт в июне, плоды созревают в августе.

Встречается в северных областях России. В Пермском крае растёт по тенистым лесам, на богатых почвах, в хвойных, сосновых лесах.

В народной медицине используют траву, собранную во время цветения. Она содержит арбутин, дубильные вещества, гликозиды.

Используют грушанку как мочегонное, противовоспалительное средство при болезнях мочевого пузыря, а также при внутренних заболеваниях, связанных с большим физическим напряжением, при водянке. Измельченные листья прикладывают к ранам для заживления.

Способ применения. Две чайные ложки сухой травы настаивают в 1 стакане кипятка, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Аналогичными свойствами обладает **зимолоубка зонтичная (грушанка зонтичная)**. Она отличается зонтиковидным соцветием, более плотными кожистыми листьями. Цветки более крупные, до 1 см в диаметре.

Ближайший вид – **грушанка однобокая (ортилия, боровая матка)**. У этого вида соцветие – однобокая кисть, цветки мелкие, поникающие (фото на обложке).

Культура. Все эти виды могут быть использованы в Пермском крае как декоративные растения. Размножаются они в основном вегетативно, делением корневищ. Растения теневыносливы. Лучшие декоративные качества у **зимолоубки зонтичной**. Красивы у грушанок вечнозеленые блестящие листья, которые радуют глаз, когда снег еще только тает. Это растение одно из первых пробуждается к жизни весной. Позже появляются белые цветки. Они великолепно выглядят в кисти на зеленой стрелке. Цветки причудливы. Кажется, само совершенство и гармония разом воплотились в образе изящного цветка. И запах у грушанки нежный, как у ландыша. Рекомендуют выращивать грушанки на газонах как бордюрное растение, особенно если они расположены в тенистых местах.

Видали вы такое чудо! Порой два метра вышины.

Его найти быть может всюду, где повлажнее, вы должны.

С. Глумов

Девясил высокий – *Inula helenium* L.

Семейство астровые – *Asteraceae*

Народные названия: атаман, девятисил, дивосил, дикий подсолнечник, желтый пуговальник, животная трава, оман, сомнит.

Описание. Многолетнее травянистое растение, высотой 60–150 см, с толстым коротким мясистым корневищем. Стебель прямостоячий, бороздчатый, опушенный густыми белыми волосками. Листья крупные, опушенные. Прикорневые листья черешковые, удлинено-яйцевидные, длиной до 50 см. Стеблевые листья – до 30 см. Цветки желтые, собраны в соцветия – корзинки до 8 см в диаметре, которые образуют кисти или щитки. Плод – бурая четырехгранная семянка, длиной 4–5 мм, с хохолком.

Цветёт в июле – сентябре, плоды созревают в августе – октябре.

В медицине, ветеринарии используют корневища с корнями, собранные осенью или весной.

Ареал. Девясил высокий произрастает в лесной, лесостепной и степной зоне России, в горных районах Крыма, Северного Кавказа и Закавказья. Растёт в сосновых борах, лиственных лесах, на лесных опушках, полянах и высокотравных лугах, чаще на влажных участках – по берегам рек, озер, в местах выхода грунтовых вод. В Пермском крае в дикорастущем состоянии встречается редко.

Культура. Девясил высокий легко выращивать в садах и огородах Прикамья. Размножают его посевом семян, рассадой, делением корневищ. К почвам неприхотлив, зимостоек, светолюбив, предпочитает увлажненные почвы. Это красивое, высокое, мощное растение с яркими желтыми цветками сажать лучше вдоль заборов, около построек, в сочетании с другими многолетниками.

Химический состав. В корневищах и корнях девясила высокого содержится эфирное масло, сапонины, смолы, слизистые и горькие вещества, инулин, псевдоинулин, пектины, воск, витамины С, Е, камедь.

Применение. Используют отвар корней девясила 1:10, который назначают в качестве отхаркивающего средства при заболеваниях дыхательных путей. Кроме того, он обладает противовоспалительным действием, уменьшает повышенную моторную и секреторную функцию кишечника, эффективен для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта (при пониженной кислотности).

Известно кровоостанавливающее, мочегонное, глистогонное, успокаивающее действие девясила. Применяют его и при диабете, лечении нагноившихся, трудно заживающих ран, язв, экзем, при кожном зуде с кожными сыпями. В восточной медицине считают, что девясил улучшает настроение, укрепляет сердце, половую потенцию, полезен как противоядие при укусах ядовитых животных и отравлениях.

Противопоказания: заболевания почек, беременность.

Отвар готовят следующим образом. 1 ст. ложку измельченных корней заливают 1 стаканом воды, кипятят на водяной бане 30 минут, охлаждают, процеживают. Принимают в теплом виде по ½ стакана 2-3 раза в день за 1 час до еды.

Корни девясила используют в пищу для приготовления супов, каш, компотов, киселей, напитков.

В ветеринарии девясил применяют как отхаркивающее, общеукрепляющее, противовоспалительное, кровоостанавливающее средство. Дозы крупным животным 20-30 г, мелким 5-10 г.

В Пермском крае широко распространен девясил британский.

Это двулетнее травянистое растение, высотой около 50 см. Стебель и листья девясила мягко опушенные. Листья линейные. Желтые цветки собраны в корзинки. Растёт на влажных лугах, по берегам рек.

В народной медицине используют траву этого растения, собранную во время цветения. Она содержит эфирное масло, имеет слегка чесночный запах. Растение обладает мочегонным, потогонным, вяжущим, кровоостанавливающим, антисептическим и ранозаживляющим действием. Водный настой (1:10) применяют при поносах, кровотечениях, заболеваниях печени. Телятам назначают по 10 мл на 1 кг массы тела.

*На низком берегу илистом, вдруг заявив свои права,
Зацвёл дербенник иволистный, иль попросту плакун-трава.
С. Глумов*

Дербенник иволистный (плакун) – *Lythrum salicaria* L.

Семейство дербенниковые – Lythraceae

Народные названия: плакун-трава, краса девичья, утробник, горлевинок.

Описание. Многолетнее травянистое растение с прямыми стеблями высотой до 1 м. Листья ланцетные, заостренные, сидячие, мутовчатые (по 3), и супротивные. Цветки мелкие, яркие, красивые, пурпуровые, собраны в длинную густую, колосовидную метелку. Венчики из 6-9 лепестков. Плод – коробочка. Цветёт в июле-августе.

Встречается в Пермском крае по берегам водоёмов, на пойменных лугах низкого уровня, низинных болотах, на мелководьях.

В народной медицине, ветеринарии используют траву и корни. Траву собирают летом во время цветения, корни осенью или весной.

Растение содержит дубильные вещества, следы алкалоидов. Больше дубильных веществ в корнях. В семенах алкалоид литрарин, в траве гликозид саликарин, следы эфирного масла, смола, в цветках – флавоноиды.

Применение. Растение обладает вяжущим, потогонным, мочегонным, противосудорожным, болеутоляющим, кровоостанавливающим, ранозаживляющим действием. Кроме того, общеукрепляющим, тонизирующим свойствами, восстанавливает силы после болезней, улучшает настроение.

Используют настой травы при дизентерии, поносах, хроническом катаре кишечника, при болях, вызванных поднятием тяжестей, грыжах. Как кровоостанавливающее – при различных наружных и внутренних кровотечениях, в том числе маточных.

Настой принимают при простудных заболеваниях, общей слабости, нервных болезнях. Наружно употребляют для купания маленьких детей, при судорогах. Измельченные листья прикладывают к порезам и ранам для остановки кровотечений и быстрого заживления ран. Отвар корней – противотоксическое средство при отравлениях и укусах змей, бешеных животных. В народе считают, что плакун защищает от злых духов.

Способ применения. 1 столовую ложку травы плакуна настоять 4 часа в 1 стакане кипятка. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Дербенник иволистный – хорошее декоративное растение. Его можно выращивать в Пермском крае в культуре. Успешно размножается делением корневищ и семенами, зимостоек, нетребователен к почвам, но предпочитает влажные, кислые, торфянистые. Можно использовать его для оформления берегов водоёмов, других влажных мест на вашем участке. Растет и на богатых гумусом почвах при хорошем поливе. Отличается длительным, обильным, ярким цветением. Хорошо смотрится в небольших группах.

Дербенник – хороший медонос.

Диоскорея ниппонская – *Dioscorea nipponica* Mahino.

Семейство диоскорейные - Dioscoreaceae

Народные названия: диоскорея многокистевая, диоскорея Жиральда.

Описание. Многолетняя травянистая двудомная лиана с вьющимися стеблями длиной до 4 м. Корневище горизонтальное, расположено неглубоко от поверхности почвы, толстое, мало разветвленное. Листья очередные, длиной 6–12 см, черешковые, широкояйцевидные с сердцевидным основанием, нижние – семилопастные, средние – трех-, пятилопастные, коротко опушенные. Цветки однополые, желтовато-зеленые с простым околоцветником. Плод – почти сидячая трехгнездная коробочка. Цветёт в июле – августе.

В медицине используют корневища с корнями диоскорей ниппонской.

Ареал. Диоскорея ниппонская – дальневосточный эндем. Растет во вторичных растительных сообществах, возникающих в результате рубок и пожаров. Реже встречается в долинных широколиственных и горных кедрово-широколиственных лесах.

Культура. В условиях Пермского края возможно выращивание диоскорей ниппонской. Размножается она семенами, участками корневищ. Последний способ наиболее быстрый и эффективный. Диоскорея отличается быстрым ростом, зимостойка, не требует укрытия на зиму. Это декоративное, вьющееся растение, которое нуждается в опоре. Можно использовать её для вертикального озеленения садов, дачных участков. Тонкие извивающиеся ветви, направленные в разные стороны, придают своеобразие этому растению. Лиана способна оттенять архитектурные детали строений, например беседок, террас, но особенно декоративна малозаметная опора.

Химический состав. В корневищах диоскорей ниппонской содержатся сапонины.

Использование. Применяется в виде препарата полиспонин при атеросклерозе сосудов головного мозга и сердечно-сосудистой системы в сочетании с гипертонической болезнью.

Дрёма белая – *Melandrium album* Garcke.

Семейство гвоздичные – Caryophyllaceae

Народные названия: запорная трава, зубная трава, зубник, белоголовица, лесной куколь, огуречник, щелкун, хлопущка.

Описание. Двулетнее травянистое двудомное растение с ветвистым, узловатым стеблем. Высота до 100 см. Листья супротивные, овально-ланцетные, заострённые, слабоопушенные.

Цветки белые, однополые, с вздутой сросшейся трубчатой чашечкой из 5 чашелистиков и 5 лепестками венчика. Плод – коробочка.

Цветёт в июне-июле. Встречается в Пермском крае. Растёт на лугах, полянах, по опушкам леса, в посевах, по берегам рек, у дорог и жилья.

В народной медицине применяют стебли, листья, цветки, собранные в июне-июле.

Химический состав плохо изучен. Содержатся сапонины.

Растение обладает противовоспалительным, мягчительным, обезболивающим, кровоостанавливающим, успокаивающим и слабым снотворным действием. Водный настой дрёмы белой применяют при бессоннице, коликах желудка и других внутренних органов. Тёплым водным настоем травы полощут рот при зубной боли. Измельченную траву в виде припарок прикладывают к опухолям для их размягчения, к геморроидальным шишкам – для снятия болевых ощущений.

Способы применения. 1) 1 столовую ложку сухой травы дрёмы настаивать 1-2 часа в одном стакане кипятка, процедить. Принимать по одной столовой ложке 3-4 раза в день при различных коликах и по полстакана на ночь при бессоннице. 2) Свежую или сухую траву дрёмы обварить кипятком, завернуть в марлю. Горячие подушечки прикладывать к твёрдым припухлостям и геморроидальным шишкам.

Вздохну счастливый и здоровый

Как дуб, атлет, дубравный бог,

Сломить которого не смог

Ветров напор многовековой.

А. Граши

Дуб обыкновенный – *Quercus robur* L.

Семейство буковые - Fagaceae

Описание. Листопадное дерево высотой до 40 м, со стволом 1-2 м в диаметре, и мощной раскидистой шаровидной кроной. Листья длиной 7-15 см, при ширине 3-7 см, очередные, голые, короткочерешковые, перистолопастные, сближены на концах побегов.

Цветки однополые, пестичные, сидячие на удлиненном цветоносе, тычиночные – в редких повислых сережках. Плод – яйцевидный желудь с шипиком на вершине, окруженный шаровидной плоской. Цветение начинается в основном с 40-80 летнего возраста и происходит одновременно с распусканием листьев. Доживает дуб до 400-1500 лет, достигая в диаметре 4 и более метров.

Цветёт в конце апреля – начале мая, плоды созревают в сентябре – октябре. Различают две экологические расы – летний и зимний дуб. У первой листья распускаются в апреле, а на зиму опадают. У второй распускаются на 2-4 недели позже и, не успев опсть осенью, остаются в засохшем состоянии на зиму.

В медицине используют гладкую молодую кору ветвей и молодых стволов. Собирают ее в период сокодвижения, с апреля до июня.

Произрастает дуб в средней и южной части Европейской территории России, на Урале, в Крыму, на Кавказе. Образует широколиственные и смешанные леса. Лучше растёт на серых лесных среднеувлажненных суглинках, деградированных черноземах.

В Пермском крае дуб встречается на вершинах и южных склонах увалов, изредка образует чистые насаждения.

Латинское название дуба дословно означает красивое дерево. Ни одно дерево у народов Европы не пользовалось такой любовью и почетом, как дуб. Его считали священным, поклонялись ему, приписывали чудесные свойства, слагали былины, песни,

легенды. Сравнивали героев с этим могучим деревом. Считали, что дуб дан людям богами, как великий подарок. Жестоко наказывали тех, кто пытался срубить или сломать дуб без разрешения жрецов.

В Греции дубовая ветка считалась символом силы, могущества, знатности, так как он распускал свои листья ранее других деревьев. Дубовыми ветками награждали лиц, совершивших выдающиеся подвиги. Под священными дубами у славян проходят все важнейшие события – собрания, свадебные обряды, суды. Причем, возле такого священного дерева человек был неприкосновенен.

Дуб считался олицетворением мужественного начала. Ученые археологи утверждают, что первым хлебным растением на земле были не злаки, а дуб. Еще 5 тысяч лет назад люди пекли хлеб из растертых в муку желудей. Об этом говорят раскопки трипольских поселений на территории современной Кировоградской области. Гален писал о питательности желудей, сравнимых с хлебными злаками. Но сырые желуди для человека опасны, так как содержат ядовитое вещество кверцетин, безвредное для животных. Однако, при вымачивании и обжаривании желуди становятся съедобными для человека.

Культура. Дуб – декоративное растение, мощное красивое дерево с шатровидной кроной. Довольно светолюбив. Но первые 2-3 года переносит небольшое затенение. До 5 лет растет медленно, затем быстрее и при благоприятных условиях может давать прирост свыше 1 м в год. Лучше растет на плодородных свежих суглинках и супесях. Избыточного увлажнения, а так же кислых почв не переносит. Выдерживает кратковременное затопление. Относительно теплолюбив. Страдает от поздних весенних заморозков. Красив дуб в одиночной посадке.

Рост дуба в высоту продолжается до 150-200 лет.

Химический состав. Кора дуба обыкновенного содержит дубильные вещества, галловую, эллаговую кислоты, пентозаны, пектины, кверцетин, левулин, крахмал, слизь, флорафен и др.

Использование. Применение дуба в медицине имеет давнюю традицию. Авиценна писал, что желуди обладают вяжущими свойствами, листья дуба сильнее вяжут и меньше сушат. На Руси парились не только берёзовыми вениками, но и дубовыми. Особенно рекомендовали их заболевшим старые русские лечебники. Они предлагали лечить раны дубовыми листьями и корой.

Позже кору дуба стали употреблять при поносах, внутренних и наружных кровотечениях, цинге, рахите, как противоядие при отравлениях.

В современной медицине используют отвар дубовой коры 1:10 как вяжущее и противовоспалительное средство для полоскания при гингивитах, стоматитах и других воспалительных процессах полости рта, зева, глотки и гортани.

20% отвар применяют в виде компрессов и обмываний для лечения ожогов, при геморрое.

Кроме того, в медицине применяют кору дуба при желудочных кровотечениях, гастритах, как улучшающее аппетит, противоглистное, кровоостанавливающее средство, при язвенных колитах, энтероколитах, дизентерии, экземах. Отвар используют для обмывания ног при сильной потливости.

Отвар готовят следующим образом. 20 г измельченной коры (3 столовые ложки) заливают одним стаканом воды, кипятят на водяной бане 30 минут, процеживают. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Дозы коры дуба для животных внутрь: лошадям и крупному рогатому скоту 25-50 г, овцам и свиньям 5-10 г, собакам 1-5 г, кошкам и курам 0,2-1 г 3 раза в день.

Желуди дуба используют для приготовления кофе.

Дурнишник обыкновенный - *Xanthium strumarium* L.

Семейство астровые - Asteraceae

Народные названия: репей колочий, зобник.

Описание. Однолетнее однодомное серо-зелёное растение с шершаво-волосистым стеблем, высота 30-120 см. Листья округлолопастные, острые, с сердцевидным основанием. Плоды - цепкие семянки-репы. Цветёт в июле-августе.

В Пермском крае встречается редко, произрастает на остепнённых склонах, залежах, по берегам рек, железнодорожным насыпям, как сорное растение.

В народной медицине используют листья, корни, стебли, плоды.

Листья собирают в июле, плоды - в сентябре, корни - поздней осенью

Химический состав. Листья содержат йод, алкалоиды, витамин С, семена — жирное масло, смолы, гликозиды, йод.

Применение. Дурнишник обладает антисептическим, фунгицидным, противовоспалительным, обезболивающим, потогонным, жаропонижающим действием. Отвар плодов и корней пьют при лечении дизентерии, заболеваниях мочевого пузыря. Всё растение применяют для лечения зоба, рака. Сок листьев используют при астме, спазмах в горле. Наружно - при отёках, крапивнице, золотухе, заболеваниях кожи (лишаях, угрях, сыпях). В китайской медицине это противоревматическое средство.

Внутреннее применение дурнишника обыкновенного как ядовитого растения требует осторожности.

Способ применения. 1 столовую ложку свежего измельченного растения заварить в 1 стакане кипятка, кипятить 10 минут. Принимать по 1 столовой ложке 4-6 раз в день при поносах, зобе, ревматизме, кожных заболеваниях.

*В деревенской бане мыться – набираться сил порой.
Там запарена душица, нежный запах, чудный, свой.
Разводить её в селеньях, чтоб народ наш крепче рос,
Как приправу для солений и отличный медонос.
А уж если подлечиться будет в жизни суждено,
Тут душица пригодится, это делали давно.
Много всяческих достоинств, с ней народная молва.
Если буйный – успокоит, сбережет от колдовства...
И преданье может сбыться, что с устатку был бы рад
Выпить добрый квас с душицей сам святитель Гиппократ.
С. Глузов*

Душица обыкновенная – *Origanum vulgare* L.

Семейство яснотковые - Lamiaceae

Народные названия: материнка, блошница, ладанка, мята лесная.

Описание. Многолетнее травянистое растение с приятным запахом. Корневище ветвистое, косое, ползучее. Стебли прямостоячие, четырехгранные, высотой 30–60 см. Листья черешковые, продолговато-яйцевидные. Цветки мелкие, лилово-розовые, собраны в метельчатое соцветие. Плод – четырехорешек. Цветёт в июне, плодоносит в августе.

В медицине, ветеринарии используют траву, собранную во время цветения.

Ареал. Душица широко распространена в лесостепной зоне Европейской части России, на Кавказе, в южной Сибири.

В Пермском крае растёт на суходольных, пойменных, лесных или степных лугах, на опушках хвойных и березовых лесов, в зарослях кустарников.

Культура. Душицу можно выращивать в культуре как лекарственное, декоративное растение (на альпийских горках). Размножается она семенами и вегетативно, корневищами. Предпочитает нейтральные почвы. Светолюбива.

Химический состав. Траву душицы содержит эфирное масло, дубильные вещества, аскорбиновую кислоту, флавоноиды.

Использование. Душицу издавна применяли как лекарственное растение. Она была известна древнегреческим врачам Гиппократу и Аристотелю. В средние века считалась средством, оберегающим от колдовства.

В настоящее время душицу применяют при атонии кишечника, как слабительное средство, а также при простудных заболеваниях, от бессонницы, при нервных расстройствах, гипо- и анацидных гастритах (пониженная кислотность желудочного сока).

Наружно листья и цветки применяют в виде компрессов, полосканий и ароматизации ванн, при золотухе, сыпях, болезнях горла.

В народной медицине душицу используют для повышения аппетита, улучшения пищеварения, при холециститах и дискинезии желчевыводящих путей, энтероколитах с запорами и метеоризме, при гипертонии.

Настой готовят из расчета: 2 столовые ложки сухой молотой травы на 1 стакан кипятка. Принимают в теплом виде по полстакана 2 раза в день, за 15 минут до еды.

Используют и заваривают душицу как чай. Используют как ароматическую пряность в свежем и сушеном виде, добавляют в салаты, супы, соусы.

Кроме того, настоем душицы применяют для укрепления волос, стимуляции их роста. Не рекомендуют душицу при беременности, так как она повышает тонус маточной мускулатуры. Великолепен запах душицы при запаривании её в бане. Применяют душицу для борьбы с молю.

Эфирное масло душицы используют в ликероводочном производстве, для ароматизации вин, кваса и при засолке огурцов. Соцветия душицы окрашивают шерсть в оранжево-красный цвет.

Душица обыкновенная – хороший медонос.

Дымянка лекарственная – *Fumaria officinalis* L.

Семейство дымянковые – Fumariaceae

Описание. Однолетнее травянистое растение серо-зелёного цвета, высота 8-30 см. Листья сизые триждыперисторассеченные. Цветки пурпурово-розовые, неправильные, с длинным шпорцем. Собраны в узкие кисти. Цветёт в мае-августе. Плод – орешек.

Встречается повсеместно в Пермском крае как сорное растение в посевах, на огородах. Растет по сырым местам, берегам рек, окраинам болот, на заливных лугах, полянах и опушках заболоченных лесов, в ивняках.

В народной медицине используют траву дымянки, собранную во время цветения.

Химический состав. Дымянка содержит органические кислоты, алкалоиды, обладающие возбуждающим действием.

Усиливает аппетит, ускоряет пульс. Растение регулирует секреторную деятельность печени, желудка, кишечника. Обладает тонизирующим, мочегонным, желчегонным, потогонным, кровоочистительным действием. Известен ранозаживляющий и кровоостанавливающий эффект. Тонизирует гладкую мускулатуру матки, суживает кровеносные сосуды. Настоем применяют при отсутствии аппетита, как общеукрепляющее, тонизирующее средство, при катаре желудка с пониженной кислотностью, при туберкулезе, геморрое.

В Иране используют дымянку при кожных болезнях. В Германии применяют ее при болезнях печени, почечнокаменной болезни, воспалениях мочевого пузыря, водянке, язве желудка, запорах, цинге. Сок и концентрированный настой – хорошее средство для обмываний, местных ванн при кожных сыпях, прыщах, лишаях.

