



ПОЛНЫЙ СПРАВОЧНИК ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ И ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ СБОРОВ

В книге приводятся подробные описания 600 полезных для здоровья трав и целительных сборов. Вы сможете безошибочно определять растения, узнаете, как правильно собирать и заготавливать сырье для природных лекарств, способных помочь излечить даже те недуги, перед которыми традиционная медицина бессильна. Пользуясь приведенными рецептами сборов, вы сможете избавиться от бессонницы, головной боли, облегчить общее состояние при диабете, астме, подагре, ревматизме, нормализовать работу сердечно-сосудистой и выделительной систем — и все это без медикаментов и побочных эффектов!

Научные и народные названия растений
Способы применения в нетрадиционной медицине
Показания и противопоказания к употреблению

www.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-4336-4



9 789661 443364

www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-2354-2



9 785991 023542



ПОЛНЫЙ СПРАВОЧНИК ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ
И ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ СБОРОВ

И. А. Гречаный

И. А. ГРЕЧАНЫЙ

600
РАСТЕНИЙ
И СБОРОВ

ПОЛНЫЙ СПРАВОЧНИК ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ И ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ СБОРОВ

Алфавитный указатель
Детальные описания и иллюстрации
Правила заготовки, сушки, хранения



КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА



О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию
Федеральный закон Российской Федерации № 436-ФЗ от 29.12.2010

16+





И. А. ГРЕЧАНЫЙ



**ПОЛНЫЙ СПРАВОЧНИК
ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ
И ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ СБОРОВ**



**600
РАСТЕНИЙ
И СБОРОВ**

ХАРЬКОВ  КЛУБ
БЕЛГОРОД  СЕМЕЙНОГО
2013  ДОСУГА

УДК 633.8
ББК 42.14
Г81

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

Дизайнер обложки *Алена Позднякова*

ISBN 978-966-14-4336-4 (Украина)
ISBN 978-5-9910-2354-2 (Россия)

- © DepositPhotos.com / Elena Schweitzer, обложка, 2013
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2013
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2013
- © ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”», г. Белгород, 2013



ВВЕДЕНИЕ

Добрый день, читатель, собиратель лекарственных трав или просто любитель природы! Надеюсь, моя книга поможет тебе шире взглянуть на мир лекарственных растений, которых так много вокруг, и лучше понять их сущность. Я, как автор, постарался сделать этот справочник легко читаемым и понятным. В нем представлены как всем известные лекарственные травы, так и редкие, малознакомые виды.

Лекарственные растения можно отыскать буквально повсюду: в поле, на лугу, в лесу, болоте, в саду — и даже на собственном подоконнике! О целительных свойствах растений люди знали с незапамятных времен — и во многом благодаря этому наша цивилизация выживала и развивалась. История траволечения насчитывает не сотни, а тысячи лет, и лекарственные растения археологи находили даже на стоянках первобытного человека.

Разумеется, этот справочник — далеко не первая книга о лекарственных растениях. Им посвящены древние египетские папирусы, датированные XVI в. до н. э. Еще более впечатляет возраст китайских медицинских справочников — их относят к XXVI в. до н. э. Выдающийся ботаник, врач и натуралист своего времени, Гиппократ, живший в Древней Греции в V в. до н. э. и считающийся отцом современной медицины, внес огромный вклад в исследование лекарственных свойств растений. Он не только описывал их, но и пытался объяснить их целительное действие на организм человека.

В начале нашей эры римский врач Диоскорид написал монографию «О лекарственных травах», где исследовал



и описал целебные свойства многих растений. Полководец и естествоиспытатель Плиний Старший создал многотомный трактат «Естественная история». Эти замечательные труды не затерялись в анналах истории, не сгорели в пожарах войн и более 1500 лет являлись настольными справочниками европейских врачей.

