

стакана кипятка, процедить. Оба настоя смешать вместе. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды. 2) Три столовые ложки корней нагреть 30 минут в 0,5 л воды в закрытой посуде на легком огне, не доводя до кипения, настаивать 4 часа, процедить. Употреблять для ванн, обмываний и компрессов.

В ветеринарии окопник в виде отвара 1:10 используют при болезнях мочевых путей, болях. Назначают лошадям в дозе 30-60 г, свиньям, козам, овцам 15-30 г, собакам 2-4 г.

Ольха серая – *Alnus incana* L.

Семейство березовые – *Betulaceae*

Описание. Листопадное дерево высотой до 20 м, с яйцевидной кроной, светло-серой гладкой корой на старых ветвях. Листья очередные, яйцевидные, остроконечные или притупленные с округлым основанием, пильчатым краем. Цветки раздельнополые, в сережках. Мужские сережки длинные, собраны по 3, сидячие или на коротких ножках. Женские – короткие, овальные. Шишки эллиптические, черно-бурые с плоскими орешками. Цветёт в апреле – мае, до появления листьев.

В медицине и ветеринарии используют соплодия ольхи («шишки»). Собирают их осенью или зимой. Иногда используют кору с молодых ветвей и листья.

В Пермском крае ольха серая произрастает довольно часто во всех районах. Встречается в поймах рек, по берегам ручьев, в сырых смешанных лесах, на низинных болотах.

Химический состав. Соплодия содержат большое количество дубильных веществ. Листья – флавоноиды, кофейную, хлорогеновую, протокатехиновую, аскорбиновую кислоты. В коре обнаружены дубильные вещества и тритерпеноиды.

Применение. В медицине используют настойку и настой соплодий ольхи. Назначают внутрь как вяжущее средство при острых и хронических энтеритах и колитах. Кроме того, ольха обладает кровоостанавливающим, потогонным, противовоспалительным, бактерицидным и болеутоляющим действием. Отвар коры, настой листьев используют при суставном ревматизме, подагре, малярии и простудных заболеваниях. Известны хорошие результаты при лечении настойкой коры дизентерийных больных. Считают, что ванны для ног из листьев ольхи снимают чувство усталости при длительных переходах.

Ольху высаживают для закрепления берегов и оврагов. Кору ольхи используют для крашения тканей и дубления кож. Ранней весной пылью ольхи, смешанной с сахаром и мёдом, подкармливают пчел.

Наравне с ольхой серой используют ольху черную (клеякую). Отличается от ольхи серой выемчатými на вершине листьями. Молодые листья клейкие, блестящие. Ольха черная также произрастает в нашем крае, но значительно реже. Встречается по заболоченным берегам рек, ручьев, в заболоченных лесах, по краям сфагновых болот.

Способ применения. 1 чайную ложку соплодий отварить в 1 стакане кипятка, настоять 2 часа. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день, до еды.

1 часть соплодий настоять 7 дней с 5 частями водки. Настойку применять по 30 капель с водой 3 раза в день, до еды.

В ветеринарии настой шишек 1:10, 1:20 используют как вяжущее, кровоостанавливающее и дезинфицирующее средство. При энтеритах и колитах телятам дают внутрь по 40-100 мл за 30 мин до кормления.

Ортилия однобокая – *Ortylia secunda* (L.) House.

Семейство грушанковые – *Ryugolaceae*

Народные названия: боровая матка, грушанка, рамишия однобокая.

Описание. Ползучее, вечнозелёное, многолетнее растение. Цветки в однобокой кисти, зеленовато-белые, почти колокольчатые. Листья яйцевидные, мелко городчато-пильчатые, острые, светло-зелёные, черешки короче пластинок. Высота 10-15 см. Цветёт в мае-июне.

Встречается в Прикамье в хвойных лесах, на вырубках, опушках полянах, образуя куртинки (фото на обложке).

Культура. Ортилию однобокую можно выращивать в Пермском крае. Она зимостойка, к почве неприхотлива. Тенелюбива, размножается вегетативно, делением куста. Рекомендуют для альпинариев. В тенистых местах хорошо разрастается.

Химический состав изучен недостаточно.

Применяют в народной медицине побеги ортилии однобокой. Используют при лечении гинекологических заболеваний: фибромы матки, миомы, бесплодий, маточных кровотечений, токсикоза, нарушении менструального цикла, при спаечных процессах, непроходимости и воспалении труб, вагините. Кроме того, при мочекаменной болезни, подагре, гастрите, заболеваниях почек, хроническом гепатите, холецистите, желчнокаменной болезни, радикулите, грыже, воспалении предстательной железы, ревматизме, отёках вследствие болезни сердца, почек, при сахарном диабете, для промывания ран, язв.

Способы приготовления. 1) Настой 1:20 принимать по 1/3 – 1/4 стакана 3-4 раза в день. 2) Настойка 1:10 на 40 градусном спирте или водке. Настаивать 3 недели в тёмном прохладном месте. Принимать по одной чайной ложке три раза в день до еды. 3) Для спринцевания настой 1:10.

Орхидея

Семейство орхидные – *Orchidaceae*

Ятрышник шлемовидный (орхис) – *Orchis militaris* L.

Описание. Многолетнее травянистое растение с двумя цельными яйцевидными корнеклубнями. Стебли простые, одиночные, высотой 25-50 см. Листьев 2-4, они мясистые, глянцеватые, продолговато-эллиптические или широколанцетные. Цветки розово-пурпурные, редко белые. Шлем заострённый, яйцевидный, обращенный вперед, губа пурпуровая, в середине белая, шпорец вдвое короче завязи. Соцветие – густой многоцветковый колосок, сначала конусовидный, затем цилиндрический. Цветёт в июне, плодоносит в августе. Плод – коробочка.

Растёт в лесной зоне России. В Пермском крае встречается по опушкам, полянам, влажным лугам.

Культура. Можно выращивать ятрышник как декоративное и лекарственное растение в условиях Прикамья. Это очень красивая оригинальная орхидея, необычайно хороши причудливые и изящные ее цветки. Цветение продолжается около месяца. Размножить растение вегетативно, но пересаживать следует с большим комом земли. Рекомендуют выращивать в групповых и одиночных посадках на рабатках. Орхис предпочитает влажные почвы. Светолюбив, морозостоек.

Для медицинских целей используют высушенные молодые корнеклубни (салеп), собранные в конце цветения.

Химический состав. Корнеклубни содержат слизь, крахмал, декстрин, органические кислоты, гликозиды, горечи, эфирное масло.

Использование. Применение ятрышника известно с глубокой древности. Авиценна писал, что он очищает и заживляет язвы, препятствует распространению герпеса.

Ятрышник известен как средство, поддерживающее силы у больных, при лечении женских болезней, лихорадке, зубной боли. Издавна пользуется славой приворотного зелья.

В современной медицине используют клубни, содержащие вещества, обладающие обволакивающим действием. Они предохраняют воспалённые ткани от раздражения.

Применяют их при колитах, гастритах, катарах дыхательных путей, воспалительных заболеваниях полости рта, при отравлениях различными ядовитыми веществами.

Способ приготовления. 2 г высушенных корнеклубней (салепа) заливают одним стаканом кипяченой воды, 10–15 минут встряхивают. Принимают по 1 столовой ложке перед едой и на ночь.

Дозы салепа в ветеринарии: лошадям 25–50 г, крупному рогатому скоту 30–100 г, овцам 10–30 г, свиньям 5–20 г, собакам 1–5 г.

Наряду с ятрышником шлемовидным используют и другие виды орхидных, произрастающих в Прикамье: **ятрышники** (пятнистый, широколистный, мужской, болотный), **дремлик**, **любка двулистная**.

Любка двулистная – *Platanthera bifolia* (L.) Rich.

Народные названия: любка, ночная фиалка, ночница.

Описание. Многолетнее травянистое растение с двумя эллиптическими листьями. Цветки белые, неправильные, душистые. Высота растений 30–60 см. Цветёт в июне-июле.

Встречается в Европейской части России, Сибири, на Урале. Растёт в Прикамье в смешанных и хвойных лесах, на полянах, опушках, по сырватым лугам.

В медицине используют высушенные молодые корнеклубни (салепа), собранные во время цветения или сразу после отцветания.

Корнеклубни содержат слизь, крахмал, белки, минеральные соли.

Применение. Слизь корнеклубней обладает обволакивающим, смягчительным, противовоспалительным, тонизирующим действием, усиливает половую деятельность. Используют салепа при поносах, катарах кишечника, нервном и физическом истощении, при отравлениях. В народной медицине, как мочегонное средство и при женских болезнях.

Способ применения. 1 г порошка корнеклубней любки двулистной взбалтывают в одном стакане кипятка до получения густой слизи. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Культура. Любку двулистную можно выращивать в Прикамье как ценное лекарственное и декоративное растение. Размножают вегетативно. Предпочитает она влажные почвы, полутень. Подходит для одиночных и групповых посадок.

Из других орхидей, произрастающих в Пермском крае, особого внимания заслуживает венерин башмачок. Очень красивое растение, в прошлом использовали его как лекарственное. Сейчас это редкий, охраняемый вид. Мы считаем одним из действенных способов охраны - выращивание растений в культуре.

*Растёт в тайге прелестнейший цветок. Любители изысканных затей
Зовут его – венерин башмачок. Красивейший из наших орхидей.*

Найти его в природе – на счастливица. Кто пробовал его хоть раз искать,

Находит только тот, кто не ленится, и очень, очень хочет его знать.

Большая редкость, но промеж всего он не бывает там, где ходят люди.

И не беритесь вырастить его, не разузнав вперёд, как это будет.

С. Глумов

Венерин башмачок настоящий – *Surgipedium calceolus* L. Многолетнее травянистое растение высотой 30–60 см. Образует один или много стеблей. Стебли с 3–5 продолговато-яйцевидными складчатыми листьями. Междоузлия корневища короткие. Нижняя губа околоцветника вздутая ярко-желтая, короче других листочков. Они пурпурово-бурые продолговато-ланцетные. Цветки со слабым ванильным запахом.

Венерин башмачок крапчатый – *Surgipedium guttatum* Sw. Многолетнее травянистое растение высотой 10–15 см. Стебли с 2–3 сближенными широкоэллиптическими листьями. Цветок одиночный, около 3 см в диаметре. Один лепесток околоцветника зеленоватый, остальные яркопурпуровые с белыми пятнами.

В Пермском крае встречаются эти виды башмачков в тенистых, сухих сосново-березовых, реже смешанных заболоченных лесах, местах выхода известняков.

В народной медицине использовали отвар этих растений для возбуждения аппетита, лечения эпилепсии, головной боли, нервных болезней. Цветки применяли как слабительное. В Англии корни использовали как успокаивающее средство.

Культура. Башмачки – редкие и непростые растения. Развитие из семян медленное (10–20 лет), требует присутствия определенного микроскопического гриба. Первые 3 года проросток ведет подземный образ жизни, питаясь с помощью гриба, и лишь на 4 год у растения развивается первый настоящий лист. При вегетативном размножении, пересадке из природы они часто погибают.

Но имеются примеры успешной культуры этих растений. По моему мнению, изучение размножения башмачков во имя сохранения этих редких исчезающих видов – сложная и интересная задача, которую нужно решать.

В настоящее время выведены новые более выносливые и неприхотливые сорта башмачков для поклонников раритетных растений (Гизела, Эмиль, Ингрид). Растения предпочитают, как и в природе, полутень, желательно без доступа прямых солнечных лучей. Это зимостойкие виды, подойдет им участок с северной стороны дома. Почва должна быть богатой, легкой, рыхлой, в меру влажной, но без застоя воды. Растения хорошо кустаня, уже через 2–3 года образуют плотные куртинки, усыпанные многочисленными цветками. Используют для одиночных посадок как оригинальное изящное растение. Хорошо смотрятся башмачки рядом с невысокими многолетниками, которые не могут затмить их изысканную красоту (низкорослые папоротники, невысокие хосты, почвопокровные растения).

Разругали все осину, но хочу вам дать ответ,

Нет белее дресины и поддатливее нет.

С. Глумов

Осина (тополь дрожащий) – *Populus tremula* L.

Семейство ивовые – *Salicaceae*

Народные названия: горечавка, шептун-дерево.

Описание. Это двудомное корнеотпрысковое дерево с гладкой серой корой. Листья в кроне длинночерешковые, округло-яйцевидные, крупногородчатые. Листья порослевых побегов яйцевидные, мелкозубчатые. Высота осины 10–25 м. Цветёт в апреле-мае до распускания листьев.

В Пермском крае осина часто встречается во всех районах. Это одна из основных мелколиственных лесообразующих пород. Образует осинники, но чаще в виде примеси в других лесных формациях. Встречается по вырубкам, на местах пожаров.

В медицине используют почки, листья, кору молодых ветвей.

Химический состав. Почки и листья содержат эфирное масло, горечь, бензойную и яблочную кислоты, дубильные вещества, гликозиды: популин, салицин; каротин, витамин С, фермент саликозу, смолы, жир и каратицин.

Применение. В настоящее время установлено бактерицидное действие почек осины в отношении золотистого стафилококка, синегнойной палочки, дизентерийной палочки, брюшного тифа. Почки обладают мочегонным, потогонным, вяжущим, противовоспалительным, обезболивающим и ранозаживляющим действием. Отвар почек применяют при поносах, дизентерии, лихорадке, простудных мышечных болях, при инфекционных заболеваниях, как жаропонижающее. Полощут больные зубы. Отвар коры обладает нейротропным действием. Спиртовую настойку коры с листьями используют при желудочно-кишечных заболеваниях, острым и хроническом воспалении мочевого пузыря, особенно у пожилых людей, циститах, недержании мочи, болезненном мочеиспускании, гипертрофии простаты, геморрое, подагре и ревматизме. Высушенные, измельченные почки осины, тополя, смешанные с подсолнечным маслом, служат противовоспалительным, ранозаживляющим средством при ожогах, хронических язвах, для размягчения

геморроидальных узлов. Молодые измельченные листья, обваренные кипятком, употребляют для припарок при фурункулезе, ревматических, подагрических, геморроидальных болях. Отвар коры используют при лихорадке, кашле, плохом аппетите, цинге, сифилисе, зубной боли. Соком дерева смазывают лишай, бородавки.

Способ применения. Молодые листья осины обварить кипятком, измельчить, завернуть в марлю. Подушечки прикладывать к больным местам.

Отвар почек, коры, листьев: 1 столовая ложка сырья + стакан кипятка, кипятить 1 час, пить по 1-2 столовые ложки 3 раза в день.

*Перед нами травушка очанка. Мелкий неприметливый цветок,
Если глянешь где-то спозаранку. Но скольким же людям он помог!
Очень нелегко ему пробиться к свету, месту, воздуху, воде.
И тогда он просит поделиться те растения, что растут везде.
На него ботаники глядели, и решили – полупаразит.
Может быть и так на самом деле, только он не этим знаменит.
Лечат им глаза, катары, сердце, воспаления, что кому грозит.
Так что пусть живёт себе на свете и болезни начисто разит.*

С. Глузов

Очанка лекарственная – Euphrasia officinalis L.

Семейство норичниковые – Scrophulariaceae

Народные названия: глазница, глазная трава, горянка, зезюлька, очная трава.

Описание. Однолетнее травянистое, полупаразитирующее растение со слабоопушенным стеблем. Очанка присасывается к корням травянистых растений, получая от них воду и минеральные вещества. Листья супротивные, сидячие, яйцевидные, зубчатые. Цветки мелкие, пазушные, белые с синими продольными жилками. Венчик с двугубым отгибом. Высота растения 10 – 30 см.

Цветёт в июле – сентябре. Плод – коробочка.

С лечебной целью в народной медицине используют траву, собранную во время цветения.

Встречается очанка почти повсеместно по всей территории России.

В Прикамье растёт на лугах, залежах, выгонах, пастбищах и в разреженных лесах.

Культура этого растения затруднена, так как очанка – полупаразит. В природе размножается семенами, сохраняющими всхожесть 2 – 3 года.

Химический состав очанки изучен недостаточно. Известно, что она содержит гликозиды, в том числе и сердечные, дубильные вещества, эфирное и жирное масло, смолы, флавоноиды, витамин С.

Растение обладает фитонцидной активностью.

Применяют водный настой травы как старинное средство при промывании глаз, от чего и произошло название – очанка. Используют её при воспалениях глаз, век, слёзных мешочков, пятнистости роговицы, при нарушениях зрения – дальнозоркости, близорукости, при острых и хронических конъюнктивитах, для профилактики и лечения катаракты и глаукомы.

Кроме того, известно использование очанки при желудочно-кишечных заболеваниях (катаре, повышенной кислотности желудка, желтухе, отсутствии аппетита). В Болгарии применяют очанку при простудных заболеваниях, болезнях носа, горла, бронхите, гриппе.

Используют её для рассасывания опухолей и нагноений, как сердечное средство, а так же при диатезах, детских экземах. Моют голову для быстрого роста волос.

Способ применения. Водный настой 1:20. Для промывания глаз берут только свежеприготовленное извлечение. При других заболеваниях применяют по 1/3 стакана

настоя 3 раза в день. Используют порошок травы (2 г в день) внутрь, запивая молоком. При лечении препаратами очанки нельзя употреблять спиртные напитки.

Очиток едкий – Sedum arce L.

Семейство толстянковые – Crassulaceae

Народные названия: gryжная, лихорадочная, сердечная трава, прыгунница.

Описание. Многолетнее низкое травянистое растение с приподнимающимися стеблями. Высота 5–15 см. Листья мелкие, сочные, яйцевиднопродолговатые. Цветки желтые, мелкие, в верхушечной кисти. Цветёт в июне – июле. Плод – сборная листовка.

Ареал. Встречается в Европейской части России, на Кавказе, в Сибири.

Растёт в Пермском крае на сухих возвышенных каменистых местах, прибрежных песках.

В народной медицине используют траву, собранную во время цветения.

Химический состав. Содержит алкалоиды, гликозиды, дубильные вещества, сахара, органические кислоты, витамин С, флавоноиды. Растение ядовито.

Применение. Настой очитка едкого обладает возбуждающим, тонизирующим действием. Припарки из травы используют для сведения бородавок и мозолей. Свежеотжатую траву прикладывают к раковым опухолям.

Применение очитка едкого как ядовитого растения требует осторожности. Сок свежей травы может вызвать раздражение кожи.

Способ применения. Настой 1:10 принимают по одной столовой ложке 3 раза в день при гипотонии.

В ветеринарии очиток используют как тонизирующее, слабительное, мочегонное средство. Дозы настоя 1:20 для телят 1/5-1/2 стакана 2-3 раза в сутки.

Культура. В Пермском крае возможна культура очитка едкого как декоративного, лекарственного растения. Он светолюбив, зимостоек. Рекомендуем как почвопокровное растение для альпийских горок. Размножается вегетативно, делением куста.

*Расцвело молодило на светлом лугу.
Знать теперь молодить будет тех, кто стареет.
Я красивую травку собрать помогу,
Эликсир заварить, от чего молодеют.
А за травкою той далеко забрели,
Где гуляли с тобой до восхода частенько.
Вспомнишь молодость ты, хоть и годы ушли,
И бегом побежишь, хоть и было давненько.
Вот попьёшь ту заварку, и сбудется вновь,
Что давно уж прошло, как в заоблаке было,
И счастливый твой взгляд, и мечты, и любовь,
Словно солнцем тебя изнутри осветило.*

С. Глузов

Очиток пурпуровый – Sedum purpureum L.

Семейство толстянковые – Crassulaceae

Народные названия: заячья капуста, живая трава, скрипун-трава, собачье молодило, цилистиш, очиток красный.

Описание. Многолетнее травянистое растение высотой 30–60 см, с утолщенным корневищем. Листья мясистые, очередные, с клиновидным основанием, продолговатоланцетные. Соцветия щитковиднометельчатые, цветки розово-пурпуровые. Плод – пятилистовка.

Цветёт в июле – сентябре.

Встречается в Пермском крае по глинистым и каменистым склонам, среди кустарников, по опушкам лесов, на лугах, лесных полянах.

По легенде, именно это растение помогло Илье Муромцу, который просидел на печи 33 года с недвижными ногами.

В народной медицине, ветеринарии применяют траву, собранную во время цветения, сок из свежей травы. Для приготовления сока, свежую траву ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку или соковыжималку, отжимают и фильтруют. Сок разбавляют водкой или водой 1:1.

Используют очиток при атонии желудка, желудочно-кишечных заболеваниях, хронических заболеваниях печени и желчных путей, желтухе, простудах, сердечной и легочной недостаточности, малокровии, психических заболеваниях, при переломах костей, цинге, как тонизирующее и регенерирующее средство. Соком обрабатывают гнойные раны, язвы, сыпи.

Во многих странах очиток пурпуровый – одно из лучших средств восстановления потенции и усиления эрекции.

Настой из сухой травы готовят следующим образом.

Одну чайную ложку травы заливают одним стаканом кипятка, настаивают 1 час. Пьют по 1 столовой ложке до еды 3 раза в день.

Противопоказан очиток пурпуровый при гипо- и ацидных гастритах, раковых заболеваниях.

Культура. В Прикамье возможна культура очитка. Это декоративное растение с яркими пурпурными цветками, собранными в большие щитковидные соцветия. Очиток стоек в срезке. При культивировании светолюбив. Предпочитает богатые известью песчаные почвы, засухоустойчив. Рекомендуют высаживать по краю рабатки, между корневищными и луковичными почвопокровными многолетниками, между камнями на альпинариях. Размножают стеблевыми черенками, делением корневищ и семенами.

Паслен черный - *Solanum nigrum* L.

Семейство пасленовые – Solanaceae

Народные названия: поздника.

Описание. Однолетнее травянистое растение с ветвистым стеблем высотой 30-70 см. Листья яйцевидные, заостренные, слегка выемчатые. Цветки мелкие, белые, в зонтиковидных завитках. Цветёт в июне, сентябре. Плод - черная ягода.

Встречается паслен черный в Пермском крае в огородах, у жилья и дорог, на сорных местах, в посевах овощей. Возможно культивирование этого растения в Прикамье.

В народной медицине и ветеринарии используют траву, собранную во время цветения, и зрелые ягоды паслена, собранные осенью.

Химический состав. Все части растения содержат соланин. В плодах – сахара, органические кислоты, дубильные вещества, витамин С, сапонины, пектиновые вещества, в листьях - каротин, витамин С. Все части паслена, кроме зрелых ягод, ядовиты.

Применение. Плоды паслена усиливают остроту зрения. Обладают слабительным, противоглистным, антисептическим действием. Листья рассасывают припухлости, ускоряют созревание нарывов, обладают противовоспалительным, ранозаживляющим и обезболивающим действием. Цветки обладают мочегонным и отхаркивающим свойствами. Все растение успокаивающе действует на нервную систему. Настой травы применяют при геморрое и как слабительное, ягоды и их настой как глистогонное у детей, при геморрое, ревматизме и как легкое слабительное. Настой цветков – противоревматическое, мочегонное, отхаркивающее средство. Известно успокаивающее действие паслена при возбужденных состояниях, головной боли, судорогах, эпилепсии, спазмах желудка,

мочевого пузыря. Наружно свежие листья прикладывают к нарывам, геморроидальным узлам. Внутреннее применение паслена черного, как ядовитого растения требует осторожности. Спелые ягоды не ядовиты и употребляют в пищу как начинку для пирогов и в свежем виде. Выведены сорта паслена с крупными многочисленными плодами (черника).

Способ применения. 1 чайную ложку листьев настаивать 2 часа в 1 стакан кипятка, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Из ягод паслена получают фиолетовую краску.

В Пермском крае встречается **паслен сладко-горький**. Это многолетнее травянистое растение с лиловыми цветками, красными ягодами. Осторожно! Растение ядовито.

Пастушья сумка – *Capsella bursa pastoris* (L.) Medic.

Семейство капустные – Brassicaceae

Описание. Небольшое однолетнее травянистое растение высотой от 5 до 40 см. Образует прикорневую розетку листьев продолговатоланцетной формы. Они перистораздельные с черешками. Листья на стеблях мелкие, сидячие, цельные или зубчатые, ланцетовидные. На верхушке стебля - соцветие кисть с белыми цветками. Плоды стручочки, напоминающие сумку, из-за чего растение получило своё название. Цветёт с мая по сентябрь.

Встречается в Пермском крае повсеместно как сорное растение.

Для лекарственных целей используют траву, собранную во время цветения.

В траве пастушьей сумки содержатся рамногликозид гиссопин, холин, ацетилхолин, тирамин, аскорбиновая, яблочная, винная и лимонная кислоты, сапонины, витамин К, дубильные вещества, эфирное масло, фитонциды, микроэлементы. В семенах обнаружено жирное масло.

Трава пастушьей сумки обладает выраженным гипотензивным действием, усиливает тонус матки, суживает периферические сосуды. Применяют как кровоостанавливающее средство при маточных и других внутренних кровотечениях, воспалениях почек. Стимулирует перистальтику кишечника. Повышает иммунитет. Наружно применяют пастушью сумку для ванн, примочек, компрессов при ушибах, воспалениях кожи. Противопоказания: беременность, тромбоз вен.

Используют настой. Одну столовую ложку травы заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 10 – 15 минут. Принимать по 1 столовой ложке 4-5 раз в день. Более эффективна свежая трава.

В ветеринарии животным назначают пастушью сумку при атонии матки, для остановки маточных кровотечений. Дозы: крупному рогатому скоту 15-60 г, мелким жвачным животным 5-12 г, свиньям 3-10 г, собакам 0,5-2 г, птицам 0,2-0,5 г.

Пастушья сумка – съедобное растение. Молодые листья добавляют в салаты, супы.

Первоцвет весенний – *Primula veris* L.

Семейство первоцветные – Primulaceae

Народные названия: баранчики, баранья трава, куделька, желтуха, кошки, ключики, первенец, примула.

Описание. Многолетнее травянистое растение с розеткой прикорневых яйцевидно-овальных, морщинистых, волнистых листьев и безлистными цветочными стеблями. Цветки желтые, красноватые, мелкие, собраны в зонтики. Высота 15–20 см. Цветёт в мае, июне.

Встречается в южных районах Пермского края. Растет по опушкам леса, на полянах, культивируют как лекарственное и декоративное растение.

С лечебной целью применяют корни, листья и цветки. Листья и цветки собирают в мае, июне. Корни – весной или поздней осенью.

Химический состав. Корни содержат сапонины, гликозиды, витамин С, каротин, эфирное масло. В листьях – сапонины, витамин С, каротин.

Использование. Родовое латинское название примулы означает «первый», так как она зацветает весной одной из первых. Видовое – переводится как весенний, дар весны.

У многих народов это растение называют ключики. Действительно, соцветие, склонившихся в одну сторону золотисто-желтых цветков, напоминает связку ключей. Считалось, что этими ключами богиня весны Фрея открывала дверь настоящему теплу и земля покрывалась яркими цветами.

В Древней Греции первоцвет считался цветком двенадцати богов. Им лечили параличи. У многих народов примула была носителем магической силы. Сбором её занимались жрецы. Это было особым ритуалом. Считали, что примула помогает открывать скрытые клады. Особой любовью пользовался первоцвет у англичан, он связан с образом родины.

Первоцвет издавна применяли как лекарственное растение. Его использовали при простудах, заболеваниях почек, против опухолей, как ранозаживляющее средство. Из листьев и цветков готовили потогонные, успокаивающие сборы, использовали при цинге.

В современной медицине первоцвет применяют при простудных заболеваниях, как отхаркивающее средство. Настой из цветков – как мочегонное и слабительное. Пьют его при мигрени. На детей он оказывает легкое снотворное, успокаивающее действие.

Настой готовят из расчета – 4 г цветков на стакан воды.

Отвар из корней и корневищ используют как отхаркивающее и мочегонное средство. Листья первоцвета – богатейший источник витамина С. Двух свежих листьев достаточно для удовлетворения суточной потребности взрослого человека в аскорбиновой кислоте.

Кроме того, примула обладает спазмолитическим действием.

Применяют настой корней, листьев, цветков как отхаркивающее при бронхитах, воспалении легких, коклюше, как мочегонное, потогонное средство. Настой листьев или свежие листья – при авитаминозах (недостатке в организме витаминов С и А).

Способ применения. Одну чайную ложку порошка листьев заварить в 1 стакане кипятка. Выпить в 3 приема.

Первоцвет – ценное съедобное растение. Пищевое значение имеют листья. Используют, как салатное, зелень для щей.

Культура. Первоцвет (примула) – невысокое декоративное растение, зацветающее рано весной. Хороша примула на рабатках, как бордюрное растение, среди других цветов. Это ценный материал для альпийских горок. Примула предпочитает полутенистые, слегка влажные, богатые гумусом суглинистые почвы. Морозоустойчива. Размножают делением куста и семенами. Через каждые 3–5 лет кусты примул необходимо омолаживать и пересаживать на новое место. Пересадку переносит легко, даже в цветущем состоянии, хорошо разрастается.

Пижма обыкновенная (дикая рябинка) – *Tanacetum vulgare* L.

Семейство астровые – Asteraceae

Народные названия: глистник, желтая рябинка.

Описание. Многолетнее травянистое растение высотой 50–150 см. Стебли прямостоячие. Листья дваждыперисторассеченные. Цветочные корзинки собраны в щитки. Все цветки желтые. Плоды – семянки. Цветёт в июле–сентябре.

В медицине используют соцветия пижмы, собранные во время цветения.

Ареал. Встречается почти по всей России, в Пермском крае. Это растение лесной и лесостепной зоны. Часто образует заросли у жилья, на сорных местах.

Химический состав. Содержит эфирные масла, флавоноиды, дубильные, горькие вещества, следы алкалоидов, витамин С.

Применение. Пижма обладает противовоспалительным, антисептическим, глистогонным, спазмолитическим, вяжущим, ветрогонным, желчегонным и инсектицидным действием. Используют настой против круглых глистов, для лечения лямблиоза,

холецистита, гепатита. Компрессы и ванны применяют для лечения артритов, подагры, длительно незаживающих язв.

Пижма – ядовитое растение, применять с осторожностью. Противопоказан настой при беременности.

Способ применения. Одну чайную ложку настоять в 1 стакане кипятка. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

В ветеринарии ориентировочная доза: лошадям, коровам 10–20 г, овцам, козам, свиньям 3–5 г.