Внутреннее применение дымянки, как ядовитого растения требует осторожности.

Способы приготовления:

1) чайную ложку травы дымянки настаивать 2 часа в 1,5 стаканах кипятка, процедить.

Принимать по 2 столовые ложки 3-4 раза в день до еды.

2) 3 столовые ложки дымянки настаивать 2 часа в 0,5 л кипятка, процедить.

Употреблять как наружное средство.

Шумят вокруг Перми еловые леса,

Быть может сами, может быть от бога.

Как много с елью связано у нас,

Дома и бани, мебель и дороги!

И где поближе к лесу человек,

Там крепче он и силою и духом,

Там здоровее, там длиннее век

У каждого. И это не по слухам.

С. Глумов

Ель – Picea

Семейство сосновые - Pinaceae

Описание. Вечнозелёное дерево до 50 м высотой. Крона конусовидная или остропирамидальная. Ствол красно – бурый, серый, до 1 м в диаметре. Хвоя темно – зелёная, острая, сохраняется на дереве до 3 – 5 лет, располагается одиночно. Семенные шишки во время цветения пурпуровые (женские), пыльниковые (мужские) желтые. Ель живёт до 300 – 500 лет.

Ареал. Широко распространена в таёжной зоне России. Образует тёмнохвойную тайгу – густые тенистые леса из пихты и ели. Однако, на сильно страдает от пожаров и ветров, так как имеет корневую систему, расположенную близко от поверхности почвы.

В Пермском крае встречаются два вида ели: **сибирская** и **европейская**. Отличаются они шишками. Шишки ели европейской имеют удлинённые и раздвоенные чешуйки. У сибирской они округлые, цельные.

В качестве лекарственного сырья используют почки, смолу, хвою ели сибирской и европейской. Они содержат витамин С, эфирное масло, минеральные соли, горечи, фитонциды и другие вещества.

Собирают хвою зимой, почки – в начале весны.

Культура. Ель морозостойка, теневынослива. Довольно требовательна к плодородию почвы. Предпочитает свежие и глубокие суглинистые и супесчаные почвы. Сухих или сильно увлажнённых почв не переносит. Чувствительна к загрязнению дымом, пылью, газами, сухости воздуха.

Красива ель своей готической формой, напоминающей о силе упорства, стремлении ввысь. Необыкновенно хороша она во время цветения.

Рекомендуется для одиночных и групповых посадок, живых изгородей. Размножается семенами.

Применение. Хвоя ели обладает мочегонным, желчегонным, противовоспалительным и обезболивающим действием.

Из нее готовят витаминный напиток, который используют для предупреждения и лечения цинги, повышения иммунитета. Особенно это важно зимой, когда обостряются многие заболевания, свирепствует грипп и многочисленные простудные болезни.

Настой готовят горячим или холодным способами 1:10, или 1: 5.

Кроме того, в пищу используют семена ели. Они очень вкусные, питательные, целебные и высококалорийные, что особенно важно в экстремальных условиях.

В народе готовят отвар из молодых веток и шишек. Пьют его при перемежающейся ломоте тела, различных кожных болезнях, цинге, водянке, для лечения воспалительных процессов органов дыхания. Смолу применяют при разных нарывах, язвах. Отвар почек пьют при туберкулёзе лёгких. Ванны из еловых лапок помогают при радикулитах.

Кору используют для дубления кож.

Ель – резонансное дерево. Она поёт в скрипках, виолончелях, роялях. Радует нас в Новый год. Наряженная в золотистые цепи и блёски, увешанная игрушками, сияющая горящими лампочками, она вносит зимой в комнату смолистый запах леса. А когда праздник закончится, не выбрасывайте её, вспомните целебные свойства и используйте хвою в виде настоя для напитков, лечебных ванн.

Жимолость душистая (каприфоль) -Lonicera caprifolium L.

Семейство маслинные - Oleaceae

Народные названия: жимолость козья, варискуда.

Описание. Кустарник с вьющимися ветвями до 3-5 м и супротивными округло-овальными листьями. Верхние листья сростаются попарно своими основаниями. Цветки желтовато-белые или розовые, душистые, цветет в июне. Плод – красная ягода.

В Пермском крае культивируют каприфоль как декоративное и лекарственное растение. Широко используют для вертикального озеленения, пригодна для одиночных и групповых посадок, живых изгородей. Лучше растет на открытых местах, но переносит небольшое затемнение. К почве не требовательна, газоустойчива. Декоративна оригинальными цветками и яркими плодами.

Используют листья, стебли и цветки каприфоли, собранные в июне.

Растение обладает мочегонным, антисептическим, ранозаживляющим и обезболивающим действием. Используют отвар стеблей и листьев при сильных болях в желудочно-кишечном тракте и как мочегонное. Настой цветков – в виде примочек при болезнях глаз, настоем листьев полощут горло при ангинах, отваром стеблей обмывают голову при выпадении волос. Измельченные листья прикладывают к ранам для ускорения их заживления.

Способ применения. 1 чайную ложку стеблей и листьев настаивать ½ часа в 1 стакане кипятка. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

В Пермском крае произрастает в естественных местообитаниях **жимолость обыкновенная**. Это кустарник с бледно-желтыми цветками, красными ядовитыми ягодами. Часто называют его волчьей ягодой. Встречается **жимолость съедобная** с темно-голубыми, продолговатыми ягодами, которые можно употреблять в пищу.

Как декоративное растение выращивают **жимолость татарскую**. Это высокий кустарник с розовыми цветками, желтыми или красными плодами.

Живокость высокая – Delphinium elatum L .

Семейство лютиковые – Ranunculaceae

Народное название – дельфиниум.

Описание. Многолетнее травянистое растение высотой до 2 м. Стебель полый, ребристый. Листья в основании глубокосердцевидные, раздельные или рассеченные. Цветки неправильные, синие, собраны в кисть. Плод – трехлистовка. Семена мелкие, трехгранные, черно-бурые. Цветёт в июне – июле, плодоносит в августе.

Встречается живокость высокая в Европейской части России, в Сибири. В Пермском крае растёт на опушках лесов, в зарослях кустарников, на заливных лугах, по берегам рек, озер.

Культура. Живокость высокая – декоративное растение. Светлолюбива, требует богатой гумусом почвы. Для омоложения желательно через 3-4 года делить и пересаживать

растение. Хороша на рбатках, но нужно сажать её на задний план, к более низким растениям. Размножают семенами, рассадой, вегетативно, делением корневищ.

Для медицинских целей используют надземную часть в фазе бутонизации и массового цветения.

В надземной части живокости высокой содержатся алкалоиды. Они обладают курареподобным действием, уменьшают нервно-мышечную проводимость и снижают мышечный тонус. Используют их при нарушениях двигательных функций скелетной мускулатуры, гиперкинезах, при болезни Паркинсона. Они угнетают вегетативные ганглии и подкорковые центры головного мозга, вследствие чего несколько снижают кровяное давление.

В научной медицине употребляют готовый препарат мелликтин в таблетках.

В народной медицине настой живокости используют при желудочных заболеваниях, для возбуждения аппетита, прикладывают к деснам при зубной боли, отваром полощут горло и рот.

Осторожно, растение ядовито.

Зверобой продырявленный – *Hypericum perforatum* L.

Семейство зверобойные - *Hypericaceae*

Народные названия: заячья кровь, хворобой, уразница, кровавчик, дюрavec обыкновенный, иванова трава, иванова кровь, кровавник, семибратная кровь, зверобой обыкновенный, зверобой пронзённый.

Описание. Многолетнее травянистое растение, высотой 30–100 см. Стебель прямостоячий, в верхней части ветвистый, цилиндрический с двумя ребрами. Листья супротивные, эллиптические с многочисленными железками. Цветки желтые в метельчатом соцветии. Плод – коробочка, семена мелкие, коричневые.

Цветёт в июне – июле, плодоносит в августе.

Используют траву зверобой продырявленного, собранную во время цветения.

Зверобой продырявленный широко распространен в Европейской части России, на Кавказе, в Западной Сибири. В Пермском крае произрастает на сухих и освещенных участках. Встречается на лесных полянах, опушках, вырубках.

Культура. Зверобой можно выращивать как ценное лекарственное и декоративное растение. Размножается семенами, делением корневищ. Светолюбив, зимостоек. Красиво смотрится в одиночных и групповых посадках, на рбатках, газонах. Ярко выделяются его красивые желтые, причудливые цветы.

Химический состав. Траву зверобоя содержит дубильные вещества, гиперин, гиперидин, эфирное масло, смолы, антоцианы, сапонины, витамины С, каротин.

Использование. Латинское родовое название *Hypericum* зверобой получил от двух греческих слов: *huro* – под и *epike* – вереск, что означает растущий под вереском, похожий на вереск. Продырявленным или просвечивающим его называют из-за мелких прозрачных вместилищ – железок, расположенных на всей пластинке листа. Русское название зверобоя произошло от казахского слова джерабай, что означает целитель ран. По другой версии – от способности зверобоя вызывать заболевания овец – припухлость, язвы, зуд. Причем, аболевают не все животные, в корм которых попал зверобой, а только белые или пестрые и только в яркий солнечный день. Животное может даже погибнуть. Но если заболевшая овца попадет в тень, все болезненные явления быстро исчезают. Это связано с тем, что зверобой содержит гиперидин, который повышает чувствительность к ультрафиолетовым лучам.

В старину зверобой считали волшебным растением. Им набивали детям матрацы, добавляли чабрец, чтобы ребенку снились сладкие сны. Зверобой ограждал ребенка от испуга. Взрослые парни и девушки гадали на зверобое. Если из сломленного стебля

появлялся красный сок, значит любит, если обесцвеченный – не любит. Считали, что зверобой отгоняет злых духов, болезни и предохраняет человека от нападения диких зверей. Его подвешивали у входа в жилище.

Зверобой считали ценным лекарственным растением еще в Древней Греции и Риме. Авиценна писал о нём, если его пить сорок дней подряд, оно излечит воспаление седалищного нерва. Его семя, принятое внутрь, прекращает четырехдневную лихорадку.

В старинных рецептах сказано, что крепкий настой зверобоя употребляют в виде примочек от ушибов, ссадин, нарывов. Внутрь, лучше натощак, его применяют при хронических катарах для укрепления желудка, грудной боли, удушья, кашле, ломоте. В народной медицине зверобой – одно из самых главных лекарственных растений, его называют травой от 99 болезней. Практически нет сборов, в которые не включается зверобой в качестве основного или вспомогательного лекарственного средства.

В современной научной медицине препараты зверобоя применяют широко, поскольку они обладают многосторонним действием. Они известны как вяжущее, кровоостанавливающее, противовоспалительное, обезболивающее, антисептическое, ранозаживляющее средство. Зверобой назначают при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, энтероколиты, язвенный колит, геморрой), болезнях печени, желчного пузыря. Имеются сведения об антидепрессивном действии зверобоя.

Наши исследования выявили у зверобоя иммуностимулирующий эффект, причем сырьё должно быть собрано в экологически чистых условиях.

Используют как наружное средство при ожогах, гингивитах, стоматитах, кожных заболеваниях, язвах, фурункулах. Зверобой способствует регенерации тканей. Применяют его и при диабете. Зверобойное масло – лучшее средство от ожогов, экзем.

20 г свежих цветков зверобоя залить 400 г растительного масла. Настоять 10 суток, ежедневно встряхивая. Смазывать поврежденную поверхность 2 раза в день.

Не рекомендуют зверобой при гипертонической болезни, поскольку он несколько повышает кровяное давление. Противопоказан при запорах или склонности к ним. Следует помнить, что он оказывает фотосенсибилизирующее действие. Опасен зверобой для больших вителиго, альбиносов.

Настой зверобоя готовят следующим образом. 10 г измельченной сухой травы заварить в 1 стакане кипятка, настоять. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.

Дозы травы зверобоя для животных: лошадям и крупному рогатому скоту 20-60 г, овцам, свиньям 10-20 г, собакам 3-8 г, курам 1-2 г 3 раза в день.

Зверобой (траву) можно заваривать и пить как чай.

В Прикамье наряду со зверобоем продырявленным растут похожие на него: зверобой пятнистый, зверобой жестковолосый и зверобой изящный, которые не используют в научной медицине.

Чем же они отличаются? **Зверобой пятнистый (четырёхгранный)** имеет четырёхгранный стебель с 4 острыми продольными рёбрами. Чашелистики по краю без железистых ресничек. Лепестки желтые, с черными точками по краям.

Зверобой жестковолосый отличается цилиндрическими густоопушенными стеблями. Соцветие рыхлое, продолговато-метельчатое, чашелистики с железистыми ресничками, лепестки золотисто – желтые.

Зверобой изящный характерен цилиндрическим голым стеблем, имеющим пятна. Граней нет. Чашелистики по краю тонкозубчатые, с черными железками на верхушке. Лепестки желтые с черными точечками или железками по краям.

Змееголовник Руйша – *Dracoscephalum ruyschiana* L.

Семейство яснотковые – Lamiaceae

Описание. Многолетнее травянистое растение с разветвленными четырехгранными стеблями, высотой до 50 см. Листья линейно-ланцетные, блестящие, сидячие, тупые. Цветки фиолетово-лазоревые, собраны в мутовки, сближенные в продолговатые или колосовидные соцветия. Цветёт в июне-июле.

Произрастает в Пермском крае на суходольных лугах, опушках, полянах, в сосновых, сосново-березовых и березовых редколесьях, на известняковых обнажениях, остепнённых склонах.

В народной медицине используют траву, собранную во время цветения.

Она содержит эфирное масло.

Применяют настой травы (1:10) при головной боли, болезнях горла, желудочно-кишечных заболеваниях.

Золотарник обыкновенный, золотая розга– *Solidago virgaurea* L.

Семейство астровые - Asteraceae

Народные названия: живительная трава, костовяз, золотушник.

Описание. Многолетнее травянистое растение с прямостоячим стеблем высотой 60-100 см. Листья продолговато-эллиптические, острые, пильчатые. Соцветие золотисто-желтая корзинка из язычковых и трубчатых цветков. Корзинки собраны в метельчатое соцветие. Растение обладает слабым ароматом, горько-вяжущим, пряным вкусом. Цветёт в июле-сентябре.

Произрастает в Пермском крае в изреженных лесах, по оврагам, на полянах.

В народной медицине используют траву, собранную во время цветения.

Химический состав. Содержит алкалоиды, сапонины, дубильные, красящие вещества, эфирное масло. В корнях обнаружен инулин.

Применение. Растение растворяет камни в почках и мочевом пузыре, уменьшает и снимает боли, обладает мочегонным, вяжущим, противовоспалительным, антисептическим и ранозаживляющим действием.

Настой травы применяют при желчекаменной болезни, заболеваниях почек, мочевого пузыря, при водянке, поносах, цинге, туберкулезе легких, язвах, ранах. В Германии используют золотарник при ревматизме, подагре, бронхиальной астме. Наружно настойку корней применяют в виде примочек как ранозаживляющее средство. Как полоскание используют при ангине, болезнях полости рта, для укрепления десен, уничтожения дурного запаха изо рта.

Способ применения. 1 столовую ложку травы золотарника заварить в 1 стакане кипятка, кипятить 10-15 минут. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Ориентировочная доза для крупных животных внутрь как вяжущего средства 20-30 г.

Культивируют в Пермском крае как декоративное поздноцветущее растение близкий вид - **золотарник канадский (солидаго)**, который часто неправильно называют мимозой.

Зюзник европейский–*Lycopus europaeus* L.

Семейство яснотковые - Lamiaceae

Народные названия: водяная шандра, дикий маточник, крапива болотная, сердечная трава.

Описание. Это многолетнее травянистое растение высотой 30-90 см. Листья супротивные, продолговато-ланцетные, надрезанно-пильчатые. Цветки мелкие, неясно-двугубые, белые, с пурпурными точками, собраны в мутовки. Цветёт в июне-августе.

В Пермском крае встречается по берегам рек, сырым лугам.

С лечебной целью используют в народной медицине и ветеринарии траву зюзника, собранную во время цветения.

Химический состав изучен недостаточно. Известно, что растение содержит дубильные вещества, алкалоиды, горькое вещество ликопин.

Применение. Растение обладает противолихорадочным, кровоостанавливающим, успокаивающим действием. Настой травы используют при болях в желудке, туберкулезе, при кровотечениях, бессоннице, неврозах, сердечной слабости, гиперфункции щитовидной железы. Из сока растения получают черную краску.

Способ применения. 1 чайную ложку травы зюзника настаивать 2 часа в 1 стакане кипятка. Принимать по ¼ стакана 3 раза в день, до еды.

В Пермском крае встречается также **зюзник высокий**. Он отличается в основном по листьям, они более глубоко перисто-надрезанные или рассеченные. Применяют аналогично зюзнику европейскому.

*Я лопухи любила и крапиву,
Но больше всех серебряную иву.
И благодарная она жила
Со мной всю жизнь, плакучими ветвями
Бессонницу овеивая снами.*

А. Ахматова

Ива козья – *Salix caprea* L.

Семейство ивовые – Salicaceae

Описание. Двудомное дерево с зеленовато-серой корой. Ветки раскидистые. Листья яйцевидно-продолговатые, темно-зеленые. Мужские сережки желтые, пестичные длинные. Цветёт в апреле-мае.

В Пермском крае произрастают около 30 разных видов ив. Встречаются они в долинах рек, на полянах, опушках, лугах, в сограх, у дорог.

В медицине, ветеринарии используют кору и листья ивы козьей и других видов. Кору собирают ранней весной, листья – летом.

Химический состав. Кора содержит дубильные вещества, гликозиды, флавоноиды, витамин С.

Применение. Ива – одно из любимых растений у многих народов. В Греции она была посвящена богине привидений и колдовства Гекате, царице богов, могучей Гере. Плакучие формы ивы считали символом печали и горя. В Египте ива символизировала власть, мудрость. В христианской религии праздник Вербного воскресения - один из важнейших в календаре. Он отнесён к числу 12 самых значительных праздников православной церкви, приходится на воскресенье перед Пасхой, и посвящен въезду Христа в Иерусалим. Жители столицы приветствовали Христа пальмовыми ветвями. На Руси роль пальмовых листьев выполняла верба. И праздник называли Вербным воскресеньем.

Кроме того, существовало поверье, что верба обладает магическими свойствами, охраняет от злых духов, бед и несчастных случаев. Поэтому часто ее освященные ветки хранят в домах.

Медицинское применение ивы известно с глубокой древности. Авиценна рекомендовал применять ее для рассасывания вздутий. В средние века отваром ив лечили желудок, раны, сводили бородавки, мозоли, использовали для рашения волос. Сейчас

установлено, что отвар коры обладает жаропонижающим, потогонным, противоглистным, вяжущим, кровоостанавливающим, антисептическим, ранозаживляющим, противовоспалительным, обезболивающим и успокаивающим действием.

Применяют его при различных кровотечениях, катарах желудка и кишечника, поносах, ревматизме, подагре, цинге. Наружно используют настой листьев и отвар коры для полосканий при воспалительных процессах рта и горла, для ножных ванн при потении ног. Порошком коры присыпают раны для остановки кровотечений.

Есть сведения, что отваром ивово́й коры можно обеззараживать руки хирургов перед операцией. Обсыхающий на руках отвар заменяет стерильные перчатки и оказывает бактерицидное действие на раны.

Крепким отваром из смеси коры ивы и корней лопуха в равных частях моют голову при перхоти, зуде головы и выпадении волос.

Способ приготовления. 1 чайную ложку коры ивы кипятить 20-30 минут в 1 стакане воды. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

В ветеринарии телятам назначают отвар коры (1:10) в дозе 10 мл на 1 кг массы тела

Иссоп лекарственный – *Hyssopus officinalis* L.

Семейство яснотковые - Lamiaceae

Народное название – суставная трава, гисоп, сусоп, юзевка, синий зверобой.

Описание. Многолетнее травянистое растение или полукустарник с сильным приятным запахом. Стебли прямостоячие, четырехгранные, ветвистые. Листья супротивные, мелкие, линейно-ланцетовидные. Цветки темно-синие, реже фиолетовые, розовые, белые, двугубые в колосовидном соцветии. Плод – четырехорешек. Цветёт в июле – сентябре.

Иссоп встречается в диком виде на каменистых местах в Крыму, на Кавказе, на юге Европейской части России, в предгорьях Алтая.

Культура. Разводят иссоп как пряное, декоративное и лекарственное растение. Предпочитает он открытые солнечные участки с умеренным увлажнением, легкие водопроницаемые почвы. Как декоративное растение его можно использовать в качестве бордюра для клумб или одиночных посадок. Засухоустойчив, морозостоек. Хорошо размножается семенами и делением куста.

Лекарственным сырьем являются цветущие облиственные побеги (травя).

Химический состав. В траве иссопа содержится эфирное масло, дубильные вещества, олеановая и урсоловые кислоты, гликозид иссопин, камедь, флавоноид диосмин.

Применение. Иссоп используют давно. Он упомянут в работах древнегреческого врача Диоскорида, в Библии. В Европе его возделывают с XI века в монастырских садах. На нём настаивали вино. Считали, что в таком виде иссоп очищает грудь, заставляет желудок работать и прекращает понос. В России его выращивают как одно из любимых растений рядом с божьим деревом, любистком. Он включен в фармакопеи многих стран – Германии, Франции, Португалии, Швеции.

Действие иссопа подобно действию шалфея при заболевании верхних дыхательных путей, простуд. Он стимулирует пищеварение, улучшает аппетит, оказывает антимикробное действие при гнойных заболеваниях кожи, лечении витилиго, как противоглистное, легкое возбуждающее средство.

В современной народной медицине иссоп применяют как отхаркивающее средство при кашле, хронических бронхитах, при бронхиальной астме, хронических воспалениях желудочно-кишечного тракта. Наружно настой иссопа используют в качестве ранозаживляющего средства для примочек, промывания ран и язв, для полосканий при воспалительных заболеваниях рта, глотки, гортани.

Настой иссопа готовят из расчета: 1 чайная ложка измельченной травы на 1 стакан кипятка. Принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

*Зацвела в долине красная калина,
Будто рассмеялась юная дивчина.*

Т. Г. Шевченко

Калина обыкновенная – *Viburnum opulus* L.

Семейство жимолостные - Caprifoliaceae

Народные названия: калинина, калына, снежки.

Описание. Кустарник или небольшое дерево высотой 1,5–4 м. Листья супротивные, широкояйцевидные трех-, пяти- лопастные. Соцветия расположены на верхушках молодых ветвей, зонтиковидные, белые; краевые – крупные, бесплодные; серединные – мелкие, плодущие. Плоды – овальные или шаровидные, красные костянки. Цветёт в мае – июне.

В медицине используют кору и плоды калины. Кору собирают в апреле, плоды в сентябре – октябре, до заморозков.

Ареал. Калина широко распространена на всей территории России. Это растение лесной и лесостепной зоны. В Пермском крае растет в увлажненных хвойных, лиственных, смешанных лесах, на опушках, полянах, вырубках, по берегам рек, озер, болот.