Лекарственные травы во все времена изучали и на Западе, и на Востоке. «Канон врачебной науки» арабского ученого и врача Ибн Сины (Авиценны) в XII в. был переведен на латынь — язык врачей того времени — и в течение многих веков оставался в Европе одним из главных медицинских пособий. Поскольку латынью владели далеко не все, информация о лекарственных препаратах, получаемых из трав, долго оставалась тайной, доступной лишь привилегированному сословию врачей и аптекарей.

Лекарственные травы в средневековой Европе не только собирали в лесах и полях — их выращивали на специальных «аптекарских огородах» при церквях и монастырях, многие из которых впоследствии дали начало современным ботаническим садам. Однако традиция выращивания лекарственных растений на приусадебных участках сегодня переживает второе рождение, и многие любители выделяют под целебные травы почетное место в своих садах.

Разумеется, сегодня в каждой аптеке продаются сотни, а то и тысячи препаратов, производимых из синтезированных веществ, однако они часто дают множественные побочные эффекты, в то время как правильно собранное и заготовленное сырье из лекарственных трав не только не вредит здоровью, но излечивает даже те недуги, перед которыми бессильна химическая фармакопоя.

Название каждого растения в справочнике дается на русском, украинском языках и на латыни. Приведены также народные названия, благодаря которым легче опознать лекарственные растения. Рассказано о применении того или иного растения в народной медицине, о его влиянии на организм человека и о противопоказаниях к употреблению.



Садово-огородные культуры обозначены в справочнике значком ✨.

Прежде чем заниматься лечением с помощью лекарственных трав, нужно изучить их, научиться распознавать, и только потом, набравшись опыта и будучи уверенным в своих силах, можно переходить к следующему этапу — применению лекарственных трав на практике. Самолечение порой не только опасно для здоровья, но и может привести к смертельному исходу! Многие травы весьма токсичны — и это обязательно отмечено на страницах справочника. Однако даже те травы, в которых вы полностью уверены, следует применять, не превышая допустимые дозы, ведь они — не что иное, как лекарства, причем весьма сильнодействующие.

Прежде чем вы начнете читать эту книгу, повторю вслед за Гиппократом, который сделал это изречение девизом своей жизни и передал всем последующим поколениям врачей: «Не навреди»!

ЗАГОТОВКА И СУШКА ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Накопление биологически активных веществ в растениях, которые проявляют терапевтический, лечебный эффект, зависит от многих факторов. К ним относятся широта и почвенно-климатические условия местности, где производится сбор лекарственного сырья, погодные условия конкретного вегетационного периода, фаза развития растения (фаза морфогенеза) и др. С учетом этих факторов и производится сбор растений.

Установлено, что наивысшее содержание лекарственных веществ в надземных частях высших (цветковых) растений наблюдается в фазе бутонизации и цветения. В этот период проводят заготовку листьев, травы, цветков и соцветий. Максимальное накопление лекарственных веществ в подземных органах (корнях, корневищах и клубнях) отмечено в период отмирания надземной части, когда растения переходят в состояние вынужденного покоя. В это время, осенью, и проводят их заготовку.



Существуют определенные правила заготовки лекарственных растений. Так, сбор сырья проводят в ясную сухую погоду, лучше в утренние часы, но не раньше, чем высохнет роса. Не заготавливают растения вблизи автомобильных и железных дорог, аэродромов, крупных населенных пунктов, особенно если неподалеку расположены промышленные предприятия. Это связано с тем, что растения способны накапливать токсические вещества, в том числе и опасные соединения ртути, свинца, радиоактивные соединения. Из тех же соображений не проводят сбор трав и вблизи полей, где интенсивно применяются ядохимикаты.

При сборе каждый вид сырья необходимо помещать в отдельную тару и обязательно снабжать этикеткой с указанием вида растения и даты сбора.

Почки растений заготавливают, как правило, ранней весной, при набухании, но до начала распускания. Сушат их в хорошо проветриваемых помещениях при пониженных температурах, так как высокие температуры могут привести к их прорастанию.