В культуре чаще выращивают декоративную форму пижмы с кудрявыми листьями. Это невысокое растение светолулюбиво, неприхотливо. Его рекомендуют для клумб, газонов. Оно украсит ваш сад длительным цветением и оригинальными волнистыми листьями.

Пион уклоняющийся – *Paeonia anomala* L.

Семейство лютиковые – Ranunculaceae

Народные названия: марьян корень, жгун-корень, сердечные ягоды.

Описание. Многолетнее травянистое растение с мощным многоглавым корневищем. Стебли прямостоячие, высотой до 1 м. Листья расчлененные, с ланцетными долями до 30 см длины.

Цветки одиночные, 8–13 см в поперечнике. Лепестков 5, они розово-красные. Плод – многолистовка.

Цветёт в мае–июне. Семена созревают в августе – сентябре.

В медицине используют подземные и надземные органы пиона уклоняющегося. Надземную часть собирают во время цветения, подземную – в любое время вегетации.

Ареал. Это в основном сибирский вид. Встречается на Алтае, в Саянах и на Урале, а также на севере Европейской части России.

Произрастает в Пермском крае в равнинных лесах, по речным долинам, пойменным лесам, таежным лугам.

Химический состав. В пионе уклоняющемся обнаружены органические кислоты, эфирное масло, дубильные вещества, пионофлуоресцин, гликозид салицин, углевод амилоид. Корни богаты сахарами, органическими кислотами, содержат эфирное масло, крахмал, гликозиды, дубильные вещества, микроэлементы.

Родовое название пиона в переводе с греческого означает «целительный», врачующий. С подвигами Геракла связано сказание о пышном пионе. Как-то Геракл нанес телесную рану богу подземного царства Плутону. Знаменитый врач Эскулап, позавидовавший своему ученику Пиону в искусстве врачевания, замыслил умертвить его, но бог Плутон превратил Пиона в прекрасный цветок.

С этого времени греческие врачи стали именоваться пиониями, а целебные травы назывались травами пиониев.

В Китае пион – одно из самых любимых растений. Китайцы приподносят его в знак признания в любви. С древних времен он является символом скромности, застенчивости.

Культура. Пион – декоративное растение с красивыми, яркими, крупными цветками и с блестящими темно-зелеными листьями.

Предпочитает почвы с небольшим содержанием извести, удобренные компостом и навозом. Нуждается в солнечном местоположении. Не выдерживает переувлажнения. Размножают его семенами и делением корневищ. После пересадки долго не расцветает. Зимостоек.

Пионы красивы в одиночной посадке, или группой на газоне, рядом с дорогой, перед кустарниками, стеной дома или каменной оградой.

Применение. В народной медицине пион используют при язвенной болезни желудка, как кровоостанавливающее средство, при подагре, эпилепсии, ревматизме, параличах.

В научной медицине настойку из равных по весу (1:1) сухих надземных и подземных частей пиона применяют как седативное средство при неврастении с повышенной возбудимостью, бессоннице, ипохондрии.

Ориентировочная доза отвара корней в ветеринарии для крупных животных 3-4 г.

Растение ядовито. Принимать следует по назначению и под контролем врача.

Пихта сибирская – *Abies sibirica* Ledeb.

Семейство сосновые – Pinaceae

Описание. Вечнозелёное стройное хвойное дерево высотой до 30 м. Кора тёмно – серая, гладкая, корки не образует. Хвоя плоская, с неглубокой выемкой на верхушке, темно-зелёная, мягкая, держится на дереве до 10 лет. Крона узкопирамидальная с ветвями, идущими до самого основания ствола. Живёт до 250 лет. Цветёт в мае, шишки созревают в августе – сентябре.

Используют в научной медицине пихтовую лапку (концы облиственных ветвей). В народной медицине применяют почки, хвою, кору, шишки. Хвойные лапки лучше собирать зимой, почки и кору – ранней весной.

В естественных условиях пихта встречается на Урале, Алтае, северо-востоке Европейской части России, в Сибири. В Пермском крае чаще растёт на незаболоченных возвышенных участках, богатых суглинистых дренированных почвах. Образует вместе с елью тёмнохвойную тайгу.

Культура. Пихта зимостойка, теневынослива, но хорошо растёт и при полном солнечном освещении. Предпочитает богатые почвы, не переносит избыточного увлажнения. Недостаточно устойчива к дыму, газу. Хорошо переносит пересадку, особенно ранней весной. Размножается отводками, семенами, лучше использовать свежесобранные. Корневая система глубокая, имеет микоризу.

Пихта обладает довольно высокими декоративными качествами благодаря остроконической кроне, красивой тёмно-зелёной хвое, способности нижних ветвей укореняться при соприкосновении с почвой.

Имеются декоративные формы пихты: карликовая, плакучая, сизая. Используют пихту для одиночных и групповых посадок. Пригодна она для живых изгородей, так как хорошо переносит стрижку.

Химический состав. Хвоя пихты содержит эфирное масло, фитонциды, витамин С, горечи, органические кислоты, микроэлементы.

Применение. Настой (1:10, 1:5) из хвои и почек является противогрибным, мочегонным, кровоочистительным, обезболивающим средством.

Кора обладает вяжущим действием, применяют как наружное средство при ожогах и опухолях. Свежие и распаренные почки прикладывают к зубам, дёснам при зубной боли. Тёплый отвар из пихтовых шишек используют для прогревания ног при ревматизме, поражениях суставов, простудах.

Из эфирного масла хвои пихты получают камфару. Из живицы вырабатывают скипидар, канифоль. Пихтовая лапка идёт на приготовление масла, из коры изготавливают пихтовый бальзам.

Из хвои пихты готовят витаминные напитки. Семена съедобны.

Плаун булавовидный – *Lycopodium clavatum* L.

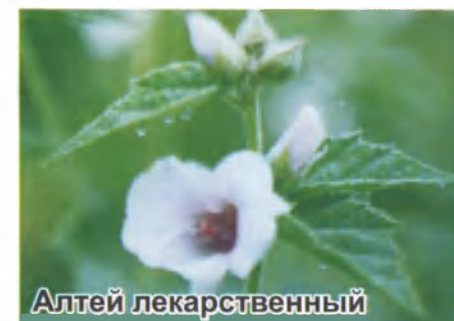
Семейство плауновые – Lycopodiaceae

Народные названия: ликопидий, пядич, дереза, пльвун.

Описание. Вечнозеленое травянистое растение высотой 10-15 см. Стебли ползучие с восходящими, разветвленными, густооблиственными побегами. Листья плоские, линейные,



Актинидия коломикта



Алтей лекарственный



Алтей армянский

Хатьма



Аралия маньчжурская



Аралия Шмидта



Арника горная



Арония черноплодная



Барбарис обыкновенный



Барвинок малый



Багульник болотный



Бадан толстолистный



Бархат амурский



Белокопытник ложный



Береза повислая



Березовый гриб-чага



Брусника обыкновенная



Будра плющевидная



Бересклет бородавчатый



Боярышник



Б. черная

Б. красная

Бузина



Б. декоративная

Б. лекарственная

Буквица



Валериана лекарственная



В. луговой



В. синий

Василек



Венерин башмачок настоящий



В. монетчатый



В. обыкновенный

Вербейник



Василистник



В. б. крупноцветковый

В. б. окрапчатый

Венерин башмачок



Вереск обыкновенный



В. нитевидная



В. лекарственная



В. длиннолистная

Вероника



Волдушка золотистая



Волчье лыко



Г. птичий



Г. перечный



Горец почечуйный



Герань



Горец змеиный (змеевик)



Горечавка желтая



Горечавка крестообразная



Горицвет весенний



Груشانка зонтичная (зимолюбка)



Дербенник иволистный



Диоскорея ниппонская



Груشانка круглолистная



Девясил



Дрема белая



Дуб обыкновенный



Дурнишник обыкновенный



Душица обыкновенная



Дымянка лекарственная



Жимолость - волчьи ягоды



Живокость высокая



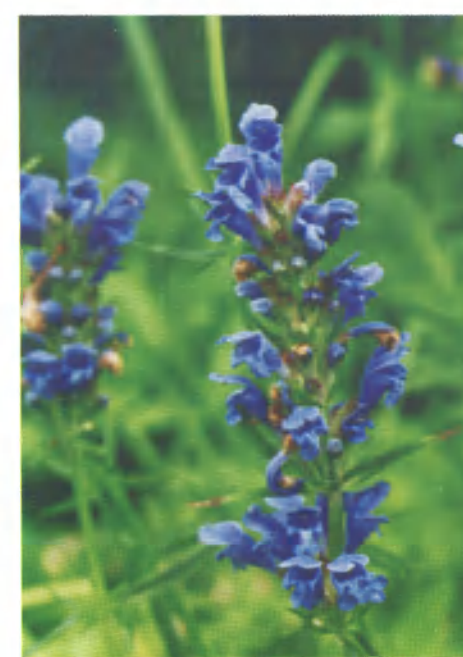
Ель



Жимолость каприфоль



Зверобой жестковолосый



Змеголовник Руйша



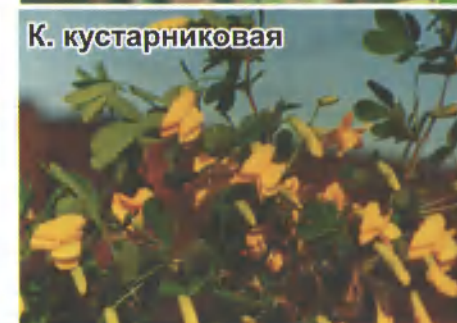
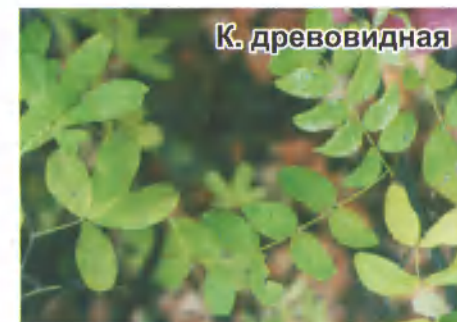
Золотарник



Зюзник



Калина обыкновенная



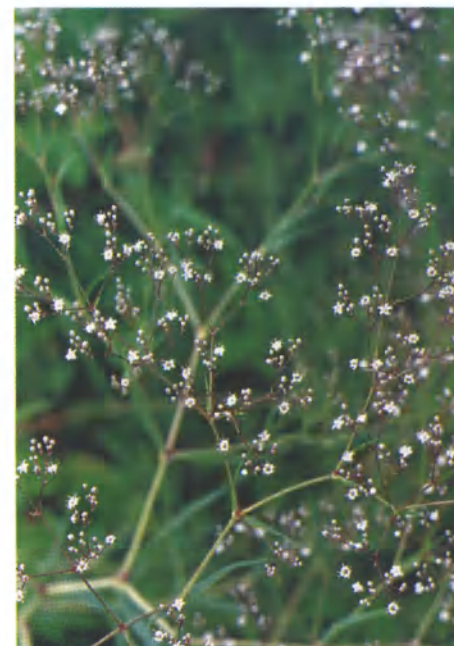
Карагана



Ива



Иссоп лекарственный



Качим мечельчатый



Кедр сибирский



Кизильник черноплодный



Кипрей узколистный



К. американский



К. платанолистный



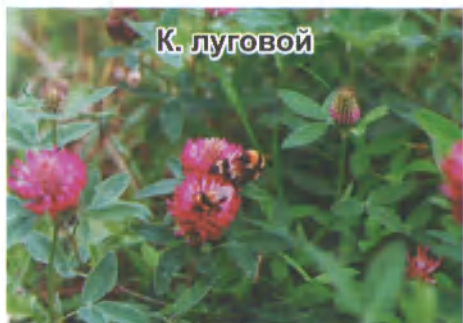
К. татарский



Клен



Клен платанолистный



К. луговой



К. ползучий

Клевер



Клематис виноградолистный



Клопогон даурский



Княжик сибирский



Ковыль



Колокольчик

К периколистный

Бубенчик
К лилиелистный

К скученный

К крапиволистный



Копытень европейский



Коровяк черный



Колючник Биберштейна



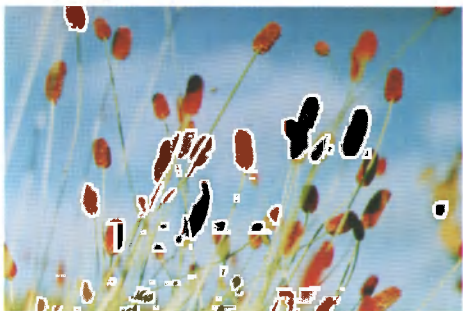
Каштан конский



Кошачья лапка двудомная



Крапива двудомная



Кровохлебка лекарственная



Крушина ломкая



Кубышка желтая



Купена лекарственная



Лаконос американский



Кувшинка белая



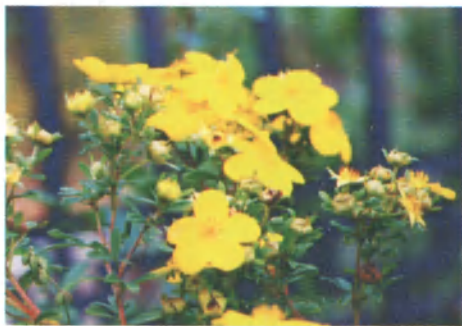
Купальница



Ландыш майский



Лапчатка



Лапчатка кустарниковая
(курильский чай)



Ластовень ласточкин



Лимонник китайский



Линнея северная



Левзея сафлоровидная
(маралий корень)



Лилия саранка



Липа мелколистная



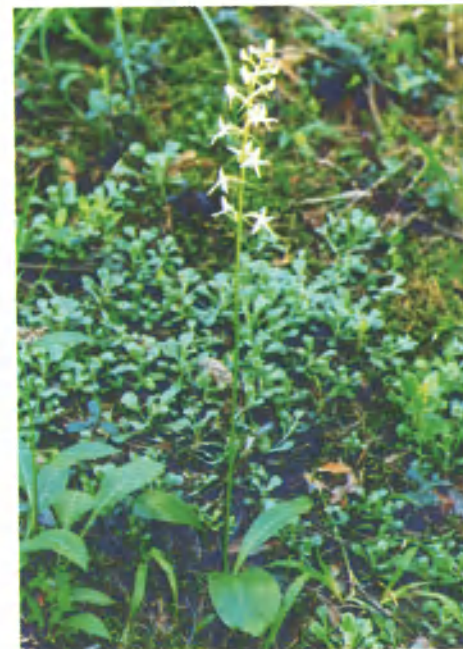
Лиственница сибирская



Лишайник, цетрария исландская



Лох серебристый



Любка двулистная



Манжетка обыкновенная



Льнянка обыкновенная



Любисток лекарственный



Мать-и-мачеха обыкновенная



М. мягкая



М. сахарная

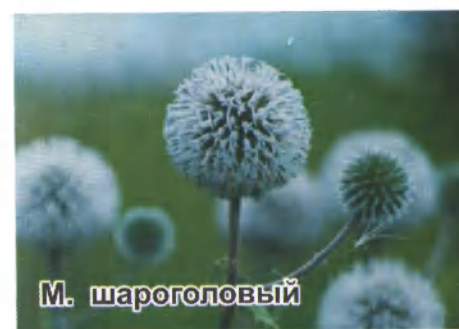
Медуница



Мелисса лекарственная



Котовник лимонный



Мордовник



Мох кукушкин лен



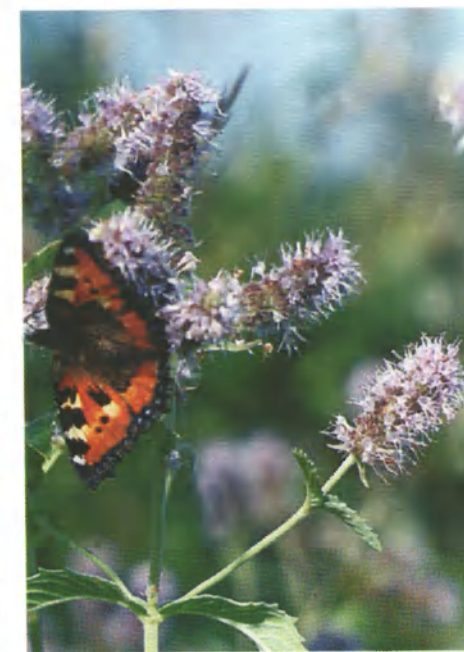
Можжевельник – верес



Монарда



Мыльнянка лекарственная



Мята перечная



Наперстянка крупноцветковая



Наперстянка пурпуровая



Незабудка полевая



Ноготки лекарственные



Наперстянка шерстистая



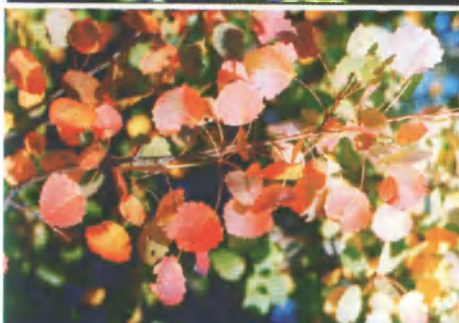
Недотрога обыкновенная



Норичник шишковатый



Окопник лекарственный



Ольха черная

Осина (тополь дрожащий)

П. сладко-горький

П. черный

Паслен

Пастушья сумка



Очанка лекарственная

Очиток

©. пурпуровый

О. едкий



Первоцвет весенний

Пижма

П. обыкновенная

П. кудрявая



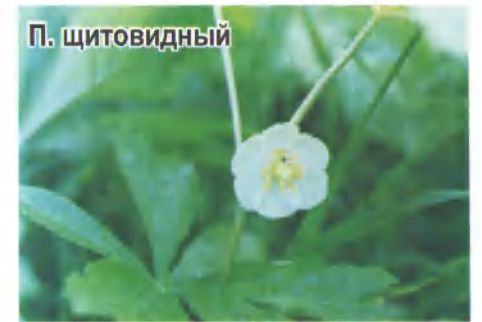
Пион уклоняющийся



Пихта сибирская



Подбел многолистный



Пододфилл



Плаун годичный



Погремок большой



Полынь горькая



Полынь лечебная (божье дерево)



Пупавка красильная



Пустырник сердечный



Ревень обыкновенный



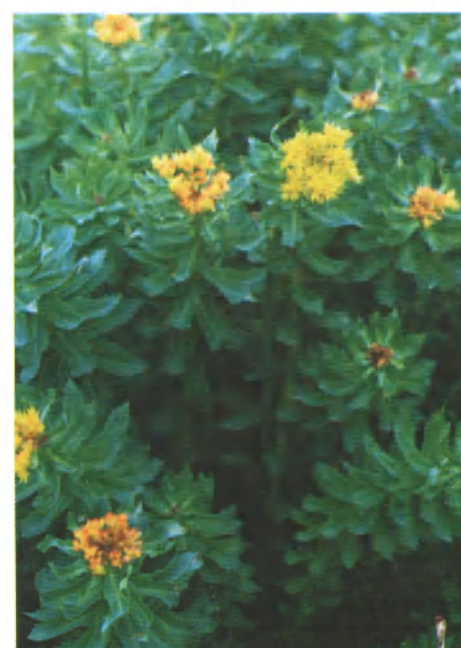
Репешок обыкновенный



Пырей ползучий



**Расторопша пятнистая
(остро-пестро)**



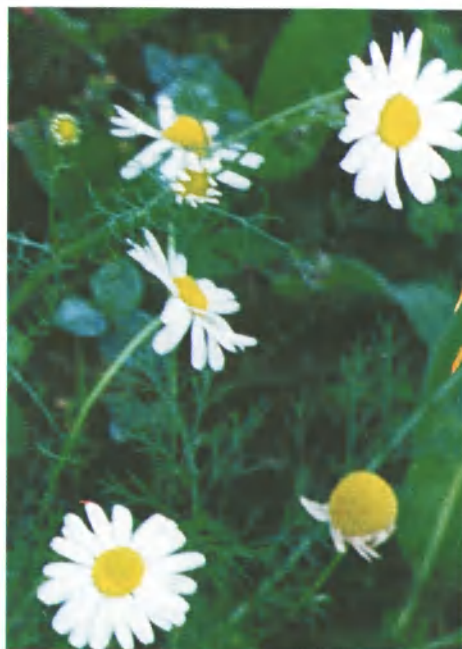
Родиола розовая



Ромашка аптечная



Ромашка душистая



Ромашка непахучая



Сабельник болотный



Селезеночник очереднолистный



Росянка английская



Рябина обыкновенная



Синеголовик плосколистный



Синюха голубая



Сирень венгерская



Скополия карниольская



Смородина черная



Сныть обыкновенная



Скумпия кожевенная



Смолка обыкновенная



Сосна обыкновенная



Спаржа лекарственная



Стальник полевой



Сушеница топяная



**Таволга вязолистная
(лабазник)**



Таволга обыкновенная



Сушеница лесная



Сфагнум



Таволга декоративная



Термопсис ланцетный



Тмин обыкновенный



Толокнянка обыкновенная



Фиалка трехцветная



Хмель обыкновенный



Топинамбур



Тысячелистник обыкновенный



Хохлатка Галлера



Чабрец (тимьян ползучий)



Тимьян обыкновенный



Чемрица Лобеля



Черда трехраздельная



Черноголовка обыкновенная



Черника обыкновенная



Чистотел большой



Черемша



Лук угловатый



Лук - слизун



Ш. степной

Ш. эфиопский

Шалфей



Шиповник майский



Шиповник морщинистый



Шлемник обыкновенный



Орляк обыкновенный



Страусово перо



Щавель конский



Щитовник мужской



Элеутерококк колючий



Энотера двулетняя



Энотера



Эхинацея пурпуровая



Ярутка полевая



Ясменник душистый



Ятрышник (орхис)

цельнокрайние, заостренные с остью. На верхушке ветвей сидят два прямостоячих спороносных колоска. Споры имеют вид светло-желтого порошка. Созревают в конце июля, августе.

Плаун произрастает в Пермском крае в еловых и сосновых лесах, тенистых смешанных.

Используют с лечебной целью споры и траву плауна. Споры собирают в июле-августе, траву с мая до осени. Аналогично используют споры и траву **плауна годичного** и сплюснутого. Годичный отличается оттопыренными листочками, одиночными спороносными колосками, встречается в более влажных местообитаниях. **Плаун сплюснутый** имеет сплюснутые веточки, колоски собраны по 3-4, растет в сухих сосновых лесах.

Химический состав. Споры содержат жирное масло, фитостерин, глицерин, сахар, белок, другие азотистые вещества. В траве найдены алкалоиды ликоподии, клаватин, клаватотоксин, никотин.

Применение. Споры плауна обладают мочегонным, желчегонным, кровоостанавливающим, противовоспалительным и противосудорожным действием.

Водный настой травы и спор применяют при болезнях желудочно-кишечного тракта, печени, мочевого пузыря, камнях почек, коликах, спазмах и болезнях дыхательных путей. Наружно споры используют для ванн, примочек.

В научной медицине – это эффективное подсушивающее, противовоспалительное, адсорбирующее средство в качестве детской присыпки и для присыпки пролежней у взрослых.

Внутренне применение плауна как ядовитого растения требует осторожности.

Способ применения. 15 г травы отварить в ½ л воды, настаивать 2 часа, процедить, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Погремок большой – *Rhinantus major* Ehrh.

Семейство норичниковые – Scrophulariaceae

Описание. Однолетнее травянистое растение с простым или разветвленным стеблем, высотой 20-40 см. Листья супротивные, сидячие, ланцетные, заостренные, по краю зубчатые. Цветки желтые, неправильные, образуют продолговатые соцветия.

Цветёт в июне-июле.

Произрастает в Пермском крае на лугах, лесных полянах, среди кустарников.

Химический состав изучен недостаточно. Обнаружены следы алкалоидов.

В народной медицине используют настой всего растения.

Пьют его при шуме в голове, головной боли, болезнях желудка, желтухе, кашле, поносах. Известно мочегонное действие. Используют погремок для уничтожения вшей.

Подбел многолистный – *Andromeda polifolia* L.

Семейства вересковые – Ericaceae

Народные названия: болотник, подбел, чахотная трава, пьяная трава.

Это вечнозеленый низкий ветвистый кустарник высотой 10-40 см, с лежачими приподнимающимися ветвями. Листья очередные, линейноланцетные, кожистые, с завернутыми краями, темно-зеленые, снизу беловатые. Цветки беловато-розовые, кувшинчатые, поникающие, собраны в зонтичные соцветия. Плод – коробочка.

Цветёт в мае, июне. Плодоносит в августе.

Встречается подбел на севере России, Западной Европе, Северной Америке. В Пермском крае растет по моховым и торфяным болотам, хвойным лесам.

Можно разводить подбел в Прикамье как декоративное растение на торфяных и болотистых почвах. Теневынослив, морозоустойчив, до -40°. Оригинальный вид для вересковых садов. Размножается делением кустов, семенами.

В народной медицине используют листья, собранные во время цветения. Они содержат гликозид андромедотоксин, дубильные вещества.

Настой листьев применяют при поносах, ревматизме, туберкулезе легких, женских заболеваниях. Листья прикладывают к ранам как заживляющее, обезболивающее средство.

Настой готовят следующим образом. 2 чайные ложки сухих листьев настаивают 1 час в стакане кипятка. Процеживают. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Подофилл щитовидный – *Podophillum peltatum* L.

Семейство барбарисовые – *Berberidaceae*

Народные названия: подофилл американский, майское яблоко, ноголист.

Описание. Многолетнее травянистое растение высотой до 40 см. Корневище горизонтальное, ползучие, с многочисленными придаточными корнями. Стебли одиночные, заканчиваются крупным цветком и двумя супротивными листьями. Листья округлые, пальчатораздельные. Цветок белый, поникающий, 5 см в диаметре, прячется под листьями. Плод – многосемянная, желтая, съедобная кисло-сладкая ягода, похожая по форме на сладкий перец. Цветёт в июне, плодоносит в августе.

Родина – Северная Америка. Растет на влажных, богатых перегноем почвах, под пологом тенистых лесов.

Наравне с подофиллом щитовидным используют и выращивают **подофилл гималайский**, произрастающий дико в лесах Кашмира (Западные Гималаи). Они близки по составу и свойствам. Отличается подофилл гималайский заостренными листьями и более крупным красным перцевидным плодом.

Культура. Оба вида подофилла можно выращивать в Прикамье как лекарственные и декоративные растения. Они зимостойки, неприхотливы, но предпочитают переувлажненные, плодородные почвы с достаточным увлажнением. Размножаются вегетативно и семенами. Рекомендуют выращивать их на рбатках, вдоль дорожек, как бордюрные растения, на альпинариях. Экзотичны подофиллы весной, когда выходят из-под земли, во время цветения, а особенно красивы в конце лета, осенью, когда они увешены крупными яркими сочными плодами.

Химический состав. Из корневищ выделены гликозиды, смолы, кверцетин, фенолы, алкалоиды.

В медицине используют корневища для получения подофиллина.

Подофиллин применяют как слабительное средство при хронических запорах. Обладает желчегонным действием, используют его для усиления желчевыделительных функций печени и при желчных коликах. Применяют для лечения рака кожи.

Полынь

Полынь горькая – *Artemisia absinthium* L.

Семейство астровые – *Asteraceae*

Это многолетнее травянистое корневищное растение, высотой 50-130 см, с сильным специфическим запахом. Корневище короткое со стержневым, ветвистым корнем. Стебли прямые. Цветки желтоватые, мелкие в шаровидных поникающих корзинках. Плод – семянка без хохолка. Цветёт в июле-августе.

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

Произрастает это растение в Пермском крае на лугах, залежах, пустырях, опушках, у дорог и жилья. Встречается часто.

Интересно, что в некоторых странах Европы, Америки полынь горькую культивируют, как ценное лекарственное и пряное растение.

Химический состав. Полынь содержит эфирное масло, флавоноиды, дубильные вещества, органические кислоты, витамин С, каротин. В корнях обнаружен инулин.

Применение. Траву полыни используют в желчегонных и аппетитных сборах. Она возбуждает аппетит, стимулирует пищеварение, нормализует секрецию желудочного сока, полезна при диспепсии, заболеваниях печени и желчного пузыря, бессоннице. Свежий сок из полыни, компрессы – ранозаживляющее средство. Хамазулен, получаемый из травы полыни горькой, используют при лечении бронхиальной астмы, ревматизма, экзем и ожогов рентгеновскими лучами.

Действие эфирного масла полыни по возбуждающему эффекту на центральную нервную систему сходно с камфорой. Траву полыни используют в ликероводочном производстве, эфирное масло – для изготовления вермута.

Применение полыни противопоказано при беременности.

Способ приготовления. 1 чайную ложку полыни заварить в 2 стаканах кипятка. Принимать по ¼ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Ориентировочные дозы травы животным: лошадям 15-20 г, крупному рогатому скоту 25-30, мелкому рогатому скоту 5-10, свиньям 2-5, собакам 0,5-1, птице 0,3 г 3 раза в день.

Полынь лечебная – *Artemisia abrotanum* L.

Народное название – божье дерево, полынь полевая, равнинная, святое деревце, бодронец.

Описание. Полукустарник, 70-150 см высотой с толстым деревянистым корнем. Стебли прямые, деревянистые. Листья 4-8 см длины, 3-6 см ширины, дважды или триждыперисторассечённые на нитевидно-линейные дольки. Корзинки шаровидные, поникающие. Цветёт в июле – августе. Цветки зеленовато-желтые в головках, образующих метельчатое соцветие. Растение со своеобразным сильным запахом, напоминающим запах лимона.

Растёт в лесостепной зоне России, по берегам рек, на лугах, опушках лиственных лесов. Родина полыни – Средиземноморье.

В медицине используют цветущие ветки полыни.

Химический состав. Растение содержит эфирное масло, имеющее запах лимона, горечи, алкалоид абротонин, смолу, дубильные вещества.

Применение. Родовое латинское название полыни произошло от греческого слова *Artemes*, что означает здоровый. Это говорит о всеисцеляющих свойствах полыни. В древности соком полыни награждали победителей. Это была одна из лучших наград, так как считали, что с помощью полыни они сумеют сохранить здоровье.

Русское название полыни произошло, по-видимому, от славянского «полети» – гореть, что говорит о горьком вкусе и горении во рту от полыни.

На Руси полынь – обрядовое растение. Она служила приворотным зельем. В Белоруссии считали, что полынь в доме охраняет его обитателей от колдовства. Запах полыни часто ассоциирует с образом Родины.