Культура. Калину выращивают в Прикамье как декоративный кустарник и ценное лекарственное растение. Красивы листья калины, особенно осенью. Они окрашиваются в яркие, горящие на солнце, красные, пурпурные и желтые тона. Весной, в начале лета кусты калины нарядны от белых цветов. Особенно ценится форма – снежный шар (сорт бульденеж) с крупными и изящными шаровидными снежно-белыми соцветиями.

Нарядны осенью деревья с многочисленными ярко-красными плодами. Рубиновые гроздья придают особую окраску калине в осенние ненастные дни, когда меркнут яркие краски листопада, лес становится хмурым, а небо низким и свинцово-тусклым. В это время калина как бы согревает природу багровыми огнями своих плодов.

Калина отличается быстротой роста, успешно переносит затенение и загрязнение воздуха. Растение отличается стабильным плодоношением. Калина морозостойка, теневынослива, но лучше растет и плодоносит на достаточно освещенных местах. Предпочитает хорошо увлажненную суглинистую почву. Вынослива в городских условиях. Рекомендуют для одиночных и групповых посадок, создания опушек, небольших куртин, живых изгородей. Размножают стратифицированными семенами, делением куста, черенками.

Родовое название калины, возможно, произошло от латинского слова *Viere* – плести, в связи с тем, что молодые её ветки использовали для плетения корзин. Русское слово калина происходит от ярко-красного, как бы раскаленного цвета её плодов. У славян калина символизировала девичью красоту и счастье. Она была свадебным деревом, непременной участницей свадебного обряда. Букетами калины украшали свадебные караваны, девичьи венки. Невеста дарила жениху полотенце, расшитое листьями и ягодами калины. Плоды калины, красные как кровь, стали символом мужества людей, отдавших жизнь в борьбе с врагами, и напоминают всем об их великом подвиге.

Химический состав. Кора калины содержит смолы, в состав которых входят органические кислоты, ситостеролин, ситостерин, мирициловый спирт. Плоды содержат инвертный сахар, дубильные вещества, железо, изовалериановую, уксусную, аскорбиновую кислоты, микроэлементы. В семенах имеется жирное масло.

Применение. Калина – старинное лекарственное растение. Использовали все его части. Плоды как потогонное при простудах, язвенной болезни, гипертонии, сок свежих плодов – против угрей на лице, настой цветков – при кожных заболеваниях, ангинах. Отвар из косточек – при запорах. Русские травники издавна лечили настойкой коры калины раны воинов.

Калину применяют и в современной медицине. Установлено, что кора калины усиливает тонус мускулатуры матки и оказывает сосудосуживающее действие. Препараты из коры применяют как кровоостанавливающее средство в послеродовый период, при маточных кровотечениях, болезненных менструациях, при геморрое, желудочно-кишечных заболеваниях. Известно противораковое действие коры калины.

Калина способствует улучшению секреции желудочного сока. Она обладает вяжущим, обволакивающим действием, эффективна при диспепсии. Плоды применяют как витаминное, легкое мочегонное средство, они способствуют заживлению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, оказывают спазмолитическое действие, снижают кровяное давление.

Плоды обладают кардиотоническим и желчегонным действием.

Ягоды калины с сахаром рекомендуют при гипертонии, гастритах с пониженной секрецией желудочного сока. Отвар веток и ягод калины в народной медицине принимают при раковых опухолях, как мочегонное, общеукрепляющее средство. Наружно при фурункулах, экземах, язвах, для выведения угрей.

В домашних условиях готовят отвары и настои.

Способы применения. 1) Одну столовую ложку измельченной коры заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 30 минут, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3–4 раза в день. 2) Одну столовую ложку растертых в ступе сухих ягод заливают одним стаканом кипятка, настаивают 4 часа. Настой пьют в течение дня, 3–4 стакана в день.

В ветеринарии отвар коры калины назначают мелким животным по 20–30 г 3 раза в день (кровоостанавливающее, маточное, отхаркивающее, вяжущее средство).

Калина – съедобное растение. Из плодов готовят соки, морсы, напитки, варят варенье, компоты, кисели.

Карагана древовидная - Caragana arborescens Lam.

Семейство бобовые – Fabaceae

Народные названия: караганнык, желтая акация.

Высокий кустарник с желто-зелёными гладкими ветвями. Листья перистые, с 4–8 парами эллиптических светло-зелёных листочков. Цветки желтые. На длинных цветоножках, собраны пучками по 2–5 в пазухах листьев. Цветёт в мае-июне. Плоды голые, линейные. Семена съедобны.

Лекарственным сырьём является кора, листья, корни. Листья содержат гликозид караганин, много аскорбиновой кислоты и каротина. В семенах – жирное масло.

В народной медицине настой из листьев и коры караганы принимают при атеросклерозе наравне со шлемником байкальским и пустырником. Настой листьев и коры считается средством от головной боли, изжоги и заболеваний печени. Настой корня и коры пьют при катаре верхних дыхательных путей. Настой листьев рекомендуют при золотухе.

Как хороший медонос карагану применяют для обсадки пасек. Мёд, полученный из неё, считается необычайно целебным при авитаминозе, истощении, упадке сил, кашле.

Наряду с караганой древовидной, в качестве противозолотушного средства применяют карагану кустарниковую. Листья у нее имеют 2 пары тесно сближенных листочков.

Качим метельчатый – Gypsophylla paniculata L.

Семейство гвоздичные – Caryophyllaceae

Народные названия: кучерявка, катун, перекасти-поле, гипсофила.

Описание. Многолетнее травянистое растение с длинным корнем и широкораскидистыми разветвленными стеблями. Их может быть 8–10. Они достигают высоты до 1 м. Листья мелкие, линейно-ланцетные, с восковым налетом. Цветки

многочисленные, мелкие, белые, сероватые или розовые, собраны в шаровидное метельчатое соцветие. Цветёт в июле. Плод – коробочка.

Качим встречается на юге Европы и Азии. Растёт в степях на песчаной почве, по опушкам сосновых лесов.

С лечебной целью используют траву – стебли, листья, цветки, а также корни. Корни собирают весной или осенью, траву – во время цветения. Корни содержат большое количество сапонинов.

Применение. Растение обладает слабительным, рвотным, обезболивающим и инсектицидным действием. Настой травы в небольших дозах применяют при болях в области печени и как слабительное.

Внутреннее применение качима как ядовитого растения требует осторожности.

Качим используют для истребления мух, а также как суррогат мыла. Измельченное растение с водой дает пену.

Культура. Качим – замечательное воздушное нежное декоративное растение с пышным метельчатым соцветием, несущим до 1000 мелких изящных цветков. Требует в культуре солнечных местоположений. Предпочитает богатые известью, легкие, структурные почвы. Неподходящими являются тяжелые почвы, с высоким уровнем грунтовых вод, заболоченные, так как корни качима подгнивают и растения гибнут. Качим морозоустойчив.

Благодаря ажурной форме и нейтральной окраске он служит хорошим фоном и соседом для всех растений с различными цветовыми тонами. Хорошо подчеркивает окраску или, наоборот, смягчает диссонансы находящихся между ними растений. Поэтому его используют в срезке, особенно в букетах с лилиями.

Хорош в одиночных посадках среди камней, или мелкими группами между другими цветами. Размножается семенами, которые обладают высокой всхожестью, до 90%, и сохраняют её до 8 лет. Кроме того, можно культивировать зелеными черенками, делением и отрезками. Расстояние между растениями 50 см. Пересадку переносит плохо, так как имеет длинный стержневой корень.

Святое дерево России.

Как чуден ты в своей красе!

Могучей кроною раскинув,

Ты словно обнимаешь всех.

Ствол, в поднебесье устремлённый,

Посмотришь - голову кружит,

И не качнётся, как колонна.

Лишь ветерок вверху шуршит.

С. Глумов

Кедр сибирский (сосна кедровая) – Pinus sibirica Rupr.

Семейство сосновые – Pinaceae

Описание. Дерево до 35 м высотой с густой кроной. Молодой ствол гладкий, серый, затем кора становится серо-бурой, бороздчатой. Хвоя по 4–5 игл в пучке, темно-зеленая, 6–13 см длины. Мужские шишки довольно крупные, красные, женские фиолетово-красные, в них бывает до 1000 орешков.

Семена – орешки, заключены в жесткую оболочку светлого или темно-коричневого цвета. Дерево растет довольно медленно. Плодоносить начинает на открытых местах с 15 до 25 летнего возраста. В густом лесу через 50–60 лет. Отмечено, что кедр может дожить до 500 лет.

В естественных условиях распространен на Урале, в Западной Сибири, Забайкалье, на Дальнем Востоке. Хочется отметить, что почти нигде в мире, кроме России, это красивое дерево не встречается. Считают, что кедр сибирский аккумулирует и передает нам положительную энергию космоса. Его называют в России священным, считают символом

силы, мощи, устойчивости, долголетия. Кедр – одно из наиболее любимых и почитаемых деревьев в нашей стране.

Используют в народной медицине кедровые орешки, их скорлупу, а также хвою, молодые верхушки и почки веток, смолу-живицу.

В ядрах орехов сибирского кедра содержится до 60 % высыхающего масла, белки, пентозаны, сахар, крахмал, витамин С, минеральные вещества.

Хвоя кедра богата витаминами С, К, каротином, эфирным маслом. Скорлупа орехов содержит жиры, белки, клетчатку, пентозаны, минеральные вещества.

Кедровое масло – одно из лучших растительных масел, используют для заживления язв.

Кедровые орешки съедобны, вкусны, питательны, высоко калорийны, хорошо усваиваются. Они повышают устойчивость организма против многих заболеваний, возвращают силу, молодость, способствуют долголетию. Издавна в народной медицине кедровые орешки с медом или в легком вине применяли как очищающее средство, а также от камней и язв, при туберкулезе.

Настой скорлупы от орехов используют против геморроя (полстакана скорлупы заливают стаканом кипятка, настаивают 30–40 минут и принимают внутрь в два приема перед едой), при глаукоме, болезнях почек, печени.

Настойку из орешков принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день при суставном ревматизме, подагре, артритах. Обычно готовят настойку на водке, заливают ею толченые, вместе со скорлупой, орехи, так чтобы над их уровнем был слой водки в 5–6 см. Смесь настаивают в течение недели, затем процеживают. Иногда готовят водочную настойку из одной скорлупы.

Молодые верхушки, почки и хвою кедра издавна используют против цинги. Витаминный напиток готовят двумя способами.

1) Хвою и ветки заливают кипятком, настаивают 2–3 часа, после этого пьют настой.

2) Нарезанную хвою заливают равным по своему количеству объемом холодной воды. Настой ставят на 2–3 суток, затем используют.

Кедровую смолу-живицу, обладающую бактерицидными свойствами, применяют для лечения ран, язв, фурункулов.

На Камчатке, Сахалине произрастает **кедровый стланник**. Его выращивают и как декоративное растение. Это небольшое дерево. Ствол зачастую разветвляется от самого основания, похож на стелющийся кустарник. Растет медленно. Рекомендуют для одиночных посадок на газонах и лужайках, в группах, на опушках. Пригодно это растение для нестригущихся живых изгородей. Особенно ценна стланниковая форма для декорирования каменистых и крутых склонов и устройства альпийских гор.

Орешки кедрового стланника также употребляют в пищу. Хвоя – источник витаминов. В народной медицине из нее делают ванны при ревматизме. Наружно применяют для лечения ран и ушибов.

Кедр сибирский – декоративное растение. Растет довольно медленно. Любит увлажненные, дренированные суглинистые почвы. Морозостоек, но может повреждаться в отдельные годы осенними заморозками или поздними весенними. Теневынослив, но лучше развивается и наиболее декоративен на открытых местах. Сухость воздуха и почвы переносит плохо. Неустойчив в городских условиях, однако переносит дым и газ. Пересаживать необходимо с большим комом земли. Размножается семенами (орешками), которые могут прорасти до 2 и более лет. Рекомендуют для одиночных и групповых посадок. Кедр сибирский как одно из самых красивых могущественных, поистине российских деревьев, украсит Ваш сад.

Мы уже больше 30 лет выращиваем кедры. Очень любим это благородное дерево. Долго и терпеливо ждем прорастания семян, иногда оно растягивается даже до 5–8 лет. Как чудо, из маленького орешка появляются нежные всходы. Через несколько лет – это

очаровательный малыш, пушистый и нежный, мягкий. Проходит 25–30 лет и открывается великая тайна природы, вырос мощный великан, начинает плодоносить.

Кизильник черноплодный – *Cotoneaster melanocarpa* Lodd.

Семейство розовые – Rosaceae

Описание. Небольшой кустарник с молодыми войлочно-волокнистыми побегами. Листья коротко-черешковые, яйцевидно-эллиптические, сверху темно-зеленые, снизу сероватые. Цветки мелкие, розовые, в щитковидной кисти. Плоды буро-красные, затем черные с сизым налетом. Высота 60–100 см.

Встречается в Европейской части России, на Кавказе, в Восточной Сибири. Растет на известняковых, меловых, каменистых склонах, в светлых лесах.

В народной медицине используют ветки с листьями, собранными во время цветения.

Плоды содержат витамин С.

Настой обладает желчегонным, вяжущим действием. Применяют его при желтухе, водянке, поносах.

Способ применения. Одну столовую ложку веток с листьями настаивают 1–2 часа в 1 стакане кипятка, процеживают. Принимают по ¼ стакана 3–4 раза в день.

Кизильник черноплодный – декоративное растение с мелкими цветками и красивыми темно-зелеными листьями, осенью краснеющими. Рекомендуют для одиночных и групповых посадок, создания опушек и куртин. Хорош в живой изгороди. Предпочитает почвы, богатые известью. Размножается семенами и черенками.

*Где поляны дальние и близкие, если не бывал, то побывай,
Заросли кипрея узколистного, что зовут в народе иван-чай.*

У него достоинств очень много. Всех не перечислить сразу вам.

Если, скажем, ты устал с дороги, пей с улыбкой, чай то ведь Иван.

Ароматы милые, любимые поглощай и снова наливай.

И цветок назвали русским именем, но мужским и добрым Иван- чай

С. Глушов

Кипрей узколистный – *Epilobium angustifolium* L.

Семейство кипрейные – Onograceae

Народные названия: кипрей, иван-чай, дремуха, хрипняк, дрёма, маточник, пушник, плакун, скрыпник, капорский чай.

Описание. Многолетнее травянистое растение с прямостоячими стеблями, высотой 60 – 120 см. Листья очередные, сидячие, ланцетные. Цветки пурпуровые, собраны в кисть. Плод – коробочка. Цветёт в июне – июле.

Распространён почти во всех территориях России, лесной, лесостепной зонах. Растёт в Пермском крае по лесным опушкам, на вырубках, вдоль дорог.

В народной медицине, ветеринарии используют траву, собранную во время цветения.

Химический состав. Содержит дубильные вещества, слизи, алкалоиды, органические кислоты, витамины, микроэлементы.

Применение. Растение обладает вяжущим, кровоостанавливающим, лёгким слабительным, мягчительным, ранозаживляющим, слабым усыпляющим действием.

Применяют водный настой от головной боли, при язве желудка, как маточное средство, при бессоннице, как эффективное болеутоляющее средство при воспалении слизистых оболочек. Свежеизмельченные листья прикладывают к ранам.

Способ применения. 1) Одну столовую ложку травы настоять в 1 стакане кипятка 1 – 2 часа. Пить по одной столовой ложке три раза в день. 2) Заварить и пить как чай.

Иван-чай красивое высокое растение. Его можно использовать в Прикамье как декоративное. Особый интерес представляет белый кипрей. Предпочитает это растение полутень рядом с розами, хризантемами. В Пермском крае произрастает близкий вид **кипрей волосистый**, используют аналогично. Он отличается более широкими листьями и крупными цветками.

*Люблю среди травы найти головки розоватые,
Нарвать пригориню, заварить напитки ароматные,
И сила добрая придёт, усталость – только кажется,
Любая хворь от них пройдёт, любая боль уляжется.*

С. Глумов

Клевер луговой – *Trifolium pratense* L.

Семейство бобовые – Fabaceae

Народные названия: трёхлистник луговой, дятлина, золотушная трава, лихорадочная трава.

Описание. Многолетнее травянистое растение высотой 15 – 50 см. Листья тройчатые с прилистниками. Цветки мелкие, лилово – красные в шаровидных головках. Цветёт в мае – июле. Плод – боб.

Растёт почти по всей территории России, по лугам, опушкам леса, полянам. Широко распространен клевер луговой в Пермском крае.

В народной медицине используют цветочные головки, траву, собранную во время цветения.

Химический состав. Клевер содержит гликозиды, эфирное масло, витамин С, каротин, жирное масло.

Применение. Растение обладает отхаркивающим, смягчительным, мочегонным, потогонным, противовоспалительным, антисептическим действием. Настой 1:10 применяют при малокровии для улучшения кровотока, особенно после инсультов, при атеросклерозе. Используют при простудных заболеваниях, кашле, болезненных менструациях, ревматизме, головных болях.

Наружно клевер применяют как противовоспалительное, ранозаживляющее, болеутоляющее средство.

Способы применения. 1) Заварить и пить как чай. 2) Одну столовую ложку цветков настоять в одном стакане кипятка. Принимать по 1/3 стакана три раза в день до еды. 3) Цветки клевера обварить кипятком, завернуть в марлю. Использовать как припарки при ревматизме, нарывах.

Доза настоя клевера лошадям 500 мл, телятам 100-200 мл 2-3 раза в день.

В народной медицине используют **клевер ползучий**, низкое растение с белыми цветками. Он обладает тонизирующим, общеукрепляющим, обезболивающим, ранозаживляющим и антиоксидантным действием. Применяют его при простудах, гриже, отравлениях, после родов. 1 чайную ложку настаивают в 1 стакане кипятка, пьют по 1/4 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды. Не использовать во время беременности.

Различные виды клевера широко применяют для озеленения газонов в смеси с другими растениями. Они обогащают почву азотистыми веществами, создают красивый фон в озеленении.

Клематис виноградолистный (ломонос) - *Clematis vitalba* L.

Семейство лютиковые – Ranunculaceae

Народное название: ломонос, зозина.

Описание. Многолетнее, сильно разветвленное, вьющееся растение с древеснеющим стеблем. Листья крупные, черешковые, перистые. Растение цепляется за опору при помощи черешков. Цветки белые, мелкие, с венчиковидным четырехлепестным околоцветником,

усаженным белыми ворсинками. Тычинок и пестиков много, плоды опушены. Цветёт в июле.

В дикорастущем состоянии встречается в Крыму, на Кавказе. Произрастает в лесах, между кустарниками, на каменистых склонах.

Культура. Клематис – декоративное растение. Тонкие гибкие плети усыпаны мелкими пахучими цветками. Цветёт долго и обильно. Растёт быстро, на опоре достигает высоты 2–3 м. Размножается семенами, отводками и делением куста. Предпочитает богатые гумусом, умеренно влажные почвы. Используют клематис для вертикального озеленения беседок, декорирования стен, балконов, решеток.

Применение. В народной медицине используют листья. Они содержат анемонин, леонтин, климантин, стигмастерин, ситостерин, триметиламин, сапонины, восковые вещества.

Рекомендуют в народной медицине при язве желудка и мигрени, а наружно при гнойных воспалениях кожи. Лечение следует проводить осторожно, ввиду ядовитости растения. Применяют в виде настойки.

Клен платанолистный – *Acer platanoides* L.

Семейство кленовые – Aceraceae

Народные названия: клен остролистный, клен платановидный, кленовина, клинина, ацарн.

Описание. Дерево высотой 15-25 м, с раскидистой кроной, буровато-серой корой. Листья супротивные, длинночерешковые, пальчато-лопастные, у основания сердцевидные. Цветки обоеполые и однополые, желтовато-зеленые. Цветёт в апреле-мае. Плод – двукрылатка.

В Пермском крае произрастает в широколиственных и хвойно-широколиственных лесах, иногда образует чистые насаждения.

В народной медицине используют молодые листья, собранные в мае.

Химический состав. В листьях и коре содержатся дубильные вещества, каучук, алкалоиды. Сок молодых листьев белый, сладковатый, клейкий, приятного вкуса.

Применение. Используют листья как мочегонное, желчегонное, противорвотное, антисептическое, противовоспалительное, ранозаживляющее и обезболивающее средство. Настой листьев применяют при желтухе, почечнокаменной болезни, цинге, болях в пояснице (простреле). Известно его тонизирующее действие, «улучшающее настроение». Свежие измельченные листья прикладывают к гнойным ранам и язвам для их очищения и заживления.

Способ приготовления: 1 столовую ложку свежих или сухих листьев клена заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 30 минут, не доводя до кипения. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

Клен платановидный – хорошее декоративное дерево, которое можно культивировать в Пермском крае. Размножают семенами, хорошо приживается при пересадке, образует обильную поросль. Это теневыносливое растение не переносит застоя воды. В период цветения клен привлекает внимание желтоватой окраской своих цветков, летом – красивой густой кроной, крупными темно-зелеными листьями, а осенью они становятся яркими, желтыми, красными, с различными необыкновенно красивыми оттенками. Высаживают группами или используют одиночные посадки.

Из других видов наиболее распространен в культуре **клен американский**. Он отличается сложными листьями из 3-5 листочков, цветёт до распускания листьев. **Клен татарский** имеет цельные или слаболопастные листья, белые цветки в прямостоячих метелках появляются после распускания листьев, плоды при созревании ярко-красные. Встречаются и другие виды кленов, но все они – декоративные растения, в медицине их не используют.

Клопогон даурский – *Cimicifuga daurica* Maxim.

Семейство лютиковые – Ranunculaceae

Народное название: цимицифуга даурская.

Описание. Многолетнее травянистое растение высотой до 1,5 м. Корневище до 3 см в диаметре. Стебли неветвящиеся, бороздчатые, голые. Листья очередные, рассеченные. Соцветия верхушечные, метельчатые. Цветки кремово-белые с медовым запахом. Плоды – сухие, листовки на коротких ножках. Семена темно-бурые.

Цветёт в июле, плоды созревают в августе.

В медицине используют корневища с корнями, собранные осенью или весной.

Произрастает клопогон даурский в Приморье, Приамурье, в Восточном Забайкалье. Приурочен к северным склонам, долинам рек. Почвы предпочитает бурые, лесные, маломощные, вблизи поверхности обогащенные гумусом. Встречается на опушках и полянах лиственных лесов, сухих долинных лугах, среди зарослей кустарников.

Культура. Возможно выращивание в Пермском крае клопогона даурского как лекарственного и декоративного растения. Он светолюбив, но теневынослив, неприхотлив к почвам, зимостоек. Размножается семенами с трудом. Лучше использовать вегетативное размножение делением корневищ. Перспективное растение для озеленения изгородей, построек, создания эффектных ландшафтных композиций на газонах как поздноцветущий вид.

Химический состав. В цветках и листьях клопогона даурского содержатся флавоноиды – кверцитрин и кемпферол. Подземные части не изучены. В корневищах близких видов найдены актеин и цимигенол.

