

# ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ТРАВНИК



В этом прекрасно иллюстрированном справочнике представлены подробные описания более 350 видов лекарственных растений: их общий вид, народные и научные названия, места произрастания, целебные свойства, история применения, а главное — отличительные особенности, которые помогут не ошибиться в их определении.

Чтобы найти нужное вам растение, просто обращайтесь внимание на цветные метки на страницах. Кроме того, травник содержит проверенные временем и знахарской практикой рецепты. Они наверняка заинтересуют тех, кто предпочитает лечиться средствами народной медицины, и даже сторонников использования БАДов, ведь их основными компонентами являются экстракты представленных здесь трав, кустарников и деревьев.



[www.ksdbook.ru](http://www.ksdbook.ru)

ISBN 978-5-9910-1981-1



9 785991 019811

[www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)

ISBN 978-966-14-3475-1



9 789661 434751



Вольфганг Гензель

# ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ТРАВНИК

Вольфганг Гензель

ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ТРАВНИК



**350**  
ВИДОВ  
ЛЕКАРСТВЕННЫХ  
РАСТЕНИЙ

ИЗДАТЕЛЬСТВО  
КАВЫ СЕМЕИНОГО ДОСУГА



Вольфганг Гензель



# ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ТРАВНИК

**350 ВИДОВ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ**



 **ИЗДАТЕЛЬСТВО**  
КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА

Харьков Белгород  
2012



Как построена страница?	6
Как определяются лекарственные растения?	8
Какие биологически активные вещества содержатся в лекарственных растениях?	13
Как можно использовать лекарственные растения?	14

#### Цвет цветка — красный

 не более чем 4 лепестка	18
 5 лепестков	24
 более чем 5 лепестков/корзинка	38
 двусторонне-симметричные цветки	48



#### Цвет цветка — белый

 не более чем 4 лепестка	66
 5 лепестков	75
 более чем 5 лепестков/корзинка	114
 двусторонне-симметричные цветки	125



#### Цвет цветка — синий

 не более чем 4 лепестка	134
 5 лепестков	136
 более чем 5 лепестков/корзинка	140
 двусторонне-симметричные цветки	144



#### Цвет цветка — желтый

 не более чем 4 лепестка	156
 5 лепестков	165
 более чем 5 лепестков/корзинка	180
 двусторонне-симметричные цветки	199



#### Цвет цветка — зеленый

 не более чем 4 лепестка	206
 5 лепестков	210
 цветки тяжело различить; хвойный лес	211
 цветки тяжело различить; лиственный лес	219
 цветки тяжело различить, травы	230
 нет цветков	240



<b>Указатель русских названий лекарственных растений</b>	<b>246</b>
<b>Указатель латинских названий лекарственных растений</b>	<b>250</b>

## Как правильно определять цветы по цветовому коду?



### Цвет цветка — красный

**С. 18—65**

На этих страницах вы найдете лекарственные растения с цветками красной цветовой гаммы. Сюда же помещены растения со светло-розовыми и почти белыми цветками, кроме того, цветки с фиолетовым и синим оттенками. Некоторые лекарственные растения с красноватыми цветками отнесены к разделу белых цветков (например, сердечник луговой) или синих (например, греческий шалфей), если большинство известных экземпляров соответствует скорее этой цветовой группе. В немногочисленных случаях цвет цветка может меняться даже во время его увядания (например, медуница), но все же эти растения причисляются к основному цвету цветка — красному.



### Цвет цветка — белый

**С. 66—133**

В этом разделе вы найдете лекарственные растения с цветками в белой цветовой гамме. Чисто белые цветки встречаются гораздо реже, чем беловатые цветки с розовым, фиолетовым или синим оттенками. Поэтому некоторые лекарственные растения с мнимыми белыми цветками размещены в красном (например, алтей) или синем (например, фиалка трехцветная) разделах, если большинство известных экземпляров скорее с оттенком и/или многоцветные, чем чисто белые. Здесь же можно найти цветки с желтой серединой, если лепестки цветка белые, как у маргаритки.