Для лечения болезней полынь используют с глубокой древности. Полынь применяли и как средства против насекомых. Из неё изготавливали веники. Любили полынь в монастырских садах. У славян она считалась церковным растением. Отсюда название – божье дерево. В Англии полынь божье дерево применяют для усиления роста волос. 10% спиртовую настойку втирают в кожу головы. Она вызывает слабое раздражение, жжение, стимулирует кровообращение и улучшает рост волос. В средние века полынь использовали для того, чтобы быстро отрастить бороду, так как с её появлением молодой человек считался мужчиной.

В настоящее время отвар цветущих веток полыни пьют при маточных кровотечениях, болях в животе, ломоте в костях, воспалениях мочевого пузыря, полощут рот при зубной боли, применяют как средство, стимулирующее пищеварение. Траву используют для окулирования воздуха около больных, уничтожения насекомых-паразитов. В гомеопатии применяют корневища растений для лечения эпилепсии.

Способ приготовления. 1–2 столовые ложки измельченного сырья на 1 стакан кипятка. Пьют по 1–2 стакана в день при простуде, ревматизме, болях в желудке, кишечнике.

Культура. Полынь божье дерево – декоративное растение. Возможна его культура в Пермском крае. Хорошо размножается черенками и делением корневищ. Быстро растёт. Зимостойка, к почве неприхотлива, но предпочитает плодородные почвы и освещенные участки. Кустам при подрезках можно придать разнообразную красивую и оригинальную форму (шар, конус и т.д.).

Траву полыни используют как пищевое растение, приправу.

Прострел раскрытый - *Pulsatilla patens* L.

Семейство лютиковые- *Ranunculaceae*

Народные названия: сон-трава, подснежник.

Описание. Многолетнее травянистое растение высотой 20-30 см. Цветки крупные, лилово-сиреневые, опушенные, колокольчатые. Листья пальчатораздельные, появляются после цветения. Цветёт в апреле, мае (фото на обложке).

Ареал. Встречается в лесной, лесостепной и степной зонах России.

В Пермском крае растёт по сухим склонам, песчаным холмам, в сосновых борах.

В Прикамье произрастает, кроме прострела раскрытого более редкий близкий вид, **прострел желтеющий**. Он отличается желтыми цветками (фото на обложке).

В народной медицине используют листья, собранные в мае-июне.

Химический состав. Листья содержат анемонин, анемоновую камфару, танины, смолу, сапонины.

Растение ядовито. Применять с осторожностью.

Применение. В народной медицине сон-траву считают успокаивающим и снотворным средством, отсюда название. Настой пьют при женских болезнях, он усиливает менструации, прекращает боли, обладает противовоспалительным действием. Наружно используют для лечения ран, растираний, при грибковых поражениях кожи, ожогах.

Способ приготовления. 1 столовую ложку травы настаивать 2 часа в 1 стакане охлажденной кипяченой воды, процедить. Употреблять как наружное средство.

Пупавка красильная – *Anthemis tinctoria* L.

Семейство астровые – *Asteraceae*

Народные названия: желтая ромашка, полевые ноготки.

Описание. Многолетнее травянистое серовато-зелёное растение с прямым стеблем высотой 30-50 см. Листья дваждыперисторассечённые. Цветочные корзинки крупные, желтые. Цветёт в июне – июле.

Встречается почти по всей территории России. Растёт в Прикамье по сухим склонам, полям, вдоль дорог.

С лечебной целью используют траву, цветочные корзинки, собранные во время цветения.

Химический состав изучен недостаточно. Соцветия содержат желтый пигмент, гликозиды, кверцетин, эфирное масло.

Применение. Растение используют в народной медицине как мочегонное, желчегонное, потогонное, противоглистное, кровоостанавливающее средство. Применяют при простудных заболеваниях, желтухе, для остановки маточных кровотечений.

Способ применения. Одну столовую ложку сырья настоять 4 часа в 1 стакане кипятка. Принимать по 1 столовой ложке 3 – 4 раза в день.

Культура. Пупавка – красивое, долго цветущее, неприхотливое растение с изящными рассеченными листьями. Предпочитает солнечные места, не переносит сильного увлажнения, затенения. Легко размножается семенами. Яркие золотистые цветки пупавки цвета солнца будут радовать Вас в каменистых цветниках на солнечных местах.

Пустырник сердечный - *Leonurus cardiaca* L.

Семейство яснотковые – *Lamiaceae*

Народные названия: глухая крапива, сердечная трава, сердечник, пустырник пятилопастный, пустырник волосистый.

Описание. Многолетнее травянистое растение с деревянистым корневищем. Стебель прямостоячий, высотой до 200 см, четырехгранный, опушенный. Листья черешковые, яйцевидные. Соцветие длинное, мутовчатое. Цветки розовые. Плод состоит из 4 орешков. Цветёт в июне-июле. Плоды созревают в августе.

В медицине используют цветущие части (траву) пустырника.

Пустырник сердечный – европейский вид, широко распространен как сорное растение. Встречается в Пермском крае, часто у жилья, дорог, в огородах, ивниках, ольховниках. Растёт рассеянно, иногда образует заросли. Возможно выращивание этого растения. Легко размножается семенами, делением корневищ. Пустырник нетребователен к почве. Хороший медонос, выделяющий нектар даже в период длительной засухи.

Химический состав. В траве обнаружены алкалоиды, дубильные вещества, горечи, сахара, эфирное масло, флавоноиды, органические кислоты, витамины.

Использование. Пустырник был известен еще в средние века как сердечное средство и от упорного кашля. Сейчас установлено, что он обладает седативным действием, в 2-3 раза превосходящим валериану. Клинические исследования показали, что препараты пустырника эффективны при сердечно-сосудистых неврозах, гипертонии, стенокардии, кардиосклерозе, миокардите, миокардиодистрофии, пороках сердца, контузиях головного мозга.

Пустырник замедляет ритм сердца, увеличивает силу сердечных сокращений, повышает мочеотделение, усиливает менструации, способствует выведению газов из желудка и кишечника, снимает боли, обладает легким снотворным действием.

Способ применения. Настой 1:10. Пить по 2 столовой ложке 3 раза в день до еды.

В ветеринарии пустырник используют как успокаивающее, мочегонное, потогонное, легкое слабительное средство. Назначают в виде настоя, кашек, болюсов, с кормом. Доза травы внутрь крупным животным 5-10 г, мелким 0,5-2 г.

Пырей ползучий – *Agropyron repens* L.

Семейство злаки - *Poaceae*

Народные названия: житец, оржанец, рвань, житвиц.

Описание. Многолетнее травянистое растение с длинным ползучим корневищем. Стебли прямостоячие с линейными влагалищными листьями. Соцветие – сложный колос. Высота растения 30-120 см. Цветёт в июне-августе. Плод – зерновка.

Встречается повсеместно как сорное растение. Растёт по полям, садам, лугам, на лесных полянах, у дорог.

В ветеринарии используют корневища и побеги, собранные поздней осенью или ранней весной.

Многие из вас видели, что если заболит кошка, собака, особенно если это беспородные простые животные, они стараются убежать из дома. Понаблюдайте за ними, они инстинктивно ищут какую-то траву. Это, прежде всего, пырей. Животные поедают его с удовольствием и через некоторое время возвращаются домой совершенно здоровые.

Химический состав. Корневища содержат углеводы, органические кислоты, минеральные соли, белки, слизи, сапонины, жирное и эфирное масло, каротин, витамин С.

Применяют пырей как мягчительное, обволакивающее, послабляющее, мочегонное, потогонное, кровоочистительное, кровоостанавливающее средство. Он нормализует обмен веществ, особенно при ожирении, кожных болезнях. Используют его при водянке, желудочно-кишечных заболеваниях, болезнях печени, почек, селезенки, мочевого пузыря, как кровоостанавливающее при внутренних кровотечениях.

Способ применения. 1) Настой пырея 1:10. 15 г корневищ пырея кипятят 10-15 минут в 1 стакане воды, настаивают 2 часа. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день, до еды.

2) 2 столовые ложки сухих корневищ пырея настаивают в 1 стакане холодной кипяченой воды 12 часов. Принимать по ½ стакана 3 раза в день, до еды.

Расторопша пятнистая (остро-пестро) – *Silybum marianum* L.

Семейство астровые - Asteraceae

Описание. Одно- или двулетнее растение с веретенообразным корнем. Стебель 60-150 см высотой. Листья очередные, голые, кожистые, с белыми поперечными, волнистыми, прерывистыми полосами, нижние черешковые, средние и верхние сидячие. Пластинка листа с зубчатыми колючими лопастями по краю. Колючки длинные, крепкие, желтые. Цветки лилово-пурпуровые, собраны в шаровидные одиночные, корзинки, окруженные колючими листочками обертки. Цветёт в июле. Плод – семянка с хохолком.

В Пермском крае расторопша – культивируемое растение. Размножают её семенами. Высевают прямо в почву в мае или выращивают из рассады, посаженной в марте-апреле. При рассадном способе растения раньше цветут, семена всегда созревают.

Используют в медицине, ветеринарии плоды, собранные после полного созревания.

Химический состав. Семянки содержат эфирное масло, смолы, биогенные амины, флавоны, слизи, жирное масло.

Применяют их при болезнях печени и селезенки, желчнокаменной болезни, желтухе и хроническом кашле. В народной медицине рекомендуют при воспалении печени, желчных протоков и селезенки, колликах, вызванных желчными камнями и песком, геморрое и запоре в качестве горького тонизирующего средства.

Способ применения. Плоды расторопши в виде настойки входят в состав препарата «холелитин» для лечения желчнокаменной болезни.

Семена употребляют в виде отваров: 30 г растертых в порошок семян варить в 0,5 л воды, пока не выкипит половина. Пить по 1 столовой ложке каждый час. Сухой порошок из семян принимать 4-5 раз в день по 1 чайной ложке.

Расторопшу можно использовать как декоративное растение. Привлекают внимание её оригинальные крупные, яркие и волнистые, пятнистые листья. Однако следует помнить о колючках у этого растения, не высаживать там, где гуляют маленькие дети.

Ревень тангутский – *Rheum palmatum* L.

Семейство гречишные – Polygonaceae

Описание. Многолетнее травянистое корневищное растение, высотой до 1-2 м. Листья крупные, пальчато-лопастные, заостренные, с толстыми мясистыми черешками. Цветки мелкие в метельчатом соцветии. Цветёт в июле, плодоносит в августе – сентябре.

Выращивают ревень как декоративное и лекарственное растение, в диком виде он в России не произрастает.

Химический состав. Корневища с корнями содержат антрогликозиды, смолы, дубильные вещества.

В медицине используют корневища и корни ревеня, собранные ранней весной или поздней осенью.

Применение. Как лекарственное растение ревень был известен в Китае более чем за 2700 лет до н.э. Его любили, пропагандировали и распространяли, как своеобразное красивое лекарственное растение, Марко Поло, Петр 1, Карл Линней, Н.М. Пржевальский. На Руси ревень применяли как легкое слабительное средство, а также при заболеваниях печени, мочевого пузыря, при туберкулезе, малокровии, склерозе. Наружно – при кожных заболеваниях (псориазе, дерматите). Ревень считали полезным растением для нежных, истерических и ипохондрических особ.

Сейчас установлено, что ревень повышает аппетит, возбуждает деятельность желудка и кишечника, обладает вяжущим (до 0,2 г порошка ревеня на прием) и антисептическим действием. Большие дозы (1 г на прием) ревеня вызывают слабительное действие.

Дозы для животных с вяжущим действием: лошадям 100-250г, коровам 250-400г, овцам 50-100г, свиньям 30-60г, собакам 3-7г, кошкам 1-2г. Дозы со слабительным действием: лошадям 300-500г, мелким жвачным животным 80-100г свиньям 50-80г, собакам 15-30г.

Препараты ревеня используют внутрь при хронических желудочно-кишечных заболеваниях, упорных запорах, атонии кишечника, метеоризме. Следует избегать применение ревеня людям, страдающим подагрой и почечнокаменной болезнью с оксалатными камнями.

Не рекомендуют его использовать при геморрое, желудочно-кишечных кровотечениях, при беременности.

На приусадебных участках выращивают также **ревень обыкновенный** с округлыми листьями, достигающими 1 м в диаметре. Черешки листьев этого растения содержат витамин С, а также яблочную, щавелевую, лимонную кислоты, пектиновые вещества. Используют листья и черешки для приготовления салатов, приправ, компотов, варенья.

Культура. Выращивают ревень в качестве декоративного и лекарственного растения. Его лучше высаживать у заборов, построек. Ревень светолюбив, но переносит полутень. Неприхотлив к почвам, однако, предпочитает богатые влажные земли. Разводят его рассадой или делением корневищ. В период цветения ревень – прекрасный медонос.

Репешок обыкновенный – *Agrimonia eupatoria* L.

Семейство розовые - Rosaceae

Народные названия: сорокानеужник, земляничник, лепильник, репейничек.

Описание. Многолетнее травянистое растение с прямостоячим стеблем, высотой 40 – 130 см. Листья опушенные, прерывистопарноперистые. Цветки мелкие, желтые, собраны в колосовидное соцветие. Плод – семянка. Цветёт в июне – июле.

Ареал. Встречается в лесной и лесостепной зонах России, на Дальнем Востоке. В Прикамье растёт по холмам, лугам, в изреженных лесах.

В народной медицине, ветеринарии используют траву репешка, собранную во время цветения, и корни, заготовленные осенью.

Химический состав. Растение содержит дубильные вещества, эфирное масло, витамин К.

Применение. Репешок обладает мочегонным, желчегонным, вяжущим, противовоспалительным, обезболивающим действием. Применяют настой травы при циррозах печени, камнях, поносе, вялости кишечника, желтухе, ревматизме, подагре. Используют для полосканий при простудах, для компрессов при ушибах, язвах, ранах, ванн для ног, при чувстве усталости после длительной ходьбы. Свежие листья прикладывают к воспалённым участкам кожи. Отвар корней применяют при ревматизме, опухолях.

Способы применения. 1) Одну чайную ложку травы репешка кипятить 5 – 10 минут в одном стакане воды, настоять. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. 2) Шесть столовых ложек травы кипятить 5 – 10 минут в 1 л воды. Настоять. Тёплой настойкой использовать для примочек, компрессов, ножных ванн.

Культура. Нами изучалась возможность выращивания этого ценного растения в Пермском крае. Опыты дали положительный результат. Репешок неприхотлив, светолюбив,

зимостоек. Обладает неплохими декоративными качествами (красивые разрезные листья, изящное растение). Размножается семенами, делением куста. Рекомендуем для одиночных и групповых посадок.

Родиола розовая – *Rhodiola rosea* L.

Семейство толстянковые – Crassulaceae

Народные названия: золотой корень, розовый корень.

Описание. Многолетнее травянистое растение с толстым коротким корневищем и корнем. Стеблей несколько, высотой 6–40 см. Листья сидячие, продолговато-яйцевидные. Соцветие щитковидное, цветки двудомные, желтые. Плод – листовка. Цветёт в июне, июле. Семена созревают в июле – августе.

В медицине, ветеринарии используют корни и корневища родиолы розовой, которые заготавливают после созревания семян (в августе – сентябре).

Родиола розовая произрастает на Урале, Алтае, Саянах, в Забайкалье, на Дальнем Востоке. Встречается в Пермском крае в горах, на севере, на каменистых россыпях, горно-тундровых лужайках, известняковых обнажениях, в долинах рек.

Культура. Родиолу можно успешно культивировать в Прикамье как лекарственное и декоративное растение. Она зимостойка, светолюбива, плохо переносит засуху, предпочитает плодородные дренированные почвы. Размножают посевом стратифицированных семян весной, или обычных – осенью, а также отрезками корневищ. При делении куста корневище не следует зарывать глубоко. Почки возобновления должны быть покрыты тонким слоем почвы.

Родиолу розовую можно высаживать на альпинариях. Она образует оригинальные красивые шапки. Одиночные растения менее эффектны. Необходимо учитывать, что вегетация у родиолы заканчивается довольно рано, поэтому рядом с ней высаживают поздноцветущие растения.

Химический состав. В корневищах и корнях родиолы розовой содержатся фенольные гликозиды, дубильные вещества, лактоны, эфирное масло, органические кислоты, минеральные вещества.

Использование. Родиола известна в медицине почти 2000 лет. Её описал ещё греческий врач Диоскорид, живший в 1 веке нашей эры. Он назвал её розовый корень. Но корни родиолы не имеют розового цвета.

Запах свежего корня похож на запах цветов розы (шиповника). Отсюда название – родиола розовая.

Сейчас установлено, что жидкий экстракт родиолы розовой обладает стимулирующими и адаптогенными свойствами. Рекомендован при функциональных заболеваниях нервной системы, гипотонии, нервном и физическом истощении.

В старину существовало поверье, что тот, кто попьёт родиолу, будет здоров и счастлив.

В домашних условиях готовят настойку. Для этого измельченные корни настаивают на водке из расчета 1:5 в темном месте 7 дней, процеживают. Принимают по 15 капель 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

Противопоказана родиола при гипертонических кризах, повышенной нервной возбудимости, бессоннице.

Ориентировочная доза настойки животным: коровам и лошадям 10–15 капель, овцам, козам, свиньям 5–10 капель, собакам 2–5 капель 3 раза в день за 30 минут до кормления.

Ромашка аптечная (ромашка ободранная) – *Chamomilla recutita* L.

Семейство астровые – Asteraceae

Народные названия: ромашка лекарственная.

Описание. Однолетнее травянистое растение высотой 15 – 60 см. Стебель от основания равноветвистый, ребристый. Листья очередные, дважды - или триждыперисторассеченные,

цветоложе голое, полое, в конце цветения удлинённое. Краевые цветки язычковые, белые, внутренние трубчатые, желтые. Плод – семянка. Цветёт с мая до осени.

В медицине используют соцветия ромашки аптечной, собранные в начале цветения. Имеются сведения о применении травы этого растения.

Ареал. Ромашка аптечная произрастает в южных областях Украины, Крыму, в Краснодарском крае, на северном Кавказе. Встречается на пустырях, залежах, по обочинам, зачастую как сорняк. В Пермском крае дико растущая ромашка аптечная не произрастает.

На Урале часто растёт в посевах, на огородах, вдоль дорог другой похожий вид – **ромашка пенахучая**. Её ошибочно принимают за лекарственную, собирают, продают на рынках, используют. Отличается она большей высотой (до 70 см), неполным цветоложем, слабым запахом. Это многолетнее травянистое растение не применяют в медицине.

Наравне с ромашкой аптечной можно использовать как лекарственное растение **ромашку душистую**. Она широко распространена в Пермском крае, часто как сорняк. Отличить её можно по отсутствию белых краевых цветков, сильному запаху, небольшой высоте растения (5 – 15 см).

Культура. В Пермском крае возможно выращивание ромашки аптечной как лекарственного и декоративного растения. Размножают её семенами. Хорошо возобновляется самосевом. Высевают семена осенью под зиму, или весной. Оптимальное прорастание семян при 20° С. На свету всходы в культуре появляются через 5–10 дней. Зацветают ромашки через 30 – 50 дней после появления всходов, каждая корзинка цветёт 8–10 дней. Одно растение даёт до 5 тысяч семян с высокой всхожестью (до 98 %). Декоративны у ромашки многочисленные долго цветущие душистые соцветия, разрезные листья. Рекомендуют её как бордюрное растение. Известны сорта ромашки с махровыми, желтыми цветками.

Химический состав. Соцветия содержат эфирное масло, спирты, кислоты, флавоноиды, лактоны, кумарины, органические кислоты, горечи и камеди.

Использование. Настой ромашки применяют как противовоспалительное, успокаивающее, вяжущее, лёгкое слабительное, ветрогонное, потогонное и дезинфицирующее средство. Назначают при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, язвах, спазмах желудка, метеоризме, задержке менструации, нервных и простудных заболеваниях. Используют для полосканий, промываний, при воспалении дёсен и слизистой оболочки рта, при ушибах, ранах, язвах и нарывах.

Противопоказания: беременность.

Способ применения. Одну столовую ложку соцветий настоять в одном стакане кипятка. Процедить, принимать по ½ стакана 3 – 4 раза в день.

В ветеринарии следующие дозы ромашки аптечной: лошадям 25–50 г, мелкому рогатому скоту 5–10 г, свиньям 2–5 г, собакам 1–3 г, курам 0,1–0,2 г.

Сырые ромашки широко используют в парфюмерной, ликёроводочной промышленности.

При мытье светлых волос настой ромашки придаёт им красивый золотистый цвет.

*Коли дышать от кашля ты не можешь, попей настой, иди и будь здоров.
Рослянка на траву-то не похожа. Сама, представьте, ловит комаров.*

С. Глумов

Рослянка круглолистная – *Drosera rotundifolia* L.

Семейство росянковые – Droseraceae

Народные названия: росичка, росица, роса солнечная, солнечная трава.

Описание. Многолетнее травянистое, маленькое насекомоядное растение с розеткой прикорневых, прижатых к почве, листьев. Высота 10–15 см. Стебель прямой, безлистный. Цветки белые, в односторонней кисти. Листья округлые, покрыты многочисленными

головчатыми железистыми волосками с капельками клейкой жидкости, при помощи которой растения переваривают захваченных насекомых.

Цветёт в июне, плоды созревают в августе. Плод – коробочка.

Встречается рослянка в Пермском крае на переходных и верховых сфагновых болотах.

В народной медицине используют траву, собранную во время цветения.

Растения содержат нафтохиноны, дрозерон, плумбагин, танин, органические кислоты (аскорбиновую, яблочную, лимонную), протеолитические ферменты.

Рослянка обладает потогонным, мочегонным, бактерицидным, откашливающим, спазмолитическим, седативным, жаропонижающим, противовоспалительным, кровоостанавливающим действием. Применяют при сильном судорожном кашле, простудных заболеваниях, пиелонефритах, циститах, легких формах сахарного диабета. Настой подавляет рост некоторых болезнетворных грибов и бактерий.

Сок рослянки применяют для выведения бородавок, мозолей, удаления веснушек.

Противопоказания: эпилепсия, туберкулез, беременность. В период применения рослянка окрашивает мочу в темный цвет.

Способ применения. Одну чайную ложку сухой травы рослянки настаивают 1 час в стакане кипятка, процеживают. Принимают по одной чайной ложке 3 раза в день.

Ориентировочная доза рослянки для телят 0,5-1 г (мочегонное, отхаркивающее средство).

Рослянку можно использовать в Пермском крае как декоративное растение. Она влаголюбива, приурочена к кислым, торфяным или сфагновым почвам. Это изящное оригинальное растение может украсить ваш участок.

Рекомендуем высаживать её вблизи водоемов или в специальных террариумах вместе с другими влаголюбивыми растениями.

Аналогично используют близкий вид **рослянку английскую** (длиннолистную), которая отличается удлиненными листьями.

Рослянки – интересные насекомоядные растения. Особенно привлекают они внимание детей своими бахромчатыми листиками, переваривающими насекомых.

*Я знал тебя, моя рябина... Ты за околицей села
Над серой крышею овина под небом северным росла.
Тебя трепала непогода, а ты – всем горестям назло
Росла и крепла год от года, глядясь в озёрное стекло.
Р. Рождественский*

Рябина обыкновенная – *Sorbus aucuparia* L.

Семейство розовые – Rosaceae

Описание. Это дерево высотой до 20 м, реже кустарник с неплотной раскидистой кроной. Листья очередные, непарноперистые. Цветки белые, пятичленные, в щитковидных соцветиях. Плод – оранжево-красное яблоко. Цветёт в мае, июне. Плоды созревают в августе, сентябре, оставаясь до глубокой зимы на дереве.

Ареал. На территории России рябина обыкновенная произрастает в лесной и лесостепной зонах Европейской ее части, на Урале, Кавказе, в Сибири и на Дальнем Востоке. Встречается рябина обыкновенная в Прикамье в подлеске хвойных, смешанных лесов, по лесным опушкам, берегам рек на полянах, возле водоемов.

Культура. Рябина – ценное декоративное растение, но, к сожалению, малораспространенное в культуре. Красивы у рябины разрезные листья, весной радуют нас пышные шапки белоснежных соцветий, осенью привораживают к себе яркие грозди оранжево-красных плодов.

Растёт на самых разных почвах, хотя предпочитает плодородные со средним увлажнением. Это одна из наиболее морозоустойчивых пород нашей зоны. Размножается семенами и вегетативно.

Лекарственное сырьё – зрелые плоды, собранные до наступления заморозков.

Химический состав. Плоды содержат витамины С, К, Р, Е, сахара, органические кислоты, флавоноиды, пектины. В листьях найдены витамин С, флавоноиды. В семенах – жирное масло, гликозиды. В коре – дубильные вещества.

Применение. О пищевых и целебных свойствах рябины знали еще в древности. В немецкой мифологии её связывали с именем бога грозы Донара. В Вестфалии считали, что она защищает от драконов и чудовищ.

До сих пор сохранился обычай прикреплять ветки рябины в жилищах или выращивать её у крыльца для того, чтобы зло не вошло в дом.

Дерево в старину называли рябино. Использовали цветки, листья, плоды. Отвар цветков в народной медицине пьют при болезнях печени, тиреотоксикозе, ягоды употребляют при болезнях сердца, как мочегонное, желчегонное, противовоспалительное средство. Рекомендуют при пониженной кислотности желудочного сока. В Болгарии сироп из плодов используют при мочекаменной болезни, в Австрии при ревматизме, атонии кишечника, в Польше при заболеваниях почек, мочевого пузыря.

В научной медицине плоды рябины применяют в поливитаминных сборах, для профилактики и лечения цинги, гипертонии, атеросклерозе. Используют как легкое слабительное, мочегонное, желчегонное, кровоостанавливающее средство, при пониженной кислотности желудочного сока.

Ученые считают рябину деревом здоровья.

Противопоказания: склонность к поносам.

Используют свежие ягоды рябины, сок, сушат, варят варенье. Готовят настой плодов. Две столовые ложки сухих плодов заливают 400 мл кипятка. Настаивают 1 час, добавляют сахар по вкусу. Выпивают за 3–4 приема в течение дня.

В ветеринарии дозы для животных: лошадям 100-200 г, овцам, козам, свиньям 50-100г.

Сабельник болотный – *Comarum palustre* L.

Семейство розовые – Rosaceae

Народные названия: пятилистник, растопырка, рябинник, суставка, сухолом, серебряк, заячья уши, волчье тело, декоп.

Описание. Многолетнее травянистое растение или полукустарник высотой 30-100 см. Корень стержневой, извилистый. Корневище коричневое. Из него вырастают толстые, лежачие, малоразветвленные, бурые стебли. Листья очередные, пальчатые или перистые, верхние тройчатые. Цветки одиночные темно-красные. Плод – многосемянка. Цветёт в июле. Плоды созревают в августе – сентябре.

Встречается в тундре, северо-западных районах России, на Урале, Восточной и Западной Сибири.

Произрастает в Пермском крае, предпочитает места с избыточным увлажнением. Растёт на болотах и болотистых лугах, в заболоченных лесах, по берегам рек и озер, на зарастающих торфяниках, в поймах рек.

В медицине применяют стебли, корневища, корни и надземную часть. Надземную часть собирают во время цветения, подземную – осенью.

Химический состав. Сабельник содержит органические кислоты, эфирное масло, витамин С, каротин, катехины, флавоноиды, дубильные вещества, смолы. В цветках найден антоциан.

Применение. Сабельник обладает вяжущим, жаропонижающим, кровоостанавливающим, мочегонным, ранозаживляющим, тонизирующим, желчегонным действием.

Применяют его при раке, радикулитах, полиартрите, ревматизме, подагре, артрите, кровотечении, простудных заболеваниях.

Способы применения. 1) Спиртовая настойка: 200 г измельченных стеблей и корней заливают 1 л водки, плотно закрывают в темном месте на 21 день. Пить по одной чайной ложке в 50 мл воды 3 раза в день до еды. Курс лечения 1,5 месяца.

2) Отвар. Одну столовую ложку сухого сырья заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 20 минут, охлаждают, процеживают. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Культура. Сабельник – красивое травянистое растение. Его можно выращивать как лекарственный и декоративный вид. Он светолюбив, предпочитает сильно увлажненные, заболоченные почвы. Размножается делением корневищ и семенами. Рекомендуют высаживать его вблизи водоемов, по берегам рек, прудов. Семена лучше сеять под зиму. Они развиваются медленно. Растения зацветают на третий – четвертый год. Предпочтительнее размножать корневищами осенью.

Селезеночник очереднолистный – *Chrysosplenium alternifolium* L.

Семейство камнеломковые – *Saxiflagaceae*

Народные названия: грыжевая трава, опухольная трава, первоцветка, золотянка, золотистый круглолистник.

Это маленькое многолетнее травянистое растение, высотой 5–10 см. Стебель прямой, угловатый. Листья черешковые, округло-почковидные, крупногородчатые. Цветки золотисто-желтые, собраны в плоский полузонтик. Окружены желтыми прицветными листьями. Плод – коробочка. Цветёт в апреле – мае.

Встречается в лесной зоне России, в Пермском крае. Растёт в сырых лесах, по берегам рек, ручьёв.

В народной медицине используют траву, собирают её во время цветения.

Применяют водный настой при кашле, желтухе, болезнях селезенки, задержке мочеиспускания, как наружное средство для заживления ран, язв.

Одну чайную ложку травы настаивают 1 час в одном стакане кипятка. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Селезеночник – декоративное растение. Особенно хороши цветущие куртинки этого изящного крошечного растения рано весной на фоне темной старой листвы, рядом с водоёмом. Образует своеобразный коврик. Можно использовать в альпинарии, в тени, полутени. Влаголюбив, зимостоек. Лучше размножается весной делением кустов.

Синеголовник плосколистный – *Eryngium planum* L.

Семейство зонтичные – *Ariaceae*

Народные названия: синеголов, синяя колючка.

Описание. Это многолетнее травянистое сине-зеленое растение высотой до 60 см. Стебель сильно разветвлен. Листья стеблевые, пальчатотрёх-пятираздельные, по краям колюче-зубчатые. Цветки собраны в зонтиковидные колючие головки. Цветёт в июне – июле.

Распространён синеголовник в средней и южной полосе европейской части России, в Западной Сибири, на Кавказе. В Пермском крае встречается на сухих известняковых склонах, суходольных лугах по южным склонам.