Использование. В медицине 20% настойку из корневищ с корнями на 70% спирте используют для лечения гипертонической болезни, при повышенной нервной возбудимости, истерии, мигрени, бессоннице. Настойка повышает секреторную деятельность пищеварительных желез, усиливает сокращение мышц матки при родах.

Княжик сибирский – *Atragene sibirica* L.

Семейство лютиковые – Ranunculaceae

Народные названия: дикий хмель, сибирская лиана, трава выше леса.

Описание. Это многолетняя лиана со стеблями, одревесневающими в нижней части. Поднимается по стволам деревьев, кустарников на высоту до 8 м при помощи листовых черешков. Листья слегка опушены, дваждытройчаторассеченные. Цветки желтовато-белые, крупные, одиночные. Плод – семянка.

Цветёт в июне, июле. Плоды созревают в августе, сентябре.

Встречается в лесной зоне России, чаще в горнолесном поясе. В Пермском крае растёт в хвойных лесах, по лесным опушкам, берегам рек.

Культура. Рекомендуем для выращивания в Прикамье при вертикальном озеленении участков. Очень красивы, изящны, оригинальны цветки княжика. Он зимостоек, предпочитает среднее увлажнение и неяркое освещение. Размножается семенами и корневыми черенками. Редкое растение.

В народной медицине используют цветки, листья, стебли. Они содержат сапонины, гликозиды, витамин С, флавоноиды.

Применение. Растение возбуждает сердечную деятельность, подобно кофеину. Применяют настой из листьев и стеблей при нарушениях обмена веществ, простуде, головной боли, расстройствах кишечника, как общеукрепляющее средство. Ванны из травы используют при ревматизме, невритах, параличах.

Тибетские врачи рекомендуют княжик при раке. Известны сведения о том, что княжик сибирский обладает адаптогенными и ноотропными свойствами, имеет выраженное антистрессовое действие, улучшает работоспособность, является транквилизатором.

*Я помню в Казахстане разговоры,
В Крыму, и по Бурятии степной,
Но больше всех Лобановские горы,
Где ковыля участок островной.*

*Листву свою на солнце закаля,
Пронизанный нагретыми лучами,
Воздушное движенье ковыля,
Когда под небом ширь до нескончанья.*

*И не привыкнет взор к такому чуду.
С собою та картина всюду мне.
Её в любое время видеть буду.
Глаза закрою, а ковыль во сне.*

С. Глузов

Ковыль перистый – *Stipa pennata* L.

Семейство злаковые – Gramineae

Это многолетний плотнокустовой злак с узкими линейными шероховатыми листьями. Плоды имеют особые пушисто-перистые длинные изогнутые ости.

Цветёт в мае, июне. Плодоносит в июле, августе.

Встречается в степной и лесостепной зонах России. В Пермском крае растёт на известняковых обнажениях, остепненных склонах, в редкостойных сосняках.

Широко используют это растение в садах европейских стран. Возможна его культура в Прикамье. Размножают семенами и участками корневищ. Светолюбив, засухоустойчив и морозоустойчив. Рекомендуют для выращивания на альпинариях и альпийских горках. Особенно декоративен во второй половине лета во время плодоношения.

В народной медицине используют траву, собранную во время цветения, и корни, которые выкапывают осенью. Применяют настой травы в молоке при зобе. Отвар корней – при параличах.

Колокольчики. Бубенчик

Семейство колокольчиковые – Campanulaceae

Колокольчик жестковолосый.

Народные названия: синий зверобой, ужовник.

Описание. Двулетнее травянистое растение высотой 60–100 см. Листья продолговато-ланцетные жесткоопушенные. Цветки синие с колокольчатым венчиком, скучены на верхушках стебля. Плод – коробочка. Цветёт в мае, июне.

Встречается в Европейской части России. Растёт по кустарникам, лесным полянам, влажным лугам.

Используют в народной медицине траву, собранную во время цветения.

Применение. Растение обладает обезболивающим, антитоксическим и молокогонным свойством (стимулирует образование молока у кормящих женщин).

Водный настой травы принимают при боли в желудке, ломоте, при зобе. В старину растение использовали при укусах бешеных животных и змей. Настой травы применяют для обмываний при лишаях.

Способ применения. 1 столовую ложку сухой травы настаивают 3 часа в одном стакане кипятка, процеживают. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в сутки.

Колокольчик крапиволистный.

Народные названия: колокольчик большой боровой, горячая трава, костолом, очник, примочная трава, давоники.

Описание. Многолетнее травянистое, жестковолосистое растение высотой 60–100 см. Стебли остроугловатые, листья похожи на крапивные. Цветки крупные колокольчатые, сине-лиловые, редко белые. Расположены по 1–3 в пазухах листьев. Плод – повислая коробочка.

Цветёт в июне – июле. Плоды созревают в августе.

Встречается в лесостепной и лесной зонах России, на опушках лесов, среди кустарников, по берегам рек, ручьев, стариц.

В народной медицине используют траву колокольчика, собранную во время цветения. Водный настой травы колокольчика крапиволистного применяют для полосканий при воспалительных заболеваниях горла. Свежие листья – припарка при ломоте.

Колокольчик круглолистный.

Описание. Это многолетнее или двулетнее травянистое растение с несколькими тонкими стеблями, высотой 5–10 см. Прикорневые листья почковидноокруглые, стеблевые линейные. Цветки синие, мелкие, поникающие. Плод – повислая коробочка.

Цветёт в июне – сентябре. Встречается в Пермском крае в сухих лесах, на опушках.

В народной медицине используют траву этого растения, собранную во время цветения. В виде отвара ее пьют при внутренних кровотечениях, настойкой полощут горло при ангине.

Колокольчик нерсиколистный.

Описание. Многолетнее травянистое растение. Отличается от других видов стеблем, высотой до 100 см, узкими, блестящими, ланцетовидными или линейными листьями. Цветки крупные, голубые или белые, до 3–5 см длиной, ширококолокольчатые, собранные в верхушечную кисть.

Цветёт в июне – июле.

Встречается в Пермском крае в сосновых лесах, на вырубках. В народной медицине используют отвар травы, собранной во время цветения, пьют от надсады.

Колокольчик скученный.

Описание. Многолетнее травянистое растение с широколанцетными листьями. Цветки мелкие, многочисленные, сине-фиолетовые, колокольчатые, собраны на верхушке стебля в головчатые соцветия. Высота 25–40 см.

Цветёт в июне – июле, плодоносит в августе.

Встречается в лесной и лесостепной зонах России. В Пермском крае произрастает по опушкам, лугам, среди кустарников. В народной медицине используют траву, собранную во время цветения.

Растение обладает противовоспалительным, обезболивающим, успокаивающим действием. Настой применяют при лихорадочном состоянии, головной боли. Наружно используют для полосканий при воспалительных процессах полости рта, горла и охриплости голоса.

Настой готовят следующим образом: две чайные ложки травы настаивают 2 часа в стакане кипятка, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Бубенчик лилиелистный (колокольчик лилиелистный, бубенчик).

Народное название – синенький цветок.

Это один из наиболее красивых колокольчиков местной флоры.

Описание. Многолетнее травянистое растение с прямым голым стеблем высотой до 80–100 см. Листья с редким опушением, крупнопильчатые, нижние яйцевидные, верхние

сидячие, ланцетные, острые. Венчик ширококолокольчатый, голубой, бледно-лиловый, реже белый. Цветки с нежным приятным запахом, поникающие, собраны в раскидистую метёлку.

Цветёт в июле – августе.

Встречается в Европейской части России, на Урале, в Казахстане, Средней Азии и Западной Сибири.

Растёт в Пермском крае в хвойных и лиственных лесах, на лугах, опушках лесов, среди кустарников.

В народной медицине водный настой травы бубенчика применяют при желудочно-кишечных и нервных заболеваниях.

Культура. Колокольчики – декоративные растения. Их можно выращивать в садах, на приусадебных участках. Эти виды достаточно неприхотливы, зимостойки, любят светлые участки, но переносят затенение. Размножают их семенами, делением куста.

Высокорослые колокольчики (жестковолосный, крапиволистный, персиколистный, скученный, лилиелистный и др.) идут для групповых посадок, работок. Низкорослый (круглолистный) – для альпинариев и бордюров.

Колокольчики напоминают нам об изобретении колоколов. Колокола появились только в 1500 году в итальянской провинции Кампании. Как-то во время прогулки епископу Паулино очень понравились колокольчики. Он долго любовался ими, и ему показалось даже, что раскачиваемые ветром, они издают мелодичный звон. Епископ приказал отлить такой цветок из меди. По одной из легенд это и был первый колокол.

Колокольчики – съедобные растения Прикамья, применяют молодые листья и корни для приготовления салатов, супов.

Колючник Биберштейна- *Carlina bibersteini* Bernh. ex Hornem.

Семейство астровые – Asteraceae

Народные названия: чертополох, татарник.

Описание. Это двулетнее травянистое растение с прямым стеблем, высотой до 100 см. Корень ветвистый. Листья ланцетовидные, жесткие, колючие, выемчато-зубчатые или цельные. Соцветие – корзинка, до 4 см в диаметре, колючая, блестящая. Цветки буроватые с серым оттенком.

Цветёт в июле.

В Пермском крае встречается на суходольных лугах, опушках, в сосновых и лиственных лесах, на известняках, у дорог.

В народной медицине используют траву колючника, собранную во время цветения.

Применяют ее при нервных и психических заболеваниях, эпилепсии, бессоннице, неврозах, параличах, лихорадке, а также от испуга и болях в животе у маленьких детей.

Использование. 1 столовую ложку сухой травы колючника кипятят в 1 стакане воды 15 минут, пьют по ½ стакана настоя 2–3 раза в день до еды и на ночь.

Конский каштан – *Aesculus hippocastanum* L.

Семейство конскокаштановые – Hippocastanaceae

Описание. Это высокое красивое дерево до 30 м высотой, с крупными супротивными 5–7 пальчатосложными листьями, образующими густую крону. Цветки неправильные в прямостоячих пирамидальных метелках, белые с красным пятном при основании. Плод –

крупная яйцевидная коробочка, покрытая шипами, обычно с одним семенем, блестящим коричневым с крупным сероватым пятном у основания. Цветет в мае-июне.

Родина – Балканы. Разводят в садах и парках, как декоративное растение. Возможно его выращивание в Пермском крае. Но он недостаточно зимостоек, может в отдельные годы обмерзать и даже вымерзать. Требователен к плодородию почвы, предпочитает суглинки, содержащие известь. Теневынослив, но лучше развивается на открытых местах. Имеет большое количество декоративных форм: пирамидальную, плакучую, низкорослую, с белопестрыми, золотисто-желтыми, махровыми белыми и желтовато-красными цветками. Рекомендуются для одиночных и групповых посадок.

В научной медицине используют зрелые семена, в народной – цветки, сок цветков, кора ветвей.

Химический состав. Семя содержит гликозиды эскулин, фраксин, сапонины, флавоноиды, крахмал, жирное масло, белки, дубильные вещества. Листья содержат флавоноиды, каротиноиды, пектины, рутин. Кора ветвей богата гликозидами, органическими кислотами, дубильными веществами, жирным маслом.

Применение. Каштан повышает стойкость кровеносных сосудов, препятствует тромбообразованию, понижает вязкость крови, улучшает обмен веществ, прежде всего, холестерина. Отвар и настой коры обладает вяжущим, кровоостанавливающим, противовоспалительным, обезболивающим, противосудорожным действием. Настой цветков – противовоспалительным, обезболивающим эффектом, семена – противовоспалительным, а кожура семян – кровоостанавливающим и обезболивающим действием. Отвар коры применяют как эффективное внутреннее и наружное средство при геморрое, при хронических воспалительных заболеваниях кишечника, поносах, повышенной кислотности желудочного сока, болезнях селезенки, дыхательных путей, как кровоостанавливающее средство при геморрое, различных внутренних кровотечениях, особенно маточных, как хорошее внутреннее и наружное средство при ревматизме, подагре и ишиасе, атеросклерозе. Порошок семян принимают при простудных заболеваниях дыхательных путей. Препарат веностази из конского каштана используют для лечения геморроя, варикозного расширения вен, тромбозов. Гликозиды эскулин и фраксин замедляют свертываемость крови. Семена используют за рубежом для добывания сапонины. Можно применять 10% настойку из листьев, цветков и плодов конского каштана.

Способ применения. 1/ 1 чайную ложку коры конского каштана настаивать 8 часов в 2 стаканах остуженной кипяченой воды. Принимать по ¼ стакана 4 раза в день до еды.

2/ 10% настойку цветков принимать по 25 капель на ложку воды при расширении вен и геморрое.

3/ 15 г корки семян отварить в 2 стаканах воды, настаивать 4 часа, процедить. Применять для промываний при маточных кровотечениях.

Лист, похожий на копытец, зелень вечная на нём.

Надо же так умудриться. Ведь прижат к земле пластом.

Из-под снега зелень. Чудо! Слово лето было тут.

Целый месяц ждать, куда все другие подрастут.

С. Глумов

Копытень европейский – *Asarum europaeum* L.

Семейство кирказоновые - *Aristolochiaceae*

Народные названия: копитняк, сердечная трава, увечная трава, рвотный корень, лихорадочная трава.

Описание. Небольшое многолетнее, вечнозеленое, травянистое растение, высотой 5–10 см со шнуровидным, ползучим, ветвистым корневищем. Стебли ползучие, несущие на конце два листа копытообразной формы. Листья длинночерешковые, сверху кожистые,

темно-зеленые, снизу красно-фиолетовые, опушенные. Зимует с зелеными листьями. Цветки одиночные, темно-пурпуровые, лежат на уровне земли и направлены вниз. Цветёт в конце апреля, начале мая. Плод – коробочка. Семена бурые, мелкооршинистые.

Копытень европейский встречается в тенистых лесах Европейской части России, Кавказа, Западной Сибири. Произрастает в Прикамье в смешанных, широколиственных лесах на перегнойной почве.

С лекарственной целью применяют корневища с корнями и листья копытня. Листья собирают во время цветения, корни – осенью.

Химический состав. В корнях и корневищах содержится алкалоид азарин, эфирное масло. В листьях обнаружены сахароза, эфирное масло, гликозиды, алкалоиды, сапонины, флавоноиды.

Название копытень связано с формой листа растения, в очертании напоминающей копытец.

О лекарственном применении копытня европейского говорил Авиценна. Корни успокаивают все внутренние боли, очищают желудок. В европейской медицине с незапамятных времен его применяли для лечения глаз, носоглотки, как противоядие при отравлениях. Корень толкли в порошок и вдыхали как нюхательный табак. Запах его вызывал рвоту.

В народной медицине копытень европейский применяют как рвотное, слабительное, глистогонное, мочегонное, откашливающее, противовоспалительное средство, от головной и зубной боли. В настойке на водке как средство от запоя.

В настоящее время установлено, что настой копытня повышает артериальное давление, обладает кардиотоническим и бронхолитическим действием.

Принимать копытень следует с осторожностью, так как это сильно ядовитое растение.

Способы применения. 1) Один грамм листьев настоять 2–3 часа в одном стакане охлажденной кипяченой воды, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день. 2) Два грамма корневищ настоять 2–3 часа в 1 стакане воды, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день.

Культура. Копытень – декоративное растение, ценится среди теневыносливых видов за красивые вечнозеленые, сердцевидные, блестящие листья, оригинальные цветы. Предпочитает слегка влажные, богатые известью почвы. Красив весной рядом с ранцветущими подснежниками. Это растение почвопокровное, образует своеобразный ковер. Размножается подземными ростками и делением. Расстояние между растениями необходимо при посадке делать 10–15 см. Рекомендуют для альпийских горок, расположенных в полутени.

Коровяк медвежье ухо – *Verbascum thapsus* L.

Семейство норичниковые – *Scrophulariaceae*

Описание. Двулетнее травянистое растение с прямостоячим стеблем высотой 50–150 см. Листья крупные, очередные, продолговато-эллиптические, мягкоопушенные. Цветки желтые, в колосовидных соцветиях. Цветёт в июле – августе. Плод – коробочка.

Встречается в южной и средней зоне России. В Прикамье произрастает по опушкам лесов, полянам, просекам, берегам рек.

В народной медицине, ветеринарии используют траву, собранную во время цветения и корни, которые выкапывают поздней осенью.

Химический состав. Коровяк содержит сапонины, слизистые вещества, сахара, флавоноиды, эфирное масло.

Применение. Цветки и листья обладают отхаркивающим, смягчительным, противовоспалительным, обезболивающим, ранозаживляющим, противосудорожным действием. Применяют настой при кашле, воспалении лёгких, и бронхов, простудных заболеваниях. Настой цветков – при болезнях печени, селезенки, воспалениях желудка и

кишечника. Спиртовую настойку цветков – как обезболивающее средство при ревматических, артритных, нервных болях. Припарки из травы прикладывают к ожогам, ранам. Отвар корней используют для сидячих ванн при геморрое.

Способы применения. 1) 1 столовую ложку цветков настоять 4 часа в одном стакане кипятка. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. 2) Листья или цветки коровяка обварить кипятком, завернуть в марлю. Использовать как обезболивающее средство.

В ветеринарии дозы настоя: лошадям 50-250 мл, овцам, козам 10-50, свиньям 10-30 мл.

Аналогично можно применять близкие виды: **коровяк скипетровидный**, **коровяк черный**. Отличается коровяк скипетровидный более крупными цветками, до 3 см, слабым опушением. Коровяк черный имеет темно-зелёные листья с меньшим опушением, волоски у тычинок фиолетовые или пурпуровые.

В культуре известны декоративные виды коровяка (скипетр, свеча), есть растения с яркими розовыми, бордовыми цветками. Размножают семенами. Вербаскум (коровяк) хорош для одиночных посадок.

Кошачья лапка двудомная – Antennaria dioica L.

Семейство астровые - Asteraceae

Описание. Многолетнее травянистое растение высотой 20–30 см. Имеет ползучее корневище. Листья прикорневые, лопчато-яйцевидные, стеблевые – линейные или ланцетовидные. Кошачья лапка – двудомное растение, мужские цветки белые, женские розовые. Цветки сухие, напоминают бессмертник. Всё растение густо опушенное. Цветёт в июне, семена созревают в августе.

Встречается кошачья лапка по всей Европейской части России, на Кавказе, в Сибири, на Урале. Она растёт в сосновых и смешанных лесах, на вырубках, полянах, сухих лугах, песчаных берегах рек.

Латинское название растения произошло от слова Antenna – антенна, мачта. Соцветия приподнимаются над розетками листьев, словно небольшие мачты. Русское название дано, по-видимому, от соцветий, напоминающих бархатистые подушечки лапок кошки.

В медицине используют цветочные корзинки в фазе начала цветения.

Трава и цветочные корзинки кошачьей лапки содержат сапонины, дубильные вещества, витамин К, ситостерин, смолы.

Обладают они сильным желчегонным действием, их применяют при болезнях печени, холециститах. Кошачья лапка является заменителем бессмертника песчаного. Очень важным, недавно открытым свойством настоя этого растения является его иммуностимулирующее действие.

Настоем травы и корневища полощут воспаленное горло, прикладывают к сухожилиям и ранам. Настои обладают кровоостанавливающим действием.

Способ применения. Одну столовую ложку сухой травы настоять 30 минут в 1 стакане кипятка, процедить. Принимать по 1 столовой ложке.

Дозы в ветеринарии: крупному рогатому скоту 20 г, овцам и козам 1-2 г.

Культура. Кошачью лапку можно выращивать как декоративное растение. Очень красивы и изящны её светло-зеленые опушенные густые розетки листьев, а в начале лета привлекательны во время цветения нежные розовые и белые мягкие, пушистые (как кошачьи лапки) соцветия этого растения. В культуре кошачья лапка хороша на сухих солнечных склонах, богатых известью песчаных почвах, где образует серебристый ковер, по краю плитняковой дорожки, группами между ковровыми многолетниками, на альпинариях. Морозоустойчива. Размножается семенами, делением куста. Расстояние между растениями 15 см. Выведены сорта с ворсистыми почти белыми листьями и розовыми цветками.

*Крапива мощная и злая среди другой травы стоит,
Как будто всех оповещая, не любит тех, кто ей вредит.*

С. Глузов

Крапива двудомная -Urtica dioica L.

Семейство крапивные – Urticaceae

Народные названия: жалива, жгучка, жгала.

Описание. Это многолетнее травянистое растение из семейства крапивных. Стебли прямые, опушенные, высотой до 150 см. Листья супротивные, яйцевидно-ланцетные, покрыты жгучими волосками. Цветки мелкие, однополые, зелёные. Соцветия паузшные, длинные, колосовидные, свисающие. Плод – яйцевидный орешек.

Встречается по всей территории Пермского края по опушкам, в логах, огородах, у дорог и жилья, как сорное растение.

С лечебной целью используют листья.

Листья крапивы содержат большое количество органических кислот, витаминов (С, каротин, В2, К), макро и микроэлементов (кальций, фосфор, железо, медь, марганец, бор, титан, никель), дубильных веществ, фитонцидов. Например, витамина С в крапиве в 2 раза больше, чем в лимонах, в 7 раз больше, чем в вишне, в 10 раз больше, чем в картофеле, яблоках.

Крапиву высоко ценили в русской медицине как кровоостанавливающее и ранозаживляющее средство, при наружных и внутренних кровотечениях. Обладает она мочегонным, слабительным, отхаркивающим, противосудорожным, противовоспалительным, антисептическим, обезболивающим действием. Усиливает деятельность пищеварительных желез и выделение молока у кормящих женщин. Увеличивает количество эритроцитов и гемоглобина в крови. Есть сведения, что она понижает количество сахара в крови. Издавна использовали крапиву при болезнях печени, желчных путей, почечнокаменной болезни, упорных запорах, простудных заболеваниях, при геморрое, ревматизме, подагре, лечении кожных заболеваний. Входит в состав желудочных, поливитаминных, кровоостанавливающих сборов.

Молодые листья крапивы можно добавлять в корм животным. По питательности они близки к бобовым, содержание витаминов, каротина больше, чем в моркови, а аскорбиновой кислоты больше, чем в черной смородине.

Дозы листьев крапивы для животных: лошадям и коровам 25-30 г, овцам 10-15 г, свиньям 10-20 г, птице 3 г.

В Пермском крае встречается **крапива жгучая**, она не используется в медицине. Это более низкое растение, отличается мелкими листьями овальной формы, с глубоко надрезанными тупыми прямыми зубцами.

Эту травку на лугу, что так часто мы встречали,

Непонятно почему кровохлёбкою назвали.

Лишь под солнцем на ветру величавое движенье,

К крови, право слово, тут никакого отношенья.

С. Глузов

Кровохлебка лекарственная – Sanquisorba officinalis L.

Семейство розовые - Rosaceae

Народные названия: красноголовник, черноголовник, серебряный лист, шишечки, луговка, грыжник.

Описание. Многолетнее травянистое растение высотой до 100 см. Корневище горизонтальное, толстое с многочисленными тонкими корнями. Листья непарноперистые, голые, на длинных черешках. Цветки в головках, темнокрасные. Плод – орешек.

