

## Лекарственные растения, произрастающие в Михалино-Берёзовском биологическом заказнике

### Зверобой продырявленный (*Hypericum perforatum*)

Нет, наверное, такой болезни, которую не пытались бы лечить зверобоем. В народе говорят: “Как без муки не испечешь хлеба, так без зверобоя не вылечишь человека”. У этого растения много названий – зверобой обыкновенный, зверобой продырявленный, Ивановская трава, Иванова кровь, кровавник, семибратная кровь, хворобой, волшебная трава, полевая аптека.

Родовое название “*Hypericum*” образовано от двух греческих слов: “*hupo*” – под и “*ereike*” – вереск; получается “растущий под вереском”, либо “похожий на вереск”. Название “*perforatum*” – перфорированный или продырявленный – растение получило из-за мелких прозрачных вместилищ, рассеянных по всей пластинке листа.

Наиболее известное название травы “зверобой” произошло, по одним предположениям, от казахского “джерабай”, обозначающего “целитель ран”, по другим – из-за способности зверобоя вызывать заболевание овец. Причем заболевают не все животные, в корм которых попадает зверобой, а только белые или пестрые и только в яркий солнечный день. На голове у таких животных образуются припухлости, разрастающиеся в язвы, появляется сильнейший зуд. Но, стоит заболевшей овце перейти в тень, через некоторое время все болезненные явления исчезают. Оказывается, в зверобое есть вещества (гиперицин и другие конденсированные антраценпроизводные гликозиды), повышающие чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам.



В старину зверобой считался волшебным растением. В сельской местности, набивая детям матрасы, к соломе обязательно добавляли зверобой, чтобы запах этого растения ограждал ребенка от испуга во сне. Зверобой продырявленный был излюбленным средством Парацельса,

используемым против духов, враждебных человеку. Он писал: “Прожилки на его листьях суть сигнатуры. Если они проколоты, это означает, что растение это отгоняет всех призраков вокруг человека. ...*Hypericum* (зверобой) есть почти универсальное лекарство”. Упоминание о зверобое есть и в Аюрведе: “Природа его горяча и суха во второй степени. Зверобой оказывает очищающее, высушивающее и рассасывающее действие”. Зверобой считался лекарственным растением и в Древней Греции, и в Риме. О нем писали Гиппократ, Диоскорид и Плиний Старший. Авиценна рекомендовал “его пить сорок дней подряд, чтобы излечить воспаление седалищного нерва; а семя принимать внутрь для прекращения лихорадки”. В Киевской Руси зверобой считали травой от 99 болезней. По приказу царя Михаила в Сибири зверобой собирали, сушили, терли в муку и присылали в Москву “по пуду на всякий год”.

Зверобой – многолетнее травянистое растение семейства зверобойных высотой 30–100 см. Стебли гладкие, круглые, с двумя боковыми ребрами, наверху ветвистые. Корневище зверобоя продырявленного тонкое, сильноветвистое. Листья с многочисленными просвечивающимися светлыми и черными железками. При осмотре они кажутся проколотыми. Цветет зверобой с июня по август. Цветки собраны в соцветие. Лепестки ярко-желтые. Плод зверобоя – трехгнездная коробочка. Семена мелкие, продолговатые, бурые. Зверобой продырявленный распространен почти на всей европейской части России, на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири, а также в горах Средней Азии. Растет на сухих лугах, холмах, полянах и опушках леса, в разреженных лесах и среди зарослей кустарника. Встречается как сорняк возле дорог и по окраинам полей.

Название “зверобой продырявленный” объясняется мелкими черными точечками, которые покрывают цветы и листья. Речь идет не об отверстиях, а о маленьких железах, заполненных красным красящим веществом – гиперидином. При самостоятельном сборе это верный признак идентификации зверобоя: если растереть цветок или почку между большим и указательным пальцами, они окрасятся в темно-красный цвет. Гиперидин особенно необходим для лечения депрессии, стрессов, нервных срывов, он не оказывает никакого побочного действия на центральную нервную систему. Траву зверобоя заготавливают в фазе цветения растения (до появления незрелых плодов), срезая облиственные верхушки без грубых оснований стеблей.

Основными действующими веществами травы зверобоя продырявленного являются конденсированные антраценпроизводные – гиперидин и псевдогиперидин. Их количество составляет около 0,5 %. Гиперидин и псевдогиперидин сопровождаются смолистыми веществами, содержание которых достигает до 17 %. В траве зверобоя находятся флавоноидные гликозиды флавоноловой группы: рутин, кверцитрин, гиперозид, мирицетин, лейкоантоцианидины и антоцианы (5–6 %). Содержание гиперозида в траве достигает 1,0–1,2 %. Наряду с антрацен- и флавонолпроизводными в зверобое содержатся дубильные вещества (до 10

%), эфирное масло (0,2–0,3 %), сапонины, аскорбиновая кислота, каротин (до 55 мг/100 г).