### Цвет цветка — синий

**С. 134—155**

В этом разделе вашему вниманию представлены лекарственные растения с цветками в синих тонах. Цветовая гамма охватывает также светло-голубые и почти белые цветки. Особенно тяжело различаются комбинации синего и красного цвета (фиолетовая цветовая гамма), поэтому если вы не нашли цветки, кажущиеся вам синими, здесь, то обратитесь к разделу красных цветков. В некоторых случаях цвет цветка может меняться даже во время увядания цветка с красного на синий (например, медуница). В подобном случае растение причисляется к красному как основному цвету цветка.

### Цвет цветка — желтый

**С. 156—205**

В этом разделе вы найдете лекарственные растения с цветками в желтой цветовой гамме. В шкалу цветности входят также светло-желтые, почти белые цветки, а также цветки с оранжевым или зеленоватым оттенком. Такие цветовые смешения встречаются гораздо реже, чем при красном, белом или синем цветах. В случаях очень маленьких желтовато-зеленых цветков проверяйте, отнесены ли они к зеленому как цвету цветка.



### Цвет цветка — зеленый

**С. 206—245**

Здесь вы сможете найти лекарственные растения с цветками в зеленой цветовой гамме. Сюда же отнесены зеленовато-белые цветки, а также цветки с желтым оттенком (например, плющ). Некоторые зеленовато-желтые цветки вы сможете найти в разделе с желтым цветовым кодом (например, жостер слабительный). В «зеленый» раздел входят также хвойные, лиственные деревья и кустарники и травы с мелкими, неразличимыми цветками. Здесь же вы найдете папоротникообразные и другие растения, у которых нет цветков.



### Символы и сокращения

-  цветок с не более чем 4 лепестками
-  цветок с 5 лепестками
-  цветок с более чем 5 лепестками или цветками в корзинке
-  двусторонне-симметричные цветки
-  цветки тяжело различить в хвойных лесах
-  цветки тяжело различить в лиственных лесах
-  цветки тяжело различить в траве
-  нет цветков; например, папоротникообразные растения
- В** высота лекарственного растения
-  ядовитое растение

## Как построена страница?

### Как пользоваться книгой

В описании лекарственного растения вы найдете данные о месте произрастания, а также интересную информацию о его применении, из истории или биологии. Иллюстрации с указаниями на важные признаки помогают легче усвоить материал. На основной фотографии показан типичный вид или типичный фрагмент цветка. На остальных фотографиях вы познакомитесь с важными для определения растения деталями. На полях помещен текст, где указаны места произрастания растения и его важные признаки, а также дано изображение типичного цветка. При описании некоторых видов лекарственных растений в рамке на странице приводится рецепт («Рецепт для здоровья») или какая-нибудь особенно интересная информация («Знаете ли вы?..»).

#### Высота (В)

Высота растения над почвой

#### Месячные процессы

Основное время цветения

#### Форма роста

Является ли данное растение одно-, дву- или многолетним? Куст это или дерево? Дается указание на ядовитость растения.

#### Что следует знать

Здесь приводится интересная информация об истории и использовании лекарственного растения в фитотерапии, традиционной медицине, народной медицине, гомеопатии и цветочной терапии Баха.

#### Типичный вид

Большая фотография демонстрирует вид всего растения или наиболее необычного фрагмента. Подписи к изображениям указывают на важные признаки.

#### Рамка

«Рецепт для здоровья» содержит рецепт наиболее действенных или употребительных чаев из лекарственных растений, настоек или мазей. В рубрике «Знаете ли вы?..» рассказывается о родственных видах или приводится интересная информация из истории.

### Вале

Valeriana o

В. 40–100 см

Общезвестен ароматом елисы отогнащью могут тельного сределано отнго» растения приписать ре

#### Рецепт для здоровья

Успокоительная ванна:  
100 г корней залить 2 л воды и подогреть. Через 10 мин процедить и вылить жидкость в воду для купания.