Цветёт в июле, плодоносит в августе – сентябре.

В медицине, ветеринарии используют корневища с корнями кровохлёбки лекарственной, собранные в сентябре – октябре.

Кровохлёбка произрастает в лесной и лесостепной зонах. Встречается в Пермском крае на суходольных и заливных лугах, в смешанных лесах, по опушкам, берегам водоемов.

Культура. Кровохлёбку лекарственную можно успешно выращивать как декоративное и лекарственное растение. Она светолюбива, к почве не требовательна. Размножается семенами, делением корневищ. Хорошо выглядит кровохлёбка в рабатках на заднем плане низких растений, вблизи заборов, строений, так как это довольно высокий вид. Красивые темно-красные густые соцветия кровохлёбки используют в зимних букетах.

Химический состав. Корневища с корнями содержат дубильные вещества, сапонины, гентриаконтан, красящие вещества, эфирное масло, крахмал, фитонциды, витамины.

Использование. Отвар кровохлёбки применяют как вяжущее средство при желудочно-кишечных заболеваниях, энтероколитах, интоксикациях, поносах. Как кровоостанавливающее используют при кровохарканье, маточных и геморроидальных кровотечениях, как противовоспалительное, в виде полосканий при гингивитах и стоматитах. Эффективен отвар и наружно при ожогах. Установлено антисептическое действие в отношении кишечной, брюшнотифозной, паратифозной и дизентерийной палочек. Кроме того, кровохлёбка стимулирует работу сердца, повышает устойчивость организма к статическим и динамическим нагрузкам. Кровохлёбка – одно из лучших средств для лечения при отравлениях, в чем мы смогли неоднократно убедиться на себе.

Способ применения. Одну столовую ложку измельченных корневищ кипятить 30 минут в 1 стакане воды, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–5 раз в день до еды.

Молодые листья кровохлёбки используют в салатах, сушеные заваривают как чай.

Крушина ольховидная (крушина ломкая) – *Frangula alnus* Mill.

Семейство крушинные – *Rhamnaceae*

Описание. Деревцо или кустарник, высотой 2–4 м, с блестящей корой. Листья плотные, очередные, обратнояйцевидные или эллиптические, черешковые. Цветки мелкие, обоеполые, зеленовато-белые. Цветёт в мае-июне. Плод – костянка.

В Прикамье встречается это растение довольно часто. Произрастает крушина ломкая в лесах, на опушках, полянах, по берегам рек.

В медицине используют кору, которую собирают весной.

Химический состав. Крушина содержит антохиноны, тритерпеновые гликозиды, хризофановую и другие органические кислоты, смолы, дубильные вещества, эфирное масло.

Применение. Кора крушины обладает слабительным действием, усиливает перистальтику толстого отдела кишечника.

Кору крушины используют для дубления кож. Краска из незрелых плодов окрашивает хлопчатобумажные ткани в зеленый цвет, а шерстяные – в фиолетовый.

Древесину крушины иногда используют при токарных работах, для изготовления фанеры, охотничьего пороха, колодок и гвоздей.

Способ применения. Готовят отвар 1:10. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день.

Дозы для животных внутрь: лошадям 100–250 г, крупном рогатому скоту 200–400 г, овцам 25–50 г, свиньям 5–15 г, собакам 5–10 г, кошкам 1–5 г.

Кубышка желтая – *Nuphar lutea* L.

Семейство нимфейные – *Nymphaeaceae*

Народные названия: кувшинка желтая, вахта речная, маковки водяные, мор куриный, мак желтый, лилия желтая, водяная.

Описание. Многолетнее водное травянистое растение с цилиндрическим, горизонтальным, слабо ветвистым корневищем. Листья собраны пучками. Пластинки их почти кожистые, яйцевидно-овальные. Цветки одиночные, плавающие, крупные, до 4–5 см в диаметре, желтые. Плод – коробочка, семена эллипсоидальной формы. Цветёт в июне.

В медицине используют корневища, собранные во время цветения и плодоношения.

Ареал. Кубышка желтая широко распространена по всей территории России, кроме горных районов и Арктики. В Прикамье произрастает в стоячих или медленно текущих водах рек, заводях, озерах, прудах. Выносит пересыхание и промерзание водоёмов, но быстро гибнет при их загрязнении.

Химический состав. Корневища кубышки содержат алкалоиды, дубильные вещества, ситостерин, стигмастерин, крахмал, витамин С, каротин.

Использование. Корневища кубышки в научной медицине применяют для приготовления препарата лютенурин (противозачаточное средство), для лечения трихомонадных заболеваний, входят в состав сбора Здзенко, используемого при злокачественных опухолях.

В народной медицине кубышку применяют как мягчительное, противовоспалительное, обезболивающее, вяжущее, мочегонное, молокогонное средство. Отвар в небольших дозах употребляют при туберкулезе легких, воспалениях почек, мочевого пузыря и мочевых путей.

Растение ядовито. Использовать с осторожностью.

Культура. Кубышку можно выращивать как декоративное растение на приусадебных участках для украшения водоемов. Берут для размножения участки корневищ.

Хорошо оживляют водную гладь бассейна красивые цветки и листья этого растения. Для них глубина бассейна должна быть не менее 50 см, иначе листья не смогут плавать и неестественно расположатся на поверхности воды. Водяные лилии не требуют особого ухода и удобрений, но им нужно солнце и теплая вода. Поэтому слишком частая смена воды в бассейне плохо влияет на растение. Перегружать маленькие бассейны кубышками не следует. Гораздо красивее, когда большая часть водной поверхности остается открытой.

*По заводям, где от жары и света
У камышей кружится голова,
Кувшинки расцветают каждым летом.
Они зовутся одолень-травой.*

Е. Стюарт

Кувшинка белая – *Nymphaea alba* L.

Семейство кувшинковые – *Nymphaeaceae*

Народные названия: белая водяная лилия, пльвунчик, водяной цвет.

Описание. Многолетнее водное травянистое растение с длинными плавающими листьями. Цветки одиночные, крупные, белые, по 12 см в поперечнике, с приятным ароматом. У них 15–20 лепестков, переходящих в тычинки в центре. Плод мясистый с ослизняющей мякотью и массой семян. Цветёт в июне – июле.

Встречается в Европейской части России, на Урале, Кавказе. В Прикамье произрастает редко, можно найти её в медленно текущих водах, в заливах рек, старицах, прудах.

Культура. Кувшинка – декоративное растение. Её можно разводить в водоёмах на приусадебных участках. Размножают делением корневищ. Светолюбива.

В народной медицине используют корневища с корнями, листья и цветки. Корневища собирают осенью, цветки и листья – в июне, июле. Корневища содержат крахмал, смолистые вещества, алкалоиды. В цветках – эфирное масло. Растение ядовито.

Родовое название кувшинки произошло от слова нимфа. Это женское божество, олицетворяющее элемент природы. Каждая гора, дерево, имели свою нимфу.

У большинства народов кувшинка была ритуальным растением. В Древнем Египте на фараонов во время восхождения на престол возлагали венки из кувшинок, как символ божественного происхождения.

В Древней Греции кувшинку считали символом красоты и красноречия. Молодые девушки плели из кувшинок венки и украшали ими невест. Любили кувшинки и в Древнем Риме, украшали ими статуи богов. У русского народа растение это известно под названием одолень-трава, так как его корень способен одолевает болезнь и нечистую силу. Породили его сырая земля и сырая вода. Поэтому он действует против водяной и полевой нечистой силы. Носили одолень-траву как амулет.

Применение. В народной медицине используют цветки и корневища кувшинки белой. Отвар цветков употребляют как слабительное, успокаивающее, снотворное, болеутоляющее, жаропонижающее средство, при излишней деятельности половых желез. В Турции из цветков кувшинки получали косметическую воду.

Отвар корневищ и корней используют при заболевании почек, мочевого пузыря, лечении гнойных ран. Им моют голову при выпадении волос.

В научной медицине корневища кувшинки белой применяют в сборе Здренко при заболевании мочевого пузыря и анацидном гастрите.

Способы применения. 1) 2 столовые ложки цветков обварить кипятком, завернуть в марлю. Прикладывать к телу как болеутоляющее средство при невралгиях. 2) 2 столовые ложки свежих лепестков заварить в 0,5 л кипятка, кипятить 15 минут, настаивать 4 часа. Употреблять как косметическое средство.

Купальница – Trollius

Семейство лютиковые – Ranunculaceae

Купальница азиатская.

Народные названия: жарки, огонек.

Многолетнее травянистое декоративное растение высотой 30–60 см с пальчатораздельными листьями. Цветки чаще одиночные, иногда по 2–3, ярко-оранжевые, диаметром 3–5 см. Цветёт с середины мая до июля. Плод – сборная листовка.

Встречается как дикорастущее растение в лесной и лесостепной зонах Сибири, на Алтае. В Пермском крае в дикорастущем состоянии не произрастает.

В народной медицине настоем цветков принимают как мочегонное, противовоспалительное, противогинготное средство, а настоем корня используют для лечения водянки, эпилепсии, чесотки.

Культура. Купальница – декоративное растение с красивыми цветками. При выращивании предпочитает солнечные места, хотя может расти и в полутени. Лучше растёт на влажных богатых почвах. Размножают делением корневищ и семенами. Используют в посадках маленькими или большими группами около водоёмов, перед кустарниками на газонах, для парковых лужаек.

В Пермском крае в естественных местообитаниях произрастает **купальница европейская**, с желтыми цветками. Растёт на полянах, сыроватых лугах. В траве

содержатся алкалоиды, сапонины. В народной медицине водный настой пьют при желудочно-кишечных заболеваниях, мазь используют при нарывах.

Применение купальниц, как ядовитых растений, требует большой осторожности.

Купена лекарственная – Polygonatum officinale L.

Семейство лилейных - Liliaceae

Народные названия: вороньи ягоды, волчья трава, волчьи ягоды, грыжник, золотник, крупник, сердечник, кровавник, соломонова печать.

Описание. Многолетнее травянистое растение с толстым узловатым корневищем. Листья очередные, эллиптически-ланцетные, сидячие. Цветки белые, поникшие, с простым сросшимся околоцветником. Плод – черная ягода. Высота растения 20–50 см. Цветёт в мае.

Встречается купена лекарственная в Европейской части России, Западной и Восточной Сибири. В Прикамье растёт в смешанных, хвойных лесах, среди кустарников, по склонам.

Купену называют соломоновой печатью благодаря толстому подземному ветвящемуся корневищу. Каждый год на нём остаётся след единственного, отмирающего осенью, стебля. След напоминает печать. По старинной легенде библейский царь Соломон обладал перстнем с печатью, которая могла удерживать в заточении злых духов.

В народной медицине применяют траву и корневища купены лекарственной. Траву собирают во время цветения, корневища осенью.

Купена содержит алкалоиды, сердечные гликозиды, витамин С. Растение ядовито.

Применение. В народной медицине растение используют как обезболивающее, противовоспалительное, кровоостанавливающее и рвотное средство. Применяют при остром бронхите, воспалении легких. Настой свежих корневищ в небольших дозах принимают внутрь при ревматизме, болях в пояснице, геморрое, грыжах, глистах, для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. В немецкой народной медицине отвар корневищ используют наружно в виде обмываний, примочек, компрессов при ушибах, кровотокающих ссадинах, ревматических и подагрических болях.

Способы применения. 1) 40 г свежих корневищ купены отварить в 0,5 л воды, настаивать 2–3 часа, процедить. Употреблять для примочек и компрессов.

2) Отварить 20 г корневищ в 200 мл воды. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

В ветеринарии настоем купены используют для улучшения работы сердца, желудка, кишечника, как общеукрепляющее средство.

Культура. Купена – декоративное растение. Оригинальность её в синевато-зелёных листьях, закреплённых на стебле в два ряда, причудливо изогнутом стебле, зеленоватых цветках, чёрных плодах. Рекомендуют высаживать её куртинками, группами. Купена ценна тем, что хорошо разрастается в тенистых и полутенистых местах. Долго остаётся декоративной. Растет на одном месте без пересадки 8–10 лет. Высаживают купену перед кустарниками вместе с ландышами, папоротниками и другими теневыносливыми растениями. Размножают её делением, семенами и подземными побегами.

Известны другие декоративные виды купены. **Купена многоцветковая**. Цветки выходят по 2–3. Встречаются культурные формы с розовыми цветками и полосатыми листьями. **Купена мутовчатая** имеет в пучке 2–7 цветков.

Лаконос американский-Phytolacca americana L.

Семейство лаконосовые – Phytolaccaceae

Народные названия: фитолакка, могучий американский корень.

Описание. Многолетнее травянистое растение с многоглавым корневищем и вертикальным, стержневым, толстым, светлым, волокнистым корнем. Стеблей несколько, около 1-3 м. Листья очередные, яйцевидные, к основанию суженные, цельнокрайные,

голые, тонкие. Цветки мелкие, многочисленные, очень оригинальные, с простым беловатым околоцветником в плотных длинных кистях. Плод – фиолетово-черная ягода, до 0,8 см в диаметре. Цветёт в июне-августе, плоды созревают в августе-сентябре.

Родина лаконоса – Северная Америка.

В Пермском крае возможна культура этого растения. Размножают семенами (возможен самосев), высевая под зиму, прикрывая листьями или опилками от вымерзания, рассадой – в марте или весной в почву. Семена предварительно замачивают на 3-5 суток, так как они имеют плотную оболочку. Возможно вегетативное размножение делением куста. Расстояние между растениями должно быть не менее 1 метра, так как в дальнейшем это будут крупные раскидистые кусты. Может зацвести и плодоносить в первый год жизни. Лаконос неприхотлив, морозоустойчив, предпочитает тенистые места, но хорошо цветёт и плодоносит на освещенных участках.

В медицине используют корни и листья. Их собирают во время цветения. Сушат при температуре 60 градусов.

Химический состав. Корни содержат горькую аморфную смолу, следы эфирного масла, алкалоид фитолактин. В корнях, листьях, плодах и семенах содержатся сапонины.

Использование. Корни и листья входят в состав препарата «акофит». Им лечат острые радикулиты, радикуло-ишалгии, люмбаго, плекситы, нейромиозиты поясничной локализации. Применяют в медицине в качестве слабительного и глистогонного средства. Свежие корни используют в гомеопатии, при дифтерии, фолликулярном ларингите, ангине, ревматизме, ишиасе. Известны также такие препараты на основе лаконоса, как «мерифит», «ангиноль», «фитолактин». Лечат радикулиты, полиартриты, рак. Спиртовые настойки из корней применяют при лечении остеохондрозов, болезней суставов, геморроя, отеков, водянки, ожирения. Используют как полоскание при тонзиллитах, фарингитах, добавляя 1 чайную ложку настойки в ½ стакана воды. Отвары листьев и корней в народной медицине используют как мочегонное, противопаразитарное, противовоспалительное при заболеваниях верхних дыхательных путей, укрепляющее, омолаживающее, косметическое средство.

Ягоды лаконоса съедобны. По вкусу они напоминают землянику, клубнику, малину.

На Родине, в Америке это растение считается священным, возвращающим молодость, дающим жизненную силу. Соком лаконоса окрашивают ткани в бордовый цвет, используют его в косметике.

Осторожно! Корни и свежие побеги ядовиты. В больших дозах вызывают рвоту, понос, судороги, смерть наступает от паралича дыхательного центра.

Способ применения. Измельченные корни заливают спиртом или водкой, настаивают 14 дней в темноте при комнатной температуре. Используют для растираний.

Лаконос – хорошее крупное декоративное растение. Красивы его будто лакированные листья, ароматны, оригинальны цветки и соцветия, привлекающие много пчёл. До поздней осени ваш сад украсят кисти темно-фиолетовых ягод. Возможны одиночные и групповые посадки этого неприхотливого, оригинального растения.

*О первый ландыш! Из-под снега ты просишь солнечных лучей.
Какая девственная нега в душистой чистоте твоей!*

А. Фет

Ландыш майский – *Convallaria majalis* L.

Семейство лилейные. – Liliaceae

Народные названия: ванник, гладыш, конваллия, заячьи ушки, язык лесной.

Описание. Многолетнее травянистое растение. Подземные органы состоят из корневищ с придаточными корнями. Листья имеют ланцетовидную или продолговато-эллиптическую форму, заострены. Соцветие кисть, цветков 3–13. Околоцветник белый,

простой, спайнолепестной. Плод – оранжево-красная ягода. Цветёт в мае, июне, плоды созревают в июле. Высота 15–25 см.

В медицине используют надземную часть растения (траву), собранную во время цветения, а также листья.

Ареал. Встречается ландыш майский в Европейской части России, на Урале, Северном Кавказе, Закавказье, в Приморье.

Растёт в смешанных широколиственных лесах, среди кустарников. Ландыш предпочитает среднеувлажненные почвы. В северной части распространения – это светлюбивое растение, на юге он более теневынослив. Встречается на различных почвах, предпочитает богатые.

Размножение в основном вегетативное, за счет разрастания корневищ.

Химический состав. Ландыш содержит сердечные гликозиды, сапонины, алкалоиды, яблочную, лимонную кислоты, эфирное масло, крахмал.

Растение ядовито.

Применение. Латинское название ландыша в дословном переводе означает – лилия долин, цветущая в мае. Это прекрасный весенний цветок, который издавна привлекал внимание людей. У народов Западной Европы ландыш – это жилище маленьких лесных человечков – эльфов. В христианской мифологии ландыши это горючие слезы богородицы, которые она пролила, стоя у креста распятого сына. С глубокого средневековья во Франции сохранился «праздник ландышей», отмечаемый в первое воскресенье мая. Ландыш – любимый цветок П.И. Чайковского, А.А. Фета, А.И. Куприна.

С древности ландыш применяли в медицине. Особенно популярен он был в средние века, считался символом врачебного искусства. Так, известен прижизненный портрет Н. Коперника с ландышем в руках. Его современники знали как хорошего врача.

В народной медицине использовали ландышевый цвет от подагры, сердечной боли. Считали, что он укрепляет память и улучшает речь, помогает от параличей. В Англии цветки ландыша в виде «золотой воды» использовали для укрепления нервов, против головной боли, заразных болезней.

На Руси ландыш тоже популярное растение. Его применяли при водянке, болезнях сердца, эпилепсии, коликах в животе. Соком плодов ландышей натирали щеки, чтобы они были румяными.

В настоящее время ландыш и его препараты используют при острой и хронической сердечной недостаточности, как успокаивающее и мочегонное средство.

В ветеринарии настой листьев ландыша (1:30) назначают: лошадям 5-15 г, крупному рогатому скоту 5-20 г, мелким жвачным 2-8 г, свиньям 1-5 г, собакам 0,2-2 г, курам 0,02-0,1 г.

Культура. В Пермском крае ландыш в дикорастущем состоянии не встречается, но его можно выращивать. Это – декоративное растение, ценный весенний цветок с красивыми стоячими листьями и душистыми белыми цветками, яркими красными ягодами. Предпочитает ландыш тенистые или полутенистые места. На солнце требует влажных почв. Хорош в цветочных группах свободной формы. Рекомендуют высаживать в тенистых местах под деревьями, вместе с папоротниками, фиалками, купенами и красными цветками, пестрыми листьями. Размножают подземными побегами и семенами. Высаживают рассадой на расстоянии 15 см.

Лапчатка гусиная - *Potentilla anserina* L.

Семейство розовые – Rosaceae

Народные названия: гусиная лапка, мягкая трава, лапник, дорожница.

Описание. Многолетнее травянистое растение с длинными нитевидными стеблями-усами. Листья непарноперистые, сверху зелёные, снизу белые, сильноопушенные. Цветки желтые. Плод – сборные семянки. Высота 15–30 см. Цветёт в мае – августе.

Ареал. Встречается почти повсеместно, в европейской части России, на Урале, в Сибири, на Кавказе. В Пермском крае растёт по влажным местам около болот, рек, на лугах, вблизи жилья.

В народной медицине используют траву, собранную во время цветения, и корни, собранные осенью (сентябрь, октябрь).

Химический состав. Содержит дубильные вещества, флавоноиды, крахмал, пигменты, хинную кислоту, органические и жирные кислоты.

Применение. Растение обладает противосудорожным, спазмолитическим, обезболивающим, кровоостанавливающим, вяжущим, мочегонным, антисептическим, противовоспалительным, ранозаживляющим действием.

Настой и отвар применяют при камнях в почках, спазмах желудка, нервных судорогах у детей, поносах с коликами, кровотечениях, болезненных менструациях, наружно для полосканий при зубной боли, для укрепления дёсен, для ванн при воспалении кожи, язвах, ранах.

Способы применения.

1) Одну столовую ложку травы лапчатки кипятить в одном стакане воды 5–10 минут, настоять 2 часа, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

2) Две столовые ложки корней кипятить 20 минут. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день при судорогах. Наружно для обмываний и компрессов при воспалениях кожи.

3) 3 – 4 ложки травы лапчатки обварить кипятком, завернуть в марлю. Прикладывать в качестве припарок при судорогах, воспалениях кожи.

Листья лапчатки используют как салатное, приправу для супов. Корневища применяют как картофель. Из измельченных корней пекут блины, оладьи.

Лапчатка кустарниковая (курильский чай) – *Dasiphora fruticosa* Rydb.

Семейство розовые – *Rosaceae*

Описание. Кустарник, 15–80 см высотой. Листья сложные с 7–15 листочками. Цветки золотисто-желтые, крупные, одиночные. Цветёт с июня по август. Плод – сборная семянка.

Распространена лапчатка кустарниковая в горных районах Сибири и Дальнего Востока (Сахалин, Камчатка). Растёт в долинах горных рек, хвойных лесах.

Лекарственным сырьём являются цветущие ветки. В листьях содержатся танины, витамин С, каротин, флавоноиды, органические кислоты, смолы, эфирные масла.

Применяют настой веток при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, диспепсии, лихорадке, дисбактериозе. В Сибири используют как суррогат чая.

Настой готовят следующим образом. 1 столовую ложку измельченного сырья настаивают 2 часа в стакане кипятка и пьют по полстакана 2 раза в день до еды. Настой используют и наружно при ожогах, заболеваниях полости рта, ангинах, стоматитах, гриппе.

Культура. Курильский чай как декоративное растение известен с 1700 года. В культуре размножают семенами и вегетативно. Светолюбив, засухоустойчив, требует водопроницаемых, богатых известью почв. Курильский чай холодоустойчив, способен произрастать даже в условиях вечной мерзлоты. Хорошо переносит стрижку. Отличается обильным длительным цветением, возможностью формовки куста. Встречается курильский чай с белыми цветками.

Лапчатка прямостоячая – *Potentilla erecta* L.

Семейство розовые – *Rosaceae*

Народные названия: узик, дикий калган, дубровка, завязный корень, могущник, шептуха, вязель, курочьи ножки, переваженка, калган.

Описание. Многолетнее травянистое растение с коротким утолщенным корневищем. Стебли прямые или восходящие, высотой 15–50 см. Стеблевые листья тройчато-сложные с двумя крупными прилистниками. Цветки одиночные, около 10 мм в диаметре, в отличие от других видов лапчатки четырехчленные. Цветёт с мая до сентября. Плоды – орешки, созревают в августе – сентябре.