Препараты зверобоя обладают вяжущими, противовоспалительными, антисептическими и стимулирующими регенерацию тканей свойствами. Лекарственные препараты из зверобоя продырявленного благоприятно воздействуют на функциональное состояние центральной и вегетативной нервной системы. Биофлавоноиды, содержащиеся в зверобое, связываются с бензодиазепиновыми рецепторами и оказывают седативное действие. Препараты улучшают настроение, повышают психическую и физическую работоспособность, нормализуют сон. Антидепрессивный эффект обусловлен способностью ингибировать обратный захват серотонина, норадреналина и дофамина, препараты зверобоя не обладают противопоказаниями и побочными эффектами, которые становятся неизменными спутниками химических антидепрессантов.

Зверобой продырявленный широко используется в гомеопатии. Для приготовления гомеопатического средства *Hypericum* используют все цветущее растение. Его дают для облегчения состояния после сотрясения мозга, при депрессиях различной природы и нервных болях после травм.

В народной медицине, как и в официальной, зверобой продырявленный применяют прежде всего для обработки ран и лечения болей, при лечении болезней легких, желудка, кишечника и желчного пузыря, при поносах и нервных расстройствах. Используют в равной мере и чай, и масло, и спиртовую вытяжку (настойку), которую применяют для дезинфекции ран.

Народное название “Ивановская трава” связано с тем, что зверобой начинает цвести в Иванов день, а название “Иванова кровь” – с легендой о смерти Иоанна Крестителя. Когда Ирод погубил Иоанна Крестителя, на землю упало несколько капель крови и на том месте выросла трава, впитавшая кровь Иоанна. Эта трава – зверобой. Листья и лепестки венчика зверобоя действительно содержат ярко-красный пигмент, похожий на кровь.

**Ландыш майский** – широко известное цветковое растение, принадлежит к роду ландыш (*Convallaria*) семейства лилейные (*Liliaceae*). Растение ядовито!

Нашел применение ландыш майский в медицине, как официальной, так и народной в первую очередь для лечения и нормализации работы сердца. Помимо этого препараты растения назначают при заболеваниях нервной системы, почек, мочевого пузыря, щитовидной железы, как желчегонное средство и т.д. Входит в состав травяных сборов.

Фармакологическая промышленность выпускает лекарственные препараты ландышем майским: экстракт ландыша сухой (в порошке, таблетках), капли ландышево-валериановые, ландышево-валериановые с адонизидом, ландышево-валериановые с натрия бромидом, ландышево-пустырниковые, ландышево-белладонные с ментолом, ландышево-белладонно-валериановые с ментолом.

Аромат ландыша – один из основных компонентов при создании парфюмерных композиций. Его получают, как используя эфирное масло ландыша, так и синтетическим путем. Согласно некоторых данных, в

последнем случае удастся полнее и наиболее близко к натуральному передать аромат ландыша.

Благодаря своей исключительной декоративности, неприхотливости в выращивании и теневыносливости нашел применение ландыш майский в ландшафтном дизайне. Выведены сорта с махровыми и отличными от белого цвета цветками, с полосками на листьях, большим числом цветков в соцветии и т.д.



Применение в народной медицине. Ландыш - ядовитое растение, и его ни в коем случае нельзя применять самостоятельно! Для информации следует сказать, что в народной медицине употребляют чай из листьев ландыша как мочегонное при отеках и в меньшей степени - для очищения крови. В свое время бытовало мнение, будто ландышем можно лечить все болезни. В народной медицине это мнение все еще сохраняется. Особенно часто пытаются лечить ландышем людей, страдающих параличом и эпилепсией. Следует также упомянуть, что сухие цветки ландыша являются составной частью нюхательного табака Шнеебергера.

**Можжевельник** (*Juniperus communis*), дерево или кустарник из семейства кипарисовых, существует на нашей планете около 50 миллионов лет. Вечнозеленый, по виду он и напоминает маленький кипарис. Это растение-долгожитель. В благоприятных условиях можжевельник живет от 600 до 3000 лет. Представьте, где-то на Земле все еще живут растения, проклюнувшиеся из семян за тысячу лет до Рождества Христова. В Риме и Древней Греции этот маленький кипарис считался верным средством от укуса змей. Римляне раздавленные ягодки можжевельника добавляли в вино и пили его при болезнях печени как мочегонное средство. В Древней Руси из коры можжевельника делали посуду. И посуда долго не портилась, и молоко, хранившееся в такой посуде, даже в жаркий день не прокисло. На Руси можжевельник считался защитой от злых духов. Его ветки освящали в церкви и клали за иконы, крепили под потолком. Можжевельником охраняли от всяческих ненастий и скот. И, если вдуматься, то здесь дело скорее в необычайно сильных фитонцидных свойствах этого растения. Несмотря на