Лекарственным сырьем является трава, собранная во время цветения и корни, которые заготавливают ранней весной или поздней осенью.

Химический состав. Синеголовник содержит эфирное масло, сапонины, дубильные вещества, танин.

Применение. Еще древним греческим и римским врачам было известно применение синеголовника в качестве желчогонного и мочегонного средства и при эпилепсии. В

русской медицине используют как лекарство от водянки, золотухи, при суставном и мышечном ревматизме. Его применяют как успокаивающее средство при возбуждении нервной системы, бессоннице, эпилепсии, входит в состав противоопухолевых сборов.

Используют в виде отвара или настоя как отхаркивающее средство при простудных заболеваниях, кашле, бронхитах, коклюше, как мочегонное при мочекаменной болезни.

Готовят отвар 1:10, пьют по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

В ветеринарии дозы для животных: крупным животным 200–400 мл, овцам, свиньям 50–400, телятам 150–200 мл.

Культура. Синеголовник – оригинальное декоративное растение, которое можно выращивать в условиях Пермского края. Растёт он на светлых солнечных местах. Требует богатых известью и легких почв. Красиво выглядит в одиночной посадке или небольшой группой на рабатках с песчаной, каменистой почвой, группами свободной формы между низкорослыми растениями, рядом с высокорослыми видами, а также на газоне. Декоративен и в срезке, в зимних букетах. Размножают его корневыми черенками или семенами. Лучше подзимний посев.

Синюха голубая – *Polemonium coeruleum* L.

Семейство синюховые – *Polemoniaceae*

Народные названия: синюха лазоревая, синюха лазурная, валериана греческая, маточник.

Описание. Многолетнее травянистое растение высотой 35–120 см. Корневище неразветвленное, толстое, с многочисленными корневыми мочками. Стебли простые, неясно ребристые. Листья очередные, перисторассеченные. Цветки голубые, синева-лиловые, собраны в метельчатые соцветия. Плод – коробочка.

Цветёт в июне, июле. Плоды созревают в августе.

В медицине используют корневища с корнями, собранные осенью, а также траву, которую заготавливают во время цветения.

Синюха распространена в лесной и лесостепной зонах России. Растёт в Прикамье на сырых, богатых гумусом почвах в условиях умеренной затененности, по берегам рек, зарослям кустарников.

Культура. Синюху голубую, как декоративное и лекарственное растение, выращивают в культуре. Она хорошо размножается стратифицированными семенами и вегетативно. Зимостойка, влаголюбива.

Рекомендуют в групповых посадках, на рабатках.

Химический состав. В подземных органах синюхи голубой содержатся тритерпеновые сапонины, смолы, органические кислоты, жирные и эфирные масла.

Использование. Подземные органы синюхи применяют в качестве отхаркивающего средства при хронических и острых бронхитах, катаре дыхательных путей, бронхопневмонии, туберкулезе легких.

Она обладает седативными свойствами, превосходящими в 8–10 раз валериану. Её рекомендуют при нервных и психических заболеваниях. Вместе с сушеницей болотной применяют при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Синюха повышает свертываемость крови.

Траву синюхи используют как успокаивающее и отхаркивающее средство.

Способ применения. 4–6 г сухих измельченных корневищ с корнями синюхи заливают 1 стаканом кипяченой воды, нагревают 30 минут на кипящей водяной бане. Отвар принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

Дозы в ветеринарии: лошадям 10–20 г, овцам, свиньям 3–5 г, собакам 1–2 г.

Сирень обыкновенная - *Syringa vulgaris* L.

Семейство маслинные - Oleaceae

Описание. Кустарник высотой 3-6 м с сердцевидными листьями и сиреневыми или белыми мелкими душистыми цветками, собранными в пирамидальные метелки. Цветёт в мае-июне, особенно обильно, если удалять отцветшие метелки.

В Пермском крае культивируется как декоративное растение. Она мало требовательна к почве, но лучше выращивать её на плодородных водо- и воздухопроницаемых почвах, засухоустойчива. Растет в городах, но страдает от действия газов.

В народной медицине используют цветки и листья, собранные во время цветения. Есть сведения, что лучше использовать белые цветки сирени. Применяют почки и кору, заготовленные весной, до распускания листьев.

Химический состав. Цветки содержат эфирное масло, гликозид сирингин, сирингопикрин, эфирное масло, фарнезол.

Применение. Цветки сирени обладают потогонным, противомаларийным, обезболивающим действием. Листья способствуют созреванию нарывов и очищению их от гноя. Настой цветков применяют при коклюше, поносе, язве желудка, почечных заболеваниях, от камней в почках, при эпилепсии. Листья входят в состав сборов от туберкулеза легких. Измельченные листья сирени прикладывают к ранам для их заживления, а мазь из цветков на свежем сливочном масле или вазелине употребляют для втирания при ревматизме.

Способ применения. 1 столовую ложку сухих соцветий или листьев заваривают 1 стаканом кипятка, пьют по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

Настойка цветков, листьев, почек. ¼ стакана измельченного сырья + 1 стакан спирта или водки, настаивают 7-10 дней, принимают по 30 капель. Можно использовать как втирание, для компрессов на суставы при отложении солей, при пяточной шпоре.

Внутреннее применение сирени, как ядовитого растения требует осторожности.

В Пермском крае часто культивируют как декоративное растение близкий вид - **сирень венгерскую**. Она отличается более крупными листьями, с клиновидным основанием, позже цветет, на 7-10 дней, соцветия более рыхлые. В народной медицине это вид не используют.

Скополия карниольская – *Scopolia carniolica* Jacq.

Семейство пасленовые – Solanaceae

Народное название – скополия кавказская.

Описание. Многолетнее травянистое растение, высотой 30–50 см, с мясистым корневищем. Листья черешковые, простые, яйцевидно-продолговатые, в верхней части сближены мутовчато. Побег заканчивается верхушечным, рано опадающим, цветком. Венчик трубчато-колокольчатый, вишнево-фиолетовый. Плод – коробочка. Зацветает сразу после таяния снега в апреле. Плоды созревают в июне.

Лекарственное значение имеют корневища и корни скополии, собранные летом во время цветения и плодоношения, так как осенью при увядании надземной части растений их труднее находить.

Скополия – третичный реликт. Встречается на Карпатах, Кавказе. Растет по северным и западным склонам. К почвам безразлична, но предпочитает кислые. Теневынослива. Требовательна скополия к влажности воздуха, поэтому приурочена к долинам ручьев, к местам выхода грунтовых вод.

Культура. Скополию - декоративное и лекарственное растение, можно выращивать в Пермском крае. Размножается она, главным образом, вегетативно, корневищами. Семенное возобновление не имеет существенного значения. Красива скополия ранней весной, так как

рано зацветает, после таяния снега. У неё оригинальные свисающие многочисленные цветки, густая зелень. Отличается хорошей теневыносливостью. Рекомендуют в групповых и одиночных посадках.

Все органы скополии содержат тропановые алкалоиды.

Используют скополию для получения атропина и гиосциаминина.

Осторожно, растение ядовито.

Скумпия кожевенная – *Cotinus coggygria* Scop.

Семейство сумаховые – Anacardiaceae

Народные названия: желтинник, парик-дерево.

Описание. Ветвистый листопадный кустарник или небольшое деревцо высотой 1,5- 3 м с густой шаровидной кроной. Листья очередные, округлые. Цветки мелкие, желтоватые в рыхлых метельчатых соцветиях. Плоды – сухие костянки, образуются редко. Цветёт в июне. Пушистые соцветия сохраняются до сентября.

В медицине используют листья скумпии, собранные в период от начала цветения до образования незрелых плодов.

Ареал. Произрастает в дикорастущем состоянии скумпия на юге Украины, в Крыму, на Кавказе. Встречается на освещенных, хорошо прогреваемых солнцем, каменистых склонах, лесных полянах, вырубках. Входит в состав подлеска дубовых, смешанных лесов.

Культура. Скумпию можно выращивать в Пермском крае как ценное декоративное и лекарственное растение. Она предпочитает не кислые почвы. Не выносит избыточного увлажнения. Светолюбива, теплолюбива. Размножают посевом семян, зелеными черенками, отводками и делением кустов.

Химический состав. Листья содержат дубильные вещества, галловую кислоту, флавоноиды, витамины С, Е, А.

Применение. Из листьев скумпии получают медицинский танин.

Настой листьев используют при поносах, для обмывания язв и ран. Он обладает вяжущим, антисептическим противовоспалительным и ранозаживляющим действием.

Способ применения. 1 чайную ложку сухих листьев настаивать 30 минут в 1 стакане кипятка. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день при поносах.

Смолка обыкновенная – *Viscaria vulgaris* Brnh.

Семейство гвоздичные – Caryophyllaceae

Народные названия: смолка липкая, сондрема, сонуля.

Описание. Многолетнее травянистое растение с розеткой прикорневых листьев. Стебли прямые, узловатые, вишнево-коричневые, клейкие, высотой до 80 см. Листья супротивные, узкие, ланцетные. Цветки красивые, малиновые, собраны в кистевидную метелку. Цветёт в мае-июне. Плод – коробочка.

Произрастает в Пермском крае довольно часто. Встречается на лугах, полянах, в сосновых и лиственных лесах, у дорог.

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

Химический состав не изучен.

Применение. Известно, что трава смолки усиливает отделение желчи, останавливает кровотечения, оказывает обезболивающее, отхаркивающее, легкое спазмолитическое действие. Есть сведения об антисептическом и ранозаживляющем эффекте. Применяют ее при желтухе, болезнях печени, почек, кашле, как обезболивающее при коликах и болях в желудке. Настой используют в качестве спазмолитического, кровоостанавливающего средства при маточных кровотечениях. Наружно настой смолки применяют для обмывания гнойных ран, нарывов, язв.

Способ применения. 2 чайные ложки травы смолки настоять 2 часа в 1 стакане кипятка, процедить. Пить по ¼ стакана 4 раза в день. Можно использовать как снотворное на ночь, по ½ стакана.

Смородина черная – *Ribes nigrum* L.

Семейство крыжовниковые – Grossulariaceae

Описание. Ветвистый кустарник высотой 60-130 см. Побеги опушенные, покрыты темно-бурой корой. Листья простые, очередные, пальчато-лопастные, по краю пильчатые. Обладают приятным запахом благодаря наличию смолистых железок. Цветки лилово-красноватые, колокольчатые, мелкие, собраны в поникающих кистях. Плод – чёрная ягода.

Ареал. Распространена в дикорастущем состоянии по всей Европейской территории России, на Урале, в Сибири. Растет по бегам рек, ручьев, в подлеске влажных лесов. Широко культивируется как ягодное и лекарственное растение.

Используют ягоды и листья. Собирают листья во время цветения.

В плодах содержатся: аскорбиновая кислота, каротин, витамины Р, В1, В2, органические кислоты, сахар, калий, эфирное масло, дубильные вещества, пектины, антоцианы, флавоноиды. В листьях есть эфирное масло, аскорбиновая кислота. Низкое содержание ферментов, разрушающих аскорбиновую кислоту, делает плоды смородины ценным источником витамина С. 15-20 г плодов обеспечивают суточную потребность человека в аскорбиновой кислоте.

Плоды и листья черной смородины обладают противовоспалительным действием, являются хорошим поливитаминным средством. Используют плоды при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, гипохромной анемии, при нарушении ритма сердечных сокращений, пороках сердца, атеросклерозах, простудных и инфекционных заболеваниях. Настой листьев обладает мочегонным и антиревматическим действием.

Настой смородины готовят в соотношении 1:10.

Используют в качестве средства, повышающего защитные свойства организма. Настой почек, побегов, листьев стимулирует иммунитет.

Не рекомендуется принимать больным кетонурией, так как плоды смородины черной содержит большое количество фенилаланина.

Сныть обыкновенная – *Aegopodium podagraria* L.

Семейство зонтичные – Apiaceae

Народные названия: снитка, сныд, снить.

Описание. Многолетнее травянистое растение. Листья влагалищные, средние, нижние - дваждытройчатые, верхние – тройчатые. Цветки мелкие, белые, собраны в сложные зонтики. Высота растения 60–100 см. Цветёт в мае, июне. Плодоносит в августе.

Встречается в лесной, лесостепной зонах России. Произрастает в Пермском крае в смешанных, широколиственных лесах, на вырубках.

В культуре, как декоративную, выращивают пестролистную форму сныти. Растение предпочитает полутень, богатую почву. Размножается в основном вегетативно. Рекомендуют в одиночных и групповых посадках.

В народной медицине применяют траву сныти, собранную во время цветения. Она содержит много витамина С.

Растение улучшает деятельность желудка и кишечника, обладает противогрибковым, мочегонным, мягчительным, противовоспалительным, обезболивающим, ранозаживляющим действием. Настой травы применяют при подагре, ревматизме, расстройствах желудка, кишечника, болезнях почек и мочевого пузыря. Молодые листья

используют для лечения и профилактики цинги. Измельченные свежие листья прикладывают к больным местам при подагре, ревматизме.

Способ применения. 3 чайные ложки травы сныти настаивать 2 часа в стакане кипяченой воды, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

Молодые листья употребляют в пищу в борщах, супах, салатах, для приправ ко вторым блюдам. Их солят, квасят как капусту, маринуют, сушат.

*Живите в покое и силе
Как вечные сказки земли.
Зелёные сосны России –
Бессмертные сёстры мои.
Г. Фатеев*

Сосна обыкновенная - *Pinus silvestris* L.

Семейство сосновые - Pinaceae

Описание. Вечнозелёное хвойное дерево высотой до 20-40 м с конусовидной или округлой кроной. Доживает до 400 лет. Кора желтовато-бурая, серая, бороздчатая, отслаивающаяся. Хвоя располагается парно, длина её 4–7 см, ширина около 2 мм, меняется через 2 – 3 года. Мужские шишки серо – желтые, женские красноватые на коротких ножках. Шишки созревают в течение 18 месяцев.

В научной медицине используют почки (укороченные верхушечные побеги), живицу и хвою сосны обыкновенной.

Почки заготавливают в феврале – марте, до начала их интенсивного роста. Хвою собирают на лесосеках сразу после рубки леса. Живицу получают при подсочке старых сосен во время вегетации. Из неё добывают канифоль и скипидар, из смолы пней – скипидар и дёготь.

Ареал. Сосна – одна из основных древесных пород в России. Образует светлохвойные леса. Произрастает от лесотундры до степной зоны. Отличается широтой экологической амплитуды распространения.

Встречается в Прикамье на различных почвах: торфяниках, меловых отложениях, песках, скалах. Pin – значит скала. Отсюда произошло название растения.

Культура. Сосна – быстрорастущее светлюбивое дерево. Не переносит длительного затенения. Зимостойка и засухоустойчива. К почве неприхотлива, может расти на бедных, сухих, заболоченных местах. Но лучше развивается на свежих глубоких супесях, неплотных почвах. Ветроустойчива, так как корневая система глубокая. Неустойчива к дыму, газу. Размножается семенами.

Есть много декоративных разновидностей сосны: низкорослая, с короткой хвоей, пирамидальной, плакучей, шаровидной кроной.

Химический состав. Почки и хвоя сосны содержат эфирное масло, горечи, минеральные соли, дубильные вещества, смолы, витамины, до 0,3 % аскорбиновой кислоты. Живица богата эфирным маслом, смолами.

Сосна выделяет большое количество фитонцидов, активных против болезнетворных микробов, даже туберкулёзной палочки. Поэтому воздух в сосновых лесах не только почти стерилен, но и оказывает противомикробное действие. Не случайно, санатории размещают в сосновых лесах.

У многих народов сосна – почитаемое дерево. Она - символ жизни у северных народов, символ плодородия и бессмертия в Малой Азии, вечности и долголетия в Японии, верности долгу и принципиальности – в Китае. Сосну используют в различных ритуалах, обрядах. В древней Греции без неё не обходились праздничные пляски, посвященные богу вина Дионису. У славянских народов по ней предсказывали будущее, из сосны вырезали скульптуры богов.

Сосна, благодаря своим механическим свойствам, легкости обработки, малому объёмному весу, прочности, является основной древесной породой в жилищном строительстве, столярном, мебельном и других производствах.

Сосна - одно из древнейших лекарственных растений. Её используют более 5 тысяч лет. Настой и настойку сосновых почек применяют в медицине как отхаркивающее, дезинфицирующее и мочегонное средство, для ингаляций при заболеваниях верхних дыхательных путей. Отвар почек применяют как кровоочистительное средство при нарушенном обмене веществ, сопровождающемся различными кожными заболеваниями, спиртовую настойку - при туберкулёзе лёгких. Из хвои можно получать витамин С.

Настой хвои используют как поливитаминное средство, особенно для лечения и профилактики цинги, гриппа, простудных болезней, экстракт - для лечебных ванн.

Многожизнейпасло это растение во время войн, в экстремальных условиях, ведь сосна - одно из богатых и доступных источников важнейшего для человека витамина С. Особенно ценно это зимой, когда увеличивается потребность в витаминах, несколько снижается сопротивляемость организма, распространены грипп и простудные заболевания, а ассортимент витаминных средств уменьшается. Например, витамина С в сосновой хвое в 30 раз больше, чем в яблоках, в 5 раз больше, чем в лимоне.

В народной медицине используют кору сосны, как вяжущее средство от поносов, отвар шишек при бронхитах, ревматизме, кожных болезнях, для улучшения кровотока. Есть сведения, что лучше применять старую зимнюю хвою. Она богаче витаминами, а собранные ветки можно хранить под снегом или на холоду. При хранении в сухом виде сосна теряет витамины за 3 дня.

Смолу сосны используют для лечения ран, различных опухолей. На Руси жевали смолу для укрепления дёсен, зубов.

Способы применения. 1) 10 г сосновых почек отварить 10 минут в стакане воды, настоять 2 часа. Процедить, принимать по 1 столовой ложке 3 - 4 раза в день.

2) Измельченную хвою 1:10 заварить кипятком и настоять 2 часа. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день. 3) Настоять хвою в холодной кипяченой воде в соотношении: 1 стакан измельченной хвои на 2 стакана воды, в течение 6 - 8 часов. Пить по 1/2 стакана 2 - 3 раза в день.

В ветеринарии дозы почек сосны: крупным животным 15-20 г, мелким 1,5-2 г. Хвоя: коровам, лошадям, 15-20 г, козам, овцам 2-3 г.

Сосна - ценное съедобное растение. Из хвои готовят витаминные напитки.

Спаржа лекарственная - *Asparagus officinalis* L.

Семейство лилейные - Liliaceae

Народные названия: бирюшник, мухомор, мухоморник, конская грива, заячьи глазки, сорочьи глазки, козья борода, ягоды волчи, ягоды журавлиные.

Описание. Многолетнее двудомное, корневищное, травянистое растение с прямостоячим стеблем, зачаточными чешуйчатыми листьями и сидячими пучками зелёных нитевидных стеблей, заменяющих листья. Цветки мелкие, зеленовато-белые, колокольчатые. Плод - красная ягода. Высота растения 60-150 см. Цветёт в мае, июне.

Встречается в Европейской части России, на Кавказе, в Западной Сибири. Растёт по травянистым склонам, заливным лугам, среди кустарников.

Используют в народной медицине корневища с корнями, молодые побеги, плоды. Подземные органы собирают осенью, побеги - весной.

Химический состав. Корневища с корнями содержат аспарагин и сапонины, каротин, витамины В1, В2, С, аминокислоты. Побеги - аспарагин, каротин, витамины В и С. Зрелые ягоды содержат сахара, жирное масло, капсантин, физамин и следы алкалоидов.

Применение. Спаржа известна более 2 тысяч лет. Её культивировали ещё в Древнем Египте. Ценили в древности как лекарственное, пищевое и декоративное растение. В Древней Греции из неё плели венки для новобрачных. Спаржу очень любила Екатерина II.

В России возделывают с XVIII века. Корни и надземную часть использовали в медицине при сердечной слабости, воспалениях печени, мочекаменной болезни, отеках, эпилепсии, ревматизме, при аллергии. Плоды - при половой слабости, импотенции. Благодаря аспарагину спаржа положительно влияет на работу сердца, почек. В Болгарии спаржу используют при сахарном диабете, лечении аденомы предстательной железы. В Китае - отвар корней при экземе. Во Франции - как хорошее мочегонное средство.

В настоящее время настои и отвар корневищ с корнями и побеги применяют внутрь при ревматизме, болях в суставах, при подагре, кожных заболеваниях, водянке, воспалении мочевого пузыря и мочевых путей, болезнях почек, как успокаивающее при сердцебиении и эпилепсии, при гипертонии.

Способ применения. 2 ст. ложки корневищ с корнями, молодые побеги, траву настаивать 2 часа в 1 стакане кипятка. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

В ветеринарии назначают отвар корней и корневищ спаржи как мочегонное средство при болезнях почек, мочевого пузыря, почечнокаменной болезни, песке в мочевом пузыре. Ориентировочная доза телятам 30 мл 3 раза в день.

Культура. Спаржу выращивают как овощное, лекарственное и декоративное растение. Размножают её делением корневищ, семенами. Спаржа требует удобренной навозом почвы, известкования. Она зимостойка, светолюбива, переносит затенение. Хороши одиночные посадки этого растения. Красива изящная зелень спаржи летом, а осенью радуют глаз ярко красные ягоды, густо покрывающие кусты. Спаржа дает прекрасный срезочный материал для аранжировки цветов. Нежная зелень спаржи гармонирует с цветами букетов.

Спаржа является незаслуженно забытой овощной культурой.

Стальник полевой - *Ononis arvensis* L.

Семейство бобовые - Fabaceae

Народные названия: стальник пашенный, иглишник, бычья трава.

Описание. Многолетнее травянистое растение, высотой 40-80 см. Стебли прямые, восходящие, ветвистые, с колючками или без колючек. Корень стержневой, длинный. Листья очередные, черешковые, тройчато-сложные. Цветки в колосовидных соцветиях. Венчик мотылькового типа, розово-белый. Плод - боб. Цветёт в июне - августе.

В научной медицине используют корни стальника полевого, собранные осенью.

Ареал. Встречается стальник полевой на юге Европейской части России (Кавказ), Алтае. Это светолюбивое растение. Растет на пойменных и суходольных лугах, на берегах водоемов, среди кустарников, на лесных опушках и полянах, горных склонах. Предпочитает места с достаточным увлажнением на известковых, черноземных почвах. Чаще растёт в степной и лесостепной зонах, в горностепной и горнолесной полосах. Обладает высокой морозостойчивостью и зимостойкостью.

Культура. Стальник можно выращивать в Пермском крае как декоративное и лекарственное растение. Размножают его семенами и вегетативно. Он неприхотлив. Светолюбив, зимостоек. Предпочитает умеренное увлажнение, но переносит засуху.

Химический состав. Корни стальника содержат тритерпеновый спирт оноцерил, флавоноиды, эфирное масло, смолы, дубильные вещества, лимонную кислоту, крахмал.

Латинское название стальника произошло от слова *ononis* - осел, так как еще Диоскоридом было замечено, что стальник охотно поедают ослы, в то время как другие животные его избегают.

Использование. Настойка и отвар стальника обладают послабляющим, кровоостанавливающим действием, эффективны при геморрое. Препараты стальника

нетоксичны, способствуют остановке кровотечения, уменьшают боли, нормализуют стул, уплотняют геморроидальные узлы.

В народной медицине стальник применяют как мочегонное, потогонное, обезболивающее средство, при водянке, болезни почек и мочевого пузыря, при почечных коликах, при подагре, ревматизме, хронических кожных заболеваниях.

Способ применения. 30 г сухих корней стальника кипятить в закрытой посуде в 1 л воды до объема 0,5 л отвара, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по ¼ стакана 3 раза в день перед едой при геморрое. Курс лечения 2–4 недели. Противопоказания: склонность к поносам.

В ветеринарии стальник используют как слабительное, мочегонное, противовоспалительное средство при мочекаменной болезни, воспалениях почек, мочевого пузыря. Ориентировочная доза для телят 1 столовая ложка отвара 3–4 раза в день перед кормлением.

Сушеница топяная (болотная) – *Gnaphalium uliginosum* L.

Семейство астровые – Asteraceae

Народные названия: сушеница русская, жабья трава, горлянка, порезная трава.

Описание. Однолетнее травянистое, беловато-серое, сильно опушенное растение высотой 15–30 см. Желтоватые цветки собраны в мелкие корзинки. Цветёт в июне-июле.

Произрастает сушеница топяная в Пермском крае на низинных лугах, по берегам водоёмов, во влажных лесах, по сырым лесным дорогам, в посевах, садах, огородах.

Используют траву, собранную во время цветения, вместе с корнями.

Химический состав. Сушеница содержит смолы, алкалоиды, фитостерины, каротин, витамин С, эфирное, жирное масло, дубильные вещества.

Применение. Растение обладает успокаивающим, гипотензивным действием, замедляет ритм сердечных сокращений, ускоряет свертываемость крови. Увеличивает перистальтику кишечника, снижает и прекращает боли и воспалительные процессы, усиливает регенерацию тканей, способствует заживлению ран. Настой травы применяют при хронических гастритах, язве желудка, повышенной нервной возбудимости, бессоннице, головных болях, а также при туберкулезе, сахарном диабете, при раковых заболеваниях. Наружно сушеницу используют в виде мазей при ожогах, язвах, нарывах.

В научной медицине настой сушеницы – гипотензивное, противоязвенное средство, особенно в сочетании с синюхой голубой. Используют ее в гинекологии при эрозиях и язвах шейки матки.

Способ применения. Настой 1:10. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

В ветеринарии ориентировочные дозы сушеницы крупным животным до 20 г, мелким 1,5–2,5 г.

Следует отличать сушеницу топяную от сушеницы лесной, которая является недопустимой примесью. Она имеет стебли, высотой до 60 см, не ветвящиеся, цветочные корзинки собраны в длинные колосовидные соцветия, цветки соломенно-желтые.

Сфагновый или торфяной мох- *Sphagnum*

Семейство сфагновые – Sphagnaceae

Народные названия: белый мох, сфагнум, сфагнум магелланский, сфагнум средний.

Описание. Используют различные виды сфагнума (папиллозный, болотный и др.), но чаще – сфагнум средний или магелланский. Это высшее споровое многолетнее растение. Образует подушковидные красноватые или пурпурно-фиолетовые, иногда желтоватые и сизо-зеленые дерновины. Стебли прямостоячие, без корней, растущие верхушкой, снизу буреющие и постепенно отмирающие. Лишь у молодых растений – нежные корневые волоски – ризоиды. Листья стеблей язычковидные или лопаточковидные, сидячие, узкие,

перепончатые, расположены пучками по 4, сверху – образуют более короткие густооблиственные ветки, собранные в головку. Растение двудомное, есть мужские экземпляры, несущие мужские половые органы (антеридии) и женские – с архегониями. После оплодотворения возникает бесполое поколение – спорогон с коробочкой, в которой образуются споры. При созревании споры прорастают, появляется заросток, протонема, затем растение сфагнума. Спороношение происходит в июле-августе. Но чаще наблюдается вегетативное размножение мха посредством отпрысков. Верхушки сфагнума ежегодно нарастают, а нижняя часть отмирает, образуя слой бурого торфа. Используют сфагновые мхи для питания в основном атмосферную влагу. Они поглощают и накапливают воду благодаря особому строению, наличию крупных, бесцветных, лишенных содержимого, изнутри снабженных спиральными утолщениями, водоносных или гиалиновых клеток. Фотосинтез идет в узких зеленых эллиптических ассимилирующих клетках.

Сфагнум – это один из основных торфообразователей. Встречается в Пермском крае на верховых и переходных болотах, в торфяных карьерах, на сплавиных озерах, рек, в заболоченных хвойных и смешанных лесах. Образует сплошной покров или плотные дерновины, дающие зыбкий ковер, плавающий на поверхности воды.

Используют всю живую верхнюю зеленую часть растения, собирают в течение лета. Мох сильно отжимают руками для удаления воды, очищают от нижней бурой части, сушат на воздухе.

Химический состав. Сфагнум содержит клетчатку, белковые вещества, сахара, смолы, пектиновые вещества, минеральные соли, гликозиды, тритерпеновые соединения, пигменты, флавофены и антоцианы, особое фенолоподобное вещество сфагнол, обладающее сильным противомикробным, бактерицидным действием.

Применение. Используют сфагнум как перевязочный материал с 11 века. Он обладает высокими влаго- и газопоглотительными свойствами. Является не только заменителем ваты, обладая хорошей всасывающей способностью, но и оказывает бактериостатическое и бактерицидное действие на микрофлору гнойных ран, ускоряет их заживление. Обладает антисептическими, противогнилостными свойствами. Всасывающая способность мха в 4 раза сильнее гигроскопической ваты, воздушно-сухой мох впитывает в среднем на 1 часть мха около 20 частей воды. При использовании мхом набивают марлевые мешочки, стерилизуют, смачивают физиологическим раствором или раствором борной кислоты, накладывают на раневые поверхности. В экстренных случаях, полевых условиях применяют сфагнум без стерилизации.

*Однажды летом в жаркий день, когда минул лесочек,
Нарвал я таволги букет, чтоб заварить чаёчек.
Султаны белые цветов ту травушку венчали,
А дуновенья ветерков их лишь слегка качали.*

С. Глузов

Таволга вязолистная – *Filipendula ulmaria* L.

Семейство розовые – Rosaceae

Народные названия: лабазник вязолистный, медовник, белоголовник.

Описание. Многолетнее травянистое растение высотой 60–120 см, листья очередные, довольно крупные, прерывистоперистые, двоякозубчатые, опушенные.

Цветки кремовые, ароматные, собраны в густое метельчатое соцветие. Плод – сборная семянка. Цветёт в июле, плодоносит в августе – сентябре.

Встречается в северной и средней части России, на Кавказе, Урале, в Сибири. Растёт в Прикамье на влажных пойменных лугах, по берегам рек, озёр.

В медицине используют траву, собранную во время цветения.

Химический состав. Трава содержит эфирное масло, витамин С, гликозиды, салициловую кислоту, ванилин, дубильные вещества, фитонциды, следы алкалоидов.

Применение. Растение останавливает поносы, увеличивает выделение мочи, пота, уменьшает воспалительные процессы, прекращает боли, способствует заживлению ран, обладает антисептическим, кровоостанавливающим и противоглистным действием.