Русское название вида  
Научное название вида и семейства, к которому он относится

# риана лекарственная

*officinalis* (Валериановые)

• Май—август • Многолетнее травянистое растение

тно, что валериану любят кошки, а объясняется это специфическим  
е засушенных корней. В Средневековье этим запахом люди пыта-  
ть от себя злых духов и даже чуму, а также считали, что с его помо-  
привлечь возлюбленных. Использование валерианы как успокаи-  
едства тогда не практиковалось, открытие этих ее свойств было  
исительно недавно. Валериана — наглядный пример «комплексно-  
поскольку ни одному из веществ, входящих в его состав, нельзя  
шающей лечебной роли — они действуют только в комплексе.



Листья непарно-перистые



Многочисленные придаточные корни

Цветки собраны в крупные щитковидные или метельчатые соцветия



Места произрастания

Влажные луга и леса, берега рек, канавы. Европа, Азия.

- > Имеет много разновидностей
- > Разные соцветия
- > Плоды — мелкие семечки с летучками



Длина венчика — 3—8 мм



37

## Среда обитания

Фотография демонстрирует лекарственное растение в естественной для него среде обитания. В тексте описывается среда обитания и распространение в Европе и по всему миру.

## Важные признаки

Краткая информация об отличительных признаках растения, его распространении или использовании.

## Цветок

Иллюстрация типичного цветка и указание на важные определяющие черты. Для сложноцветных в большинстве случаев показано все соцветие.

## Символ

Схематические рисунки осуществляют деление внутри цветового кода.

## Цветовой код

Для каждой из 5 основных групп характерен типичный для этой группы цвет цветка (см. с. 4).

## Характерные детали

Мелкие иллюстрации показывают фрагменты растения, которые особо важны для его определения или использования как лекарства. Речь может идти, например, о лепестках, плодах, корнях или фрагментах цветка. Пояснения касаются характерных признаков растения.

## Как определяются лекарственные растения?

### Цвет лекарственного растения

То, что мы считаем цветом, основывается на лучах света разной длины волн, которые воспринимаются нашими зрительными клетками. Цвет цветка становится таким, каким мы его воспринимаем, лишь в нашем мозгу. Пчелы, бабочки и шмели воспринимают цвет не так, как мы, потому что их глаза улавливают другую длину волн. В результате эволюции цветки приспособились к этим опылителям, а не к нашему представлению о красоте. Так, например, ультрафиолет для нас скрыт, в то время как ультрафиолетовые пятна и полосы на белом цветке ведут пчелу к нектару. В то же время пчела не может видеть красный цвет.

### Почему красный цветок может стать синим

В интересующем нас случае цвет цветка возникает оттого, что пигменты в цветках часть белого солнечного света поглощают, а часть — отражают. Одной из наиболее важных групп пигментов являются антоцианы. Это растворимые в клеточном соке кольцевидные, соединенные с сахаром молекулы. В зависимости от степени кислотности клеточного сока они отражают голубые или красные частицы солнечного света. Этот феномен объясняет также смену цвета некоторых цветков: он зависит от степени кислотности клеток. Светло-желтые и белые тона основываются на флавонолах и похожих на них веществах, насыщенный желтый — на каротиноидах, антоксантинах и беталинах. В сочетании с матовой, шелковистой или переливчатой поверхностью возникает игра красок, которой мы так восхищаемся.

### Форма и строение цветка

Цветки состоят из нескольких групп элементов. Внешняя оболочка состоит из чашечки и венчи-

ка. Тычинки — мужской орган; они формируют цветочную пыльцу. Завязь с пестиком и рыльцем — женский орган. Основная форма может иметь вариации. Строение и форма цветка относятся к неизменным характеристикам семейства. Именно они играют значительную роль в определении вида растения. Части цветка упорядочены симметрично; внешний вид цветка определяется количеством элементов и расположением плоскостей симметрии.



Мак-самосейка привлекает ярко-красным антоцианом.



Боярышник отражает волны разной длины, поэтому имеет белый цвет.



Синий цвет цветков льна обусловлен наличием антоцианов.