то, что в старину ничего не знали о бактерицидных эфирных веществах, можжевельник использовали в бытовой санитарии и народной медицине. Дымом сухих плодов можжевельника окуривали избы, дезинфицировали одежду больных. В доме заболевшего протирали полы хвоей можжевельника, в баню ходили с можжевельновыми вениками, запаривали можжевельником молочные крынки и кадки под соленья.



Из-за целительных свойств, долгожительства, а также потому, что древесина можжевельника не гниет, у некоторых народов это растение является символом вечной жизни и преодоления смерти. Полезные свойства можжевельника Шишкоягоды можжевельника содержат углеводы, смолы, воск, красящие и дубильные вещества, органические кислоты, эфирное масло, а также витамины, макро- и микроэлементы (марганец, железо, медь, алюминий). Можжевельные ягоды содержат эфирное масло, смолы, сахара, органические кислоты. Эфирное масло и смолы придают ягодам характерный запах, усиливающийся при их растирании. Эфирное масло можжевельника обладает сильным мочегонным действием, а также отхаркивающим, желчегонным и противомикробным эффектом. Издавна настой и отвар шишкоягод можжевельника назначали при отеках, камнях в почках, воспалении мочевого пузыря и других заболеваниях мочевыводящей системы. Важно, что диуретический эффект этих лекарств сочетается с дезинфицирующими свойствами.

Однако препараты можжевельных шишкоягод раздражают почки, поэтому они противопоказаны при ряде почечных заболеваний, в частности при нефритах. Шишкоягоды можжевельника имеют и другие терапевтические качества. Отвар из них принимают для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения, он усиливает перистальтику кишечника и слегка улучшает желчеотделение. Настой и отвар можжевельных шишкоягод принимают внутрь при заболеваниях дыхательных путей для разжижения мокроты и облегчения отхаркивания. Отвар добавляют в ванны при подагре и ревматизме либо используют для компрессов на больные суставы. Однако для наружного применения более эффективно эфирное масло, полученное из шишкоягод или зеленых побегов можжевельника. Им растирают при ревматизме суставы и мышцы, а также лечат плохозаживающие язвы и раны.

Ягодами можжевельника отдушивают некоторые спиртные напитки, например джин. Своими лечебными свойствами можжевельник славится

издавна. Этим растением лечат многие болезни: кожные, туберкулез, астму. Можжевельник действует успокаивающе на нервную систему, снимает стресс. А почему? Потому что в нем много эфирных масел со смолистым, терпким, дымчатым ароматом. По своим бактерицидным свойствам хвоя можжевельника лидер. Масло из этого растения обезболивает, бодрит, очищает, согревает и укрепляет. Веточки можжевельника, предварительно овященные в церкви, развешивают в домах. Считается, что они оберегают от болезней и всевозможных несчастий. Можжевельник устраняет отеки, помогает при дерматите и зубной боли. Является антицеллюлитным средством, ликвидирует воспаление легочной и бронхиальной ткани, улучшает сердечную деятельность. Нормализует кровообращение, артериальное давление. Помогает при коликах, запорах, различных других болезнях. Спектр лечебного воздействия широк. По материалам <https://edaplus.info/produce/juniper.html>

### **Одуванчик лекарственный (*Taraxacum officinale* F. H. Wigg.)**

Семейство Сложноцветные (*Compositae*).

Всем известный и широко распространённый вид белорусской флоры, пищевое, медоносное и лекарственное растение. Травянистый многолетник высотой до 30 см с ярко-жёлтыми одиночными корзинками.

Ареал распространения и природная среда обитания. Одуванчик лекарственный является одним из самых распространённых растений. Ареал вида охватывает почти всю умеренную зону Евразии. Растёт на лугах, полянах, около дорог, у жилья, часто как сорняк в полях, садах, огородах и парках. В Беларуси – обычный, широко распространённый вид.

Ботаническое описание. Одуванчик лекарственный – многолетнее травянистое растение высотой до 30 см, с маловетвистым стержневым корнем, переходящим в короткое многоглавое корневище. Листья одуванчика голые, перисто-надрезанные или цельные, ланцетные или продолговато-ланцетные, зубчатые, длиной 10–25 см, собранные в прикорневую розетку. Цветонос полый внутри, оканчивается одиночной корзинкой язычковых обоеполых ярко-жёлтых цветков диаметром до 5 см. Плод – серовато-бурая веретенообразная семянка с хохолком, состоящим из белых неветвистых волосков. Цветёт одуванчик в мае – июне, иногда наблюдается осеннее цветение, плодоносит – с конца мая по июль. Все части растения содержат густой белый млечный сок, горький на вкус.