Настой применяют при подагре, ревматизме, водянке, болях в желудке, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, как мочегонное при болезнях мочевого пузыря, почек, как потогонное при простудных заболеваниях, истерических судорогах, как антитоксическое при укусах ядовитых змей. Наружно отвар травы используют для промывания ран, язв, при различных кожных заболеваниях, в гинекологии. Измельченные листья и цветки употребляют в качестве обезболяющих и противовоспалительных припарок.

Пыльцой цветков можно присыпать различные поражения кожи. Пыльца оказывает противовоспалительное и ранозаживляющее действие.

Способы применения. 1) Одну чайную ложку травы настаивать 8 часов в 1 стакане кипяченой воды, процедить. Принимать по ¼ стакана 3 раза в день до еды.

2) Две чайные ложки цветков настаивать 3–4 часа в 1,5 стаканах кипятка, процедить. Принимать по ¼ стакана 3 раза в день до еды, как мочегонное средство при болезнях почек, мочевого пузыря, при болях в желудке, ревматизме, подагре.

Культура. Таволга вязолистная – ценное декоративное растение. Это высокий стройный вид с душистыми цветками. Размножается таволга семенами, которые имеют всхожесть до 20%, или делением корневищ. Зимостойка, неприхотлива, предпочитает среднее увлажнение. Растёт на открытых и затененных местах. Рекомендуют для одиночных и групповых посадок, на рабатках, у водоемов. Особый интерес как декоративное растение представляет таволга с розовыми цветками и ее карликовая форма.

Таволга – съедобное растение. Молодые побеги и листья используют для приготовления салатов, супов, борщей. Цветки заваривают как чай.

Таволга обыкновенная – *Filipendula vulgaris* Moench.

Семейство розовые – *Rosaceae*

Народные названия: лабазник шестилепестной, шестилопастник, земляные орешки.

Описание. Многолетнее травянистое растение высотой до 60 см. Листья дваждыперистораздельные с узкими долями. Имеются корневые утолщения (клубни). Цветки кремовые в метельчатых соцветиях. Плод – сборная семянка. Цветёт в мае – июне.

Встречается в Пермском крае на суходольных и остепнённых лугах, полянах, опушках, в разреженных березовых колках, на сухих склонах, залежах.

В медицине используют траву и корневые клубни таволги обыкновенной (шестилепестной). Траву собирают во время цветения, клубни – осенью.

Листья содержат салициловую кислоту, витамин С. Цветки – эфирное масло, клубни – крахмал, гликозиды.

Растение обладает вяжущим, потогонным и сильным мочегонным действием. Отвар корневых клубеньков применяют при поносах, геморрое, в гинекологии. Настой травы используют при геморрое, поносах, как мочегонное, потогонное средство, при подагре, ревматизме, кожных заболеваниях.

Способы применения. 1) Одну столовую ложку корневых клубеньков, на один стакан воды, кипятить 20 минут в закрытой посуде, настоять, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. 2) Одну чайную ложку травы настаивать 8 часов в стакане кипяченой воды, процедить. Принимать по ¼ стакана 3 раза в день до еды.

Таволгу обыкновенную можно выращивать, особенно розовую форму, как декоративное и лекарственное растение. Она предпочитает более сухое и светлое

местообитание, чем таволга вязолистная. Размножается семенами и делением корневищ. Это невысокое изящное растение. Рекомендуют для альпинариев.

Корневые утолщения (клубни) таволги съедобны.

Термопсис ланцетный – *Thermopsis lanceolata* R. Br.

Семейство бобовые – *Fabaceae*

Народные названия: мышатник, пьяная трава.

Описание. Многолетнее травянистое растение высотой 30–40 см. Листья ланцетовидные, очередные, тройчатые, с прилистниками. Соцветие – негустая кисть. Цветки желтые, мотылькового типа. Плоды – извилистые бобы. Цветёт в июне – июле.

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

Ареал. Островные степи Сибири, Прибайкалье, Забайкалье. Встречается часто в солонцеватых степях, остепнённых лугах, в долинах крупных рек.

Химический состав. Трава термопсиса содержит алкалоиды сапонины, дубильные вещества, смолы, слизи, витамин С.

Применение. Обладает отхаркивающим, обезболяющим, противоглистным действием. Термопсис усиливает секрецию бронхов, разжижает мокроту, усиливает дыхание. В научной медицине используют как эффективное отхаркивающее средство.

В ветеринарии используют термопсис в виде настоя. Дозы крупному рогатому скоту 0,5–1 г, мелкому рогатому скоту и свиньям 0,05–0,1 г.

Порошок сухого растения обладает инсектицидным действием – убивает насекомых.

Внутреннее применение термопсиса, как ядовитого растения, требует осторожности.

Термопсис ланцетный можно культивировать в Пермском крае как декоративное и лекарственное растение. Он неприхотлив, зимостоек. Хорошо размножается семенами и делением корневищ. Светолюбив. Рекомендуют для альпийских горков.

Тмин обыкновенный – *Carum carvi* L.

Семейство зонтичные – *Umbelliferae*

Описание. Двулетнее травянистое растение с бороздчатым ветвистым стеблем. Листья очередные, влагалищные, триждыперисторассечённые, с узколинейными острыми долями. Цветки мелкие, белые, собраны в сложные зонтики. Плоды – продолговатые, выпуклые висплодники. Высота 30–60 см. Время цветения май–июнь.

Встречается в Пермском крае на лугах, полянах, по берегам рек, на залежах, в посевах.

В медицине и пищевой промышленности применяют плоды (семена), которые собирают в июле. Их собирают недозревшими, чтобы избежать потерь.

Плоды содержат 10–12% белка, 12–16% жирного масла, а также 3–6% сильно пахнущего эфирного масла.

Тмин довольно широко применяют в народной медицине. Он усиливает секреторную деятельность желёз желудка и кишечника, пищеварительную деятельность желудочно-кишечного тракта. Гонит газы при их скоплении в желудке и кишечнике, снижает процессы брожения и гниения в кишечнике, увеличивает выделение мочи, а у кормящих женщин – молока. Отмечено отхаркивающее, послабляющее, противосудорожное, обезболяющее и потогонное действие.

Семена тмина входят в состав аппетитного, желудочного, слабительного, ветрогонного и успокаивающего сборов, их используют в пищевой, ликероводочной и парфюмерной промышленности, как пряность при квашении капусты.

Способы применения. 1) 1–2 чайных ложки семян тмина настаивать 2 часа в 1 стакане кипятка в закрытой посуде, процедить. Принимать по ¼ стакана 3 раза в день за 20 минут до еды (детям – по 1 чайной ложке 3 раза в день).

2) Измельченные семена тмина взять на кончике перочинного ножа. Принимать, запивая водой, 3 раза в день за полчаса до еды как средство, возбуждающее аппетит.

3) 2 чайные ложки семян тмина кипятить 3 минуты в закрытом сосуде в 2 стаканах воды. Принимать по полстакана 3 раза в день до еды как молокогонное.

В ветеринарии ориентировочные дозы лошадям 10-25 г, крупному рогатому скоту 25-30 г, мелким жвачным животным и свиньям 5-10 г, собакам 0,5-2 г, кошкам и курам 0,2-0,3 г.

Толокнянка обыкновенная – *Arctostaphylos uva-ursi* L.

Семейство вересковые - Ericaceae

Народные названия: медвежье ухо, медвежья ягода.

Описание. Вечнозелёный стелющийся кустарник. Листья мелкие, обратнойцевидные, кожистые, блестящие, зимующие. Они похожи на листья брусники, отличаются незагнутыми краями, отсутствием снизу точечных ямок и развитой сетью вдавленных жилок. Цветки мелкие, розоватые собраны в поникающие верхушечные кисти. Плоды – красные, мучнистые, невкусные костянки. Высота (длина) 30-100 см. Цветёт в мае – июне.

Распространение. Произрастает в северной и средней полосе России, на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке. В Пермском крае растёт в хвойных лесах на песчаной почве и между кустарниками, в сухих песчаных тундрах.

Применяемая часть – листья. Вкус высушенных листьев горьковатый, сильно вяжущий, без запаха. Время сбора май – июнь.

Химический состав. Листья содержат до 35 % дубильных веществ, галловую, эллаговую, урсоловую, хинную, муравьиную и другие кислоты, кверцитин, кверцитрин, мирицетин, мирицитрин, различные минеральные соли, эфирное масло, гликозид арбутин, распадающийся на сахар, глюкозу и гидрохинон, обладающий противомикробным и мочегонным действием.

Применение. Толокнянку широко применяют в народной медицине различных стран. Листья обладают мочегонным, бактерицидным, дезинфицирующим, вяжущим, противовоспалительным, успокаивающим действием на нервную систему.

Настой листьев принимают при мочекаменной болезни, при нарушениях обмена веществ. Настой толокнянки пьют при поносах, вялом пищеварении, малярии, туберкулёзе лёгких, женских болезнях, грудной боли и нервных заболеваниях, при отёках, венерических заболеваниях, болезнях печени, астме, ревматизме, как кровоочистительное средство. Используют толокнянку и при подагре.

Наружно отвар или настой листьев употребляют в виде местных ванн, обмываний и компрессов при золотухе, язвах и гнойных ранах.

В научной медицине отвар листьев как мочегонное и дезинфицирующее средство применяют при воспалительных заболеваниях мочевых путей (циститы, пиелиты, уретриты).

Способы применения. 1) 2 чайные ложки сухих листьев настаивать 2-3 часа в 2 стаканах холодной кипяченой воды. Принимать по ½ стакана 2-4 раза в день.

2) 10 г листьев кипятить 15 минут в ½ л воды, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке через 3-4 часа. 3) Порошки из сухих листьев принимать по 1 г 2 раза в день.

Дозы животным: лошадям и коровам 20-50 г, овцам и свиньям 5-15 г, собакам 2-5 г.

Топинамбур – *Helianthus tuberosus* L.

Семейство астровые – Asteraceae

Народное название – земляная груша.

Описание. Многолетнее травянистое клубненосное растение высотой до 2 м. Стебель прямой с крупными шершавыми листьями, похожими на молодой подсолнечник. Цветки

золотисто-желтые, в корзинках, 5–7 см в диаметре. Цветёт с июня по сентябрь. Корни с многочисленными утолщениями.

Родина – Северная Америка.

Культивируют как лекарственное, декоративное и кормовое растение. Размножается семенами, участками корневищ. Топинамбур зимостоек, светолюбив, к почвам неприхотлив. Если посадить его на границе участка, получится красивая, высокая, зеленая изгородь.

Лекарственным сырьем является молодая трава в начале цветения и корнеплоды, собранные осенью.

Корнеплоды съедобны. В народной медицине топинамбур используют для лечения гипертонии, гиперацидных гастритов, сахарного диабета, как болеутоляющее и противовоспалительное средство при желудочных и кишечных болях, запорах, артритах, полиартритах, радикулитах, отложении солей.

Применяют свежеприготовленный сок из корнеплодов по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды для снижения кислотности желудка.

Готовят настой – 3 столовые ложки корнеплодов настаивают 2 часа в 1 л кипятка, и пьют при гипертонии, сахарном диабете.

Отвар. 1–2 кг травы кипятить 15 минут в 5–10 л воды. Использовать в виде горячей ванны, по 15–20 минут 2–3 раза в неделю при артритах и полиартритах.

Препараты топинамбура (сок, настой) затягивают язвы и небольшие раны.

Тысячелистник обыкновенный – *Achillea millefolium* L.

Семейство астровые – Asteraceae

Народные названия: кровавник, белая кашка.

Описание. Многолетнее травянистое растение высотой 20-80 см. Листья дважды или триждыперисторассечённые. Соцветия – корзинки. Язычковые цветки белые, редко розовые. Плод – семянка.

Цветёт с июня до конца лета.

В медицине используют траву, собранную во время цветения.

Ареал. Встречается тысячелистник в лесной, лесостепной и степной зонах России. В Прикамье часто произрастает на лугах, окраинах полей, у дорог, на залежах.

Химический состав. Содержит эфирное масло, дубильные вещества, смолы, горечи, витамины С и К, органические кислоты, алкалоиды, флавоноиды, фитонциды.

Применение. Тысячелистник обладает противовоспалительным, кровоостанавливающим, вяжущим, желчегонным, спазмолитическим, успокаивающим, отхаркивающим действием. Улучшает обмен веществ, пищеварение, повышает аппетит. Общеукрепляющее средство. Используют при язвенной болезни, гастритах, бессоннице. Как кровоостанавливающее средство – при внутренних и наружных кровотечениях. Противопоказан при беременности.

Способ применения. Одну столовую ложку травы кипятить 10 минут в 1 стакане воды, настоять. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

В ветеринарии дают порошок тысячелистника с кормом: крупному рогатому скоту 25-50 г, лошадям 10-25 г, мелкому рогатому скоту 5-10 г, свиньям 2-5 г, собакам 1-2 г, курам 0,2-0,3 г 2-3 раза в день.

Культура. Известны декоративные формы тысячелистника с вишнево-красными, желтыми, махровыми цветками. Он неприхотлив, но чувствителен к затенению.

Нетребователен к почве, однако избегает солонцы. Размножается семенами. Гибридные формы разводят делением кустов.

*Скромна, но мила и красива трёхцветная в поле фиалка,
С пчёлами трудолюбивыми солнцу открыта жаркому.
А в городах на газоне одетые, словно в сказке,
Дочки её законные цветут анютины глазки.*

А. Бузни

Фиалка трёхцветная – *Viola tricolor* L.

Семейство фиалковые – *Violaceae*

Народные названия: иван-да-марья, анютины глазки.

Фиалка трёхцветная – однолетнее травянистое растение с прямым невысоким стеблем. Нижние листья длинночерешковые, сердцевидные, городчатые, верхние – ланцетные, короткочерешковые. Прилистники лировидно – раздельные. Цветки неправильные, со шпорцем. Венчик из пяти лепестков, превышающих чашечку. Два верхних лепестка тёмно- или светло-фиолетовые, два боковых – голубые и один нижний – бело-голубой с полосками. Зев венчика желтый. Плод – коробочка. Высота 10-20 см.

Цветёт с мая до осени.

Фиалка трёхцветная растёт на лугах, по окраинам полей, сорным местам.

В медицине применяют траву, собранную во время цветения. Кроме того, возможно использование близкого вида **фиалки полевой**, которая отличается более мелкими беловато-желтыми цветками.

Трава содержит каротиноиды, флавоноиды, сапонины, слизь, виннокаменную и салициловую кислоты, каротин, витамины, эфирное масло.

Название растения иван-да-марья связывают с легендой о горячо любящих друг друга парне и девушке, которые поженившись, не знали, что они брат и сестра. Узнав об этом, чтобы не разлучаться, превратились в цветок. Он стал символом верности.

Другое название анютины глазки происходит от девушки, превращенной в цветок за излишнее любопытство к чужой жизни и подглядывание. В Англии фиалка – символ верности и любви.

Как лекарственные растения, фиалку применяли ещё в глубокой древности. В народной медицине она считается хорошим кровоочистительным средством.

Её применяли при рахите, ревматизме, подагре. Растение усиливает секрецию бронхиальных желёз, разжижает мокроту, усиливает отхаркивание, увеличивает выделение мочи и пота, улучшает обмен веществ при кожных заболеваниях и обладает противовоспалительным действием. У корней известно слабительное и рвотное действие.

Настой травы фиалки принимают как отхаркивающее при кашле и других заболеваниях дыхательных органов, при золотухе, различных кожных заболеваниях и рахите.

Известно применение фиалок при коклюше, запорах, катаре мочевого пузыря, затрудненном мочеиспускании, атеросклерозе, ревматизме, подагре.

Настой используют как внутреннее и наружное средство при различных кожных болезнях: угрях, сыпях, гнойниках, экземах, зуде кожи.

В научной медицине настой травы применяют как отхаркивающее средство при катаре дыхательных путей, используют при лечении детских диатезов.

Способы применения. 1 столовую ложку сухой травы настаивать 2 часа в 1 стакане кипятка, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день. Можно употреблять и для обмываний.

В ветеринарии используют фиалку в виде настоя, кашек, болюсов. Дозы внутрь: лошадям 20-40 г, крупному рогатому скоту 20-50 г, овцам 5-30 г, свиньям 5-10 г, собакам 2-5 г, курам до 1 г.

Без хмеля никогда бы хлеба не видали, и пышным он бы не был никогда.

Без хмеля никогда бы квасу не пивали, и кое-что ещё. Ну впрямь беда.

А врач не получил бы многие лекарства, без коих, нам совсем не обойтись,

И обещал за них хоть половину царства, того, где он не правил бы ни в жизнь.

С. Глузов

Хмель – *Humulus lupulus* L.

Семейство коноплевые – *Cannabinaeae*

Описание. Многолетнее травянистое, двудомное, вьющееся растение. Листья яйцевидные, трех-пятилопастные, шероховатые. Мужские цветки мелкие, зеленовато-белые, собраны в метельчатые соцветия. Женские соцветия – яйцевидной формы на женских растениях. Высота (длина) 2-5 м.

Цветёт в июне, июле.

Ареал. Встречается в средней полосе Европейской части России, на Кавказе, Урале, в Сибири. Произрастает в Пермском крае по берегам рек, оврагам, среди зарослей кустарников.

Культура. Выращивают хмель как декоративное и лекарственное растение. Используют его для устройства беседок, веранд, террас, шпалер, отделки фасадов домов, стен, заборов. Многолетняя у хмеля только подземная часть, которая живет более 20 лет. Стебли, ветви, листья ежегодно весной отрастают из почек возобновления, а на зиму отмирают. Стебель хмеля толщиной 8-15 мм имеет крючковатые шипы, которыми он цепляется за опору. Завивается по ходу часовой стрелки за счет движения трех вершинных междоузлий. Среди культивируемых растений хмель занимает одно из первых мест по площади формируемой листовой поверхности. Во время цветения на стебле может быть около 400 листьев, а осенью до 600. Хмель очень красив во время цветения. Он любит свет, влагу, разборчив в почвах, предпочитает богатые. Теневынослив, зимостоек. Размножают его черенками, корневищами, семенами. Лучше высаживать весной.

В медицине используют соплодия – шишечки, собранные в августе – сентябре.

Химический состав. Шишечки содержат органические кислоты, триметиламин, алкалоиды, горечи, камедь, смолу, воск, красящие вещества, эфирное масло, витамины В₁, В₃, В₆, С, Р, РР, Е.

Применение. Первые сведения о медицинском использовании хмеля встречаются у арабов в 8 веке. Его начали возделывать как мочегонное и очищающее средство.

Применяют в народной медицине для возбуждения аппетита, усиления пищеварения, как мочегонное, успокаивающее, ослабляет боли, как противовоспалительное, противоглистное, слабительное средство. Настой шишечек ослабляет половую активность. Применяют настой при воспалении почек, раздражении мочевого пузыря, водянке, гастритах, бессоннице, болезнях печени. Наружно используют для укрепления волос, в виде припарок как болеутоляющее средство.

Использовать внутрь с осторожностью. Растение при передозировке может быть ядовито.

Порошок шишек хмеля действует успокаивающе на кору головного мозга, снимает спазмы сосудов сердца, обладает гормональным действием. Хмель губителен для многих болезнетворных микробов. Его антисептические свойства, по мнению французских врачей, сильнее, чем у салициловой кислоты.

Способ применения. Две чайные ложки шишечек хмеля настаивать 4 часа в одном стакане кипятка, процедить. Применять по 0,5 стакана теплого настоя на ночь при бессоннице. В других случаях принимать по ¼ стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

Молодые побеги хмеля используют для приготовления щей вместо капусты. Шишки хмеля идут для изготовления дрожжей, закваски при хлебопечении.

Хохлатка Галлера – *Corydalis Halleri* Willd.

Семейство дьявольские – *Fumariaceae*

Описание. Многолетнее травянистое растение высотой 10-20 см, с подземным клубнем. Листья стеблевые, расчлененные. Цветки сине-фиолетовые, собраны в соцветия. Цветёт в апреле-мае. Плод стручковидный.

Произрастает хохлатка в Пермском крае. Встречается повсеместно по лугам, кустарникам, в редколесьях.

В народной медицине используют все части растения. Химический состав плохо изучен. Растение содержит алкалоиды.

Осторожно! Растение сильно ядовито.

Используют в народной медицине при нервных и психических заболеваниях под строгим наблюдением врача.

Чабрец (тимьян ползучий) – *Thymus serpyllum* L.

Семейство яснотковые – *Lamiaceae*

Народные названия: богородская трава, колотовичка, лебюшка, окурная трава, чебрик.

Описание. Полукустарничек с сильным приятным запахом. Образует дерновинки высотой 6–10 см. Стебель стелющийся. Листья жесткие, эллиптические. Соцветие компактное, головчатое. Цветки розово-лиловые. Цветёт в июне – июле. Плод – четырехорешек.

В медицине используют траву чабреца, собранную в фазе цветения.

В Прикамье встречается на повышенных участках с сухими, хорошо дренированными почвами. Приурочен к скалам, каменистым и щебнистым склонам, опушкам сосновых боров, песчаным почвам.

Культура. Тимьян ползучий выращивают в Пермском крае как лекарственное, декоративное почвопокровное растение. Он образует густой темно-зелёный ковер. Используют его на сухих солнечных участках, альпийских горках. Особенно декоративен во время цветения, которое длится около 2 месяцев, а также как бордюрное растение для выращивания по краю клумбы. Светолюбив, теплолюбив, к почвам неприхотлив. Размножают семенами, участками корневищ. Засухоустойчив.

Химический состав. Трава чабреца содержит эфирное масло, дубильные вещества, горечи, камедь, флавоноиды, органические кислоты.

Использование. Происхождение родового названия - тимьян связано со словом *thymos*, что означает сила, мужество. В средние века считали, что чабрец дает силу и мужество. Им украшали рыцарей. Чабрец называли дыханием жизни, духом. Его приносили в жертву богам, сжигали на алтаре в храмах. Считали, что этот благоуханный дым вызывал благосклонность богов.

В России чабрец называют богородской или богородициной травой, так как им по обычаю в день Успения Богородицы украшали иконы. С древности чабрец почитали как божественную траву, которая способна возвращать человеку здоровье и даже жизнь. Нюхали измельченный порошок при обмороке; использовали настой чабреца с медом при астме; как глистогонное и отхаркивающее средство; при родах и женских болезнях; как средство, способное выводить камни. В средние века применяли чабрец при заболеваниях желудка, селезенки, печени, женских болезнях, лечении легких, детского коклюша. Использовали чабрец для окуливания заразных больных, животных. Им обрабатывали посуду, добавляли в мясо для длительного хранения.

В народной медицине чабрец – эффективное средство при лечении болезней верхних дыхательных путей, бессоннице. Наружно – как болеутоляющее при лечении радикулита, невритов, ревматизме, опухолях, ушибах. Рекомендуют спать на подушках из чабреца. Считают, что это приносит здоровье и долголетие. Кроме того, чабрец применяют при

нарушении пищеварения, метеоризме, как противоглистное средство. Особо рекомендуют при катаре желудка, изжоге, для полоскания рта при дурном запахе.

В современной медицине настой чабреца применяют в виде отхаркивающего средства при бронхите, заболеваниях верхних дыхательных путей, как болеутоляющее при радикулитах и невритах. Жидкий экстракт чабреца входит в состав препарата пертуссин, применяемого при бронхитах, как отхаркивающее средство, особенно в детской практике.

Способы применения. 1) Одну столовую ложку сухой травы настоять 1 час в закрытой посуде в одном стакане кипятка, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. 2) Три столовые ложки травы чабреца обварить кипятком, завернуть в марлю. Горячие подушечки применять как припарки в качестве обезболивающего средства.

В ветеринарии используют чабрец как отхаркивающее, успокаивающее средство при спастических и бродильных процессах в кишечнике. Дозы: лошадям и крупному рогатому скоту 20–60 г, овцам и свиньям 10–15 г, собакам 2–5 г.

Близким действием обладает тимьян обыкновенный. Он отличается от чабреца прямостоячим стеблем, менее плотными соцветиями, светлыми розовыми или белыми цветками. В Пермском крае в естественных условиях не произрастает. Возможна его культура.

Чемерица Лобеля – *Veratrum lobelianum* Bernh.

Семейство лилейные – *Liliaceae*

Описание. Многолетнее травянистое растение высотой до 180 см. Корневище короткое, утолщенное, с многочисленными шнуровидными мочками. Стебель прямостоячий, толстый. Листья многочисленные, складчатые, широкоэллиптические. Соцветие метельчатое. Цветки желтовато-зеленые. Плод – коробочка. Цветёт в июле.

В Пермском крае чемерица встречается часто на сырых лугах, опушках, лесных полянах, в соврах, лиственных и смешанных лесах, по берегам ручьев, у лесных дорог.

В научной медицине используют корни и корневища чемерицы Лобеля, собранные осенью или ранней весной.

Химический состав. Растение содержит алкалоиды, дубильные вещества, смолы, сахара, красящие вещества.

Применение. Используют чемерицу в качестве наружного средства от кожных паразитов и чесотки, для мытья головы против вшивости и для дезинфекции белья. Применяют как болеутоляющее средство при невралгии, артритах, и ревматизме в виде спиртовой настойки, отвара или мази.

В ветеринарии используют настой чемерицы для стимуляции работы желудка у жвачных животных, а в виде мази – против чесотки, кожного овода, вшей и власоедов; порошком присыпают раны у скота. Свиньям дают как рвотное и антиревматическое средство. Дозы для животных внутрь: крупному рогатому скоту 5–12 г, мелкому рогатому скоту 1–4 г, свиньям 1–2 г, собакам 0,1–0,2 г.

Использование чемерицы, как сильно ядовитого растения, требует осторожности.

Черда трехраздельная – *Bidens tripartita* L.

Семейство астровые – *Asteraceae*

Народные названия: золотушная трава, кошки, прицеп.

Описание. Однолетнее травянистое растение, высотой 20–60 см, с небольшим, разветвленным стержневым корнем. Стебель прямостоячий, голый, ветвящийся. Листья супротивные, темно-зеленые, черешки короткие, крылатые, 3–5-раздельные, верхние цельные. Цветки желтые, в корзинках. Цветёт с июня до сентября. Плод – семянка с 2 остями на верхушке.

Черда трехраздельная растет почти по всей территории России. В Пермском крае встречается по берегам рек, ручьев, на низинных лугах и болотах, в сыроватых лесах, на влажных полях, в канавах, у дорог.

В медицине используют листья и молодые верхушки олиственных стеблей, собранные до цветения и во время цветения.

Химический состав. Трава череды содержит флавоноиды, витамин С, каротин, дубильные вещества, горечи, слизи, амины, следы эфирного масла.

Использование. Настой травы череды применяют для лечебных ванн и обмываний в педиатрии при скрофулезе, различных диатезах, сопровождающихся сыпью, молочным струпом и себореей головы. Используют внутрь как потогонное при простудных заболеваниях и в качестве мочегонного средства. Клинические данные свидетельствуют об эффективности мази из густого экстракта череды при лечении псориаза.

Имеются сведения о том, что черда возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, регулирует обмен веществ, останавливает кровотечения, успокаивающе действует на нервную систему. Растение несколько снижает артериальное давление, увеличивает амплитуду сердечных сокращений и обладает мягчительным и противовоспалительным действием. Применяют отвар при испуге, болезнях печени и селезенки, подагре, артритах, ревматизме и рахите, бронхиальной астме. В Средней Азии используют череду при укусах скорпионов и змей. Растертые листья, приложенные к ранам и язвам, очищают их от гноя, сушат и способствуют более быстрому заживлению.

Способ применения. 2 столовые ложки настоять в 2 стаканах кипятка, процедить. Пить по ½ стакана 3 раза в день, до еды.

Для наружного употребления: 50-100 г череды на ведро воды.

В ветеринарии используют череду для улучшения пищеварения. Ориентировочная доза внутрь: для крупных животных 8-10 г, мелких 4-5 г.

Черемша – *Allium victorialis* L.

Семейство лилейные – Liliaceae

Народные названия: лук победный, колба.

Описание. Это многолетнее луковичное растение, высотой 30-50 см с чесночным запахом. Луковицы слабовыраженные, несочные, конически-цилиндрические, 1-1,5 см толщиной, сидят группами, на хорошо развитом, горизонтальном корневище. Листья в числе 2-3, крупные, гладкие, ланцетные или эллиптические, 10 - 20 см длины, 2-8 см ширины, постепенно сужены в черешок, который в 2-4 раза короче пластинки. Соцветие – зонтик. Цветки беловато-зеленые. Цветёт в июне-июле. Плод – коробочка.

В Пермском крае черемша не встречается. Обильно произрастает она в Сибири, на Алтае, Дальнем Востоке, Сахалине.

Используют цветочные стрелки и молодые листья, собранные в мае-июне, до начала цветения растения.

Химический состав. Во всех частях растения содержится эфирное масло, витамин С, минеральные вещества, лизоцим и фитонциды, обладающие сильным антибиотическим действием.

Использование. Лук победный в сыром, соленом и маринованном виде применяют в пищу, а также как лекарственное средство при цинге и атеросклерозе. Обладает противоглистным действием, возбуждает аппетит, усиливает секреторную деятельность желудка и кишечника. Как сильное бактерицидное и бактериостатическое средство применяют его при лечении трихомонадных кольпитов. Имеются сведения, что черемша понижает кровяное давление, обладает слабым мочегонным действием. В народной медицине настой из листьев черемши рекомендуют при лихорадке, простуде. Спиртовую настойку – для растираний при ревматизме, сок закапывают в ухо при гнойных

воспалениях. Из лука победного готовят препарат урсал, им лечат трихомонадные кольпиты, эфирное масло урсалин применяют при гнойных ранах, трофических язвах, пролежнях.

В ветеринарии назначают черемшу в свежем, квашеном виде для повышения аппетита, при вздутии желудка, кишечника. Дозы: лошадям 30-60 г, мелкому рогатому скоту 15-30 г, собакам 5-15 г по 2-3 раза в день.

Черемшу можно выращивать в Пермском крае как лекарственное, пищевое и декоративное растение. Размножать ее лучше вегетативно, делением корневищ, луковицами, весной или осенью. Возможно и семенное возобновление, семена можно высевать осенью или, предварительно стратифицированные, весной. Семенное возобновление черемши затруднено. Медленное прорастание, низкая всхожесть. Нужно приложить немало усилий, чтобы вырастить черемшу из семян, но это возможно. В природе, в естественных условиях она размножается и вегетативно, и семенами. Самосев появляется и при длительном, успешном культивировании этого растения.