Желтый пигмент саротамнуса — каротиноид.



Зеленый цвет вороньего глаза обусловлен большим количеством хлорофилла.



Антоцианы придают медунице сначала красный, а затем синий цвет.

## Как определяются лекарственные растения?



### Цветок с не более чем 4 лепестками



Цветки с 4 лепестками, например горчица белая, имеют две плоскости симметрии.



### Цветок с 5 лепестками



Просвирник с 5 лепестками радиально-симметричен.



Водосбор с 5 сросшимися лепестками также радиально-симметричен.



### Цветок с более чем 5 лепестками или цветками в корзинке



Некоторые цветки, как представленный здесь печеночник, имеют более 5 лепестков.



Цикорий имеет корзинку из язычковых цветков.



У расторопши пятнистой корзинка состоит лишь из длиннотрубчатых цветков.



Корзинка маргаритки имеет язычковые и длиннотрубчатые цветки.



У кровохлебки отдельные цветки собраны в головку.



### Двусторонне-симметричные цветки



Цветок аконита имеет лишь одну плоскость симметрии.



Все Яснотковые, как представленный здесь чистец, имеют колосовидное соцветие.



Мотыльковые цветки дрока типичны для семейства Мотыльковые.

### Расположение цветков

Уже при первом взгляде на цветущий луг легко заметить, что очень мало растений имеют лишь один цветок. Если взглянуть второй раз, то можно обнаружить, что множество цветков не растут хаотично из стебля. Действительно, расположение цветков — видовой признак. Но для точного определения стоит более детально рассмотреть распределение цветков относительно побегов и/или соседних цветков.

## Как определяются лекарственные растения?

### Отдельные цветки — не всегда одни

Лишь немногие растения заканчиваются, как вороний глаз, единственным цветком на конце побега. Чаще можно увидеть несколько отдельных цветков на конце побега, как, например, у мака-самосейки или опиумного мака. Исключением являются лишь растения с корзинками: «отдельный цветок» одуванчика состоит из многочисленных, соединенных в одну корзинку цветков.

### Вместе они более действенны

Если отдельные цветки растения плотно прилегают друг к другу и вместе формируют характерную форму, то речь уже идет о соцветии. Соцветия можно часто распознать даже на приличном расстоянии, т. е. они имеют существенное значение для узнаваемости растения или всего семейства. В ботанике различают целый ряд таких соцветий, однако в этой книге называются лишь наиболее важные, характерные формы. В остальных случаях форма соцветий — разветвленная, плотная, свободная, высокая и т. д. — упоминается лишь описательно.



У аврана **отдельные цветки, растущие на длинных цветоножках** из пазухи листа.



В **зонтике** дикой моркови — цветки, растущие из одной точки; на каждом луче зонтика может быть свой зонтик.



**Кисти** — это длинные соцветия с цветками на коротких цветоножках; здесь представлена лакрица.



В **мутовке** яснотки цветки хаотично растут вокруг стебля.



**Сережки** березы — это свисающие, плотно сжатые соцветия.



В **колосьях** подорожника — отдельные цветки, растущие без цветоножки на длинной оси.



В **колосьях** злаковых, здесь ячмень, цветки очень мелкие.

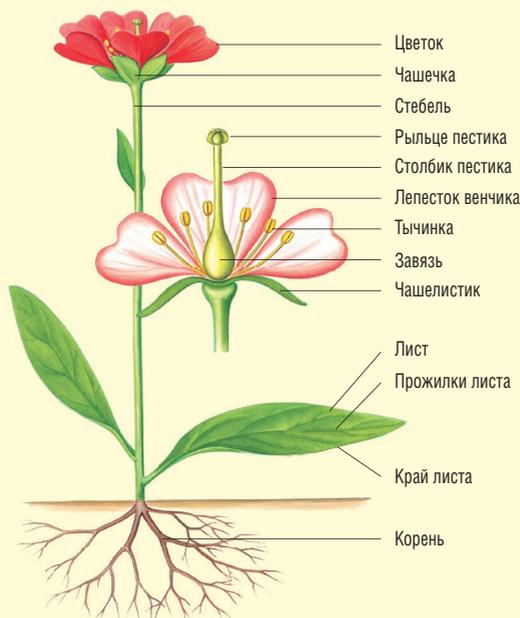


В **волосовине** кедровой шишки находится по одной свободной семяпочке, которые созревают до семени без околоплодника.