Хозяйственное использование. Ценное медоносное, лекарственное и пищевое растение. С лечебной целью используют корень, листья, траву и сок одуванчика. Молодые листья могут использоваться в пищу. Научное название рода *Taraxacum* происходит от греческого слова *tarassein* – «успокаивать», что связано с медицинскими свойствами растения. Известны такие белорусские названия как дзьмухавец, багатка, надуванчык.



Трава одуванчик — лечебные свойства и противопоказания

Это растение — настоящее лекарство, и является очень полезным, свойства одуванчика чем-то схожи со свойствами травы иван чай. Одуванчик обладает такими воздействиями на организм:

**Желчегонным**

Это позволяет использовать его при проблемах с печенью и желчным пузырем. При застое желчи, дискинезии, неалкогольном жировом гепатозе и других состояниях, оно очень кстати.

**Снотворным**

Одуванчик прекрасно воздействует на психологическое состояние, в случае бессонницы, и помогает уснуть. Отдых будет здоровым и полноценным, что поможет укрепить организм и настроиться на продуктивную работу на грядущий день.

**Успокаивающим**

Современный образ жизни предполагает постоянное эмоциональное напряжение, со всеми вытекающими. Средства, приготовленные по рецептам нетрадиционной медицины, на основе одуванчиков, помогут справиться со стрессом и предотвратить психологический срыв.

**Мочегонным**

Данное лечебное свойство имеет массу положительных последствий. Но главные из них: нормализация артериального давления и веса тела за счет урегулирования водно-солевого баланса.

**Антиканцерогенным**

Очень актуальное свойство в современных реалиях, когда канцерогены встречаются повсеместно. Одуванчик надежно защитит ваш организм от их губительного воздействия и его опасных последствий.

**Обезболивающим**

Боль различной этиологии поддается воздействию этого растения, утихая, или уходя полностью. Головные боли, зубная боль, а также — при ожогах, порезах и ушибах — одуванчик очень эффективно утоляет ее.

**Слабительным**

Оно используется при расстройствах в работе пищеварительного тракта, в частности — при запорах. Однако, это свойство следует учитывать и тогда, когда одуванчик планируется принимать на фоне «жидкого стула».

**Противовоспалительным**

В этом плане, одуванчик, зачастую, мало чем уступает традиционным аптечным средствам. Он быстро устраняет воспалительные процессы в мягких тканях, воздействуя сразу в двух направлениях: как непосредственно на сам воспалительный очаг, так и на причину его возникновения.

**Отхаркивающим**

Часто именно это свойство одуванчика используется при кашле сухого или мокрого типа, как у взрослых, так и у детей.

Вещества, которые сконцентрированы в соку одуванчиков, способны разжижать скопившуюся в дыхательных путях мокроту и эффективно отводить ее из них наружу.

От кашля для детей можно применять различные травы в комплексе с лекарственными препаратами, а также черной редькой с медом, которая оказывает не менее положительный результат.

**Противовирусным, противогрибковым, антибактериальным**

Одуванчик оказывает такого типа воздействие при его регулярном употреблении. Даже устойчивые к некоторым антибиотическим препаратам микроорганизмы отступают под его действием.

**Потогонным**

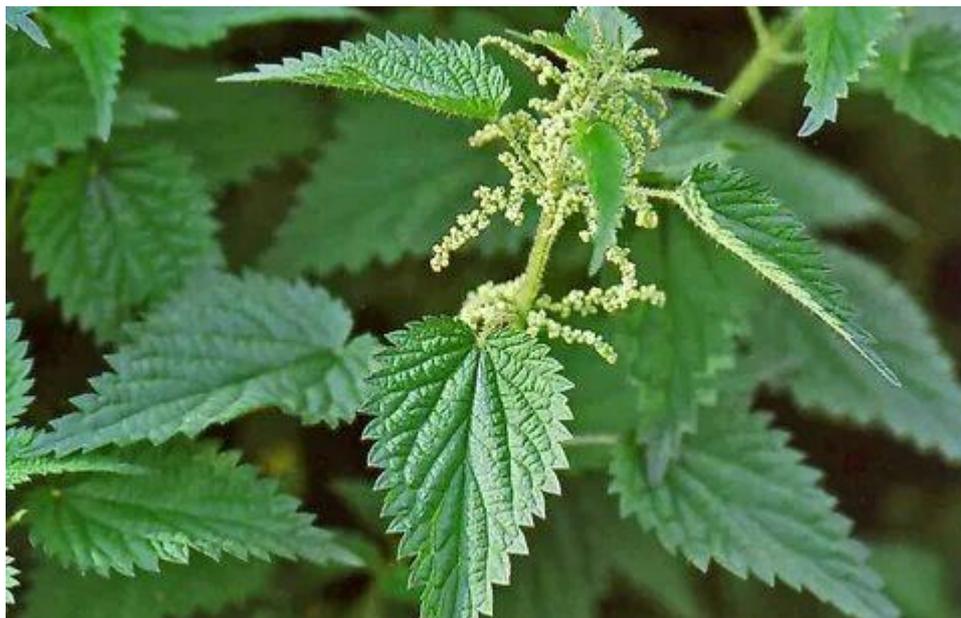
Что это дает? Позволяет снизить уровень токсического загрязнения организма, выводя ядовитые вещества, попавшие снаружи, а также — являющиеся продуктами распада некоторых элементов в процессе жизнедеятельности, наружу через предназначенные для этого пути: потовые каналы, которые расположены по всему телу.