В медицине, ветеринарии используют корневища, заготовленные весной или осенью.

Ареал. Лапчатка прямостоячая распространена в Европейской части России, на Кавказе, Урале. Произрастает в Прикамье по лесным опушкам, полянам, вырубкам, на лугах. Предпочитает кислые почвы, пышно развивается на окраинах торфяных болот.

Культура. Лапчатку можно выращивать на приусадебных участках, как лекарственное и декоративное растение. Цветёт с весны до осени. Предпочитает солнечные места, хотя может мириться с легкой тенью. К почве неприхотлива. Хороша группами на рабатках, цветочными группами свободной формы и перед кустарниками. Размножают делением кустов и семенами. При весеннем посеве они требуют стратификации.

Химический состав. Корневища содержат дубильные вещества, гликозид торментиллин, эфир торментол, хинную и эллаговую кислоты, флорафены, воск, смолы, камедь, крахмал.

Применение. Родовое латинское название лапчатки означает маленькое, но сильнодействующее. Растение было необычайно популярно на Руси. Считали что, Илья Муромец перед битвой с Соловьем Разбойником, вдохнув запах корней лапчатки, почувствовал прилив силы безмерной и победил врага.

В средние века лапчатку ценили особенно высоко, так как только это растение было эффективно при лечении дизентерии. Применяли его как бактерицидное, кровоостанавливающее, противовоспалительное средство, при заболеваниях желудка и кишечника. Наружно использовали в виде полосканий, примочек при ангине, ранах, язвах, кожных болезнях.

В настоящее время из корневищ лапчатки готовят отвар и спиртовые извлечения. Применяют при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, полости рта. Отвар – при внутренних кровотечениях, отравлениях, как наружное средство при ожогах, ранах, язвах, мокнущих экземах, кожных заболеваниях. Есть сведения об использовании травы лапчатки при циррозе печени, остром гепатите.

Способы применения. 1) Одну столовую ложку корневищ отварить в 1 стакане воды, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды. 2) Три столовые ложки корневищ отварить в ½ л воды, настаивать 4 часа, процедить. Употреблять для обмываний, примочек, как наружное средство.

Для животных. Отвар 1:10, 1:40. Дозы внутрь крупному рогатому скоту и лошадям 20–40 г, мелкому рогатому скоту и свиньям 5–15 г, поросётам и ягнятам 1–3 г, собакам 1–3 г. Пить за 30 минут до кормления 3 раза в день.

Ластовень ласточкин – *Vincetoxicum hirundinaria* Medik

Семейство ластовневые – *Asclepiadaceae*

Народные названия: противоядная трава, змеиный корень.

Описание. Многолетнее травянистое растение высотой 30–120 см. Листья супротивные, короткочерешковые, яйцевидно-ланцетные, заострённые. Цветки мелкие, белые, собраны в пазушные зонтики. Плоды – стручковидные, голые листовки. Цветет в июне – августе.

В Пермском крае ластовень произрастает в южных районах на остепненных лугах, гипсовых отложениях, среди степных кустарников.

В народной медицине и ветеринарии применяют корни, листья и семена. Корни собирают осенью, листья в июне-августе, семена по мере созревания (август-сентябрь).

Корни содержат гликозиды – асклепиадин, винцетоксин и асклепиновую кислоту.

Растение обладает мочегонным, слабительным, потогонным, рвотным и антиоксидантным действием. Корни и листья его - ранозаживляющим действием, а семена обезболивающим. Употребляют растение и как противоядие.

Настой корней в небольших дозах применяют при водянке, сердцебиении, как мочегонное, слабительное и рвотное средство.

Наружно настоем корней и настоем листьев употребляют для обмываний, примочек при различных ранах и язвах. Измельченные свежие листья прикладывают к ранам для их заживления.

Внутреннее применение ластовня, как ядовитого растения, требует осторожности.

Левзея сафлоровидная (маралий корень) – Rhaponticum carthamoides Willd.

Семейство астровые – Asteraceae

Народные названия: рапонтikum сафлоровидный, большеголовник сафлоровидный.

Название дано оттого, что олени-маралы весной во время гона выбивают копытами это растение и охотно его поедают. В Монголии это растение называют корень-салат.

Описание. Многолетнее травянистое растение высотой 50–180 см. Корневище со специфическим запахом, горизонтальное, с многочисленными жесткими корнями. Стебли полые, ребристые. Листья перистораздельные, крупные, черешковые. Длина нижних листьев 17–40 см, ширина 5–25 см. Корзинки одиночные, в диаметре до 8 см. Цветки фиолетово-розовые. Семянки ребристые. Цветёт в июне – июле, плоды созревают в августе.

В медицине и ветеринарии используют корневища с корнями маральего корня, собранные осенью. Известно использование листьев в народной медицине и ветеринарии.

Ареал. Маралий корень встречается в Южной Сибири (Алтай, Западные Саяны). Это высокогорное растение субальпийской полосы (1200–2300 м над уровнем моря).

Культура. Хорошо растёт в условиях Пермского края. Размножают левзею семенами и вегетативно. Семена требуют стратификации. Левзею влаголюбива, отзывчива на удобрения, светолюбива, зимостойка. Рекомендуют в одиночных и групповых посадках.

Химический состав. Корневища с корнями содержат инулин, каротин, витамин С, соли фосфорной кислоты, камеди, смолы, эфирное масло, дубильные вещества, алкалоиды.

Использование. Применяют в качестве стимулирующего средства при функциональных расстройствах нервной системы, умственном и физическом утомлении, пониженной работоспособности, половом бессилии, хроническом алкоголизме, гипотонии. Оказывает возбуждающее действие на центральную нервную систему, антагонист спазмов, усиливает сокращение поперечно-полосатых мышц, повышает выносливость к физическим нагрузкам. Выявлено иммуностимулирующее действие. Часто используют в ветеринарии для восстановления сил у бойцовских собак, для повышения потенции при разведении животных.

Используют настойку левзеи по 15–20 капель с водой за 20 минут до еды, 2–3 раза в день.

Дозы животным: собакам 10–15 капель, кошкам 3–5, лисицам 5–10 капель 2–3 раза в день.

В домашних условиях готовят отвар: берут две столовые ложки измельченного сырья на 200 мл воды (один стакан), кипятят 20–30 мин. Принимают в теплом виде по 2 столовые ложки 3 раза в день, за 20–30 минут до еды.

Лилия саранка - Lilium martagon L.

Семейство лилейные – Liliaceae

Народные названия: царские кудри.

Описание. Многолетнее травянистое растение высотой до 100 см, вырастает из желтоватой луковицы с многочисленными мясистыми чешуями. Листья расположены мутовчато. Цветки крупные, розово-фиолетовые с загнутыми вверх лепестками. Расположены по 3–10 на верхушке стеблей. Цветет в июне-июле. Плод – коробочка.

Распространена в лесной, лесостепной зонах Сибири, Урала. В Прикамье растёт на лесных полянах, опушках, в лиственных и смешанных редколесьях, по склонам.

В народной медицине настоем луковиц пьют при зубной боли, нервных потрясениях. Сок обладает ранозаживляющим действием. Отвар цветков пьют при заболеваниях желчного пузыря. Листья прикладывают при ожогах как противовоспалительное средство.

Луковицы съедобны.

Культура. Лилию саранку можно выращивать в Пермском крае как декоративное и лекарственное растение. Наши опыты показали, что она хорошо размножается семенами, вегетативно. Светолюбива, предпочитает легкие богатые почвы. Морозоустойчива. Рекомендуют для выращивания в одиночных и групповых посадках.

*Ты оцущений вкусовых узнаешь пять,
Когда лиану тонкую найдёшь.
С лимонным запахом коры её и листьев.
Гроздь красных ягод, коль сумеешь снять,
Прибавит сил тебе в пути твоём неблизком.
И блеском глаз ты удивишь себя,
Когда заглянешь в зеркало ручья.*

А. Бузни

Лимонник китайский - Schisandra chinensis Baill.

Семейство лимонниковые - Schirandraceae

Описание. Это многолетняя деревянистая листопадная лиана с мощным стеблем до 10–15 м длины. Побеги обвивают опору по ходу часовой стрелки. Листья очередные, черешковые, эллиптические. Лимонник – однодомное растение. В одной почке обычно располагаются мужские и женские цветки, они бело-розовые, мелкие. Восхоже семена развиваются только при перекрестном опылении. Плод – сочная многолистовка. Всё растение при растирании издает специфический запах лимона и пряный вкус. Цветёт в мае – июне.

В медицине и ветеринарии используют семена и сухие плоды лимонника. Это ближайший заменитель женьшеня.

Ареал. Произрастает лимонник в Японии, Приморском крае, на юге Хабаровского края, Сахалинской области, на юго-западе Амурской области. Встречается в условиях умеренной влажной почвы и воздуха. Плодоносит он только на открытых местах.

Культура. Лимонник – ценное декоративное растение. Его используют в вертикальном озеленении беседок, хозяйственных построек и садовых домиков. Лимонник светолюбив, не переносит долгой засухи и длительного переувлажнения, предпочитает почвы с нейтральной реакцией среды, легкого механического состава. Без повреждений переносит суровые зимы. Размножается семенами (требуют стратификации) и вегетативно. Наиболее эффективно семенное размножение с последующей пересадкой на постоянное место.

Химический состав. Семена лимонника содержат жирное и эфирное масло, схизандрин, гликозиды, глицериды линоленовой и олеиновой кислот. В плодах найдены сахара, органические кислоты, дубильные и красильные вещества, витамины Е, С, микроэлементы.

Использование. Русское название лимонника связано с сильным лимонным запахом листьев и стеблей. В Китае его называют ягодой пяти вкусов: оболочка плодов сладкая, мякоть очень кислая, семена жгучего вкуса и терпкие, а лекарство из них соленого вкуса. Применяют лимонник в Китае более 15 веков. По популярности он на втором месте после женьшеня. В древности его включали в списки податей императору. В китайской медицине используют для восстановления сил, как тонизирующее средство. Он поддерживает энергию в организме, придает блеск глазам. Применяют при дизентерии, кашле, бронхитах, астме, морской болезни, невралгии и импотенции. В России о лимоннике узнали от гольцов-

охотников, которые брали с собой на охоту горсть сухих плодов лимонника. Эти ягоды помогали охотнику без еды и отдыха преследовать зверя, быть бодрым и зорким.

Препараты лимонника оказывают возбуждающее действие на нервную систему, стимулируют сердечно-сосудистую деятельность и дыхание. Применяют для повышения работоспособности, при сильном физическом напряжении, физической и умственной усталости, сонливости, депрессии, для усиления сокращения матки, как ранозаживляющее средство. Лимонник эффективен при хронических гастритах. Он нормализует кислотность желудочного сока, снимает боли.

Лимонник – хорошее витаминное и антицинготное средство. Используют также листья лимонника, богатые витамином С. Их заваривают как чай.

Препараты лимонника противопоказаны при повышенной нервной возбудимости, бессоннице, гипертонии и нарушениях сердечной деятельности.

В ветеринарии используют настойку лимонника. Ее дозы для животных: лошадям 10 мл, собакам 0,5-1, кошкам, лисицам, песцам 0,2-0,3 мл.

В домашних условиях можно приготовить отвар лимонника. Две столовые ложки плодов на один стакан кипятка. Пить по 1 столовой ложке 2-3 раза в день, теплым, до еды.

Линнея северная – *Linnaea borealis* L.

Семейство жимолостные - *Caprifoliaceae*

Народные названия: поясничная трава, жильная трава, урочная трава, лесной чай, лесная поползиха, брюшница, золотничная трава, маленькая трава.

Описание. Вечнозеленый кустарничек со стелющимися тонкими ветвями. Листья супротивные, мелкие, кожистые, округло-эллиптические. Цветоносные побеги тонкие с двумя розоватыми цветками. Плод сухой, яйцевидный, односемянный. Высота растения около 10-20 см. Цветёт в июле – августе.

Встречается в Европейской части России, на Кавказе, в Сибири, на Дальнем Востоке. Растёт в Пермском крае, в тенистых, хвойных и смешанных лесах, среди мхов.

Линнею северную можно выращивать в Прикамье как декоративное растение благодаря оригинальным вечнозеленым листьям, изящным цветкам, небольшой высоте. Рекомендуют использовать как почвопокровное растение, а также в альпинариях, расположенных в тенистых и полутенистых местах. Размножают делением корневищ.

В народной медицине применяют траву, собранную во время цветения.

Растение обладает мочегонным, обезболивающим, кровоочистительным действием, способствует разжижению мокроты. Водный настой травы применяют при поносе, задержке мочи, простудах, болях в суставах, пояснице, кожных сыпях.

Припарки из травы используют как обезболивающее средство. Траву заваривают как чай.

Способы применения. 1) 1 столовую ложку сухой травы настаивать 1-2 часа в одном стакане кипятка. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 10 минут до еды. 2) Две-три столовые ложки травы обварить кипятком, завернуть в марлю. Горячие подушечки использовать как обезболивающее средство.

*Липа цветёт. И опять над бульваром будто разлит одуряющий мёд,
Будто охвачен пахучим пожаром город, в котором липа цветёт.*

Г. Метельский

Липа сердцевидная – *Tilia cordata* Mill.

Семейство липовые – *Tiliaceae*

Народные названия: лубняк, липа мелколистная, лычник, мочальник.

Описание. Листопадное дерево высотой до 28 м с шаровидной кроной. Листья очередные, сердцевидные. Цветки желтовато-белые, пахучие, в шитковидном соцветии с

цветоносом. Цветёт в июне – июле, плодоносит в сентябре. Живёт до 400 лет. Плод – орешек.

В медицине используют цветки липы сердцевидной и крупнолистной (широколистной), собранные во время цветения, а также листья, почки, кору, плоды.

Ареал. Произрастает липа в средней и южной части Европейской территории России, в Крыму, на Кавказе, на Урале. В Пермском крае липа сердцевидная образует смешанные и широколиственные леса. Является показателем богатых почв, растёт в подлеске. Может переносить временный избыток влаги, но не терпит заболачивания.

Культура. Липу выращивают в Пермском крае как декоративное растение. Это крупное стройное дерево с густой овальной кроной, чудесным ароматным запахом цветов. Теневынослива, требовательна к почве. Лучше растет на плодородных почвах, страдает от плотных и засоленных субстратов, дыма и газов. Переносит временный избыток или недостаток влаги, но при засухе может сбрасывать листья, особенно с нижних ветвей. Листья сохраняют много извести, вследствие чего липа является растением, улучшающим почву.

Липа мелколистная морозостойка, крупнолистная иногда повреждается от заморозков. Красива липа в одиночных посадках. Она хорошо переносит обрезку. Используют её для живых изгородей и зеленых стен. Размножают семенами и отводками. Успешно переносит пересадку.

Химический состав. В цветках липы содержится эфирное масло, гесперидин, тилиацин, сапонины, дубильные вещества, каротин, витамин С.

Использование. Русское название липа произошло от слова липнуть из-за липкого сока и клейкости молодых листьев. Древние славяне считали липу деревом богини любви и красоты Лады. Античные писатели называли её золотым деревом. Липу высаживали возле замков, на городских площадях. Под липами проходили собрания, на которых решали общие дела.

Применение липы известно с древнейших времен. Липовым углем присыпали гноящиеся раны, внутрь его применяли при заболевании желтухой, болезнях кишечника, отравлениях. Липовой корой лечили ожоги, раны, геморроидальные узлы, ревматизм, подагру. Измельченные свежие почки и листья – противовоспалительное и болеутоляющее средство для повязок при головной боли. Порошок из листьев – кровоостанавливающее средство при носовых кровотечениях.

Плоды применяли для остановки внутренних кровотечений. Настой цветков считали лучшим потогонным средством при простудах, его применяли и при головных болях, обмороках, как противосудорожное.

В настоящее время в медицине и ветеринарии используют настой цветков липы, липовый цвет, как потогонное средство при простудных заболеваниях и как бактерицидное средство для полоскания полости рта.

Липа крупнолистная отличается от сердцевидной выступающими на нижней стороне листа жилками, более плотной оболочкой плодов, крупными листьями и плодами-орешками до 1,2 см в диаметре.

Способы применения. 1) Одну чайную ложку липового цвета заварить в одном стакане кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать на ночь теплым, по одному стакану, или 2-3 раза в день по 0,5 стакана до еды. 3) 3-4 ложки листа липы обварить кипятком, завернуть в марлю. Прикладывать к больным местам в качестве болеутоляющего и противовоспалительного средства.

В ветеринарии дозы крупному рогатому скоту 10-15 г, лошадям 5-10, собакам до 1 г.

Разваренная молодая кора дает слизь, обладающую противовоспалительным и хорошим обезболивающим действием. Слизь применяют для примачивания ожогов, геморроидальных узлов, при ревматизме, подагре.

Липа – прекрасный медонос, липовый мед не знает себе равных.

Лиственница сибирская – Larix sibirica Ledeb.

Семейство сосновые – Pinaceae

Описание. Однодомное дерево высотой 30–40 метров. Хвоя опадает осенью, собрана в пучках по 15–20 иголок. Мужские шишки бледно-желтые, овальные. Женские – в начале пурпурные, затем светло-бурые, яйцевидные. Цветёт в мае. Семена расположены на семенных чешуйках шишки.

Распространена лиственница на востоке и северо-востоке Европейской части России, на Урале, в Сибири, на Алтае, в Саянах.

Применяют в медицине почки и молодые побеги, собранные весной.

В состав хвои входят витамин С, эфирное масло. Кора содержит дубильные вещества, гликозиды. В семенах – жирное высыхающее масло.

Применение. Из лиственницы получают скипидар, который используют в народной медицине внутрь при кашле, бронхите, почечнокаменной болезни, метеоризме, как противоглистное средство.

Водный настой хвои пьют при цинге, гипертонии. Отвар молодых побегов в молоке или сыворотке применяют в качестве слабительного.

Как наружное, раздражающее и отвлекающее средство, скипидар в мазях используют для втираний при ревматизме, подагре, миозите, невралгии.

В народной медицине применяют кору и побеги в виде горячих настоев при грыже и обильных менструациях.

Культура. Лиственница сибирская – прекрасное декоративное растение, которое можно выращивать в Прикамье. Это мощное дерево с конусовидной кроной. Молодые иглы лиственницы удивительно хорошо весной своей нежной светло-зеленой окраской и приятным запахом. Лиственница – светолюбивое, быстрорастущее дерево. Морозостойка, мало требовательна к почве, но лучше растет на почвах, содержащих известь. Солевынослива, лучше других хвойных деревьев переносит дым, газы, пыль и копоть в городских условиях. Размножается семенами. Рекомендуют для одиночных и групповых посадок, создания куртин, аллей.

Среди камней и вечной мерзлоты вдруг промелькнёт зелёный листочек,

Лишайник это, и, наверно, ты вдруг удивишься, может быть не очень.

А для него то место – суший рай, ему не нужно много благ наземных,

Где и тепла и влаги через край и солнышко где будет непременно.

Такую стойкость в жизни поиметь любому никогда не помешает,

А скромность, что порою поглядеть, любого в жизни только украшает.

С. Глузов

Лишайники, цетрария исландская - Cetraria islandica Ach.

Семейство пармелиевые – Parmeliaceae

Народные названия: исландский мох, сухоборный мох, порезная трава, ягель.

Описание. Лишайники представляют симбиоз, в котором участвуют гриб, зеленая водоросль и азотобактер. Используют разные лишайники.

Цетрария исландская. Листовидно-кустистый лишайник, прямостоячий, сильно ветвистый, прикрепленный к почве тонкими, короткими ризоидами. Слоевище оливково-зеленое, зеленовато-бурое или зеленовато-серое, разделено на неровные, плоские лопасти, на верхушке некоторых из них развиваются блюдцевидные апотеции – плодовые тела. В сырую, дождливую погоду слоевище мягкокожистое, в сухую – твердое, хрупкое. Высота

(длина) до 10 см. Возможно использование и других видов цетрарии: ц. голая, ц. Делиса, ц. чернеющая.

Пармелия. Наземный лишайник, имеющий вид серо-зеленых вильчатоветвящихся пластинок, набухающих после дождя. Используют также и другие виды лишайников **Cladonia, Alectoria.**

Произрастают лишайники в Пермском крае чаще на песчаной почве, в сосновых лесах, на торфяниках, в высокогорной мохово-лишайниковой тундре. На границе леса растения достигают наиболее пышного развития. Произрастают куртинками, иногда образуют чистые заросли, особенно в борах-верешатниках.

В медицине используют слоевища лишайника – все растения, собранные в течение лета.

Химический состав. В исландском мхе содержатся антибиотические вещества – различные лишайниковые кислоты, горькое вещество цетрарин, углеводы, извлекаемые горячей водой и образующие студень, лихеин, сахара, белки, жиры, воск, камедь, пигменты, минеральные соли, витамин В₁₂, микроэлементы: хром, никель, марганец, титан, бор, медь, молибден, железо.

Применение. Применяют в виде отвара и в сборах при заболеваниях легочных и желудочно-кишечных и как повышающее аппетит. Лишайники используют для добывания антибиотика усниновой кислоты. Она была открыта еще в 1943 году. Готовили препарат БИНАН, применяли при ожогах, гнойных ранах, гинекологической практике, в больших концентрациях он убивает туберкулезные бактерии.

Исландский мох издавна служил дополнительным продуктом питания населения в неурожайные годы. Отвар лишайника при охлаждении дает густой слизистый студень, легко усвояемый организмом человека. Лишайник – хороший корм для скота и, прежде всего – для северных оленей.

Отвар растения применяют при туберкулезе легких, коклюше, бронхиальной астме и других болезнях дыхательных органов, при расстройстве деятельности кишечника, поносах, отсутствии аппетита и как общеукрепляющее средство.

Наружно отвар лишайника употребляют для обмываний и примочек при гнойных ранах, язвах, фурункулах и ожогах.

Для удаления горечи лишайник промывают или вымачивают. Цетрария представляет интерес как продукт питания для больных диабетом. В прошлом из слоевищ лишайника получали спирт, а также медицинскую глюкозу.

Способ применения. 2 чайные ложки лишайника залить 2 стаканами холодной воды, довести до кипения, процедить. Пить по ½ стакана в течение дня.

В ветеринарии лишайник используют как горечь для улучшения пищеварения. Дозы внутрь: лошадям 15-100 г, крупному рогатому скоту 30-150 г, мелкому – 20-80 г, свиньям 10-20 г, собакам 2-5 г.

Лох серебристый – Elaeagnus argentea Pursh.

Семейство лоховые -Elagnaceae

Описание. Кустарник, высотой около 1 м. Листья беловатые от опушения. Цветки желтые, душистые, с четырехлепестным сросшимся венчиком. Плоды – овальные мучнистые беловатые костянки, имеют сладкий, мучнистый, слегка вяжущий вкус. Цветёт с июля. Плоды созревают в сентябре.

Разводится как декоративное растение. Размножают семенами, лучше стратифицированными, или отводками.

В народной медицине и ветеринарии используют плоды, листья, цветки.