Некоторые лекарственные травы не являются семенными растениями. Хвощ образует **споры** в подобных головках.

### Схема семенного растения



### Листья лекарственных растений

В листьях растений происходит фотосинтез. Хлорофилл в хлоропластах использует солнечный свет как источник энергии для производства сахара из углекислого газа и воды. При этом форма листьев имеет лишь косвенное значение; для растения размер листовой пластинки означает лишь возможность направить по отношению к солнцу максимально большую площадь. Так как строение и форма листа определяются видовыми признаками, то далее вашему вниманию будет представлено краткое введение в классификацию строения листьев.

#### Основные формы

Помимо формы листьев значение имеет также и вид края. Ботаники очень четко различают цельные, зубчатые, пильчатые, лопастные, выемчатые края листьев. В текстах края листьев

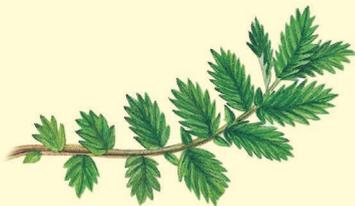
будут описаны лишь в том случае, если это важный признак для определения вида.

**Обычный лист** состоит из черешка, который продолжается как главная жилка, и ровной пластинки листа (например, вербейник монетный). Существуют также переходные формы к следующему типу, если края листьев глубоко рассечены.



## Как определяются лекарственные растения?

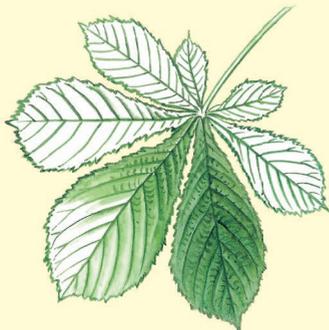
В **перистых листьях** пластинка листа так сильно рассечена, что главная жилка частично свободна. Если перистые листья заканчиваются одним листком, то растение непарноперистое; если же конечного листка нет — парноперистое (например, лапчатка).



**Перистые листья** могут быть рассечены так, что появляются дву- или многократноперистые листья (например, буковица).



Особую форму представляют **сердцевидные перистые** листья. Здесь все листья расходятся из одной точки (например, конский каштан).



## Форма листьев

Даже форма отдельных и/или перистых листьев имеет большие различия.



Круглая, кругловатая или **кругловато-овальная** форма листьев (например, ольха).



**Яйцевидные** листья (например, бук).



**Ланцетные** листья у основания шире, а к концу сужаются (например, олеандр).



**Узкие** листья — значительно длиннее и уже (например, эстрагон).



**Сердцевидные** листья распознать легко (например, чесночный гулявник).



**Настоящими иголками** отличаются сосны и другие хвойные деревья.



**Чешуйчатые** листья плотно прилегают к стебельку; они редко встречаются в природе (например, мать-и-мачеха).

## Расположение листьев

Виды различаются также по расположению листьев по отношению к ростку.



Прикорневыми листьями называют листья, расположенные непосредственно над землей; часто они формируют характерную **розетку** (вверху маргаритка, внизу живучка).



**Очередные** листья растут по одному на одном узле (например, мак снотворный). Это расположение также помогает определить растение.



В растениях с **супротивными** листьями на каждом узле растет по два листика (например, золототысячник).



**Муточкатые** листья встречаются в природе довольно редко; несколько листьев растет на одной сильно разветвленной оси побега (например, подмаренник).