Кору заготавливают во время активного весеннего сокодвижения, когда она легко отслаивается от древесины. Берут кору с молодых, одно-трехлетних ветвей, так как в ней содержится значительно больше активных веществ, чем в старой, опробковевшей коре.

Листья заготавливают перед и во время цветения. Как исключение, листья некоторых растений (например, мать-и-мачехи) заготавливают после цветения.

Цветки собирают в самом начале распускания (в отличие от ботаники, цветком в фитотерапии называется не только непосредственно цветок, но и цветоножка, и соцветие).

Травами называют облиственные и цветonoсные побеги травянистых растений, а также молодые побеги с листьями кустарников и полукустарников (например, веточки брусники называют в фитотерапии травой брусники, хотя само растение не относится к травянистым). Грубые, толстые части растения после сушки обычно удаляют.



Плоды и семена собирают обычно в фазе полной зрелости.

Корни, корневища и клубни выкапывают осенью при неполном отмирании надземной части. При этом растение еще можно опознать по виду стеблей, листьев и плодов. Корни однолетних растений собирают осенью первого года, двулетних — осенью второго года жизни, а подземные органы растений с многолетним циклом развития — начиная со второго-третьего года (у некоторых видов (женьшень) — значительно позже). Перед сушкой корни и корневища моют, толстые части разрезают вдоль.

Сушку лекарственных растений нужно проводить в темноте или при достаточном затенении, прежде всего это относится к тем видам сырья, в которых содержатся эфирные масла. Очень часто травянистые части растений перед сушкой измельчают (режут), что ускоряет процесс высыхания.

Во время сбора лекарственного сырья следует всегда помнить, что ресурсы нашей флоры далеко не безграничны. Сбор растений, даже тех, которые не отнесены к редким, нужно проводить так, чтобы не нанести непоправимый ущерб данной популяции, то есть часть растений оставлять нетронутыми для дальнейшего воспроизводства.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ

✦ АБРИКОС ОБЫКНОВЕННЫЙ

► *Armeniaca vulgaris Lam.*

Абрикос звичайний, жерделя, мореля (укр.)

Семейство Розаные (Розоцветные) — Rosaceae

Род Абрикос насчитывает восемь дикорастущих видов. Географическим центром происхождения абрикоса считается Китай, а родиной современных сортов — территория современного Таджикистана.

Абрикос — это деревья или кустовидные деревья высотой 6—10 м, с бурой корой, имеющей продольные трещины (кора молодых побегов блестящая, красно-коричневая).

Плод абрикоса — округлая сочная костянка массой от 3—20 г у дикорастущих видов до 80 г и более у культурных сортовых форм. Цвет плодов — от белого до ярко-красно-оранжевого, встречаются абрикосы даже с черной окраской плодов. Как правило, все плоды густо опушены.

Мякоть плодов содержит различные сахара (преимущественно сахарозу), крахмал, органические кислоты (вин-



ную, яблочную, лимонную), флавоноиды, каротин, витамины В₁, В₂, В₁₅, С, РР, микро- и макроэлементы, пектины, дубильные вещества. В ядрах семян (косточках) содержится до 50 % жирного невысыхающего масла, белки, углеводы. В камеди (смолистых напльвах на поврежденных ветвях и стволах) содержатся сахара — арабиноза и галактоза, а также глюконовая кислота, белки и минеральные соединения.

Применение. Плоды абрикоса (как культурных, так и дикорастущих видов) применяют при лечении заболеваний крови и нарушениях кроветворной функции. Исследованиями установлено, что благодаря высокому содержанию железа употребление 100 г абрикосов оказывает такое же действие на кроветворный процесс, как и употребление 250 г печени. Как источник легкоусвояемого кальция плоды абрикоса применяют при нарушениях сердечного ритма, недостаточности кровообращения, инфаркте миокарда.

Абрикосовое масло в официальной медицине используют как основу для приготовления жидких мазей и как растворитель лекарственных веществ (камфора). Клеящие, обволакивающие и эмульгирующие свойства камеди используют в производстве пилюль, капсул, таблеток. Измельченные ядра семян абрикоса в китайской медицине применяют при лечении кашля (в виде эмульсии).