Кроме того, потогонные свойства одуванчика используются при борьбе с повышенной температурой тела, умеренно повышенным артериальным давлением и так далее.

Это не единственные лечебные свойства рассматриваемого нами сегодня растения, но, можно сказать, самые ярко выраженные и наиболее часто используемые в народе. Действительно, одуванчик — ценный дар природы для здоровья человека. Но, не следует забывать и о его противопоказаниях!

**Крапива двудомная (*Urtica dioica* L.)** - многолетнее травянистое растение. Относится к семейству Крапивные – *Urticaceae* Juss. Сильно изменчивый, космополитный вид. Листья крапивы содержат гликозид уртицин, дубильные вещества, органические кислоты, протопорфирин, кверцетин, гистамин, воск, витамины: В2, В3, или пантотеновую кислоту, К, Е (25 мг/100 г), С (в 2,5 раза больше, чем в лимонах), значительное

количество каротиноидов, отмечено высокое содержание Mo, Se. С лекарственными целями применяют листья, корни, семена.



Крапива применяется в официальной и народной медицине многих стран. Действующими началами крапивы являются витамины К, С, каротин, хлорофилл. Витамин К действует кровоостанавливающе; хлорофилл стимулирует основные обменные процессы. Препараты, полученные из крапивы, повышают свертываемость крови, увеличивают количество гемоглобина и эритроцитов, обладают выраженным тонизирующим действием на гладкую мускулатуру кишечника и матки. Настой используют как тонизирующее, поливитаминное средство. Препараты крапивы назначают при дизентерии, в качестве мочегонного при мочекаменной болезни, при нарушении обмена веществ, рахите, болезнях печени и желчных путей, подагре, а также при ОРЗ. Как антисептическое и кровоочистительное средство – при различных кожных заболеваниях (угри, фурункулы). Настои, вытяжки, отвары и свежий сок применяются внутрь при нарушении солевого обмена, как средства, снижающие содержание сахара в крови, стимулирующие желудочно-кишечную секрецию, при гипо- и авитаминозах, язвенной болезни, холециститах. Наружно используют при лечении варикозных хронических язв, острым суставном и мышечном ревматизме. Не рекомендуется принимать препараты лицам с высоким протромбиновым индексом, так как крапива способна увеличивать свертываемость крови.

Применяют крапиву двудомную в виде настоя и жидкого отвара при нервных расстройствах, анемии, атеросклерозе, неврастении, истерии. Растение входит в состав препарата «Аллахол», в витаминные сборы. Из крапивы получен препарат «Уртифилин», перспективный для лечения язвы желудка. Свежий сок принимают при анемии, авитаминозе. Порошок растертых семян назначают внутрь при почечнокаменной болезни, бронхите, дизентерии и как антигельминтное средство. В народной медицине для

лечения ревматизма и радикулита используют крапиву наружно, нанося зелеными побегами легкие удары по болезненным участкам тела, или вместе с березовыми вениками парятся в бане.

**Брусника** (лат. *Vaccinium vitis-idaea*) — вечно-зелёный кустарничек, вид рода Вакциниум (*Vaccinium*) семейства Вересковые.

Эта небольшая ягода привлекательного красного цвета, произрастающая в северных широтах, славится своими полезными свойствами не первый век. Она является как вкусным лакомством, так и прекрасным целебным продуктом, о ней слагали легенды и называли «ягодой бессмертия». Знакомьтесь – брусника, одна из замечательнейших ягод, которую относят к семейству лечебных растений. Сегодня широко известна польза ягод брусники и листьев этого растения.