Плоды собирают в сентябре, октябре. Листья - в июле, августе. Цветки - в июле.

Химический состав. Плоды содержат сахара, органические кислоты, дубильные вещества, жиры, азотистые, слизистые и красящие вещества, соли К, Р, органические

кислоты, витамин С. Кора содержит алкалоиды, дубильные, красящие вещества. В листьях имеется витамин С, в цветках – ароматическое эфирное масло.

Применение. Плоды обладают вяжущим, обволакивающим, противовоспалительным, обезболивающим, мочегонным, противоглистным действием, способствуют отделению мокроты при болезнях дыхательных путей.

Цветки, настоенные на водке, принимают в виде капель при простудных заболеваниях и как средство, улучшающее работу сердца.

Листья используют для примочек, прикладывают к ранам, что способствует их очищению от гноя и быстрому заживлению.

Способ применения. 1 столовую ложку цветков настаивать 1 час в 1 стакане кипятка в закрытом сосуде, процедить.

Распаренные листья завернуть в марлю. Подушечки прикладывать к ранам.

В ветеринарии доза отвара плодов телятам внутрь 3 г.

Льянка обыкновенная – *Linaria vulgaris* Mill.

Семейство норичниковые – Scrophulariaceae

Народные названия: леновик, головная трава, пьяная трава, серпорез, дикий львиный зев.

Описание. Многолетнее травянистое растение с простыми прямостоячими стеблями. Листья очередные, сидячие, линейно-ланцетные. Цветки неправильные, двугубые, с длинным шпорцем, желтые, с оранжевым пятном на нижней губе. Собраны в длинные верхушечные кисти. Время цветения – с июня по август.

Плод – продолговатая коробочка.

Встречается в Пермском крае повсеместно как сорное растение. Произрастает по склонам, пустырям, на полях, редко в лесах.

В народной медицине используют траву льянки, собранную во время цветения.

Химический состав. Растение содержит алкалоиды, флавоноиды, гликозиды, органические кислоты, витамин С.

Применение. Растение улучшает деятельность желудка, кишечника, усиливает выделение мочи, пота и желчи, удаляет газы из кишечника при метеоризме, прекращает воспалительные процессы. Обладает противоглистным, легким слабительным и обезболивающим действием.

Наружно настой льянки употребляют для полосканий, ванн, компрессов при геморрое, фурункулезе, язвах, при различных кожных заболеваниях. Промывают глаза, полощут горло.

Внутреннее применение льянки как ядовитого растения требует осторожности.

Способ приготовления. 1 чайную ложку травы льянки настоять в 1 стакане кипятка.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

В ветеринарии используют траву льянки как мочегонное при сердечной недостаточности из расчета 0,5 г на 1 кг веса животного.

Любисток лекарственный – *Levisticum officinale* Koch.

Семейство зонтичные – Apiaceae

Народные названия: зоря, зоря лекарственная, любистник, сельдерей горный, многолетний сельдерей, приворотное зелье, любиста, милодух, дудочник.

Описание. Многолетнее травянистое растение с прямым полым стеблем, высотой 1–2 м. Имеет пряный запах. Листья дваждыперисторассеченные. Соцветие сложный зонтик. Цветки мелкие, светло-желтые. Плод – вислоплодник. Цветёт в июне – июле, плоды созревают в августе.

Происходит любисток из горных районов Южной Европы. Встречается как одичалое на Украине.

Культура. Разводят любисток как лекарственное и пряное растение в Пермском крае. Размножают семенами и делением корневищ. Он морозостоек, неприхотлив. Рекомендуют высаживать возле заборов, строений, так как это довольно высокое растение и хорошо разрастается.

Используют в народной медицине корни, листья.

Химический состав. Корни содержат смолы, сахар, крахмал. Листья – витамин С. Все части растения богаты эфирным маслом.

Любисток – популярное в народе растение, особенно на Украине. Считают, что оно имеет свойство привораживать, очаровывать молодых людей.

Отвар корней обладает мочегонным, желчегонным, ветрогонным, успокаивающим, обезболивающим, противосудорожным, отхаркивающим действием. Он усиливает аппетит, деятельность желудка и кишечника, регулирует работу сердца, уменьшает одышку, повышает потенцию.

Отвар корней принимают при водянке, заболеваниях почек, сердца, нервных болезнях, заболеваниях желудка и кишечника, для усиления и обезболивания менструаций, при трудных родах, как противоглистное.

В немецкой народной медицине отвар корней использовали при водянке, болезнях почек, воспалении мочевого пузыря, отеках ног, подагре, ревматизме.

Отвар корней втирают в кожу головы для укрепления волос. Свежие листья, приложенные ко лбу, облегчат головную боль любого происхождения.

Способ применения. 15 г сухих корней любистка отварить в 3 стаканах воды, настаивать несколько часов, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Противопоказания: беременность, острый пиелит, острый гломерулонефрит.

Свежие листья – приправа к супам, вторым блюдам, мясу, рыбе, используют в салатах.

Манжетка обыкновенная – *Alchemilla vulgaris* L.

Семейство розовые – Rosaceae

Народные названия: грудная трава, недужная трава, горлянка сердечная.

Описание. Многолетнее травянистое стелющееся растение. Листья округло-городчатые, пильчатые. Цветки мелкие, зелено-желтые. Высота 20–40 см. Цветёт в июне – июле.

Ареал. Встречается в средней части России, на Урале. В Пермском крае распространена повсеместно по лесам, лугам, опушкам.

Используют в народной медицине траву, собранную во время цветения.

Химический состав. Трава содержит дубильные и горькие вещества, витамины.

Применение. Манжетка увеличивает мочеотделение, выработку молока, обладает отхаркивающим, кровоостанавливающим, вяжущим, противовоспалительным, ранозаживляющим действием. Применяют настой при вялой перистальтике кишечника, поносах, при болях в сердце, водянке, кровотечениях, заболеваниях органов дыхания, туберкулёзе, женских болезнях.

В немецкой народной медицине используют при малокровии, атеросклерозе, диабете, обильных менструациях.

Наружно настой манжетки употребляют для примочек, компрессов, при ранах, язвах, кровотечениях.

Способ применения. Одну столовую ложку травы кипятить 5–10 минут в 1 стакане воды. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Культура. Манжетку можно выращивать в Прикамье как декоративное и лекарственное растение. Этот прелестный и выносливый многолетник быстро заполняет

пустые места на клумбах, придает очарование садовым дорожкам. Капли воды на опушенных листьях манжетки сверкают и переливаются, словно драгоценные камни, особенно, когда после проливного дождя выглянет яркое солнышко. Манжетка хороша всюду. Ее бархатистые листья и изящное облачко цветков придадут удивительную легкость цветнику или клумбе с розами, украсят берег пруда и край дорожки. Хорошо сочетается с другими декоративнолиственными растениями (хостой, чистецом). Растет в полутени и на солнце. Легко размножается самосевом, делением кустов, образуя красивый ковер. Популярный декоративный вид – манжетка мягкая.

Манжетка обыкновенная - съедобное растение. Из свежих листьев готовят салаты, щи, супы. Используют как приправу к мясным блюдам.

Мать-и-мачеха обыкновенная – *Tussilago farfara* L.

Семейство сложноцветные – *Compositae*

Народные названия: околоречная трава, камчужная трава, белокопытник, двуличник, подбел, ранник, водяной лопух.

Описание. Многолетнее корневищное травянистое растение с мелкими желтыми язычковыми цветками, собранными в корзинки. Листья крупные, округло-сердцевидные, зубчатые, сверху темно-зелёные, гладкие, снизу бело-пушистые. Нижняя сторона листьев греет, а верхняя холодит, отчего и произошло название растения. Листья появляются лишь после цветения. Высота 5-25 см. Цветёт в марте – начале мая.

Встречается почти повсюду в Пермском крае. Растёт на влажной песчаной и глинистой почвах по берегам рек, прудов, в канавах, по оврагам, в полях.

В медицине применяют листья и цветочные корзинки. Цветочные корзинки собирают весной, листья в июне-июле.

Листья содержат горький гликозид туссиягин, ситостерин, сапонины, галловую, яблочную, и винную кислоты, полисахариды инулин и декстрин, слизистые, дубильные вещества, каротиноиды, витамин С, эфирное масло и другие вещества. Цветочные корзинки содержат фарадиол, арнидол, тараксантин, стигмастерин, фитостерин, дубильные и красящие вещества, эфирное масло.

Применение. Мать-и-мачеха как лекарственное растение известна была ещё в древней Греции. Её издавна применяют в народной медицине разных стран.

Растение хорошо успокаивает кашель, растворяет мокроту и слизистые выделения, усиливает отхаркивание, ослабляет и прекращает воспалительные процессы, возбуждает аппетит, стимулирует секреторную деятельность различных желёз, обладает мягчительным, лёгким потогонным и желчегонным действием, хорошими заживляющими свойствами.

Отвар и настой листьев пьют при болезнях органов дыхания и дыхательных путей, кашле, охриплости голоса, бронхите, бронхиальной астме, а также при воспалительных процессах слизистой оболочки желудка и кишечника, поносах, болезнях почек и мочевого пузыря, водянке и золотухе.

Хороший результат при сильном кашле даёт порошок из листьев мать-и-мачехи в смеси с толчёным сахаром. Свежий сок с сахаром (по 4 столовые ложки в день) в народной медицине рекомендуют принимать внутрь продолжительное время больным туберкулёзом лёгких.

Наружно настой листьев в виде обмываний, примочек и компрессов употребляют при воспалении вен, воспалительных процессах кожи, опухлях, язвах, воспалённых ранах. С этой же целью применяют и измельчённые листья, особенно как ранозаживляющее и противовоспалительное средство.

Настоем листьев при воспалительных процессах полощут полость рта и глотки, а при воспалениях в кишечнике употребляют клизмы из настоя листьев. Концентрированный

отвар из смеси взятых поровну листьев мать-и-мачехи и крапивы используют для мытья головы при обильной перхоти, зуде кожи и выпадении волос.

В научной медицине настоем листьев применяют как эффективное отхаркивающее средство. Листья мать-и-мачехи входят в состав грудных и потогонных сборов.

Способы применения. 1) Одну столовую ложку листьев настоять или отварить в 1 стакане воды. Настой принимать по 1 столовой ложке через 3 часа. 2) 20 г листьев или цветочных корзинок настоять в 1 литре кипятка. Принимать по ½ стакана 4 раза в день при воспалительных процессах желудка, кишечника, мочевого пузыря, и почечных заболеваниях.

В ветеринарии дозы в виде настоя (в пересчете на сухой вес сырья): крупному рогатому скоту, лошадям 20-50 г, мелкому рогатому скоту 5-15 г, собакам 2-5 г, свиньям 5-15 г.

Медуница лекарственная – *Pulmonaria officinalis* L.

Семейство бурачниковые – *Boraginaceae*

Народные названия: легочная трава, медуника, йод-трава.

Описание. Многолетнее травянистое растение с прямостоячими жестко-волоконистыми стеблями. Листья яйцевидно-ланцетные, шершавые. Цветки средней величины, красивые, в начале пурпуровые, затем фиолетово-синие, собраны в завиток. Плоды – орешки. Высота растения 5–30 см. Цветёт в апреле – мае.

Встречается в Европейской части России, на Кавказе. В Пермском крае растёт по опушкам леса и кустарникам.

Кроме медуницы лекарственной в Прикамье реже встречается медуница мягкая. Это еще более красивое растение. Отличается она мягким опушением, крупными прикорневыми листьями (до 60 см) и красивыми цветками. Применяют её наряду с медуницей лекарственной.

Используют в народной медицине траву и листья медуницы, собранные во время цветения.

Химический состав. Трава медуницы содержит слизистые и дубильные вещества, алкалоиды, каротин, витамин С, рутин, микроэлементы (марганец, калий, железо).

Применение. Медуница усиливает образование крови, останавливает кровотечение, обладает обволакивающим, мягчительным, лёгким вяжущим и мочегонным действием. Действует так же, как противовоспалительное, антисептическое, ранозаживляющее средство. В Башкирии её называют йод-травой, так как при растирании из листьев выделяется тёмный сок, по цвету напоминающий йод. Им можно обрабатывать раны.

Настой травы принимают при кашле, болезнях дыхательных органов, поносах, болезнях желудка и кишечника, при воспалениях почек, кровавой моче, камнях в мочевом пузыре, женских болезнях, кровотечениях, при туберкулезе у детей. Есть сведения, что медуница оказывает контрацептивное действие, способна активировать половую функцию, усиливает рост волос. Измельченные листья прикладывают к гнойным ранам для заживления.

Способ применения. 4 чайные ложки травы медуницы настаивать 2 часа в 2 стаканах кипятка, процедить. Принимать по ½ стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

В ветеринарии доза настоя медуницы: коровам, лошадям 300 мл, телятам 100 мл.

Культура. Медуница лекарственная, а особенно медуница мягкая, пестролистное растения (**медуница сахарная**) – ценные декоративные виды для тенистых и полутеневых мест. Особую прелесть медунице придает то, что на одном и том же соцветии бывают цветки разной окраски – розовые, голубые, и их оттенки. Предпочитает она слегка влажные глинистые почвы, богатые известью. Высаживать лучше группами около кустарников или в тенистых местах, на газонах вместе со сциллами, ветреницами, ландышами. Размножают делением корневищ и семенами, лучше их предзимний посев.

Медуница – съедобное растение. У нее вкусная нежная зелень. В пищу используют молодые листья. Из них готовят весенние салаты, супы, маринуют.

Мелисса лекарственная - *Melissa officinalis* L.

Семейство яснотковые - *Lamiaceae*

Народные названия: мята лимонная, кадило, маточник, медовка, пчельник, пчелиная валериановка.

Описание. Многолетнее травянистое эфирномасличное, мягкоопушенное растение с приятным лимонным запахом. Стебли четырехгранные, ветвистые. Листья супротивные, яйцевидные, опушенные, с тупой верхушкой, городчатым краем. Цветки белые, розоватые, двугубые. Плод – четырехорешек. Высота 50–100 см. Цветёт в июне – сентябре.

Встречается на юге Европейской части России, на Кавказе, в Средней Азии. Родина мелиссы – Южная Европа.

Культивируют как лекарственное, эфирно-масличное, декоративное растение. В естественных местообитаниях растёт среди кустарников, по лесным опушкам. В культуре светолюбива, теплолюбива, хорошо растёт на богатых, умеренно влажных почвах. Размножается семенами, корневищами.

В народной медицине применяют листья и цветущие верхушки мелиссы.

Химический состав. Листья мелиссы содержат эфирное масло, дубильные вещества, смолу, органические кислоты, витамин С, слизи.

Применение. Мелисса возбуждает аппетит, усиливает деятельность пищеварительных органов, обладает легким слабительным и потогонным действием, прекращает тошноту и рвоту, освобождает желудок и кишечник от газов, уменьшает судороги, снимает боли, улучшает работу сердца, успокаивает нервную систему, регулирует половую деятельность при перевозбуждении.

Применяют мелиссу при астме, невралгии, бессоннице, малокровии, болезненных менструациях, как слабительное, потогонное средство. У сердечных больных снимает боли в области сердца, исчезает одышка, прекращаются приступы тахикардии, понижается кровяное давление.

Наружно настой листьев и верхушек побегов употребляют в виде полосканий при зубной боли, заболеваниях десен, как компрессы при ушибах, язвах, ревматизме.

Способы применения. 1) 4 столовые ложки сырья настаивают 4 часа в закрытом сосуде в двух стаканах горячей кипячёной воды. Принимают по ½ стакана 4 раза в день до еды. 2) 4 столовые ложки сырья обваривают кипятком, измельчают, заворачивают в марлю. Подушечки прикладывают к воспаленным и больным местам.

Противопоказания: гипотония, склонность к поносам.

Ориентировочная доза настоя 1:20 для животных 1-1,5 мл на 1 кг веса.

Садоводы часто путают мелиссу и **котовник**, тоже имеющий лимонный запах. Листья у котовника с острой верхушкой, крупнопильчатые по краю. Цветки с характерными крапинками на нижней губе, собраны в полузонтики, которые кистями расположены на концах стеблей. Котовник применяют в пищевой промышленности, парфюмерии.

Можжевельник обыкновенный – *Juniperus communis* L.

Семейство кипарисовые - *Cupressaceae*

Народные названия: верес, мозжуха, арса.

Описание. Вечнозелёный хвойный кустарник, высотой 1–3 м, двудомный, реже однодомный. Кора темно-серая. Листья игольчатые, жесткие, собраны в пучках по три. Плод – блестящая, иссиня-черная с сизым налетом шишкоягода. Цветёт в мае, шишкоягоды созревают осенью следующего года.

Ареал. Можжевельник обыкновенный растёт в лесной и лесостепной зонах России. Встречается в подлеске хвойных и смешанных лесов, на вырубках, опушках, горных

склонах, в сухих сосновых лесах, на песчаных почвах, а также и в условиях избыточного увлажнения, даже на заболоченных участках. Но предпочитает умеренную влажность.

Культура. Можжевельник – декоративный кустарник с узкой кроной, напоминающей кипарис. Рекомендуют выращивать на песчаных склонах, выходах плитняков. Предпочитает влажные, богатые известью и песком, почвы. Пересадку переносит плохо. Светолюбив, но выносит затенение. Красив можжевельник в одиночных посадках и группами в садах, на газонах между многолетниками. Из него можно создать своеобразную вечнозелёную с тонкими иглами изгородь. Зимостоек. Размножается стратифицированными семенами и черенками. Всходы появляются через 1–2 года. Растёт медленно, но долго, до 600 и даже 2000 лет. Плохо переносит городские условия, загазованность.

В медицине используют вполне зрелые шишкоягоды можжевельника обыкновенного, собранные осенью.

Химический состав. Плоды содержат эфирное масло, сахара, смолы, жирное масло, органические кислоты.

Родовое латинское название растения произошло, по-видимому, от кельтского «колючий». Русское – можжевельник связывают со словами «меж ельник».

Применение. Вечная зелень, особый бальзамический запах и число три (хвоя собрана по три плодущие чешуйки, три семени) в старину казались удивительными. Этим объясняют большое количество суеверий, обычаев, связанных с можжевельником. У многих народов – это символ вечной жизни, преодоления смерти. Верили во всеохраняющую силу растения, даже курили им вслед уходящего врага, чтобы он не возвращался.

В Древней Греции и Риме можжевельник был верным средством против змей. На Руси можжевеловые ветви освещали в церкви, ставили возле икон, помещали в хлебах возле животных. Считали, что это защита от злых духов, болезней, несчастий. Семена можжевельника носили на теле как средство от змей.

Как лекарственное сырьё можжевельник впервые применили в Древнем Египте, затем в Греции и Риме. Причём, использовали все органы растения. Знаменитый врач древности Авиценна писал, что присыпки из ягод можжевельника с мёдом помогают от язв. Североамериканские индейцы лечили больных туберкулезом в можжевеловых зарослях, не разрешали им выходить оттуда до полного выздоровления.

В России можжевельник применяли давно. Плоды семян использовали при водянке, кашле, астме, подагре, болезнях желудка, кишечника. Знали об обеззараживающих свойствах, окуривали им дома, хлева при любых инфекциях. В баню ходили не только с березовыми, но и с можжевеловыми вениками.

Шишкоягоды можжевельника – предмет экспорта. В Англии и других странах – это необходимый компонент для изготовления джина.

В современной медицине настойку шишкоягод назначают в качестве мочегонного средства при водянке, воспалении мочевого пузыря. Отвар шишкоягод действует как мочегонное, одновременно улучшает аппетит, служит как отхаркивающее, потогонное средство.

Масло из хвон можно использовать как наружное болеутоляющее средство.

Нельзя применять можжевельник при острых нефритах.

Отвар для внутреннего употребления готовят, заваривая одну чайную ложку ягод на стакан кипятка. Пьют по одной столовой ложке три раза в день.

В ветеринарии используют шишкоягоды как мочегонное средство, улучшающее пищеварение, при воспалениях мочевого пузыря (настой, кашки). Дозы: лошадям 25-30 г, крупному рогатому скоту и свиньям 5-10 г, собакам 1-3 г, курам 0, 2-0,5 г..

Плоды можжевельника можно использовать в пищу для приготовления сиропа, кваса.

В настоящее время начали культивировать **можжевельник казацкий**. В отличие от обыкновенного, он имеет чешуевидные, неколючие листья, стелется по поверхности почвы,

приподнимаясь. Это очень красивое реликтовое растение доледникового периода. Плоды его не используют.

Осторожно! Растение сильно ядовито.

Можжевельник казахский предпочитает влажные почвы, хорош на газонах, рядом с большими камнями, в альпинариях перед хвойными деревьями и на склонах между многолетниками. Светолюбив.

Монарда – *Monarda*

Семейство яснотковые – *Lamiaceae*

Это многолетнее травянистое растение высотой до 1 м. Стебли четырехгранные. Листья продолговато-сердцевидные, цветки темно-красные, розовые и белые, собраны в мутовчатые соцветия.

Цветёт с июля по август. Родина – Северная Америка.

С лечебной целью используют траву монарды.

Она содержит эфирные масла, фенолы.

Применяют монарду как отхаркивающее средство при простудных заболеваниях, стимулирует работу желудочно-кишечного тракта, обладает легким успокаивающим действием.

Используют настой 1:10.

Можно заваривать и пить чай с монардой, он ароматный и вкусный.

Монарда – замечательное декоративное растение с экзотическими цветками, собранными в вихрастые соцветия. Растение с сильным приятным запахом. Растёт она на солнце, но переносит полутень. Предпочитает хорошо удобренные, достаточно влажные почвы. Желательно сажать её весной, так как при осенних посадках растения часто засыхают, могут вымерзнуть. Расстояние между растениями 30 см. Хороша группой на рабатках или на заднем фоне цветочной группы свободной формы. Высаживают рядом с высокими растениями или одиночными экземплярами между низкими многолетниками.

Красива в срезке для букета.

Размножают семенами, зелеными стеблевыми черенками и делением.

Мордовник русский – *Echinops ruthenicus* Bieb.

Семейство астровые – *Asteraceae*

Народные названия: адамова голова, крутай, мордовник обыкновенный.

Описание. Многолетнее травянистое растение высотой 20–60 см. Листья очередные, широколанцетные, дваждыперисторассеченные с беловойлочным опушением, слегка колючие. Цветки в шаровидных головках, тёмно-голубые. Плод – семянка с хохолком.

Цветёт с июня по август, плодоносит в августе – сентябре.

В медицине используют плоды (без хохолков), собранные в фазе восковой или полной зрелости.

Ареал. Лесостепная и степная зона России, Крым, Кавказ, Урал. Мордовник – степное растение, предпочитает каменистые и щебнистые маломощные почвы.

Произрастает на юге Пермского края. Встречается в остепненных сосновых борах, березовых колках, на степных склонах, обнажениях известняков.

Химический состав. Плоды содержат алкалоид эхинопсин, жирное масло.