Употребление плодов абрикоса ограничивают для больных сахарным диабетом и ожирением (в связи с высоким содержанием углеводов). В семенах абрикоса (косточках) содержится вещество амигдалин, которое при хранении способно разлагаться с образованием сильнейшего яда — синильной кислоты. Поэтому употребление абрикосовых семян нужно ограничивать до 20 г в сутки.

Абрикос широко используется как в свежем, так и в сушеном виде. Сухофрукты из абрикосов называются «курага» (без косточек), «урук» (с косточками) и «кайса» (высушенная мякоть с ядрами семян).



АВРАН ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

► *Gratiola officinalis* L.

Авран лікарський, благодатка, драціола, бождерев, лихоманкова трава, жовчинець лікарський (укр.)

Семейство Норичниковые — Scrophulariaceae

Многолетнее травянистое растение с ползучим чешуйчатым корневищем. Стебли прямостоячие или приподнимающиеся, высотой 10—40 см, одиночные или ветвящиеся. Листья супротивные, ланцетные, у основания цельнокрайние, затем мелкопильчатые, как правило, с тремя жилками. Цветы одиночные, неправильно колокольчатые, с желтой трубкой и белым или розоватым, неясно выраженным отгибом. Расположены цветки в пазухах листьев, на длинных цветоножках. Сроки цветения — с мая по сентябрь. Обычные места произрастания — поймы рек, берега водоемов, совместно с другими влаголюбивыми растениями: осокой острой, мятликом болотным, калужницей. В Украине встречается повсеместно, в России ареал аврана охватывает степные и южные регионы лесной зоны европейской части и Западной Сибири.



В лекарственных целях используется надземная часть (трава), заготавливаемая в период цветения или непосредственно перед ним, изредка — корневища, которые выкапывают осенью. В траве аврана содержатся гликозиды (грациомид, грациотоксин, грациозид), сапонины, органические кислоты (яблочная, бетулиновая), флавоноиды, смолистые вещества.



Применение. Траву аврана с цветами применяют как сильное слабительное, рвотное, мочегонное, противоглистное средство, используют также при лечении заболеваний печени и селезенки, при кожных заболеваниях (экзема, чесотка, зудящие сыпи). Имеются сведения о применении аврана при лечении сердечной недостаточности (действие подобно действию наперстянки). В малых дозах авран вызывает повышенную чувствительность к зеленой части спектра, в больших — наоборот, вызывает невосприимчивость к зеленому цвету.

Рекомендуется применять настои и отвары аврана одновременно со слизистыми отварами, предупреждающими раздражение стенок желудка и кишечника.

Все части растения ядовиты и при превышении рекомендуемых доз вызывают неудержимую рвоту, понос, судороги.

АГАВА АМЕРИКАНСКАЯ

► *Agave Americana* L.

Агава американська (укр.)

Семейство Амариллисовые — *Amaryllidaceae*

Многолетнее травянистое растение с голубовато-зелеными сочными большими и толстыми листьями, собранными в прикорневую розетку. В целом агавы напоминают алоэ, но отличаются значительно более широкими листьями.

Родина агав — Мексика, где они в естественных условиях вырастают до гигантских размеров (3—4 м в диаметре), а высота цветоноса может достигать 10 м. В Украине агавы в открытом грунте можно встретить в Крыму, а в других регионах их выращивают в комнатной (горшечной) культуре.

В мясистых, сочных листьях агавы содержатся алоины, смолы, эфирные масла. В лечебных целях используют свежий сок и листья, которым не менее трех лет.

Применение. Препараты агавы обладают слабительным действием, наступающим через 8—10 часов после приема.