Плоды и листья брусники обладают мочегонным, антимикробным и антисептическим свойством, также они используются в качестве антисклеротического и желчегонного средства. Кроме того, брусника (ягоды и листья) используется в сфере красоты. Отвары из листьев полезны при выпадении волос, перхоти, помогают устранить кожные воспаления. Экстракт брусники оказывает тонизирующее воздействие на кожу, повышает ее упругость и укрепляет стенки эпидермиса. Кроме того, брусничный экстракт является мощным антиоксидантом, предупреждающим старение.

Брусника оказывает общеукрепляющее действие, имеет мощное тонизирующее и ранозаживляющее свойство, также отмечено антигельминтное и противочинготное действие этих ягод. Брусничные ягоды применяют в лечении авитаминоза, неврозов, подагры, ревматизма, гипертонии, туберкулеза, энуреза; при гастритах с пониженной кислотностью, заболеваниях печени, диареях; а также при болезнях мочевыводящих путей и почек (мочекаменной болезни, цистите). Регулярное употребление ягод брусники или сиропа из них способствует улучшению зрения. Чай с брусникой отлично утоляет жажду, а при респираторных болезнях поможет снизить высокую температуру тела.



Целебные свойства ягод и листьев брусники обусловлены их химическим составом. Ягоды брусники богаты витаминами, особенно

витамином С. Для пополнения запаса витамина С лучше всего есть свежие ягоды, прямо с куста, так как в сушеных плодах часть полезных веществ разрушается. Но и такие ягоды годятся – их рекомендуют заваривать вместе с шиповником и рябиной и употреблять как витаминный чай. По содержанию каротина (провитамина А) брусника превосходит клюкву, лимоны, груши, яблоки, виноград и чернику. Богата она и витамином В2. В ягодах содержатся также сахара, катехины, минеральные соли, пектиновые и дубильные вещества, органические кислоты (яблочная, лимонная, уксусная, муравьиная и щавелевая).



Целебные свойства ягод и листьев брусники обусловлены их химическим составом. Ягоды брусники богаты витаминами, особенно витамином С. Для пополнения запаса витамина С лучше всего есть свежие ягоды, прямо с куста, так как в сушеных плодах часть полезных веществ разрушается. Но и такие ягоды годятся – их рекомендуют заваривать вместе с шиповником и рябиной и употреблять как витаминный чай. По содержанию каротина (провитамина А) брусника превосходит клюкву, лимоны, груши, яблоки, виноград и чернику. Богата она и витамином В2. В ягодах содержатся также сахара, катехины, минеральные соли, пектиновые и дубильные вещества, органические кислоты (яблочная, лимонная, уксусная, муравьиная и щавелевая).

Брусника способствует усвоению пищи, усиливает выделение слюны, желудочного и панкреатического соков, поэтому с её помощью успешно лечат гастриты с пониженной кислотностью, воспаление поджелудочной железы. Применяется она и как вспомогательное средство при лечении гипертонической болезни. Медь, содержащаяся в ягодах и листьях брусники (от 0,87 до 2,53%), делает её полезной для лечения сахарного диабета.

Входящие в состав плодов и листьев брусники дубильные вещества обладают способностью связывать и обезвреживать некоторые тяжёлые металлы, вредные для организма, например, соли кобальта, цезия и свинца. Брусничную воду используют при угаре, перегреве на солнце, при болях в

суставах, ею полощут горло при ангине. Разбавленную брусничную воду применяют для охлаждающих компрессов, для промывания варикозных язв. Брусничное варенье полезно есть роженицам, чтобы избежать мастита и других воспалительных послеродовых болезней (в этом случае назначают по 2-3 чайные ложки варенья). Варенье на мёду считается надежным средством от простатита. Сок ягод применяется в качестве наружного средства при лишаях и чесотке.

Напиток из сока брусники принимают при простуде, общей слабости, головных болях, разбавляя его охлажденной кипяченной водой в пропорции один к трем с добавлением сахара или меда. Пить по полстакана после еды три-четыре раза в день.

### **Толокнянка обыкновенная - *Arctostaphylos uva-ursi*.**

Медвежья ягода, медвежье ушко, медвежьи ушки, медвежий виноград, костянка-толокнянка, толоконко, мучница, толокница, толоконка боровая. Финские названия растения - *sianmarja* (в дословном переводе - "свиная ягода") и *sianruulukka* ("свиная брусника").

В составе данного растения обнаружено множество химических элементов. Так, в нем присутствуют флавоноиды и галловая кислота. Они предназначены для уничтожения патогенной микрофлоры. Также известны их антиоксидантные свойства. Такая особенность продукта позволяет тормозить активность опасных радикалов, которые приводят к старению организма на уровне клетки.