Черемша может быть использована как невысокое декоративное растение благодаря ее оригинальным листьям, цветкам. Она хорошо разрастается. Высаживают ее группами в полутени, на влажных местах.

Известны другие близкие виды этого растения. Лук **медвежий**. Встречается во влажных, тенистых широколиственных лесах, на Кавказе, отличается более крупными цветками и листьями. Используют как пищевое и лекарственное растение. В Пермском крае часто черемшой неправильно называют другое растение – **лук угловатый**. Он отличается узкими линейными листьями, лиловыми цветками. Растет на пойменных лугах. Используют как пищевое растение. Кроме того, на каменистых склонах в северо-западных районах, а также в культуре произрастает в Пермском крае **лук-слизун** или **лук понижающий**. У него широколинейные листья, до 6 мм шириной, на верхушке тупые, цветки бледно-розовые, зеленовато-розовые или зеленовато-пурпуровые. Используют как овощное, медоносное, декоративное растение.

Черника обыкновенная – *Vaccinium myrtillus* L.

Семейство брусничные - Vacciniaceae

Описание. Низкорослый полукустарничек высотой 15-40 см. Листья очередные, мелкие, продолговато-яйцевидные, блестящие, ярко-зеленые, мелкопильчатые. Цветки шаровидные, бело-розовые. Плоды черные, с сизоватым налетом, округлые ягоды с остатком чашечки. Мякоть ягод красновато-фиолетовая. Вкус кисловато-сладкий, приятный, вяжущий.

Цветёт в мае-июне. Плоды созревают в июле-августе.

Встречается черника в лесной, лесостепной зонах европейской части России и в тундровой полосе. В Прикамье произрастает в еловых, елово-сосновых лесах, на вырубках, болотах, в сограх.

В медицине используют ягоды и листья. Листья собирают в мае-июне, плоды по мере созревания в июле-августе.

Ягоды содержат сахара (до 30%), органические кислоты, дубильные вещества, пигменты, каротин, витамины группы В и С. Листья - дубильные вещества, гликозиды, флавоноиды, витамин С, тритерпеновый и цериловый спирты, органические кислоты и эфирное масло.

Применение. Настой ягод и листьев регулируют деятельность желудочно-кишечного тракта, стимулируют обмен веществ, обладают вяжущим, закрепляющим, мочегонным, обезболивающим, противовоспалительным, противоспазматическим и кровоостанавливающим действием. Применяют при катарах кишечника и желудка с

пониженной кислотностью желудочного сока, несварении желудка, поносах, спазмах и болях в желудке и кишечнике, при камнях почек и мочевого пузыря, подагре и ревматизме.

Установлено, что ягоды черники значительно улучшают зрение в сумерках и ночью, помогая глазам приспособляться к пониженному освещению. Ягоды черники усиливают остроту зрения, обеспечивают увеличение поля зрения, уменьшают усталость глаз при искусственном свете. Черника обновляет сетчатую оболочку глаз, чувствительную к свету. Во время второй мировой войны английские лётчики ели чернику и употребляли черничное варенье с целью улучшения зрения ночью и в сумерки. Черника входит в меню российских и американских космонавтов.

Настой листьев понижает содержание сахара в крови и моче при диабете и способствует растворению камней при почечнокаменной болезни. Клизмы из настоя листьев используют при геморроидальных кровотечениях. Наружно отвар и настой ягод употребляют для полосканий при воспалительных процессах полости рта и горла.

Отварённые измельчённые ягоды используют для компрессов при ожогах, кожных болезнях, особенно при чешуйчатом лишае и экземе.

В пищевой промышленности ягоды широко употребляют для приготовления вин, сиропов, соков, получения безвредной пищевой, фиолетовой краски.

Способы применения. 1) 2 чайные ложки сухих листьев настаивать в двух стаканах кипятка, процедить. Пить ежедневно, в несколько приёмов. 2) 1-2 чайные ложки черники заварить в 1 стакане кипятка, настоять несколько часов, подсластить сахаром. Принимать по ¼ стакана 5-8 раз в день при поносах.

Черноголовка обыкновенная – *Prunella vulgaris* L.

Семейство яснотковые – *Lamiaceae*

Народные названия: горлянка, синеголовка, брунелка.

Описание. Многолетнее травянистое растение с прямостоячими четырехгранными стеблями, высотой 10-30 см. Листья супротивные, продолговато-яйцевидные. Цветки сине-фиолетовые, двугубые, собраны в мутовчатое колосовидное соцветие. Цветёт в июне-сентябре.

Растёт в Пермском крае на лугах, полянах, залежах, в посевах, по берегам водоёмов.

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

Химический состав. Растение содержит алкалоиды, эфирное масло, минеральные соли, спирты, органические кислоты, дубильные вещества, горькие вещества, смолу, сапонины.

Применение. Используют растение для снижения кровяного давления, температуры тела при лихорадочных состояниях.

Обладает вяжущим, кровоостанавливающим, мочегонным, противомикробным, противовоспалительным, успокаивающим действием.

Настой травы применяют при простудных заболеваниях, поносах, кровотечениях, женских болезнях, при эпилепсии. В Китае настой травы используют как жаропонижающее и мочегонное средство, при туберкулезе кожи, зобе с тиреотоксикозом, экссудативном диатезе, ревматическом полиартрите. Наружно настой употребляют в виде ванн при воспалительных процессах, полосканий при болезнях горла, как средство от перхоти.

Способ применения. 1 чайную ложку травы заварить в 1 стакане кипятка, кипятить 10 минут. Пить по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

Чистотел большой – *Chelidonium majus* L.

Семейство маковые – *Papaveraceae*.

Народные названия: бородавник, желтомолочник, красномолочник, чистоплот, ласточкина трава, чистая трава, желтый молочай, чистуха, светлая трава.

Описание. Многолетнее травянистое растение с оранжевым млечным соком. Высота 30-80 см. Стебель голый. Листья зеленые, снизу зеленоватые, перисторассеченные. Цветки желтые, собраны в зонтиках. Плод – стручковидная коробочка. Цветёт в мае-июле.

Встречается по всей территории России. В Пермском крае произрастает в ольховниках, разреженных хвойных, смешанных и лиственных лесах, на опушках, по берегам рек, ручьев, в посевах, у дорог и жилья, на мусорных местах.

В медицине используют надземную часть растения, траву, собранную во время цветения. Для приготовления желчегонного препарата «холелитин» в небольшом количестве применяли корневища и корни.

Химический состав. Чистотел содержит алкалоиды, эфирное масло, витамин С, каротин, органические кислоты, флавоноиды и сапонины.

Использование. В медицине настой травы, сок из свежей травы, применяют наружно для прижигания бородавок и кондилом, при папилломатозе гортани и начальных формах красной волчанки. В небольших дозах их используют внутрь при заболевании печени и желчного пузыря, подагры. Эксперименты показали, что препараты чистотела задерживают рост злокачественных опухолей, обладают фунгистатическим и бактериостатическим действием по отношению к туберкулезной палочке. Алкалоиды чистотела вызывают угнетение центральной нервной системы, местное анестезирующее, наркотическое действие. Возбуждают перистальтику кишечника и секрецию слюны, тонизируют гладкую мускулатуру матки. Все это делает перспективным дальнейшее изучение чистотела и содержащихся в нем веществ.

По старинной легенде ласточка лечит глаза своим слезам соком чистотела. До 18 века чистотел считали полезным при глазных заболеваниях. В средние века корень чистотела использовали для лечения заболеваний печени, сок прикладывали к язвам. В ветеринарии употребляют свежую, пересыпанную солью траву чистотела против тимпанита у овец. Сухую траву применяли для лечения ран, чесотки, стригущего лишая и гельминтозных заболеваний домашних животных.

Способ применения. 4 столовые ложки измельченной травы чистотела с цветками кипятить 5 минут в 6 стаканах воды в закрытом сосуде, настаивать 8 часов, процедить. Употреблять для ванн и обмываний при золотухе и кожных заболеваниях.

Настой 1:40. Используют по 1/3 стакана 3 раза в день.

Свежий млечный сок чистотела применять для выведения бородавок.

Применять с осторожностью! Все части растения, особенно корни, ядовиты.

Трава чистотела может быть использована как хорошее инсектицидное средство против вредителей садов и огородов. Сок чистотела применяют при чернении металлов, масло из семян – как хорошее противокоррозионное средство.

Из корней получают желтую краску. В некоторых местностях травой чистотела парят крынки для молока, чтобы не скисало, окуривают скот от падежа.

Противопоказания для приема внутрь: эпилепсия, бронхиальная астма, стенокардия.

Шалфей лекарственный – *Salvia officinalis* L.

Семейство яснотковые – *Lamiaceae*

Описание. Полукустарник высотой 40-70 см. Все растение серовато-зеленое, ароматное. Многочисленные стебли в нижней части ветвистые, деревянистые. Листья супротивные, морщинистые. Цветки сине-фиолетовые, двугубые в рыхлом колосовидном соцветии. Цветёт в июне-июле. Плод – дробный четырехорешек.

Ареал. Родина шалфея лекарственного – Средиземноморье. В России в диком виде не встречается.

Культура. В Пермском крае возможно выращивание шалфея лекарственного как декоративного и лекарственного растения, но с учётом некоторых важных особенностей.

Это теплолюбивое и светолюбивое растение боится заморозков, часто вымерзает зимой, поэтому его лучше укрывать лапником. Любит богатые лёгкие почвы. Размножают семенами, вегетативно.

В медицине используют листья шалфея, собранные в конце первого года вегетации. В последующие годы - начиная с цветения - до сентября.

Химический состав. Листья содержат эфирные масла, флавоноиды, дубильные вещества, органические кислоты, витамины, горечи, крахмал, смолы, фитонциды.

Применение. Обладает противовоспалительным, вяжущим, антимикробным действием. Применяют при заболеваниях верхних дыхательных путей, хронических бронхитах, стоматитах, воспалениях десен, при гинекологических заболеваниях в виде спринцеваний. Шалфей уменьшает выделение пота, лактацию в период отнятия детей от груди. В немецкой народной медицине водный настой применяют при желудочно-кишечных заболеваниях, поносах, язвах, ранах, воспалениях печени, почек, наружно при опухолях. В древности шалфей считали священной травой, самым полезным лекарством при бесплодии женщин. В Египте даже заставляли женщин употреблять шалфей, чтобы увеличить рождаемость. Считают, что запах шалфея позволяет забыть о горестях, вызывает некоторую эйфорию.

Применяют шалфей при атеросклерозе, особенно в климактерический период, гипертонической болезни, параличах, для лечебных ванн, полосканий, как легкое успокаивающее средство.

Способ применения. Одну столовую ложку сухих листьев заварить в 1 стакане кипятка, настоять, выпить в течение дня.

В ветеринарии шалфей применяют в следующих дозах внутрь: лошадям 25-60 г, крупному рогатому скоту 30-80 г, овцам 10-15 г, свиньям 5-10 г, собакам 2-5 г 3 раза в день.

В Пермском крае в диком виде произрастает **шалфей степной**. Встречается он на степных склонах, остепнённых и суходольных лугах. Это довольно редкое, медоносное, лекарственное, эфиромасличное растение. Перспективный вид для введения в культуру и использования в медицине, ветеринарии.

Шалфей эфиопский – *Salvia aethiopsis* L.

Семейство яснотковые – Lamiaceae

Народные названия: ключ-трава, бабка.

Описание. Многолетнее травянистое растение с четырехгранным, ветвистым стеблем, высотой 25–100 см. Прикорневые листья в розетке. Они яйцевидные, черешковые. Верхние прицветные, широкояйцевидные, сидячие. Цветки сине-фиолетовые или белые, собраны в колосовидные мутовки. Плоды орешки. Цветёт в июле, плоды созревают в августе. Растение с сильным приятным запахом.

Встречается в степных и лесостепных районах Украины, Кавказа. Растет на склонах балок и речных долин, по опушкам, полянам, обочинам дорог.

Лекарственным сырьем является трава, собранная во время цветения. Содержит эфирное масло.

Применение. Шалфей издавна известен как лекарственное растение. Даже название *Salvia* означает здоровье. Считали, что он продлевает жизнь, является волшебной травой.

В народной медицине из травы готовят настойку, которую используют как средство против потливости, при кровохаркании у туберкулезных больных, флюсах, желудочных заболеваниях. Настой травы применяют при болезнях горла, простудных заболеваниях.

Культура. Шалфей эфиопский можно выращивать в Прикамье как декоративное растение, использовать для альпийских горок, на клумбах. У него красивые цветки, оригинальные листья, приятный запах. Размножают шалфей делением куста, семенами. Рекомендуют в индивидуальных и групповых посадках. Светолюбив, засухоустойчив.

*Во дни роскошного расцвета,
Когда приходит жар и зной,
Шиповник, милый вестник лета,
Пленяет нас своей красотой.*

Н.А. Холодковский

Шиповник морщинистый (роза морщинистая) – *Rosa rugosa* Thund.

Семейство розовые – Rosaceae

Народные названия: свороборинник, сердобольник, шипняк, шипнина.

Описание. Кустарник высотой 90–150 см, ветви усажены шипами. Листья сложные, непарноперистые, черешковые, темно-зелёные, морщинистые. Цветки крупные, до 12 см в диаметре, душистые, бело-розовые, пурпурно-карминовые. Не менее эффектны плоды, до 3 см в поперечнике и весом до 20 г. Цветёт с июня до сентября. Плоды созревают в сентябре – октябре.

В медицине используют зрелые плоды, собранные до заморозков. Сразу после сбора выдержать плоды при температуре около 70 градусов 20-30 минут для инактивации ферментов, разрушающих витамины. Дальше сушить при обычной температуре.

Ареал. В естественных условиях в России шиповник морщинистый растёт на Дальнем Востоке – от Камчатки до юга Приморского края.

Культура. Роза – древнейшее декоративное растение. Царица цветов – так называла её величайшая поэтесса Эллада Сафо. Роза была очень популярна в Римской империи и Египте. Например, во время правления царицы Клеопатры пол пиршеского зала на одну треть устлали лепестками роз. Розовая вода была из фонтанов, а с потолка струился дождь розовых лепестков. Из истории известно, что на одном из пиров Гемогобала гости были настолько засыпаны розами, что многие из них задохнулись. После падения Римской империи розы начали уничтожать, как языческую, нечистую, греховную роскошь. Лишь в XIII веке роза стала вновь популярна в Европе. Во Франции даже вошли в моду венки из роз, названные шапель. Отсюда произошло слово шляпа.

Очень привлекательна красота растения. Роза морщинистая – это густой компактный кустарник с темно-зеленой листвой, крупными душистыми бело-розовыми или пурпурно-карминовыми цветками, многочисленными ярко-красными плодами. Японцы называют их морскими помидорами. Причем, на одном и том же растении можно видеть и бутоны распустившихся цветов, зелёные и крупные красные зрелые плоды. Это придает особую экзотичность розе. Обильное цветение и плодоношение продолжается все лето и до поздней осени, начала снегопада. Цветки имеют сильный приятный розовый запах, как будто кто-то побрызгал кусты очень хорошими духами.

Роза морщинистая – одна из немногих роз, не нуждающихся в зимнем укрытии и не требующих особого ухода. Растёт она на любых почвах, но на песчаных рост ослабевает. Светолюбива, не нуждается в обрезке. Вырезать нужно лишь сухие ветки и омолаживать очень старые. Рекомендуют для одиночных и групповых посадок, создания живых изгородей. Колочки шиповника будут защитниками Вашего участка. Особенно эффективна эта роза в небольших группах на зелёном фоне газона и в сочетании с другими красивоцветущими видами, а так же по границе участка.

Размножают вегетативно и семенами, которые требуют стратификации.

Химический состав. Шиповник морщинистый содержит витамины С, В2, Р, Е, А, пектиновые вещества, органические кислоты, микроэлементы.

Применение. Родовое название розы произошло от кельтского слова *rhodd*, что означает красный. Дано оно из-за яркой окраски цветков и плодов. Люди издавна использовали шиповник для лечения, в пищу, для украшения, колочие ветки в качестве защиты. У многих народов

шиповник – священное растение. В Древней Греции и Риме он считался символом нравственности, его посвящали богине любви и красоты. У славян шиповник – символ красоты, молодости, любви, крепкой мужской стати. О лечебном использовании шиповника (плоды, листья, цветки, корни) известно давно. Его применяли при шуме в голове, при зубной боли, опухолях в горле, воспалениях миндалин. Считали, что он прекращает рвоту и успокаивает икоту. Известно было о противогинготных свойствах шиповника. Промывали раны розовой водой, лечили бешенство. Корни шиповника в виде отвара используют в народной медицине для лечения расстройства печени и селезенки. Шиповник исстари почитали лекарством от сорока болезней.

В настоящее время шиповник применяют как поливитаминное средство при гипо- и авитаминозах, особенно при авитаминозе С, при цинге, малокровии, гемофилии, кровотечении, для повышения сопротивляемости организма к возбудителям заболеваний. Интересно, что по содержанию витамина С шиповник – это самое богатое растение во флоре России.

Однако не следует применять шиповник при тромбозах, эндокардитах.

Масло шиповника используют при лечении ран, ожогов.

Настой шиповника готовят из расчета: 1 столовая ложка плодов на один стакан горячей кипяченой воды. Настаивают 15 минут на горячей водяной бане. Принимают настой по 0,5 стакана 2–3 раза в день после еды.

В ветеринарии используют шиповник как витаминное средство. Доза телятам 1 стакан настоя 2-3 раза в день после кормления.

Можно заваривать шиповник как чай, готовить витаминные напитки, но не следует долго кипятить, так как витамин С разлагается уже при температуре 90 градусов. Лучше всего, заваривать плоды шиповника в термосе, здесь сохраняются все витамины и полезные вещества. Из мякоти плодов готовят варенье, желе, повидло. Можно заваривать как чай и лепестки шиповника. Они ароматны, вкусны, полезны.

В Китае из лепестков шиповника морщинистого делают духи.

В Пермском крае произрастают в естественных условиях и используются как лекарственные растения шиповник коричный (майский) и шиповник иглистый.

Шлемник байкальский – *Scutellaria baicalensis* Georgi.

Семейство яснотковые – Lamiaceae

Описание. Многолетнее травянистое растение высотой 15 – 35 см. Стебли многочисленные, четырёхгранные, ветвистые. Листья узколанцетные, супротивные, сидячие. Цветки сине-фиолетовые, сидят по одному в пазухах листьев, двугубые. Корень длинный, в изломе лимонно-желтый. Плод – орешек.

В научной медицине используют корни шлемника байкальского, собранные осенью.

Ареал. Встречается в восточном Забайкалье, среднем Приамурье и юго-западном Приморье, высоких террасах Амура и Зеи. Растёт на сухих открытых каменистых и глинистых склонах. Возможно выращивание шлемника в Прикамье.

Химический состав. Корни и надземная часть шлемника байкальского содержат флавоноиды. Используют настойку как гипотензивное средство для лечения гипертонии и как успокаивающее средство.

В ветеринарии применяют шлемник как гипотензивное и успокаивающее средство в виде отвара, порошка. Дозы: крупным животным 10-40 г, мелким 5-8 г.

В народной медицине Урала широко используют шлемник обыкновенный.

Народное название: маточник, сердечная трава, синий цвет.

Описание. Многолетнее травянистое растение с четырёхгранным стеблем, высота 15–45 см. Листья супротивные, продолговато-ланцетные. Цветки двугубые, синие, сидят по одному в пазухах листьев.

Цветёт в июле – августе. Плод – орешек.

Встречается во многих областях России, кроме Кавказа. Произрастает и в Пермском крае. Растёт на пойменных лугах, по болотам, бегам рек, озёр.

Его можно выращивать в культуре. Размножается семенами, делением куста. Предпочитает влажные места, свет, полутень. Рекомендуют как бордюрное растение в одиночных и групповых посадках.

С лечебной целью используют траву, собранную во время цветения.

Химический состав плохо изучен. Трава содержит гликозиды.

Используют водный настой, как гипотензивное средство при гипертонии, снижает возбудимость нервной системы, обладает мочегонным, вяжущим, кровоостанавливающим действием, разжижает густую мокроту при бронхитах.

Способ применения. Одну чайную ложку травы шлемника настаивают 1 час в одном стакане кипятка. Принимать по 1 – 2 столовых ложки 3 – 4 раза в день.

Щавель конский – *Rumex confertus* Willd.

Семейства гречишных – Poligonaceae

Народные названия: коневник, кислица конская.

Многолетнее травянистое растение с толстым прямостоячим стеблем и большими ветвистыми корнями. На стебле хорошо выражены крупные раструбы. Нижние листья широкие, треугольно-сердцевидные, верхние – более узкие. Цветки мелкие, зеленоватые, собраны в густое соцветие. Высота 90-150 см. Цветёт в июне-июле. Плод – орешек.

Встречается повсеместно в Пермском крае. Растёт на заливных лугах, лесных полянах, вдоль дорог.

В медицине применяют корневища с корнями, траву. Траву собирают в июне-июле, подземные органы – осенью.

Химический состав. Корневища и корни содержат оксиметилатрахинон, хризофановую кислоту и эмодин, дубильные вещества пирокатехиновой и пирогалловой групп, кофейную кислоту и флавоноид непондин, смолы, щавелевокислый кальций, железо в виде органических соединений, витамин К и эфирное масло. В состав плодов входят атрахиноны, дубильные вещества, а в состав листьев – флавоноиды: гиперозид, рутин, каротин и витамин С.

Конский щавель издавна применяют в народной медицине. Корневища и корни обладают вяжущим, слабительным, кровоостанавливающим, противоглистным, бактерицидным, противовоспалительным и ранозаживляющим действием. Свежие листья – антигипотензивным и ранозаживляющим действием. Плоды имеют вяжущие, бактерицидные и противовоспалительные свойства.

В народной медицине отвары корней и порошка из корней применяют при поносах, дизентерии и других желудочно-кишечных заболеваниях. Отвар всего растения (корней, стеблей, листьев и плодов) употребляют при простудных заболеваниях. Настойку корневищ и корней на водке, в виде капель, принимают при хрипоте и ревматизме. Отвары и экстракты конского щавеля эффективны при поносах, колитах, энтероколитах и гемоколитах. При употреблении внутрь порошков корней, малые дозы действуют как закрепляющее, а большие как слабительное средство.

Наружно отвар корней в народной медицине используют для ванн и обмываний при различных кожных заболеваниях. Свежие измельченные листья прикладывают к ранам для их быстрого заживления. В последние годы обнаружено противоопухолевое действие щавеля конского в экспериментах на животных.

Способы применения. 1) 1 столовую ложку корней конского щавеля кипятить 20 минут в полутора стаканах воды в закрытой посуде, настаивать 4 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день до еды.

3) Сухие корни измельчить в порошок. Принимать по 0,25 г 3 раза в день как закрепляющее и по 0,5 г как слабительное.

4) Траву заваривают как чай. Это популярный напиток у мусульман на Кавказе.

В ветеринарии используют щавель конский в виде отвара при поносах. Доза телятам 10 мл/кг за 30 минут до кормления.

*В этих листьях слишком внешних,
В их точеном очертаны,
Что-то есть миров нездешних...
Стал я в странном содраганы.*

В. Брюсов

Щитовник мужской (папоротник мужской) – *Driopteris filix-mas* L.

Семейство многоножковые – Polypodiaceae

Народные названия: папоротник мужской, кочедыжник, светицвет, жар-цветок, разрыв-трава.

Описание. Многолетнее травянистое растение высотой 40–100 см с толстым косым корневищем. Листья дваждыперисторассеченные. Молодые листья улиткообразно свернуты, сорусы с почковидными покрывальцами. Спороносит с конца июня до сентября, споры созревают в августе – сентябре. Цветков папоротники не имеют.

В медицине используют корневища папоротника мужского, собранные осенью или рано весной.

Ареал щитовника мужского охватывает лесную зону Европейской части России, Урал, Кавказ, юг Западной Сибири. Это мезофильное лесное растение. В Пермском крае произрастает в хвойных и смешанных лесах, встречается довольно часто.

Химический состав. В корневище содержатся флороглюцины, жирное масло, крахмал, сахара, дубильные вещества, эфирное масло, флавоноиды, горечи.

Применение. Русское название папоротника связано со словом крыло, происходит от славянского порть. Листья папоротника по форме напоминают крыло летящей птицы.

До христианства на Руси папоротник был посвящен богу грома и молнии Перуну, по другим сведениям, богу солнца – Ярило. Никто не видел цветков папоротника, да их и не бывает, ведь папоротник размножается спорами, а не цветками. Но об этом долго не знали, искали цветки, верили в их необыкновенные волшебные свойства. До сих пор живет сказание о том, что папоротник цветёт один раз в году в ночь Ивана Купала (6 июля). Верили, что появляется светящаяся почка, растёт, ровно в полночь с треском лопается и возникает светящийся яркий цветок. При этом раздается гром, сверкает молния. Отсюда название – огнецвет, светоцвет, жар-цветок. Считали, что цветок папоротника указывает на спрятанные клады, предсказывает будущее, делает человека богатым и счастливым. Обладатель цветка папоротника становился невидимым, слышал, как разговаривают травы и деревья, звери, животные. Но сторожит папоротник нечистая сила. Нужно преодолеть страх и козни нечистого, успеть схватить цветок и убежать. Нельзя оглядываться, ибо исчезнет цветок, а с ним надежды на богатство и счастье. От нечистой силы избавлялись, прыгая через костёр.

В связи с этой легендой и появился праздник Ивана Купала. Молодежь отправлялась ночью в лес искать цветки папоротника. Всю ночь в лесу горели костры, звучали песни, водили хороводы.

Папоротник издревле применяли как лекарственное растение в качестве глистогонного и ранозаживляющего средства. Современная народная медицина использует корневище папоротника как глистогонное средство, наружно в виде ванн при ревматизме, язвах, судорогах. Кроме того, применяют настой как обезболивающее, ранозаживляющее средство в виде ванн, обтираний. Народные врачеватели Карачаево-Черкесии рекомендуют отвар внутрь при венерических заболеваниях, заболеваниях седалищного нерва, а настойку каплями при сухом плеврите.

В научной медицине получают препарат филиксан, эффективное средство против ленточных глистов.

Внутреннее применение препаратов папоротника требует большой осторожности, обязательного врачебного наблюдения. Растение ядовито.

В ветеринарии используют папоротник мужской в виде кашек, болюсов и пилюль как антигельминтное средство. Дозы: крупному рогатому скоту 100-250 г, лошадям 50-150, мелким животным 20-30, собакам 5-15, кошкам 2-5 г. Истощенным животным назначают 1/2 дозы.

Культура. Папоротник – декоративное замечательное растение для групповых посадок, особенно в тенистых, влажных местах, по берегам водоемов, прудов. Он зимостоек и неприхотлив – это как раз то, что нужно для наших северных садов. Хорош он в групповой и одиночной посадке. Нарядная зелень папоротников незаменима в цветочных аранжировках. Хороши они в смешанных посадках рядом с хостами, низкими деревьями и кустарниками. Размножают папоротники корневищами, спорами-заростками. Они требуют хорошо подготовленной почвы – смеси листовой, торфяной земли и песка. Землю около папоротников обкладывают мхом.

В Пермском крае произрастают и другие виды папоротников. Например.

Папоротник женский. Отличается от мужского трижды перисто-рассечёнными листьями, продолговатыми сорусами. В медицине не применяется.

Папоротник-орляк с дважды и триждыперисторассечёнными листьями. Пластинка листьев более широкая, расположена почти горизонтально. Спорангии находятся в завернутых краях листовой пластинки. Молодые побеги (вайи) съедобны, по вкусу напоминают грибы. Из них готовят салаты, супы, борщи, гарниры. Вайи папоротника-орляка, как очень дорогой деликатес, экспортируют из России в Японию и другие страны.

Папоротник – страусово перо – самый крупный и красивый из всех наших папоротников. Споры у него расположены на отдельных спороносных коричневых листьях. Эти спороносные листья очень хороши в зимних букетах. Весь облик растения легкий, изящный, грациозный. Особенно красивы воронки светло-зелёных перистых листьев. Страусник – настоящее украшение любого сада.

Элеутерококк колючий – *Eleutherococcus senticosus* Maxim.

Семейство аралиевые – Araliaceae

Народные названия: свободнаягодник колючий, дикий перец, чёртов куст.

Описание. Колючий кустарник с многочисленными стволиками, высотой 2-2,5 м. Корневая система сильно разветвленная, с большим количеством придаточных корней. Кора побегов светло-желтого цвета, с густо усаженными многочисленными тонкими, загнутыми вниз, шипиками. Листья длинночерешковые, пальчато-рассеченные с клиновидным основанием, овальные или эллиптические. Цветки мелкие в шаровидных зонтиках, тычиночные и обоеполые, бледно-фиолетовые, пестичные – желтоватые. Плод – шаровидная костянка. Цветёт в июле – августе. Плоды созревают в сентябре – октябре.

В медицине используют корни и корневища, собранные осенью.

Ареал. Элеутерококк в диком виде встречается на Дальнем Востоке, в Приморском и Хабаровском краях, Амурской области и на Южном Сахалине. Произрастает в северо-восточном Китае, Северной Корее и Японии.

Это типичный представитель подлеска кедрово-широколиственных и тенистых широколиственных лесов. Встречается в смешанных и хвойных лесах, изредка в дубняках. Образует заросли или группы.

Предпочитает увлажненные солнечные южные склоны.

Культура. Элеутерококк можно выращивать на территории Прикамья. Это – красивый кустарник с яркими плодами, плотно собранными в чёрные крупные шары. Он вынослив, неприхотлив. Можно вырастить на любом неудобном участке. Но лучше он растет на унавоженных, слегка затенённых местах. Размножается элеутерококк в основном корневыми и корневищными отпрысками, семенами. При весеннем посеве они нуждаются в стратификации.

Химический состав. Корни элеутерококка содержат гликозиды, пектиновые вещества, смолы, камедь, антоцианы, эфирное масло.

Использование. Элеутерококк – прекрасный природный адаптоген. Он повышает сопротивляемость организма к различным, особенно неблагоприятным факторам. Элеутерококк используют в терапии многих заболеваний, таких тяжелых, как сахарный диабет, лучевая болезнь, опухоли. Причем, лечебным действием обладают не только корни, но и листья. Элеутерококк повышает работоспособность, улучшает слух и зрение.