Кроме того, агава оказывает противовоспалительный, жаропонижающий, бактерицидный, отхаркивающий и обеззараживающий эффект, способствует выведению из организма лишней жидкости, быстрому снятию раздражения различных тканей, улучшает процесс обмена веществ, нормализует деятельность желчного пузыря, пищеварительной системы. Наружно разрезанные листья агавы используют в виде компрессов при нарывах, ранах и т. п. Такие компрессы эффективны также при воспалении седалищного нерва.

АДОНИС ВЕСЕННИЙ, ГОРИЦВЕТ

► *Adonis vernalis* L.

Горицвіт, чорногірка, стародубка, жовтоцвіт (укр.)

Семейство Лютиковые — Ranunculaceae

Многолетнее травянистое растение высотой до 35 см, цветет рано, в апреле—мае. Цветки расположены на верхушках стеблей, одиночные, крупные (до 6 см в диаметре), ярко-желтые; чашечка пятилистная, с опушением. Плоды — сухие семянки с крючкообразным носиком. Прикорневые и нижние листья — в виде пленчатых чешуй, стеблевые листья — трижды перисторассеченные, с очень узкими долями. Корневище вертикальное, короткое, до 3,5 см в диаметре, темно-бурого цвета. Стебли круглые, почти не опушенные.

Природные места обитания — сухие склоны, хорошо прогреваемые и освещенные солнцем, каменистые почвы. Ареал адониса включает в себя Кавказ, Западную и Восточную Сибирь (южные регионы), всю территорию Украины. Однако встретить растение в природе — редкая удача, оно находится на грани исчезновения. Сбор адониса в природных экосистемах недопустим! Заготовку сырья проводят в специализированных хозяйствах, где адонис культивируется в числе прочих лекарственных растений.

Трава адониса содержит спирты адонита, флавоновые гликозиды — адовернит, строфантин, цимарин, гомориентин.



Применение. Препараты адониса весеннего оказывают седативное действие, способствуют нормализации давления. Адонис успокаивающе действует на сердце, укрепляет нервную систему, усиливает диурез (мочевыделение), вследствие чего предотвращаются отеки и регулируется деятельность сердечной мышцы.

В народной медицине адонис весенний давно известен как действенное средство при воспалении легких, простуде и других заболеваниях органов дыхания. Адонис употребляют в виде отвара при судорогах, кашле, коликах как успокаивающее, при болях в костях и головной боли, когда нужно поднять жизненный тонус организма.



АИР БОЛОТНЫЙ, ИЛИ ОБЫКНОВЕННЫЙ

► *Acorus calatus L.*

Татарське зілля, лепеха звичайна, лепешник, ірниця, шуварник (укр.)

Семейство Ароидные — *Araceae*

Высокое (до 1,2 м) растение, укореняющееся в илистой почве многочисленными тонкими корешками, отходящими от корневища. Корневище толстое, ползучее, горизонтально расположенное, губчатое, на разрезе — белое с розовым оттенком, со своеобразным приятным ароматом. Листья прикорневые, длиной до 1 м, мечевидные. Цветонос прямостоячий, треугольный, выходит из верхушки корневища. Соцветие — початок, цветки мелкие, зеленовато-желтые. Выше соцветия образуется так называемое покрывало, похожее на лист. Плоды — красные сухие ягоды.



СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
Заготовка и сушка лекарственных растений	7
Лекарственные растения и их применение	10
Рецепты сборов	498
Алфавитный указатель русских названий растений	534
Литература.....	540

Довідкове видання

ГРЕЧАНИЙ Ігор Анатолійович
Повний довідник лікарських трав і цілющих зборів
(російською мовою)

Головний редактор С. С. Скляр
Відповідальний за випуск І. Г. Веремій
Редактор Г. В. Сологуб
Художній редактор С. В. Місяк
Технічний редактор А. Г. Верьовкін
Коректор Н. А. Коцюба

Підписано до друку 18.02.2013. Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Мініоп». Ум. друк. арк. 28,56 + кольор. вкл. Наклад 15 000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: corp@bookclub.ua

Віддруковано у ВАТ «Харківська книжкова фабрика “Глобус”»
61012, м. Харків, вул. Енгельса, 11.
Свідоцтво ДК № 2891 від 04.07.2007 р.
www.globus-book.com