Еще одним особым веществом такой лекарственной травы является арбутин. Под влиянием этого компонента восстанавливается отток мочи, в результате чего прекращается обратное ее всасывание почками.

Наличие дубильных веществ свидетельствует о скрепляющем действии. Это свойство позволяет справиться с диареей, а также укрепить стенки кишечника.



Кроме того, в составе продукта обнаружена высокая концентрация урсоловой кислоты, которая характеризуется выраженным действием против воспалительных процессов и микрофлоры, пораженной микробами.

Гидрохинон в составе травы действует как отбеливающее средство в отношении кожных покровов. Помимо этого, потребление лекарственного сырья позволяет насытить все органы кислородом, что в некоторой степени рекомендовано лицам, больным астмой.

Толокнянка имеет и другое название. Так, еще она называется медвежьим ушком, является представителем семейства Вересковые. По особенностям роста трава относится к категории многолетних растений, для которых характерен низкий стебель. Цветки бело-розового окраса. Цветет толокнянка с середины весны до начала лета. Внешне она очень схожа с брусникой. Зачастую эти две культуры путают из-за похожих листьев. Но наряду с этим все же есть определенные отличия.

Произрастает медвежье ушко в холодных регионах. Обычно можно найти данную траву в сухих местностях, лиственных лесах и полянах. Она предпочитает песчаную почву и достаточное количество солнечного света. Так, трава растет на Дальнем Востоке, в Сибири. Лечебными свойствами обладают практически все части культуры, которые при этом применяются как в свежем, так и высушенном виде. Во время заготовки не нужно срывать листочки, правильнее – аккуратно срезать их при помощи ножниц. Если недостаточно влажности, у толокнянки замедляется рост, листья становятся более грубыми и бурыми, после чего побеги вовсе отмирают.

Для терапевтических целей применяются побеги и листва культуры, которые подготавливаются весной или осенью. Сбор сырья осуществляется в апреле, до начала этапа цветения, и осенью, когда заканчивается процесс созревания ягод, так как в это время в нем сосредоточено наибольшее количество целебных веществ. Во время заготовки необходимо быть внимательными, так как у культуры начинают отрастать новые веточки, которые при сушке темнеют, что недопустимо. Срезанные части должны иметь в длину не более 3 см. Следует отметить, что повторно собирать натуральное сырье на одном и том же участке можно только через несколько лет. При подготовке важно не тянуть растение вместе с корнем, так как после этого оно уже не восстанавливается.

Сушить траву рекомендуется на чердаке. Если же для этих целей применяется специальное устройство для сушки, то температура в нем должна поддерживаться на уровне не выше 60 градусов. Когда материал подсыхает, можно аккуратно снимать листья.

Высушенный продукт расфасовывают по стеклянным емкостям с плотной крышкой. Также для хранения подходят холщовые мешочки. Целебные свойства данного сырья сохраняются в течение двух лет. По истечении указанного периода использовать толокнянку обыкновенную не рекомендуется. Сухое медвежье ушко обладает горьким и вяжущим вкусом. Во время сбора растения следует быть осторожными, чтобы не перепутать его с брусничной травой.

## Как отличить толокнянку от брусники

Зачастую брусничная культура выдается под видом толокнянки. Серьезной опасности от такого лечения не будет, но и пользы от конкретного рецепта тоже ждать не стоит. Объединяет эти два вида то, что они относятся к одному семейству и внешне имеют схожие показатели. Проблема заключается в том, что брусничные плоды можно употреблять в пищу, более того, они очень полезны, а толокнянка обладает несъедобными и даже ядовитыми ягодками. Но и отличительных качеств у этих культур достаточно. Нужно всего лишь тщательно их изучить и учитывать при заготовке сырья.

1. В первую очередь, стоит отметить, что медвежье ушко растет на сухих и зачастую бесплодных почвах, в то время как брусника предпочитает влажные местности с плодородным грунтом.
2. Высота толокнянки не превышает 30 см, что же касается брусники, то она бывает не более 15 см в высоту.
3. Корни рассматриваемого растения располагаются на поверхности почвы и не образуют микоризу с грибом, стебли лежачие и ветвистые. Брусничные корни же расположены горизонтально, часто на корневище размножается грибок, который образует с травой микоризу. Побеги рассматриваемого растения слегка приподняты, при росте не образуются заросли.
4. Неспроста толокнянка обыкновенная в народе называется медвежьим ушком, ведь по форме листочки напоминают ухо медведя, то есть они широкие сверху, а снизу – заужены. Листья же брусники слегка продолговатые, обратнойцевидной формы, на нижней пластинке имеются темные крапинки.
5. Ягоды первого растения безвкусные, в то время как брусничные плоды имеют приятный кисло-сладкий вкус. Но перед тем как попробовать на вкус, следует изучить их внешне. Так, ягоды брусники выглядят как красные шарики с блестящей шкуркой, на верхушке которых имеется засохшая чашечка. Когда плоды полностью созревают, они становятся мягкими. Плоды толокнянки имеют лишь маленькую впадину в центре ягоды. Даже если они переспели, то все равно имеют твердую поверхность.