Использование. Эхинопсин оказывает сильное возбуждающее действие на центральную нервную систему, тонизирует скелетную мускулатуру. Применяют его при поражениях периферической и центральной нервной системы, при парезах, параличах, радикулитах, мышечной атрофии, миопатии, астенических состояниях, гипотонии на почве хронического лучевого воздействия. Противопоказан при беременности. Растение токсично. Применять с осторожностью.

В народной медицине плодами мордовника лечат головные боли, эпилептические припадки. Назначают плоды при астении, радикулоневритах.

Близок к мордовнику обыкновенному мордовник шароголовый. Он отличается высотой до 2 м, более светлой окраской цветков.

Культура. Оба вида хорошо культивируются в Пермском крае как декоративные и лекарственные растения. Размножают семенами, делением куста. Оригинальны они благодаря своим сизым опушенным листьям и шарообразным синим и голубоватым головкам. На Западе их считают одними из красивейших многолетников в саду и в срезке. Эффектны они в групповых посадках на открытых площадках.

Мордовник обыкновенный рекомендуют выращивать на альпинариях, а шароголовый – у построек, заборов, так как это довольно высокое растение. Хорошо выглядят соцветия мордовников в сухих букетах. Для этого головки лучше срезать в начале цветения, чтобы они не рассыпались. Мордовники – светолюбивы, зимостойки, к почве неприхотливы.

Мох кукушкин лён – *Polytrichum commune* L.

Описание. Споровое двудомное растение с жестким стеблем и линейно-шиловидными пальчатыми листьями. Женские растения образуют на стеблях красно-бурые четырехгранные коробочки.

Высота мха 10-20 см.

Произрастает в Пермском крае в сыроватых местах, в лесах, на влажных лугах, болотах. Образует подушкообразные дерновины.

В народной медицине используют всё растение, собранное летом или осенью.

Химический состав не изучен.

Применение. Водный настой мха в народной медицине используют при кашле, маточных кровотечениях, а также для мытья головы при выпадении волос.

Мыльнянка лекарственная – *Saponaria officinalis* L.

Семейство гвоздичные – *Caryophyllaceae*

Народные названия: мыльная трава, мыльный корень, мыльный цвет, мыло собачье, сороканедужник, дикое мыло, татарское мыло.

Описание. Многолетнее травянистое растение с длинным ползучим корневищем. Стебли многочисленные, высотой до 30–60 см. Листья супротивные, широкопродолговатоланцетные. Цветки белые, реже розоватые в щитовидно-метельчатых соцветиях. Плод – коробочка. Цветёт с июня по сентябрь.

Встречается по всей территории России. Махровые формы разводят как декоративные растения. В Пермском крае растёт по песчаным берегам рек, на заливных лугах, по опушкам леса, среди кустарников.

В народной медицине используют корневища, корни, листья. Подземные органы собирают осенью, листья – во время цветения.

Все части растения, особенно подземные, содержат сапонины, дающие с водой пену. Растение ядовито.

Мыльнянку применяют в народной медицине для улучшения обмена веществ, как отхаркивающее, разжижающее мокроту, потогонное, мочегонное, слабительное средство, при гастритах с повышенной кислотностью.

Используют её при простудах, кашле, метеоризме, ревматизме, подагре, кожных заболеваниях, для лечения зоба.

Способ применения. Одну чайную ложку молотых корневищ и корней настоять 8 часов в 1 стакане холодной кипяченой воды, процедить. Принимать по ¼ стакана 4 раза в день.

В ветеринарии отвар назначают для мелких животных (собаки) по 1 столовой ложке 3-4 раза в день, как отхаркивающее средство при простудах.

Мьялянка – декоративное растение, красивый многолетник. Светолюбива. Размножается делением, зелеными стеблевыми черенками и семенами. Растет на влажных и сухих богатых гумусом почвах. Хороша в одиночных посадках и группами на рабатках, а также группами свободной формы.

Мята перечная – *Mentha piperita* L.

Семейство яснотковые – Lamiaceae

Народные названия: английская мята, холодная мята, холодка, холодянка.

Описание. Многолетнее травянистое растение 30–80 см высотой с характерным сильным ароматом и холодящим вкусом. Корневище горизонтальное, ветвистое. Стебли четырехгранные, опушенные. Листья супротивные, удлиненойцевидные, заостренные. Цветки мелкие, собраны в мутовках. Венчик розовый или бледно-фиолетовый.

Цветёт с июня до сентября. В диком виде не встречается. Это практически стерильный гибрид, выведенный в Англии. Культивируют его как пряное, лекарственное, декоративное растение. Размножается, в основном, вегетативно, делением корневищ. Мята – влаголюбивое и светолюбивое растение, плохо переносит сильные морозы. Предпочитает плодородные почвы. Не любит тяжелые, кислые, засоленные почвы.

В медицине используют листья мяты, собранные во время цветения.

Листья мяты содержат эфирное масло, каротин, гесперидин, бетаин, органические кислоты, флавоноиды, дубильные вещества, рутин, микроэлементы.

Использование. Родовое латинское название растения произошло от имени нимфы Минты, которую превратила богиня подземного царства Персефона в душистое растение. Мята – древнейшее пряно-ароматическое растение, упоминается в Библии. Мятю включали в подати. Высоко ценили мяту в Древней Греции и Риме. Аромат мяты считался добрым знаком. Он поднимает настроение, оживляет застольные беседы, возбуждает работу мысли. Возможно, поэтому римский историк Плиний Старший постоянно носил на голове венок из мяты.

Популярна была мята в арабской, китайской, японской медицине. Её применяли при внутренних кровотечениях, заболеваниях желудка, кишечника, как противоглистное средство, а так же при головных болях и желтухе.

В России мяту использовали при желудочно-кишечных болезнях, как успокаивающее средство, укрепляющее при упадке сил, рахите, золотухе.

В современной медицине настой мяты употребляют против тошноты, рвоты, как желчегонное средство для улучшения пищеварения, при поносах, метеоризме. При хронических заболеваниях желудка рекомендуют пить утром теплый мятный настой.

Назначают мяту при заболеваниях печени и желчного пузыря, как успокаивающее средство при бессоннице и нервных расстройствах. Мятю применяют при простудных заболеваниях, для ингаляций. Она снижает повышенную кислотность желудочного сока, обладает противовоспалительным, обезболивающим действием.

Наружно крепкий водный отвар мяты применяют для примочек при кожных заболеваниях, артрите, ревматизме. Противопоказания: гипотония.

В домашних условиях готовят настой листьев мяты. Для этого берут одну чайную ложку сырья на один стакан воды. Принимают в теплом виде по 1/2–1/3 стакана 2–3 раза в день за 15 минут до еды как успокаивающее, спазмолитическое и желчегонное средство.

В ветеринарии доза настоя для животных в пересчете на сухое сырье: лошадям 20–40 г, коровам 25–30 г, овцам 5–10 г, свиньям 2–5 г.

Мята – отличная пряность для разных блюд и салатов, ароматизации травяных чаев.

Наперстянка крупноцветковая – *Digitalis grandiflora* Mill.

Семейство норичниковые – Scrophulariaceae

Народные названия: желтые колокольчики, желтые лютики, каменный лютик, змея трава, наперстянка желтая, наперстянка сомнительная, дигиталис.

Описание. Это многолетнее травянистое растение, стебель прямой, 40–80 см высотой. Корневище короткое, мочковатое. Листья продолговато-ланцетные, мелкопильчатые. Цветки поникающие, собраны в кисть, 6–25 см длиной. Венчик серно-желтый с буроватыми жилками, двугубый. Верхняя губа неяснодвулопастная, нижняя – трехлопастная. Плод – коробочка.

Цветёт в июле, плоды созревают в августе – сентябре.

Ареал наперстянки крупноцветковой самый большой из всего рода наперстянок. Он проходит от Пиреней через всю Европу, за исключением Северной Германии. На территории России она встречается на Урале, Северном Кавказе, Средневожской возвышенности, в предгорьях Алтая.

В Пермском крае наперстянка крупноцветковая растет в южных районах, в изреженных, смешанных лесах, по опушкам, среди кустарников.

Культура. Наперстянка крупноцветковая – прекрасное декоративное растение, один из наиболее любимых видов на Западе. Выгодно она отличается от других видов наперстянок тем, что это многолетнее, зимостойкое, неприхотливое к почвам и климату растение, имеющее изящный внешний вид. Хорошо размножается семенами (не требуют стратификации), а также вегетативно – делением корневищ. Наперстянка очень хороша в одиночных и групповых посадках, светолюбива, но выносит легкое затенение.

В медицине используют листья наперстянки крупноцветковой, наравне с пурпуровой, собранные во время цветения.

Химический состав. Из листьев выделено 23 сердечных гликозида, сапонины, флавоноиды, следы алкалоидов.

Применение. Препараты наперстянки улучшают общее состояние сердечных больных, снимают боли в области сердца, уменьшают застойные явления, увеличивают скорость кровотока, урежают пульс, прекращают отеки и одышку, усиливают мочеотделение.

Назначают для лечения сердечной недостаточности при клапанных пороках сердца, аритмии, гипертонии, стенокардии, отеках. Используют в виде настоя (1:400), порошка, получают чистые гликозиды.

В ветеринарии листья наперстянки назначают при острой и хронической недостаточности кровообращения. Ориентировочные дозы листьев внутрь крупным животным 5–10 г, мелким 0,5–1 г.

Применение наперстянки, как сильнодействующего ядовитого растения, требует осторожности и обязательного контроля врача, так как гликозиды накапливаются в организме и могут вызывать токсическое действие.

Отношение медиков к наперстянке неоднозначно. Одни широко используют её как незаменимое сердечное средство, другие игнорируют. Однако, наперстянка в России является официальным лекарственным средством. Кроме того, наши исследования позволили установить, что она обладает в терапевтических дозах выраженным иммуностимулирующим действием. К этому нас привёл следующий факт.

Из литературных источников известно, что в народной медицине её применяют как противовоспалительное, бактерицидное средство даже для лечения воспаления лёгких, туберкулёза. Мы провели опыты на бактерицидную активность. Но все они дали отрицательный результат.

С чем же связан её противовоспалительный эффект? Исследование на иммуностимулирующую активность дали самый высокий положительный результат из всех изученных нами растений. Помимо этого, нами обнаружено хорошо выраженное геропротекторное (замедление старения) и радиопротекторное (способность создавать устойчивость против гамма облучения) действие, что важно при лучевых поражениях.

Латинское название наперстянка – *Digitalis* означает палец, наперсток, что говорит о своеобразной наперстковидной форме цветка.

Наперстянку издавна использовали в народной медицине. Например, в Сибири применяли листья, стебли, корневища, цветки и семена этого растения. Цветущее растение без корня употребляли от порчи и отравы, желтой грыжи. Корневища и корни в виде отвара – при нервных заболеваниях.

В Предкавказье применяли наперстянку крупноцветковую как наружное средство против геморроя. Оно действует болеутоляюще и разрешающе. На Украине порошком из сухого корня присыпали раны у людей и животных для заживления, а водный настой использовали против истерии.

Наперстянка пурпуровая – Digitalis purpurea L.

Семейство норичниковые – Scrophulariaceae

Народные название: лисья перчатка, наперстянка красная.

Описание. Двулетнее травянистое растение высотой 60–200 см. Корневая система мочковатая. Стебли прямостоячие, бороздчатые, опушенные. Листья очередные, рассеянно-волосистые, прикорневые, собраны в розетку, яйцевидные, средние и верхние яйцевидно-ланцетные. Цветки 20–30 мм длиной, трубчато-колокольчатые, пурпуровые, собранные в густую одностороннюю кисть. Плод коробочка. Цветёт в июле, плоды созревают в августе.

В естественных местообитаниях встречается в Западной Европе.

Культура. В Прикамье наперстянку пурпуровую можно культивировать как лекарственное и красивое декоративное растение. Размножается семенами, рассадой. Растение светолюбиво, но переносит полутень, где цветет менее обильно. Теплолюбива, страдает от морозов. Предпочитает черноземы легкого механического состава. Красива в одиночных посадках и группой на rabatках, перед кустарниками, живой изгородью, каменной оградой и у забора.

В медицине используют листья, собранные во время цветения, розеточные листья первого года вегетации.

Химический состав. Наперстянка пурпуровая содержит сердечные гликозиды, сапонины, флавоноиды, кофейную и другие органические кислоты, холин.

Использование. Наперстянка пурпуровая – одно из древнейших лекарственных средств. Применяют её около 4 тысяч лет. Издавна использовали как наружное средство, при лечении периферических отёков, затем как рвотное и слабительное средство. В Англии в 11 веке она была известна как средство от водянки. В народной медицине применяли при эпилепсии. Во многих странах мира наперстянку пурпуровую назначали при ревматизме, органических пороках сердца, эндокардитах, перикардитах, ей приписывали противовоспалительное действие, назначали при воспалении легких, плевры, дыхательных путей.

В современной медицине наперстянку пурпуровую применяют при нарушениях кровообращения, расстройствах компенсации, клапанных пороках сердца, аритмии, гипертонической болезни, при отеках.

Растение ядовито. Применять следует с осторожностью, под контролем врача.

Наперстянка шерстистая – Digitalis lanata Ehrh.

Семейство норичниковые – Scrophulariaceae

Описание. Многолетнее, реже двулетнее травянистое растение, высотой 60 – 80 см. Стебли одиночные, прямостоячие, в верхней части опушенные. Листья продолговато-ланцетные, опушенные, слегка волнистые. Цветки буровато желтые с лиловыми жилками. Венчик шаровидно-вздутый, двугубый. Средняя лопасть нижней губы лопатообразная, почти равна по длине трубке венчика. Плод коробочка. Цветёт в июле – августе.

Ареал. Произрастает наперстянка шерстистая на Балканах, Карпатах. Встречается среди зарослей кустарников, на лугах, по безлесным, известняковым склонам.

Культура. Можно выращивать в Прикамье как лекарственное и декоративное растение. Размножается семенами, рассадой. Светолюбива, зимостойка, к почве неприхотлива, но предпочитает плодородные, структурные, незаплывающие почвы. Рекомендуют высаживать ее на альпинариях, rabatках.

В медицине применяют листья первого и второго года жизни.

Химический состав. В листьях содержатся сердечные гликозиды, сапонины, холин, ацетилхолин.

Применение. Препараты наперстянки шерстистой используют при сердечной недостаточности. Они отличаются более быстрым действием на сердце, лучшей переносимостью и меньшей кумуляцией. Осторожно. Растение ядовито.

*Вот так травинка в нашем Пермском крае
Растёт в глухих местах и процветает,
Завязывает плодик с семенами,
Но лишь коснёшь – и выстрелит пред нами.
Казалось, что при встрече испугалась,
Да нет, лишь семенами разбросалась.
Для этой, самой хрупкой недотроги,
Прикосновенье будет как подмога.*

С. Глумов

Недотрога обыкновенная – Impatiens nolitangere L.

Семейство бальзаминовые – Balsaminaceae

Народные названия: бальзамин, прыгун, мимоза.

Описание. Однолетнее травянистое растение с высоким сочным узловатым стеблем и продолговато-яйцевидными крупнозубчатыми листьями. Цветки неправильные, повислые, лимонно-желтые, со шпорцем, собраны в кисти. Плоды – продолговатые коробочки, при созревании раскрывающиеся и разбрасывающие семена. При прикосновении с коробочкой они с силой выбрасывают семена, отсюда и название растения – недотрога.

Цветёт в июле-августе.

Встречается часто по всей территории Пермского края по сырым и тенистым лесам и оврагам. Произрастает в ольховниках, ивняках, среди кустарников на влажных местах, в заболоченных и влажных листовых и смешанных лесах, у дорог.

В народной медицине используют траву, собранную во время цветения.

Химический состав изучен плохо. Известно содержание витамина С.

Применение. Водный настой недотроги в небольших дозах используют при камнях в почках и мочевом пузыре, для лечения импотенции, водянки, как рвотное средство. Наружно применяют растение для обмывания ран и для ванн при ревматических болях. Измельченные свежие листья обладают противовоспалительным свойством, их прикладывают к ранам, язвам и геморроидальным шишкам.

Осторожно при внутреннем применении недотроги, растение ядовито.

Незабудка полевая – Myosotis arvensis L.

Семейство бурачниковые – Boraginaceae

Описание. Однолетнее или двулетнее, многолетнее травянистое растение. Листья очередные, продолговато-ланцетные, опушенные. Цветки мелкие, ярко голубые, собраны в завиток. Высота 15–50 см.

Встречается во многих областях России. В Прикамье растёт по склонам, сухим лугам, сорным местам, вдоль дорог, на полях.

Латинское название незабудки произошло от слов мышь и уши. Оно говорит о листьях, похожих на мышинные уши. Славянское название связано с древнегреческой легендой. Богиня Флора наделила этот цветок силой возвращать память людям, забывающим свою родину или близких людей.

В народной медицине используют траву, собранную во время цветения.

Растение уменьшает выделение пота, останавливает кровотечение, воспалительные процессы. Настой незабудки полевой и других видов применяют при туберкулезе легких, при хроническом бронхите, кашле. Наружно – крепкий отвар травы употребляют для ванн при кожных сыпях и сухой экземе.

Способы применения. 1) Две чайные ложки травы настаивают 4 часа в одном стакане кипятка, процеживают. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. 2) Четыре столовые ложки травы кипятить 10 минут в 2 стаканах воды, настаивать 2 часа, процедить. Употреблять для обмываний.

Культура. Незабудка – декоративное растение, нежный весенний цветок, который выращивают в садах с 1560 года. Если растение после цветения обрезать, то она зацветёт вторично. Морозостойкий вид. Требует легкого затенения и рыхлых, богатых, влажных почв. На солнце растет хуже, терит декоративность.

Рекомендуют высаживать группами свободной формы на газонах и около водоемов на рабатках, перед кустарниками. Рядом с незабудками хороши нарциссы, купальницы, примулы. Размножают делением корневищ и семенами. Выведены сорта с белыми цветками.

Ноготки лекарственные (календула) - *Calendula officinalis* L.

Семейство астровые – Asteraceae

Описание. Однолетнее травянистое растение высотой 25–50 см со стержневым разветвлённым корнем. Стебель прямостоячий, опушенный. Листья очередные, продолговатые. Цветки собраны в корзинки диаметром 3–5 см оранжевого цвета. Плоды – согнутые семянки. Цветёт с июня до глубокой осени. Плоды созревают в конце июля.

Родина ноготков – Средиземноморье. Их широко культивируют в России как лекарственное и декоративное растение.

Собирают соцветия (корзинки) ноготков тогда, когда раскроется не меньше половины язычковых (краевых) цветков. Цветочные корзинки срывают у самого основания цветоноса.

В цветочных корзинках содержатся каротиноиды, флавоноиды, смолы, органические кислоты, сапонины, следы эфирного масла, аскорбиновой кислоты.

Извлечения из соцветий имеют антисептическое, противовоспалительное и ранозаживляющее действие, как при наружном, так и при внутреннем применении. В качестве наружного средства используют в стоматологической практике при болезнях полости рта, лечении тонзиллитов, ангина.

Для приготовления настоя цветков берут 20 г сырья (2 столовые ложки) на 200 мл воды (1 стакан), выдерживают 15 минут на кипящей водяной бане. Принимать в тёплом виде по 1 – 2 столовые ложки 2 – 3 раза в день. Водный настой обладает хорошо выраженным иммуностимулирующим действием.

В культуре известно много декоративных сортов ноготков: с крупными оранжевыми махровыми цветками, низкорослые формы. Однако лечебными свойствами обладают только ноготки лекарственные.

Норичник шишковатый - *Scrophularia nodosa* L.

Семейство норичниковые – Scrophulariaceae

Народные названия: зобная трава, грыжная трава, горлянка, сороканедужник, ранник, семисильник.

Описание. Многолетнее травянистое растение с четырехгранным стеблем, шишковидновздутым корневищем. Листья супротивные, продолговато-яйцевидные, острые, пильчатые. Цветки мелкие, неправильные, вишнево-бурые, собраны в продолговатую метелку. Высота до 1 м. Цветёт в мае-августе.

Растёт в Пермском крае по тенистым лесам и кустарникам, берегам рек и ручьев, на лугах.

В народной медицине, ветеринарии используют корневища и траву, листья норичника. Траву собирают во время цветения, корневища – поздней осенью.

Химический состав. Корневище содержит алкалоиды, гликозиды.

Применение. Водный настой норичника обладает мочегонным, потогонным, противоглистным, противомикробным действием. Настой размягчает инфильтраты, способствует заживлению ран. Используют в основном как наружное средство при зобе, злокачественных опухолях, геморрое, язвах, ранах, полосканиях. Припарки и свежие листья хорошо очищают раны от гноя, ускоряют созревание нарывов. В Пермском крае норичник широко используют для лечения домашних животных, как глистогонное средство.

Применять с осторожностью, растение ядовитое.

Способ применения: ½ чайной ложки сухих корневищ настоять в 1 стакане кипятка, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Окопник лекарственный – *Symphytum officinale* L.

Семейство бурачниковых – Boraginaceae

Народные названия: виз-травя, жирный корень, огуречная трава, костолом.

Описание. Многолетнее травянистое растение высотой 60–150 см. Стебель ветвистый. Листья очередные, жестковатые, продолговато-ланцетные. Цветки трубчато-колокольчатые, розовые, голубые, собраны в завиток. Плоды – четырехорешки. Цветёт в мае – июне.

Встречается в Пермском крае в поймах рек, на лугах, пустырях, у дорог и жилья.

Культивируют окопник как лекарственное и декоративное растение. Предпочитает влажные почвы. Светолюбив, зимостоек. Размножают делением куста и семенами. Особенно красив окопник во время цветения, когда его кусты густо усыпаны разными по окраске цветками. На одном растении они и голубые и розовые, с переходными оттенками. Высаживать окопник лучше у заборов, построек, так как это высокое, мощное растение, хорошо разрастается.

В народной медицине используют корни, собранные осенью. Корни содержат крахмал, сахар, слизь, дубильные вещества, аспарагин, алкалоиды, органические кислоты, эфирное масло.

Осторожно. Растение ядовито.

Утверждают, что окопник был впервые описан через 50 лет после Рождества Христова. Диоскорид, позже Парацельс рекомендовали его для заживления ран. В античные времена использовали для лечения переломов костей, улучшения их сращения. Слизистый отвар и настой свежих корней уменьшает и прекращает воспалительные процессы, снимает боли, убивает микробов, останавливает кровотечения, заживляет гнойные раны. Настой обладает вяжущим, смягчительным действием, притупляет боль, способствует быстрому сращению костей при переломах. Его применяют при желудочно-кишечных заболеваниях (поносы, дизентерия, катар кишечника, язва желудка и кишечника), заболеваниях дыхательных путей, кровотечениях, параличах. Используют его и как наружное средство при воспалении век, надкостницы, переломах костей, вывихах, при кожных заболеваниях, экземах, язвах, ранах. Имеются сведения о противоопухолевой активности окопника. Противопоказан окопник при беременности.

Способы применения. 1) Две чайные ложки молотых корней настоять 8 часов в 1,5 стаканах остуженной кипяченой воды, процедить. Остаток корней настоять 30 минут в 1,5