Справочное издание

ГРЕЧАНЫЙ Игорь Анатольевич
Полный справочник лекарственных трав и целительных сборов

Главный редактор С. С. Скляр
Ответственный за выпуск И. Г. Веремей
Редактор Г. В. Сологуб
Художественный редактор С. В. Мисяк
Технический редактор А. Г. Веревкин
Корректор Н. А. Коцюба

Подписано в печать 18.02.2013. Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Мініоп». Усл. печ. л. 28,56 + цв. вкл. Тираж 15 000 экз. Зак. №

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

Отпечатано в ОАО «Харьковская книжная фабрика “Глобус”»
61012, г. Харьков, ул. Энгельса, 11
Свидетельство ДК № 2891 от 04.07.2007 г.
www.globus-book.com

Издательство Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
www.trade.bookclub.ua

ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА

МОСКВА

Бертельсманн Медиа Москау АО

129110, г. Москва, пр. Мира, 68, стр. 1-А
тел. +7 (495) 688-52-29
+7 (495) 984-35-23
e-mail: office@bmm.ru
www.bmm.ru

ХАРЬКОВ

ДП с иностранными инвестициями

«Книжный Клуб

«Клуб Семейного Досуга»»

61140, г. Харьков-140,
пр. Гагарина, 20-А
тел/факс +38 (057) 703-44-57
e-mail: trade@bookclub.ua
www.trade.bookclub.ua

ДОНЕЦК

ООО «ИКЦ «Кредо»»

83096, г. Донецк, ул. Куйбышева, 131-Г
тел. +38 (062) 345-63-08, +38 (062) 348-37-92, +38 (062) 348-37-86
e-mail: fenix@kredo.net.ua
www.kredo.net.ua

КИЕВ

ЧП «Букс Медиа Тойс»

04655, г. Киев, пр. Московский, 10-Б, оф. 33
тел. +38 (044) 351-14-39,
+38 (067) 572-63-34,
e-mail: booksmt@rambler.ru

ЗАПОРОЖЬЕ

ФЛП Савчук Ю.Д.

69057, г. Запорожье, ул. Седова, 18
тел. +38 (050) 347-05-68
e-mail: vega_center@i.ua

Одесское

подразделение

65063, г. Одесса, ул. Армейская, 8-В
тел. +38 (048) 776-07-67
e-mail: odessa@bookclub.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

УКРАИНА

служба работы с клиентами:

тел. +38 (057) 783-88-88

e-mail: support@bookclub.ua

Интернет-магазин: www.bookclub.ua

«Книжный клуб», а/я 84, Харьков, 61001

РОССИЯ

служба работы с клиентами:

тел. +7 (4722) 22-25-25

e-mail: order@flc-bookclub.ru

Интернет-магазин: www.ksdbook.ru

«Книжный клуб», а/я 4, Белгород, 308961

Назви рослин у цьому великому довіднику подано російською, українською мовами й латиною, також наведені народні назви. Детальні описи, ілюстрації, показання та протипоказання до застосування — разом із книгою ви відкриєте для себе незамінні в нетрадиційній медицині трави. Дізнайтеся рецепти цілющих зборів і чаїв проти найпоширеніших захворювань!

Гречаний И. А.

Г81 Полный справочник лекарственных трав и целительных сборов / И. А. Гречаний. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга» ; Белгород : ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», 2013. — 544 с. : ил.

ISBN 978-966-14-4336-4 (Украина)

ISBN 978-5-9910-2354-2 (Россия)

Названия растений в этом обширном справочнике даются на русском, украинском языках и на латыни, приведены также народные названия. Детальные описания, иллюстрации, показання и противопоказания к применению — вместе с книгой вы откроете для себя незаменимые в нетрадиционной медицине травы. Узнайте рецепты целительных сборов и чаев против самых распространенных заболеваний!

УДК 633.8
ББК 42.14