В научной медицине экстракт из корней и корневищ элеутерококка колючего применяют как тонизирующее средство, подобно препаратам женьшеня (при переутомлении, неврастении, после тяжелых болезней). 30–40 капель экстракта утром и днем до еды.

Противопоказания: гипертоническая болезнь, бессонница.

В ветеринарии используют экстракт элеутерококка как тонизирующее средство в следующих дозах: коровам 20 мл, свиньям 3 мл на 100 кг, курам 5 мл/кг.

Энотера (ослиник)

Семейство кипрейные – Onograceae

Ослиник двулетний - *Oenothera biensis* L.

Народные названия: ночная свеча, свечник, фиалка ночная, салатный корень, ослова трава.

Описание. Двулетнее травянистое растение. Корень стержневой, в первый год с розеткой прижатых листьев, на второй год образуется стебель, мягко опушенный, прямой, около 1 м высотой. Листья в розетке эллиптические, на стебле – ланцетовидные, очередные, сидячие.

Цветки крупные, светло-желтые, в кистевидных соцветиях. Чашелистики острокопечные. Лепестков 4, рыльце четырехраздельное. Цветёт в июне-июле. Плод – продолговатая коробочка.

Ареал. Встречается во многих областях России, в Пермском крае, но не часто.

Растёт в долинах рек, на песчаной и супесчаной почве, по обочинам дорог, на пустырях.

В народной медицине используют всё растение, собранное во время цветения.

Химический состав изучен недостаточно. Содержит энотера фитостерин, дубильные, красящие вещества.

Применяют отвар корня при туберкулёзе легких и болях в груди. Настой соцветия – при воспалении почек. Настоем всего растения промывают раны. Рекомендуют при изнурительных детских поносах.

В Китае используют это растение при опухолях. Несколько лет назад к нам обращались представители китайской делегации с предложением переехать в Китай для выращивания и изучения этого ценного растения, но мы, может быть, к сожалению, отказались.

Применяют в гомеопатии.

Способы приготовления. 1) Спиртовая настойка. 1 часть травы на 5 частей 40-градусного спирта или водки. Применять по 20-30 капель 3-4 раза в день.

2) Водный настой. 1 столовую ложку измельченной травы или корней заливают 1 стаканом воды, кипятят 10-15 минут на водяной бане. Охлаждают, процеживают. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

Культура. Энотера – красивое и целебное растение, которое можно выращивать в Пермском крае. Этот прелестный дикарь украсит ваш сад. Любит она полутень, легкие почвы. Привлекает внимание изящным внешним видом, ароматными цветками, распускающимися вечером или в пасмурную погоду. В настоящее время известна декоративная разновидность этого вида – энотера крупноцветковая с крупными желтыми цветками, имеющими красноватый отлив.

Энотера двулетняя – редкое растение в наших садах.

Из других видов энотер следует привести энотеру Друммонди, Ламарка. Это невысокие растения с крупными желтыми или розоватыми цветками. Размножают энотеру семенами, вегетативно. Хорошо переносит пересадку. Любит полутень, легкие почвы.

Эхинацея пурпуровая – *Echinacea purpurea* L.

Семейство астровые - Asteraceae

Описание. Многолетнее травянистое растение 50–100 см высотой. Листья шероховатые, по краю зубчатые, нижние яйцевидные, средние ланцетные. Цветки в корзинках до 15 см в диаметре, язычковые, пурпуровые, малиновые, реже белые, внутренние трубчатые пурпуровые, зеленоватые. Прицветники ланцетно-шиловидные, с прямой колючей верхушкой. Цветёт в июле, плоды семянки созревают в августе – сентябре.

Название растения произошло от слова *Echinos* – ёж, так как соцветия имеют игловидные листочки.

Родина – Северная Америка.

Культура. Выращивают эхинацею пурпуровую в Пермском крае как лекарственное и декоративное растение. Украшает она сад во второй половине лета, когда цветущих многолетних растений не много. Предпочитает дренированную почву, солнечное место, но может расти в легкой полутени. Зимостойка. Чувствительна к поливу. Не допускает перенасыщения почвы и избыточного переувлажнения. Размножают семенами и вегетативно.

В медицине используют цветочные корзинки, траву, корневища с корнями. Надземную часть собирают во время цветения в июле, августе, корневища с корнями – поздней осенью.

Химический состав. Все части растения содержат эфирное масло. В корнях обнаружены гликозид эхиназид, бетаин, смола, органические кислоты (линолевая, церотиновая) и фитостерины.

Применение. Эхинацею широко использовали в североамериканской традиционной медицине. Американские индейцы применяли это растение при обморожениях, змеиных укусах, плохо заживающих ранах.

В настоящее время эхинацею используют как противораковое, болеутоляющее, противовоспалительное средство при различных патологических состояниях за счет повышения естественных защитных сил организма, иммунитета. Особенно полезна она для детей и лиц преклонного возраста.

Показана эхинацея при хронических воспалительных заболеваниях, нарушениях обмена веществ (сахарный диабет, заболевания печени), при длительном лечении антибиотиками, при различных отравлениях. Обладает антибактериальным, противовирусным, антимикробным действием. Эффективна при ревматизме, полиартрите, гинекологических заболеваниях, травмах. Сок из свежих соцветий ускоряет заживление ран. Водный настой оказывает обезболивающее действие. Используют в гомеопатии.

Способ приготовления. 1) Настой – одну столовую ложку сухого сырья заливают одним стаканом кипятка, настаивают 40 минут. Пьют по 0,5 стакана 2 раза в день. 2) Настойку 1:10 готовят из корней на водке. Измельченное сырьё заливают водкой, выдерживают две недели в темном месте. Пьют по 15–20 капель 2–3 раза в день при депрессии.

Ярутка полевая - *Thlaspi arvense* L.

Семейство -Brassicaceae

Народные названия: денежник, копеечник, жабная трава.

Описание. Однолетнее травянистое растение с прямостоячими стеблями. Стеблевые листья сидячие, продолговатые, при основании стреловидно-зубчатые. Прикорневые листья продолговато-овальные. Цветки мелкие, белые, с четырьмя лепестками, собраны в кисти. Плоды – округлые, крупные сплюснутые стручочки с крылатым килем и многочисленными маслянистыми семенами. Высота 15 – 50 см. Цветёт в мае – августе.

Встречается по всей территории Пермского края. Растёт как сорняк в посевах и около жилищ, иногда на склонах, лесных опушках.

В народной медицине и ветеринарии используют траву и плоды.

Химический состав. Ярутка содержит витамин С, сапонины, жирное, эфирное масло. Это растение имеет острый вкус и особый запах, напоминающий запах редьки, горчицы.

Ярутка полевая увеличивает выделение пота и мочи, разжижает густую и слизистую мокроту, снижает кислотность в желудке, возбуждает половую функцию, ускоряет и усиливает менструации. Растение обладает противогинготным, вяжущим, ранозаживляющим и противомикробным действием. Настой травы применяют при лихорадке, как противоядие для выведения яда с потом.

Ясменник душистый – *Asperula odorata* L.

Семейство мареновые-Rubiaceae

Народные названия: жасминник, остудник.

Описание. Многолетнее травянистое корневищное растение, стебель прямостоячий высотой 15-30 см. Листья сидячие, ланцетные, мутовчатые. Цветки мелкие, белые, душистые. Цветёт в мае, июне. Плод – орешек.

Растёт в Пермском крае в широколиственных, хвойно-широколиственных, смешанных и тёмнохвойных лесах. Предпочитает сыроватые почвы.

В народной медицине используют траву, собранную во время цветения.

Химический состав. Трава содержит гликозиды, горькие и дубильные вещества, смолу, душистое вещество кумарин и эфирное масло.

Применение. Растение (трава) обладает успокаивающим, обезболивающим, мочегонным, легким слабительным, антисептическим, ранозаживляющим действием. Корни имеют вяжущие и обволакивающие свойства. Применяют при бессоннице, болезненных менструациях. Устраняет образование песка и камней в мочевом пузыре и мочевых путях.

Настой используют при запорах, болезнях печени. Он регулирует обмен веществ, особенно при различных кожных заболеваниях. Наружно применяют для обмываний, примочек и компрессов при кожных болезнях, язвах, ранах.

Внутренне применение ясменника, как ядовитого растения, требует осторожности. Прием настоя в больших количествах может вызвать рвоту, головную боль, головокружение.

Способ приготовления. 1 чайную ложку травы ясменника настаивать 3-4 часа в 1 стакане холодной кипяченой воды, процедить. Принимать по ½ стакана 3 раза в день до еды.

В этой главе мы расскажем вам о некоторых ядовитых растениях Прикамья, не претендуя на подробную исчерпывающую информацию. Есть сведения, что в нашем регионе их более 70. Часто встречаются они среди декоративных и лекарственных видов, которые мы широко используем. И только доза, условия применения делают растения исцеляющим лекарством или опасным ядом, вызывающим отравление.

Ядовитые растения мы видим повсюду: в лесу, на лугу, болоте, во время прогулок, сборе грибов, ягод, среди сорняков, выращиваем их в садах, огородах. Основные ядовитые растения приведены в таблице 1.

Прежде всего, важно знать эти растения, места их произрастания, помнить, где локализуются ядовитые вещества (таблица 2). Как оказать первую само и взаимопомощь, особенно в экстремальных условиях, где трудно на кого-то надеяться. А с этими обстоятельствами может столкнуться любой из нас. Своевременной правильной помощью вы можете спасти самое дорогое – жизнь.

Известно, что могут превращаться в ядовитые опасные растения и обычные виды, собранные на территории городов, вблизи дорог, химических предприятий, свалок, в любых экологически загрязненных зонах. Многие растения имеют способность адсорбировать и накапливать тяжелые металлы, ядовитые, радиоактивные вещества. Известны даже случаи массовых отравлений съедобными грибами, ягодами, лекарственными растениями.

Причиной отравления людей и животных являются ядовитые вещества, содержащиеся в растении. Они способны при воздействии на живые организмы вызвать резкое нарушение нормальной жизнедеятельности, то есть отравления (токсический эффект), или летальный исход (смерть).

Ядовитые вещества могут оказывать местное действие, например ожоги (лютик жгучий, борщевики), раздражающее действие на желудочно-кишечный тракт (млечный сок молочая, чемерица и другие). Как правило, местное действие кратковременно, затем оно приобретает общий характер. Ядовитые вещества попадают в кровь, разносятся по организму, поражают различные органы и ткани. Причем, одни яды вызывают возбуждение, другие угнетение, торможение биологических функций. Но чаще всего действие ядов подчиняется закону, по которому слабые воздействия возбуждают деятельность, средние – раздражают, сильные угнетают, очень сильные парализуют.

Действие ядовитых растений на организм зависит и от возраста, пола, других индивидуальных особенностей. Токсичность связана с условиями произрастания, фазами развития. Например, вех ядовитый наиболее токсичен весной.

Установлено, что дети и молодые животные более чувствительны к действию ядов, чем взрослые. Это происходит из-за слабо развитых у них защитных реакций. Относительно большая масса нервной ткани по сравнению с массой тела, деятельность клеток более интенсивна.

Поэтому хотелось обратить особое внимание на это тех, кто работает с детьми в детских учреждениях. Дети очень любопытны. Часто спрашивают у нас о растениях, пробуют их на вкус. Но мы не всегда можем им ответить. Бесспорно, ни один компьютер не заменит лес, луг. Через общение с природой дети становятся добрее, богаче духовно. И именно детям, прежде всего, нужно рассказать о ядовитых растениях, предостеречь от отравления. А в жизни многое не так. Недавно, выступая по областному радио, я рассказывала о ядовитых растениях, приглашала всех желающих, особенно работников детских оздоровительных учреждений, на бесплатную экскурсию в природу. Познакомила присутствующих с растениями соснового леса, в том числе ядовитыми. Стояла самая лучшая пора нашего уральского лета, его середина. Пришло много народу, но не было ни одного работника детских учреждений.

Считают, что более чувствительны к действию ядовитых растений существа женского пола. Ослабляют организм утомление, голод, различные заболевания, связанные с нарушением функции печени, играющей важную роль в детоксикации ядов в организме.

Богаты ядовитыми растениями семейства паслёновых, лютиковых, маковых, сельдерейных и др.

Чем же отличаются отравления ядовитыми растениями от других заболеваний?

1. Признаки отравления возникают внезапно, без каких-либо видимых причин.
2. Массовый характер заболевания при однообразной клинике.
3. Незаразный характер и быстрое прекращение заболевания после изъятия ядовитых растений.

Отравления могут быть острыми и хроническими.

Основные клинические признаки острых отравлений.

1. Тяжелое расстройство пищеварения (слюнотечение, рвота, понос, колики, кал со слизью или кровью). Возможно появление крапивницы в связи с дегенерацией кишечного эпителия и всасывания чужеродных белков.
2. Резкое нервное расстройство: беспокойство, непрерывное движение, буйство, судороги. После возбуждения иногда сразу угнетение – апатия, отсутствие реакции на внешнее раздражение, затруднение движения, паралич.
3. Расширение или сужение зрачков.
4. Температура тела чаще нормальная или ниже нормы.
5. Расстройство дыхания, учащение дыхания, одышка.
6. Раздражение или воспаление почек, появление белка в моче.

Основными задачами при оказании помощи являются.

1. Удаление яда из желудочно-кишечного тракта, или обезвреживание его.
2. Ограничение всасывания яда и выведение его из организма.

Далее необходимо симптоматическое лечение. Применяют рвотные, слабительные средства, промывание желудка, клизмы. Обезвреживают яды белковыми, слизистыми веществами, танинами: крепким чаем, отваром льняных семян, овсяной крупы, молоком, белками яиц, отварами растений, содержащими дубильные вещества. Последние являются очень ценными противоядиями. Они образуют со многими растительными ядами (например алкалоидами) труднорастворимые или нерастворимые соединения. Яды можно связать и адсорбирующими средствами (активированный уголь). Следует использовать промывание желудка. Выпить несколько стаканов воды, высунуть язык, коснуться двумя пальцами основания языка, вызвать рвоту. Повторять это до тех пор, пока не станет выделяться чистая вода.

В настоящее время различают несколько групп ядовитых растений.

1. С преимущественным действием на центральную нервную систему. Они в начале вызывают возбуждение (беспокойство, раздражительность, усиление дыхания) или угнетение (сонливость, малая подвижность). Основные растения этой группы: вех ядовитый, красавка-белладонна, белена, дурман, мак, чистотел, борец-аконит, живокость, чемерица, калужница, ветреница, багульник, воронец.

2. Ядовитые растения с преимущественным действием на слизистые оболочки желудочно-кишечного тракта. Это молочай, паслён, марьянник, вороний глаз, волчье лыко, спорынья. При попадании во внутрь наблюдается острое раздражающее действие на слизистые оболочки ротовой полости, глотки, желудка. Затем после всасывания из желудочно-кишечного тракта, ядовитые вещества действуют на нервную систему и сердце.

3. Растения с преимущественным действием на сердце: наперстянка, ландыш, горичвет. Эти растения содержат сердечные гликозиды. В токсических дозах наблюдают местное раздражающее действие на слизистые желудочно-кишечного тракта, затем нарушение сердечной деятельности.

Таблица 1

Ядовитые растения Прикамья.

| № | Название | Где встречается | Локализация ядовитых веществ |
|----|-------------------------------------|---|------------------------------|
| 1 | Багульник болотный | Дикорастущее, торфяные болота | Всё растение |
| 2 | Белена черная | Сорное, заносное | Всё растение, семена |
| 3 | Белладонна - красавка | Сорное, культивируемое, заносное | Всё растение |
| 4 | Болиголов крапчатый | Дикорастущее, сорное, культивируемое | Листья, семена |
| 5 | Борец, аконит | Дикорастущее, леса, культивируемое | Всё растение. |
| 6 | Ветреницы, анемоны | Дикорастущие, культивируемые | Всё растение. |
| 7 | Вех ядовитый | Дикорастущее, (болота сырые луга, берега рек, озёр) | Корневище |
| 8 | Волчье лыко | Дикорастущее, смешанные леса, культивируемое | Всё растение, ягоды |
| 9 | Воронец (колосистый, красноплодный) | Дикорастущее, смешанные леса, культивируемое | Всё растение |
| 10 | Вороний глаз 4-листный | Дикорастущее, тенистые леса | Всё растение, ягоды |
| 11 | Горичвет весенний (адонис) | Дикорастущее, культивируемое | Всё растение |
| 12 | Дурман обыкновенный | Сорное, заносное | Семена, листья |
| 13 | Живокость, дельфиниум | Дикорастущее, сорное, культивируемое | Всё растение, семена |
| 14 | Калужница болотная | Дикорастущее, луга, берега рек, культивируемое | Всё растение |
| 15 | Ландыш майский | Культивируемое | Всё растение, цветки, плоды |
| 16 | Лютики | Дикорастущие, луга, поля, культивируемые | Всё растение |
| 17 | Мак | Сорное, заносное, культивируемое | Плоды, семена |
| 18 | Марьянник (черная трава) | Дикорастущее, смешанные леса | Трава, семена |
| 19 | Молочай | Дикорастущее, сорное, культивируемое | Всё растение |
| 20 | Наперстянка | Дикорастущее, культивируемое | Всё растение |
| 21 | Паслён | Дикорастущее, сорное, культивируемое | Всё растение, плоды |
| 22 | Подснежник | Культивируемое | Всё растение, плоды |
| 23 | Прострел, сон-трава | Дикорастущее, сосновые смешанные леса, склоны, культивируемое | Всё растение |
| 24 | Спорынья | Дикорастущее, культивируемое, посевы злаковых культур | Рожки спорыньи |
| 25 | Табак | Культивируемое | Листья |
| 26 | Чемерица Лобеля | Дикорастущее, сырые луга | Всё растение |

Таблица 2

Основные признаки при отравлениях некоторыми ядовитыми растениями

| Поражаемые органы | Клинические признаки | Каким растением вызваны? |
|----------------------------------|---|---|
| Центральная нервная система | Резкое возбуждение, расстройство сознания | Паслён, белена, белладонна, борец, вех, вороний глаз, чемерица, лютики, багульник. |
| | Судороги клинические, тонические, параличи, депрессия, угнетение, сонливость. | Табак, чистотел, борец, живокость, вех, белена, белладонна, чемерица, дурман, прострел, молочай, болиголов, вороний глаз, марьянник (черная трава), багульник, воронец. |
| Мускулатура | Атрофия отдельных мышечных групп | Спорынья |
| Глаза | Расширение зрачков | Белена, дурман, аконит, белладонна, вех, болиголов, горицвет, табак, молочай |
| | Сужение зрачков | Мак, табак, чемерица, болиголов, спорынья |
| Кожа | Обильное потоотделение | Акониты, чемерица |
| | Сухая кожа, сухость слизистых оболочек, раздражение | Белена, дурман, белладонна, ветреницы мак, чистотел, молочай. |
| | Ожоги | Борщевики, лютик жгучий |
| Язык и слизистые ротовой полости | Усиление слюноотделения | Чемерица, табак, вех, акониты |
| Лёгкие и дыхательные пути | Одышка | Болиголов, белладонна, чистотел, табак. |
| | Угнетение дыхания, паралич. | Белена, борец, паслён, спорынья |
| Желудочно-кишечный тракт | Рвота без поноса | Чемерица, живокость, бузина красная |
| | Рвота с поносом | Аконит, наперстянка, чистотел, ландыш, майник, чемерица, спорынья, волчье лыко, лютик, вороний глаз, паслён, подснежник. |
| | Колики | Белладонна, табак, конопля, чемерица, наперстянка, живокость, жимолость, лютик, горицвет, вороний глаз, калужница. |
| Сердце | Нарушение сердечной деятельности | Багульник, чемерица, наперстянка, ландыш, горицвет, чистотел, спорынья, вех, борец. |
| Температура тела | Понижение, дрожь | Вех, дурман, молочай, болиголов |
| Почки | Кровь в моче | Лютики, калужница, ветреница, прострел. |

И ещё очень важно знать, как избежать негативного воздействия ядовитых растений на человека, предупредить отравления. Для этого необходимо следующее.

1. Чрезвычайно богат и сложен мир растений Прикамья. Постарайтесь в меру своих возможностей расширять знания о нём. Это поможет Вам в жизни.
2. Правильно собирайте и используйте лекарственные растения, не превышая дозы, соблюдая условия их применения.
3. Знать все растения невозможно. Старайтесь не применять незнакомые растения. Они могут оказаться опасными для Вас.



Белена черная



Белладонна-красавка



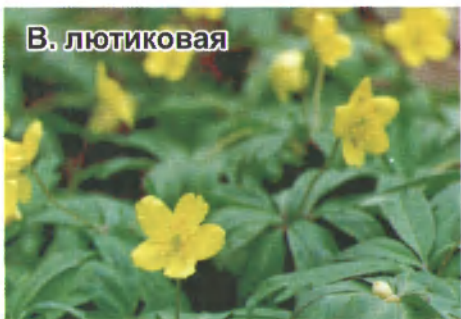
Болиголов крапчатый



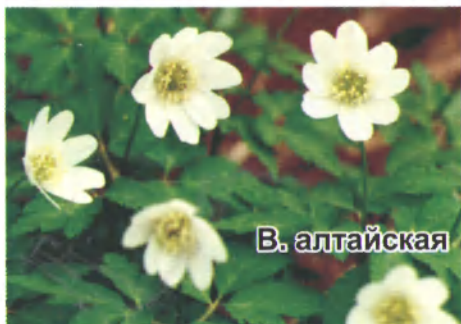
Борец (аконит)



Борщевик Сосновского



В. лютиковая



В. алтайская

Ветреница



Воронец красноплодный



Вех ядовитый



Калужница болотная



Воронец красноплодный



Вороний глаз четырехлистный



Воронец колосистый



Майник двулистный



Мак



Марьянник (черная трава)



Молочай лозный



Подснежник



Спорынья

Перечень лекарственных растений по их применению

Тонизирующие, возбуждающие, общеукрепляющие, для повышения потенции

| | | | |
|-----------|----------|-----------|--------------|
| Аралия | Девясил | Любка | Родиола |
| Бересклет | Иссоп | Медуница | Спаржа |
| Боярышник | Княжик | Мордовник | Шиповник |
| Вахта | Левзея | Недотрога | Элеутерококк |
| Вербейник | Лимонник | Очиток | Эхинацея |
| Волoduшка | Любисток | Репешок | Ятрышник |

Повышающие иммунитет

| | | | |
|---------------|-----------------|----------------|--------------|
| Аралия | Левзея | Ноготки | Шиповник |
| Бадан | Лимонник | Пастушья сумка | Элеутерококк |
| Зверобой | Лиственница | Родиола | Эхинацея |
| Кедр | Наперстянка | Смородина | |
| Кошачья лапка | крупноцветковая | Чага | |

Успокаивающие, при бессоннице

| | | | |
|--------------|----------------|---------------|------------------|
| Адонис | Девясил | Ландыш | Пустырник |
| Арония | Дрема белая | Лилия саранка | Ромашка аптечная |
| Багульник | Душица | Любисток | Синеголовник |
| Барбарис | Калина | Мелисса | Синюха голубая |
| Барвинок | Кипрей | Монарда | Спаржа |
| Белокопытник | Клопогон | Мята | Хмель |
| Боярышник | Колокольчик | Ноготки | Хохлатка |
| Валериана | Колочник | Первоцвет | Чабрец |
| Василистник | Кувшинка белая | Пион | Шалфей |
| Вереск | Купальница | Прострел | Шлемник |

Спазмолитические, противосудорожные

| | | | |
|-----------|------------------|----------------|---------------|
| Арония | Калина | Любка | Росянка |
| Арника | Клопогон | двулистная | Синеголовник |
| Валериана | Коровяк | Мелисса | Тысячелистник |
| Вахта | Кровохлёбка | Мята | Хмель |
| Вербейник | Лапчатка гусиная | Пастушья сумка | Чабрец |
| Вероника | Липа | Первоцвет | Шлемник |
| Душица | Любисток | Пижма | Ятрышник |

Сердечно - сосудистые

| | | | |
|-----------|----------------|----------|-------------|
| Адонис | Валериана | Копытень | Мята |
| Арника | Диоскорея | Ландыш | Наперстянка |
| Барбарис | Калина | Левзея | Пион |
| Боярышник | Клопогон | Лимонник | Шлемник |
| Буквица | Конский каштан | Мелисса | |

При гипотонии

| | | |
|----------|----------|--------------|
| Аралия | Копытень | Очиток |
| Бадан | Левзея | Элеутерококк |
| Зверобой | Лимонник | |

При гипертонии

| | | | |
|-----------|-----------|----------------|--------------|
| Арония | Боярышник | Мята | Сушеница |
| Арника | Буквица | Пастушья сумка | Топинамбур |
| Барбарис | Девясил | Первоцвет | Черноголовка |
| Барвинок | Калина | Пустырник | Шалфей |
| Бересклет | Клопогон | Смородина | Шлемник |

Желудочно-кишечные

Возбуждающие аппетит и улучшающие пищеварение

| | | | |
|-----------|------------------|------------|---------------|
| Барбарис | Зверобой | Мята | Ромашка |
| Береза | Кизильник | Ортилия | Сныть |
| Будра | Кошачья лапка | Очанка | Тмин |
| Вахта | Лапчатка | Пижма | Тысячелистник |
| Волoduшка | кустарниковая | Пион | Чабрец |
| Горечавка | Лишайники | Польнь | Чага |
| Девясил | Любка двулистная | Пупавка | Черемша |
| Душица | Любисток | Расторопша | Шалфей |
| Живокость | Можжевельник | Репешок | Ятрышник |

Слабительные

| | | | |
|--------------|-------------------|-------------|------------------|
| Безвременник | Качим (гипсофила) | Лиственница | Ромашка аптечная |
| Бересклет | Кипрей | Мелисса | Рябина |
| Буквица | Клевер | Мыльнянка | Спаржа |
| Вахта | Копытень | Пижма | Стальник |
| Волoduшка | Крушина | Подofilл | Топинамбур |
| Горечавка | Кувшинка | Ревень | Хмель |

Вязущие

| | | | |
|---------------|-----------------|----------|----------------|
| Бадан | Девясил | Лох | Сабельник |
| Брусника | Дуб | Манжетка | Скumпия |
| Вербейник | Зверобой | Ольха | Сосна |
| Вероника | Кровохлёбка | Подбел | Таволга |
| Герань | Кизильник | Ревень | Черника |
| Горец змеиный | Лапчатка – узик | Репешок | Щавель конский |

При язвенных болезнях

| | | | |
|---------------|--------------|----------------|---------------|
| Алтей | Лапчатка | Ромашка | Тысячелистник |
| Берёза | прямостоячая | аптечная | Чабрец |
| Горец змеиный | Ноготки | Синюха голубая | Чага |
| Калина | Окопник | Сушеница | Шиповник |

Мочегонные

| | | | |
|----------|----------|----------|-----------|
| Адонис | Брусника | Горец | Душица |
| Барбарис | Василек | Грушанка | Ель |
| Береза | Вероника | Девясил | Жимолость |

| | | | |
|------------|--------------|--------------|------------|
| Зверобой | Линнея | Ортилия | Спаржа |
| Золотарник | Льнянка | Первоцвет | Стальник |
| Калина | Любисток | Пихта | Таволга |
| Кизильник | Любка | Пупавка | Толокнянка |
| Клен | Манжетка | Рябина | Фиалка |
| Копытень | Медуница | Селезеночник | Хмель |
| Кубышка | Можжевельник | Синеголовник | Чабрец |
| Кувшинка | Мыльнянка | Смородина | Шиповник |
| Купальница | Наперстянка | Сныть | Шлемник |
| Ластовень | Ноготки | Сосна | |

Потогонные

| | | | |
|--------------|---------------|----------|--------------|
| Багульник | Клевер | Мята | Сабельник |
| Безвременник | Липа | Ноготки | Синеголовник |
| Берёза | Мать-и-мачеха | Пупавка | Сирень |
| Девясил | Мелисса | Ромашка | Стальник |
| Душица | Мыльнянка | аптечная | Таволга |

Желчегонные

| | | | |
|-----------------|---------------|--------------|------------------|
| Барбарис | Горечавка | Любисток | Репешок |
| Бархат амурский | Девясил | Можжевельник | Ромашка аптечная |
| Берёза | Дымянка | Ноготки | Сосна |
| Брусника | Ель | Осина | Спаржа |
| Буквица | Зверобой | Пижма | Хмель |
| Вахта | Кошачья лапка | Польнь | Чистотел |
| Вербейник | Лимонник | Пупавка | Шиповник |
| Волoduшка | Льнянка | Расторопша | |

Витаминные

| | | | |
|-----------|-------------|-------------|-----------|
| Актинидия | Калина | Лиственница | Смородина |
| Берёза | Кедр | Медуница | Сныть |
| Брусника | Клюква | Первоцвет | Сосна |
| Вербейник | Кровохлёбка | Пихта | Черемша |
| Ель | Лимонник | Рябина | Шиповник |

При сахарном диабете

| | | | |
|-----------|----------------|------------|--------------|
| Аралия | Золотой корень | Ортилия | Шиповник |
| Барвинок | Левзея | Рябина | Элеутерококк |
| Боярышник | Липа | Спаржа | Эхинацея |
| Девясил | Манжетка | Топинамбур | |
| Зверобой | Мята | Чабрец | |

При зобе

| | | | |
|-----------|-----------|-----------|-------------|
| Арония | Вахта | Душица | Ковыль |
| Боярышник | Девясил | Зверобой | Колокольчик |
| Валериана | Дурнишник | Календула | Ландыш |

| | | | |
|----------|-----------|----------|----------|
| Липа | Мыльнянка | Ромашка | Хмель |
| Медуница | Мята | аптечная | Шиповник |
| Мелисса | | Рябина | |

Кроветворные

| | | | |
|-----------|----------|--------------|-----------|
| Вахта | Лимонник | Мелисса | Смородина |
| Земляника | Манжетка | Пион | Сосна |
| Клевер | Медуница | Синеголовник | Шиповник |

Применяемые при глазных заболеваниях

| | | |
|----------|---------|--------------|
| Брусника | Очанка | Элеутерококк |
| Ноготки | Черника | |