## Составляющие лекарственных растений

### Алтей



**Слизистые вещества:** слизи лекарственных растений имеют различную химическую структуру, но всегда содержат молекулы сахара, которые вступают в соединение с органической кислотой или другими субстанциями. Они все способны поглощать большие объемы воды — набухают. Лекарственные растения со слизью используют при запоре, а также для лечения воспаленных слизистых оболочек во рту и глотке.

### Лапчатка (калган-трава)



**Дубильные вещества:** название этой относительно сложной по структуре группы веществ основывается на том, что они образуют нерастворимые соединения с белком животного происхождения. Дубление превращает шкуру животного в дубленую кожу. Дубильные вещества вступают в реакцию с поверхностью кожи и слизистых оболочек и закупоривают их, производя стягивающий эффект, поэтому их применяют, прежде всего, при лечении внутренних и внешних ран.

### Хмель



**Горечи:** горькие вещества не имеют единой химической структуры, но на вкус все они более или менее горькие. На горечь пищеварительные железы во рту, желудке и желчном пузыре реагируют повышенной секрецией пищеварительных соков. Так что горькие вещества помогают при пищеварении, усиливают аппетит и могут противостоять бактериям, возбуждающим процессы брожения в желудочно-кишечном тракте.

УДК 633.8  
ББК 42.14 + 42.19  
ГЗ4

Никакая часть данного издания не может быть  
скопирована или воспроизведена в любой форме  
без письменного разрешения издательства

Original title: Hochleitner, Welcher Stein ist das?

Перевод с немецкого:  
«Welche Heilpflanze ist das?» von Wolfgang Hensel,  
Franckh-Kosmos Verlag-GmbH & Co., Stuttgart, 2007

Переводчик *Елена Живайкина*

Дизайнер обложки *Наталья Роенко*

Довідкове видання

Справочное издание

**ГЕНЗЕЛЬ Вольфганг**  
**Ілюстрований травник.**  
**350 видів лікарських рослин**  
(російською мовою)

**ГЕНЗЕЛЬ Вольфганг**  
**Иллюстрированный травник.**  
**350 видов лекарственных растений**

Головний редактор *С. С. Скляр*  
Відповідальний за випуск *І. Г. Веремій*  
Редактор *О. В. Трефілова*  
Художній редактор *С. В. Місяк*  
Технічний редактор *А. Г. Веревкін*  
Коректор *О. О. Сквирчинська*

Главный редактор *С. С. Скляр*  
Ответственный за выпуск *И. Г. Веремей*  
Редактор *Е. В. Трефилова*  
Художественный редактор *С. В. Мисяк*  
Технический редактор *А. Г. Веревкин*  
Корректор *Е. А. Сквирчинская*

Підписано до друку 19.04.2012. Формат 60x90/16.  
Друк офсетний. Гарнітура «Helios». Ум. друк. арк. 16.  
Наклад 10 000 пр. Зам. № .

Подписано в печать 19.04.2012. Формат 60x90/16.  
Печать офсетная. Гарнитура «Helios». Усл. печ. л. 16.  
Тираж 10 000 экз. Зак. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а  
E-mail: [cor@bookclub.ua](mailto:cor@bookclub.ua)

ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”»  
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Віддруковано з готових діалозитивів  
у ПАТ «Білоцерківська книжкова фабрика»  
09117, м. Біла Церква, вул. Леся Курбаса, 4  
впроваджена система управління якістю  
згідно з міжнародним стандартом DIN EN ISO 9001:2000

Отпечатано с готовых диалозитивов  
в ПАО «Белоцерковская книжная фабрика»  
09117, г. Белая Церковь, ул. Леся Курбаса, 4  
внедрена система управления качеством  
согласно международному стандарту DIN EN ISO 9001:2000

ISBN 978-966-14-3475-1 (Украина)  
ISBN 978-5-9910-1981-1 (Россия)  
ISBN 978-3-440-10798-0 (нем.)

© Franckh-Kosmos Verlag-GmbH & Co., Stuttgart, 2007  
© Nemiro Ltd, издание на русском языке, 2012  
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», перевод  
и художественное оформление, 2012  
© ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”»,  
г. Белгород, 2012