Применяемые при кашле и отхаркивающие, противовоспалительные

| | | | |
|--------------|-----------------|--------------|--------------|
| Алтей | Клевер | Мох кукушкин | Синеголовник |
| Багульник | Колокольчики | лен | Синюха |
| Белокопытник | Коровяк | Мыльнянка | Скумпия |
| Будра | Лапчатка – узик | Мята | Сосна |
| Буквица | Линнея | Незабудка | Таволга |
| Вахта | Липа | Ноготки | Термопсис |
| Вероника | Лиственница | Первоцвет | Тимьян |
| Герань | Любисток | Пихта | Фиалка |
| Девясил | Манжетка | Пупавка | Чабрец |
| Дербенник | Мать-и-мачеха | Репешок | Черёда |
| Дурнишник | Медуница | Ромашка | Шалфей |
| Душица | Мелисса | Росянка | Шиповник |
| Иссоп | Можжевельник | Сабельник | Энотера |
| Калина | Монарда | Селезеночник | Ятрышник |

Кровоостанавливающие, ранозаживляющие

| | | | |
|--------------|----------------|----------------|---------------|
| Арника | Ель | Лапчатка | Пихта |
| Багульник | Зверобой | Лилия саранка | Рябина |
| Барвинок | Зюзник | Манжетка | Сабельник |
| Берёза | Калина | Медуница | Селезеночник |
| Белокопытник | Кипрей | Мох кукушкин | Скумпия |
| Буквица | Клематис | лен | Сосна |
| Вахта | Колокольчик | Незабудка | Стальник |
| Вероника | Кошачья лапка | Окопник | Таволга |
| Горец | Кровохлёбка | Ортилия | Тысячелистник |
| Грушанка | Крапива | Пастушья сумка | Шиповник |
| Девясил | Кувшинка белая | Первоцвет | Шлемник |
| Дуб | Купена | | Ятрышник |

Применяемые при опухолях

| | | | |
|----------------|-----------|--------------|--------------|
| Безвременник | Вереск | Княжик | Окопник |
| Берёзовый гриб | Дурнишник | Кубышка | Ортилия |
| Брусника | Зверобой | Можжевельник | Ослинник |
| Валериана | Калина | Ноготки | Очиток едкий |

| | | | |
|----------|------------------|--------|----------|
| Подofilл | Ромашка аптечная | Сосна | Эхинацея |
| Прострел | Сабельник | Хмель | |
| Репешок | Синеголовник | Шалфей | |

Применяемые при ревматизме, подагре и различных артритах

| | | | |
|--------------|------------------|--------------|--------------|
| Адонис | Горечавка желтая | Липа | Ромашка |
| Арника | Девясил | Лиственница | аптечная |
| Багульник | Дурнишник | Любисток | Рябина |
| Барбарис | Ель | Манжетка | Сабельник |
| Безвременник | Зверобой | Мелисса | Синеголовник |
| Белокопытник | Кипрей | Можжевельник | Спаржа |
| Берёза | Клевер | Мыльнянка | Стальник |
| Брусника | Клопогон | Мята | Таволга |
| Буквица | Княжик | Пион | Топинамбур |
| Вахта | Коровяк | Пихта | Хмель |
| Вербейник | Кубышка | Подбел | Фиалка |
| Вереск | Купена | Прострел | Чабрец |
| Вероника | Лаконос | Репешок | Шиповник |
| Волчье лыко | Лапчатка – узик | | Эхинацея |

Маточные

| | | | |
|-----------|---------------|----------------|--------------|
| Арника | Кипрей | Любисток | Прострел |
| Барбарис | Клевер | Манжетка | Ромашка |
| Берёза | Клопогон | Медуница | аптечная |
| Вербейник | Коровяк | Мелисса | Синеголовник |
| Девясил | Кошачья лапка | Ноготки | Таволга |
| Дуб | Кровохлёбка | Ортилия | Шиповник |
| Душица | Купальница | Пастушья сумка | Ятрышник |
| Зверобой | Лапчатка | Подбел | |
| Калина | Лимонник | Пион | |

Противоглистные

| | | | |
|-----------|------------------|-------------|----------|
| Берёза | Горечавка желтая | Лаконос | Хмель |
| Бересклет | | Лиственница | Чабрец |
| Валериана | Девясил | Пижма | Шиповник |
| Вахта | Зверобой | Пупавка | Щитовник |
| | Копытень | Таволга | |

Инсектицидные (убивающие и отпугивающие насекомых)

| | | | |
|-----------|-------------------|------------------|-----------|
| Багульник | Волчье лыко | Полынь | Термопсис |
| Берёза | Душица | Ромашка аптечная | Чемерица |
| Бересклет | Качим (гипсофила) | Сосна | |
| | Пижма | | |

Литература

1. Авиценна. Канон врачебной науки. Кн. II, пер. с араб. Ташкент, 1982.
2. Арнольд из Виллановы. Салернский кодекс здоровья. Пер. с лат. М., 1964.
3. Атлас ареалов и ресурсов лекарственных растений СССР. М., 1983.
4. Богоявленский Н. А. Древнерусское врачевание в XI-XVII в. М., 1960.
5. Глумов С.Г., Щёлокова Л.Г. Экологический синдром приобретённого иммунодефицита и некоторые аспекты борьбы с ним. Пермь, 1989.
6. Глумов С.Г., Щёлокова Л.Г. и др. Антимутагенное и геропротекторное действие извлечений наперстянки. Депонировано в ВИНТИ № 1472 от 5. 05. 92.
7. Глумов С.Г., Щёлокова Л.Г. Изучение новых аспектов действия извлечений из наперстянок. Материалы I Международного научного конгресса «Традиционная медицина и питание». М., 1994, стр.221.
8. Глумов С.Г., Щёлокова Л.Г. Экология и иммунитет. В кн. «Экологические проблемы и способы их решения». Соликамск, 1996.
9. Гринкевич Н.И., Сорокина А.А. Легенды и быль о лекарственных растениях. М., 1998.
10. Гусынин И.А. Токсикология ядовитых растений. М., Сельхозиздат, 1962, 624 с
11. Жизнь растений, т. 1-6. М., Просвещение.
12. Иллюстрированный определитель растений Пермского края. Под ред. С.А.Овеснова. Пермь. Книжный мир, 2007. 743 с.
13. Корзунова А. Лечение собак народными средствами. М., Эсмо, 2005, 128 с.
14. Кощеев А.К. Путешествие в мир полезных растений. Пермь, 1983, 214 с.
15. Кучеров Е. В., Щёлокова Л. Г. Наперстянка крупноцветковая на Урале и её рациональное использование. Уфа, БФАН СССР, 1987, 123 с.
16. Материалы IV Всероссийского съезда фармацевтов. Воронеж, 1987.
17. Материалы I Международного научного конгресса «Традиционная медицина и питание». М., 1994.
18. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. М., Наука, 1981, 278 с.
19. Мельникова. Энциклопедия фитоветеринарии. Домашние животные. М. 2004. 288 с.
20. Михайлова А.А., Захарова Л.А., и др. Механизм снижения иммунного ответа при стрессе и его коррекция. Стресс и иммунитет. Ленинград, 1989, с 31 – 33.
21. Овеснов С.А. Конспект флоры Пермской области. Пермь. 1997, 252 с.
22. Парфенов В. Энциклопедия фитоветеринарии. Центральный Книжный Двор. М. 2004. 319с.
23. Петров Р.В. Иммунология. М. 1987, 415 с.
24. Рабинович М.И. Ветеринарная фитотерапия. М. Росагропромиздат. 1988, 174 с.
25. Селье Г. Стресс без дистресса. Москва, Прогресс, 1982, 128 с.
26. Царев С.П. Лекарственные растения в ветеринарии. М. Сельхозиздат. 1964, 172с.
27. Царев С.П. Лекарственные средства в ветеринарии. М. Сельхозиздат. 1967, 260 с.
28. Шухардин В. Лесная аптека. Пермь, 1968.
29. Щёлокова Л. Г., С. Г. Глумов Иммунитет и здоровье военнослужащих. Методические и практические рекомендации для военнослужащих внутренних войск в условиях чрезвычайных ситуаций. ПВИ ВВ МВД РФ Пермь, 1996.
30. Щёлокова Л.Г. Предупреждение отравлений ядовитыми растениями. Методическое пособие по курсу ботаники и геоботаники. ПВВКТУ МВД РФ. Пермь, 1993, 30 с.
31. Щёлокова Л.Г. Использование в пищу ягод, грибов, растений, лишайников. Использование лекарственных растений. Оказание помощи при отравлении ядовитыми растениями и грибами. В книге: Основы безопасности военной службы. Пермь, 1997.

Алфавитный указатель растений

- Адамова голова 110
Адонис весенний 59
Аконит 173
Актинидия коломикта 27
Актинидия острая 27
Алтей армянский 28
Алтей лекарственный 27
Амурский бархат 36
Английская мята 112
Анемоны 173
Анютины глазки 154
Аралия маньчжурская 29
Аралия Шмидта 29
Арника 30
Арония черноплодная 30
Атаман 61
Багульник болотный 31
Багун душистый 31
Бадан тихоокеанский 33
Бадан толстолистный 32
Бальзамин 115
Баранчики 125
Баранья трава 125
Барбарис 33
Барвинок малый 35
Барвинок розовый 35
Барминок 60
Бархат амурский 36
Бархатное дерево 36
Безвременник
 великолепный 37
Белая водяная лилия 91
Белая кашка 153
Белена черная 173
Белладонна-красавка 173
Белокопытник 106
Белокопытник ложный 38
Белокрыльник болотный 39
Белый мох 148
Береза бородавчатая 39
Береза карликовая 40
Береза повислая 39
Березовый гриб 41
Бересклет 42
- Блошница 66
Бобовник 50
Богородская трава 156
Божье дерево 131
Болиголов крапчатый 173
Болотная одурь 31
Большеголовник
 сафлоровидный 98
Борец 173
Боровая матка 61, 118
Боровой перец 54
Борщевик 174
Боярка 42
Боярышник колючий 43
Боярышник
 квяно-красный 42
Брусника обыкновенная 44
Бубенчик лилиелистный
 83, 84
Будра плюшевидная 45
Бузина 45, 46
Буквица лекарственная 46
Валериана греческая 141
Валериана лекарственная 47
Ванник 94
Василистник 27, 49, 50
Варискуда 69
Василек 48, 49
Вахта трехлистная 50
Венерин башмачок
 крапчатый 120
Венерин башмачок
 настоящий 120
Вербейник 51
Вербейник обыкновенный
 51
Вербейник монетчатый 51
Верес 108
Вереск обыкновенный 52
Вероника 52,53
Ветреница 173
Вех ядовитый 173
Водяная шандра 72
Водяной лопух 106
- Водяной перец 56
Волдушка золотистая 54
Волчеягодник 54
Волчник 54
Волчье лыко 54
Волчье тело 139
Волчьи ягоды 93
Воронец 173
Вороний глаз 173
Вороньи ягоды 93
Герань 55
Гилсофила 76
Глазная трава 105, 122
Глазница 122
Глистник 126
Глодь 42
Головолом 31
Горлянка 122, 148, 160
Горлевик 62
Горец змеиный 55
Горечавка желтая 58
Горечавка крестообразная
 59
Горец перечный 56
Горец почечуйный 57
Горец птичий 57
Горицвет весенний 59, 173
Горчанка 58
Горькуша 48
Грудная трава 45
Грушанка зонтичная 61
Грушанка круглолистная 60
Грушанка однобокая 61
Грыжная трава 116, 123
Грыжник 89, 93
Гусиная лапка 95
Девясил британский 92
Девясил высокий 61
Девятисил 61
Декоп 139
Дельфиниум 69, 173
Денежник 169
Дербенник иволистный 62
Дивный шафран 37

Дигиталис 112
Дикая роза 27
Дикая рябинка 126
Дикий калган 96
Дикий львиный зев 104
Дикий мак 27
Дикий маточник 72
Дикий перец 167
Дикий подсолнечник 61
Дикий хмель 82
Дикое мыло 111
Диоскорея Жиральда 63
Диоскорея многокистевая 63
Диоскорея ниппонская 63
Дрёма 79
Дрёма белая 63
Дуб обыкновенный 64
Дубровка 96
Дудочник 104
Дурман обыкновенный 173
Дурнишник 65
Душица обыкновенная 66
Дымянка лекарственная 67
Дятлина 80
Ель 68
Ель европейская 68
Ель сибирская 68
Жарки 92
Жар-цветок 166
Жасминник 170
Жгун – корень 127
Желтая акация 76
Желтая ромашка 132
Желтая рябинка 126
Желтинник 143
Желтоцвет 59
Желтуха 125
Желтые колокольчики 112
Желтые лютики 112
Желтый пуговальник 61
Желтый цвет 51
Женский жабник 50
Живая трава 123
Живокость высокая 69, 173
Животная трава 61
Жильная трава 100
Жимолость 69
Жирный корень 117
Завальная трава 51
Завязный корень 96

Заячьи ушки 94
Запарная трава 59
Запорная трава 63
Заячья капуста 123
Заячья кровь 70
Зверобой жестковолосый 71
Зверобой изящный 72
Зверобой обыкновенный 70
Зверобой продырявленный 70
Зверобой пятнистый 71
Зверобой четырехгранный 71
Земляная груша 152
Земляной ладан 47
Земляные орешки 150
Зимолюбка зонтичная 61
Змеева трава 112
Змеевик 55, 59
Змееголовник Руйша 72
Змеиный корень 55, 97
Зобная трава 116
Зобник 65
Золотарник канадский 72
Золотарник обыкновенный 72
Золотая розга 72
Золотник 46, 93
Золотничная трава 100
Золотой корень 136
Золотелистный
 круглолистник 140
Золотушная трава 80, 157
Золотушник 46, 49
Золотянка 140
Зоря 104
Зубная трава 63
Зюзник европейский 72
Зюзник высокий 73
Ива козья 73
Иван-да-марья 154
Иванова кровь 70
Иванова трава 70
Иван-чай 79
Изюм 27
Исландский мох 102
Иссоп лекарственный 74
Иод-трава 107
Казак 59

Калачики 27
Калган 96
Календула лекарственная 116
Калина обыкновенная 75
Калинина 75
Калужница болотная 173
Каменный лютик 112
Каприфоль 69
Капорский чай 79
Карагана древовидная 76
Карагана кустарниковая 76
Караганник 76
Катун 76
Качим метельчатый 76
Кедр сибирский 77
Кедровый стланник 78
Кизильник черноплодный 79
Кипрей 79
Кипрей узколистный 79
Кипрей волосистый 80
Кислица конская 165
Кишмиш 27
Клевер луговой 80
Клевер ползучий 80
Клематис виноградолистный 80
Клен американский 81
Клен остролистный 81
Клен платанолистный 81
Клен татарский 81
Клоповая трава 31
Клоповник большой 31
Клопогон даурский 82
Ключ – трава 162
Ключики 125
Княжик сибирский 82
Ковыль перистый 83
Колокольчик 83, 84
Колючник Биберштейна 85
Конваллия 94
Коневник 165
Конопля 174
Конский каштан 85
Копеечник 169
Копитняк 86
Копытень европейский 86
Коровяк медвежье ухо 87

Коровяк скипетровидный 88
Коровяк черный 88
Костовяз 72
Костолом 117
Котовник 108
Кочедыжник 166
Кошачий корень 47
Кошачья лапка двудомная 88
Кошки 125
Крапива болотная 72
Крапива двудомная 89
Крапива жгучая 89
Красноголовник 89
Крещена 38
Кровавник 93, 153
Кровавчик 70
Кровохлебка лекарственная 89
Крупник 93
Крутай 110
Крушина ольховидная 90
Крушина ломкая 90
Кубышка желтая 91
Кувшинка белая 91
Кувшинка желтая 91
Куделька 125
Купальница 92, 93
Купена лекарственная 93
Купена многоцветковая 93
Купена мутовчатая 93
Курильский чай 96
Курочки ножки 96
Кучерявка 76
Лабазник 149, 159
Ладанка 66
Лаконос американский 93
Ландыш майский 94, 173
Лапник 95
Лапчатка гусиная 95
Лапчатка кустарниковая 96
Лапчатка прямостоячая 96
Ластовень ласточкин 97
Лебюшка 156
Левзея сафлоровидная 98
Легочная трава 107
Леновник 104
Лепильник 135
Лесная поползиха 100

Лесной куколь 63
Лесной чай 100
Ликоподий 128
Лилия желтая водяная 91
Лилия саранка 98
Лимонник китайский 99
Линнея северная 100
Липа крупнолистная 101
Липа мелколистная 100
Липа сердцевидная 100
Липа широколистная 101
Лиственница сибирская 101
Лисья перчатка 114
Лихорадочная трава 80, 86
Лишайники 102
Ломонос 82
Лох серебристый 103
Лубняк 100
Луговой чай 51
Лук победный 158
Лук медвжий 159
Лук поникающий 159
Лук угловатый 159
Лук - слизун 159
Лычник 100
Льянка 104
Любистник 104
Любисток 104
Любка двулистная 120
Лютик жгучий 174
Лютики 173
Майник 174
Майское яблоко 130
Мак 173
Мак желтый 91
Маковки водяные 91
Мальва 27, 29
Маленькая травка 100
Манжетка обыкновенная 105
Маралий корень 98
Марьян корень 127
Марьянник 173
Материнка 66
Маточник 79, 108, 141
Маун 47
Мать-и-мачеха 106
Медвежье ухо 152
Медовка 108

Медуница лекарственная 107
Медуница мягкая 107
Медуница сахарная 107
Медунка 107
Мелисса лекарственная 108
Мелкий дедовник 48
Мимоза 115
Многолетний сельдерей 104
Могильница 35
Могушник 96
Можжевельник казацкий 109
Можжевельник обыкновенный 108
Мозжуха 108
Молочай 173
Монарда 110
Монгольский чай 32
Мор куринный 91
Мордовник обыкновенный 110
Мордовник русский 110
Мордовник шароголовый 111
Мочальник 100
Мох кукушкин лен 111
Мыло собачье 111
Мыльная трава 111
Мыльный корень 111
Мыльный цвет 111
Мыльнянка лекарственная 111
Мышатник 151
Мягкая трава 95
Мята лесная 66
Мята лимонная 108
Мята перечная 112
Наперстянка желтая 112
Наперстянка красная 114
Наперстянка крупноцветковая 112
Наперстянка пурпуровая 114
Наперстянка сомнительная 112
Наперстянка шерстистая 114

Недотрога обыкновенная 115
Недужная трава 105
Незабудка полевая 115
Ноготки лекарственные 116
Норичник шишковатый 116
Ночная фиалка 120
Огонек 92
Огуречная трава 117
Огуречник 63
Околоречная трава 106
Окопник лекарственный 117
Окурная трава 156
Ольха серая 118
Ольха черная 118
Оман 61
Опухольная трава 140
Ортилия однобокая 61, 118
Орхидеи 119
Орхис 119
Осенний цвет 37
Осина 121
Ослинник 168
Ослова трава 168
Остро-пестро 134
Остудник 170
Очанка лекарственная 122
Очиток едкий 123,
Очиток красный 123
Очиток пурпуровый 123
Очная трава 122
Папоротник женский 167
Папоротник мужской 166
Папоротник-орляк 167
Папоротник-страусово перо 167
Парик-дерево 143
Пармелия 103
Паслен 173
Паслен черный 124
Паслен сладко-горький 125
Пастушья сумка 125
Первенец 125
Первоцвет весенний 125
Первоцветка 140
Перевязка 96
Перекати-поле 76
Пижма обыкновенная 126

Пион уклоняющийся 127
Пихта сибирская 128
Плакун 62, 79
Плаун булавовидный 128
Плывунчик 91
Погремок большой 129
Подбел 38, 106, 129
Подбел многолистный 129
Подбрусничник 52
Подофилл американский 130
Подофилл гималайский 130
Подофилл щитовидный 130
Подснежник 132, 173, 174
Подхолмовка 60
Полевые ноготки 132
Ползун 27
Полушник 51
Полынь 130
Полынь горькая 130
Полынь лечебная 131
Полынь полевая 131
Полынь равнинная 131
Порезная трава 148
Порезник 59
Почечуйная трава 57
Поясничная трава 100
Приворотное зелье 104
Примула 125
Просвирияк 27
Проскурняк 27
Прострел 132, 173
Прыгунница 123
Пулавка красильная 132
Пустырник сердечный 133
Пушник 79
Пчелиная валериановка 108
Пчельник 108
Пьяная трава 104, 129, 151
Пырей ползучий 133
Пятилистник 139
Разрыв-трава 166
Раковые шейки 55
Рамишия однобокая 118
Ранник 48, 59, 106, 116
Рапонтикум сафлоровидный 98

Растопырка 139
Расторопша пятнистая 134
Рвотный корень 86
Ревень обыкновенный 135
Ревень тангутский 134
Репей колючий 65
Репейничек 135
Репешок обыкновенный 135
Родиола розовая 136
Роза морщинистая 163
Розмарин лесной 31
Розовый корень 136
Ромашка аптечная 136
Ромашка душистая 137
Ромашка лекарственная 136
Ромашка непахучая 137
Ромашка ободранная 136
Роса солнечная 137
Росица 137
Росичка 137
Росянка английская 138
Росянка длиннолистная 138
Росянка круглолистная 137
Рысун 52
Рябина обыкновенная 138
Рябина черноплодная 30
Рябичник 139
Сабельник болотный 139
Светицвет 166
Свободногодник колючий 167
Свороборинник 163
Селезеночник
очереднолистный 140
Сельдерей горный 104
Семибратная кровь 70
Сердечная трава 48, 59, 72, 86
Сердечник 93, 133
Сердечные ягоды 127
Сердобольник 163
Серебряк 139
Серебряный лист 89
Серпорез 104
Сибирская лиана 82
Синеголов 140
Синеголовник
плосколистный 140
Синий зверобой 74

Синюха голубая 141
Синюха лазоревая 141
Синяя колючка 140
Сирень обыкновенная 142
Сирень венгерская 142
Скополия кавказская 142
Скополия карниолийская 142
Скрипун-трава 123
Скрыпник 79
Скупия кожевническая 143
Смолка липкая 143
Смолка обыкновенная 143
Смородина черная 144
Снежки 75
Сныть обыкновенная 144
Собаچه молодило 123
Соколий перелет 59
Солнечная трава 137
Соломонова печать 93
Сомнит 61
Сондрема 143
Сон-трава 132, 173
Сонуля 143
Сороканедужник 45, 111, 116 135
Сорокозуб 46
Сосна кедровая 77
Сосна обыкновенная 145
Сосна сибирская 77
Спаржа лекарственная 146
Спорынья 173
Стальник пашенный 147
Стальник полевой 147
Стародубка 59
Сусоп 74
Суставка 139
Суставная трава 74
Сушеница болотная 148
Сушеница лесная 148

Сушеница топяная 148
Сфагновой мох 148
Табак 173
Таволга вязолистная 149
Таволга обыкновенная 150
Татарник 85
Татарское мыло 111
Термопсис ланцетный 151
Тимьян обыкновенный 157
Тимьян ползучий 156
Тирлич желтый 58, 59
Тмин обыкновенный 151
Толокнянка 152
Топинамбур 152
Тополь дрожащий 121
Трава выше леса 82
Травка-муравка 57
Трехлистник луговой 80
Трилистник водяной 50
Трипушник 48
Трифоль 50
Троецветка 52
Трутовик 41
Тысячелистник 153
Узик 96
Уразная трава 59
Уразница 70
Урочная трава 100
Утробник 62
Феллодендрон 36
Фиалка полевая 154
Фиалка трехцветная 154
Фитолакка 93
Хатьма тюрингенская 29
Хлебница 42
Хлопушка 63
Хмель 155
Холодка 112
Холодная мята 112
Холодянка 112

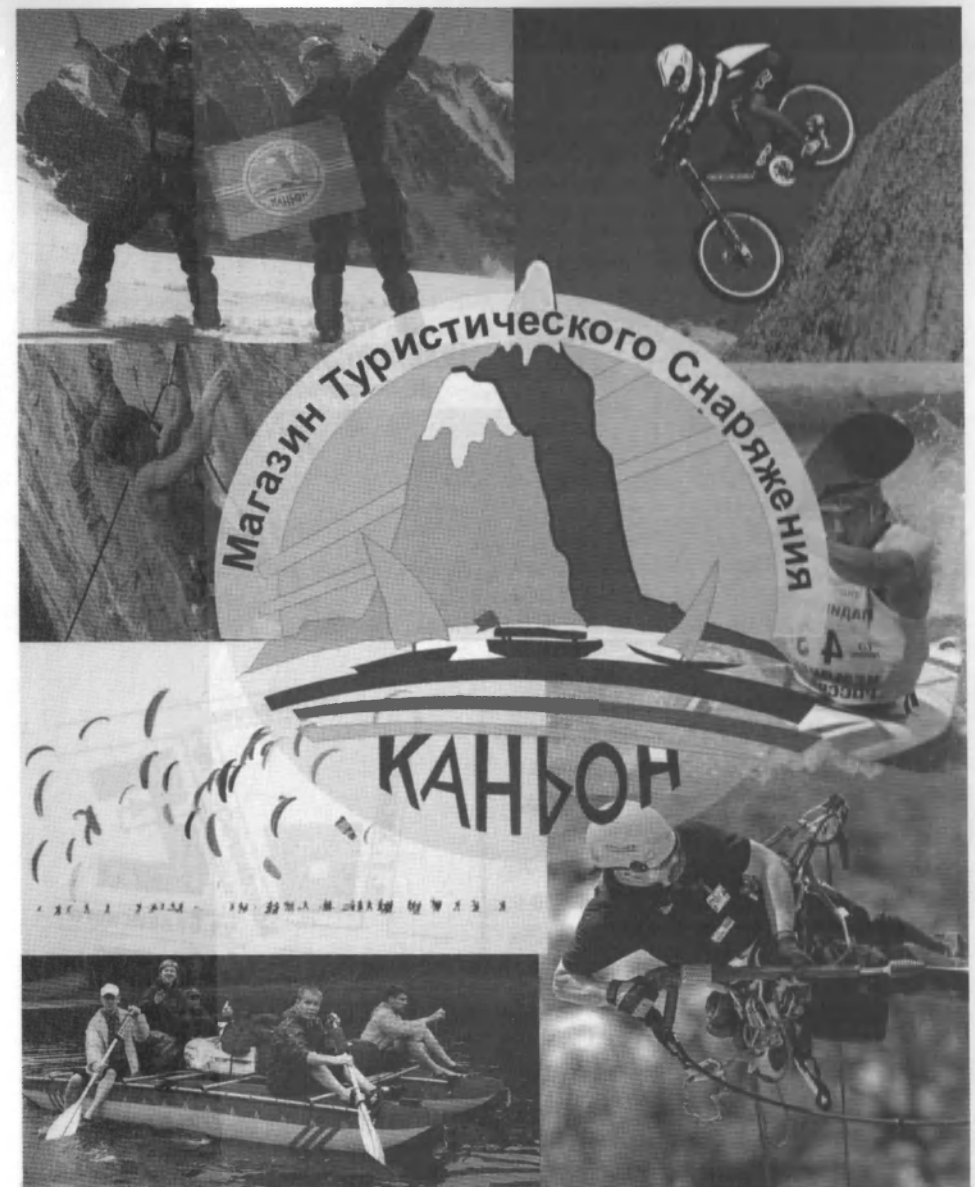
Хохлатка Галлера 156
Царские кудри 98
Цетрария исландская 102, 103
Цимицифуга даурская 82
Черемша 158
Чабрец 156
Чага 41
Чагирь 32
Чажотная трава 129
Чашник 46
Чемерица Лобеля 157, 173
Череди 157
Черная трава 173
Черника 159
Черноголовка 59, 160
Черноголовник 89
Чертово дерево 29
Чертополох 85
Чистотел 160
Шалфей лекарственный 161
Шалфей полевой 46
Шалфей степной 162
Шалфей эфиопский 162
Шип-дерево 29
Шиповник 163, 164
Шлемник 164
Щавель конский 165
Щитовник мужской 166
Элеутерококк колючий 167
Энотера 168, 169
Эхинацея пурпуровая 169
Юзевка 74
Ягель 102
Ярутка полевая 170
Ясменник душистый 170
Ятрышник шлемовидный 119

Содержание

| | |
|--|-----|
| От авторов | 3 |
| Введение | 4 |
| Целительная сила растений | 5 |
| Иммунитет, стресс. Лекарственные растения Прикамья – иммуностимуляторы..... | 7 |
| Лекарственные растения и животные..... | 13 |
| Сбор, сушка, хранение лекарственных растений | 15 |
| Лекарственные формы, изготавливаемые в домашних условиях | 16 |
| Красота спасет мир | 17 |
| Краски из растений..... | 18 |
| Дизайн сада | 19 |
| Почвы | 24 |
| Размножение растений | 25 |
| Лекарственные растения Пермского края | 27 |
| Осторожно! Ядовитые растения | 171 |
| Перечень лекарственных растений по их применению..... | 175 |
| Литература | 180 |
| Алфавитный указатель растений | 181 |

Описанные в этой книге, лекарственные и декоративные растения Вы можете приобрести у авторов. Это живые растения, фото, посадочный материал, семена, сухое лекарственное растительное сырье. Вы можете заказать нам лекции о лекарственных растениях Прикамья, экскурсии в природу, получить консультации. Будем благодарны за предложения, замечания, пожелания. Рады сотрудничеству с Вами.

Здоровья Вам и благополучия
Кандидат биологических наук, доцент, Щёлокова Л.Г.
Кандидат биологических наук, доцент, Глумов С.Г.



614060 г.Пермь, ул Уральская,95
тел/факс (342)260-55-10, 260-44-61
canyon.perm@mail.ru www.canyon.perm.ru



Щелокова Любовь Георгиевна

- кандидат биологических наук, доцент. В 1971 г. окончила Пермский фармацевтический институт, в 1974 г. - аспирантуру при кафедре ботаники, в 2002 г. - Московский государственный университет экономики, статистики, информатики.

Около 25 лет преподавала в фармацевтическом институте, 8 лет работала доцентом кафедры биологии в военном институте. Имеет 3 монографии опубликованные в Академии наук, более 100 печатных работ по изучению полезных растений Урала.

Глумов Станислав Геннадьевич

- кандидат биологических наук, доцент. 33 года преподавал на кафедре медицинской биологии и генетики Пермской медицинской академии. Имеет около 100 научных работ, монографию. Пишет стихи. Основные научные направления: медицинская паразитология, антропология, иммунология, поиск растений-иммуностимуляторов во флоре Пермского края.