Если же есть возможность проверить химическим путем и выяснить, какое растение на самом деле имеется, можно воспользоваться способом, описанным в фармакопее. Здесь есть вся последовательность проведения анализа, что позволит выявить фальсификат. Для этого сначала необходимо приготовить водный настой в соотношении 1:50. После этого к полученной смеси добавить железный купорос. Достаточно одного кристаллика. Если в результате таких манипуляций жидкость сначала приобретет красную окраску, затем фиолетовую, а в конце появится осадок темно-фиолетового цвета, то сырье на самом деле является толокнянкой. Если же на анализ было взято брусничное сырье, то таких реакций не произойдет.

Также можно добавить несколько капель железоаммониевых квасцов к тому же настою. Отвар медвежьего ушка должен окраситься в темно-синий цвет. Если же появилась зелено-черная окраска, значит, это брусника.

Несмотря на схожесть по внешним характеристикам, эти два растения имеют ряд отличий, если изучить их более детально.



1. Трава наделена дезинфицирующим эффектом относительно выделительной системы. При ее использовании уничтожается бактериальная флора. Это позволяет устранить признаки воспалительного процесса.
2. Полезно данное растение и при проблемах с желудочно-кишечным трактом. Как уже отмечалось, продукт характеризуется вяжущим свойством, что помогает лечить воспалительные нарушения кишечника. Также использование толокнянки может избавить от неприятностей, связанных с желудком.
3. Такое лекарственное сырье полезно для людей, страдающих сахарным диабетом, туберкулезом, нарушениями в деятельности сердечно-сосудистой системы.
4. Эффективны медвежьи ушки и при нарушениях зрения. Трава поможет снять симптомы, которые стали причиной конъюнктивита или блефарита.
5. Людям с онкологическими болезнями растение можно использовать в качестве обезболивающего состава. Также продукт рекомендуется потреблять с такой целью при суставном ревматизме и подагрическом артрите.
6. Толокнянка обеспечивает выведение шлаков и токсических веществ из организма. Ее добавляют в сборы, оказывающие мочегонное действие. Настои из данного растения эффективны при циститах и уретритах. Рекомендуется использовать ее при наличии заболеваний, передающихся половым путем, маточных кровотечениях. Благотворное воздействие продукт оказывает при неврозах и нарушенном вещественном обмене.
7. За счет антисептических свойств при наружном применении толокнянки можно излечить гнойные раны.
8. За счет гидрохинона в составе она обладает омолаживающим и отбеливающим эффектом, кроме того, работает как очищающее средство.
9. Толокнянка включается в различные фармацевтические препараты, которые используются как вяжущее средство, а также для облегчения состояния при

изжоге, расстройстве кишечника, гастрите, колите и иных патологиях пищеварительного тракта. Для устранения поноса и воспаления слизистой оболочки желудка применяются молочные отвары ягод культуры.

10. При наружном использовании растение позволяет разгладить морщины, осветлить дерму и придать ей здоровый внешний вид, уменьшить воспалительные образования и черные точки. Существует ряд косметических средств на основе толокнянки обыкновенной. К примеру, в настоящее время из нее изготавливаются крема, предназначенные для очищения пор. Большинство производителей косметики производятся составы для сухой и чувствительной кожи. Судя по многочисленным отзывам, такие средства довольно эффективны.

Для женщин. Уникальный состав толокнянки дает возможность применять растение для борьбы с различными женскими заболеваниями. В гинекологической практике данная лекарственная трава используется для устранения белей, лечения цистита, а также состояний, связанных с чрезмерным сокращением миометрия. Продукт эффективен при ряде венерических патологий.

Для устранения цистита следует приготовить настой из такой культуры. Для этого нужно взять 2 ст.л. высушенного сырья и добавить 0,5 л воды, предварительно прокипяченной. В течение двух суток раствор настаивать в защищенном от света месте. Перед использованием состав процедить. Применять целебную смесь на сытый желудок в количестве 50 мл. Процедуру повторять три раза в сутки после еды, на протяжении десяти дней.

Можно также приготовить средство, состоящее из комплекса трав. Для этого понадобится 25 г медвежьего ушка, 7 г измельченной зелени петрушки, 25 г грыжника и 5 г чистотела. Все ингредиенты следует тщательно перемешать, залить 0,3 л крутого кипятка. Настаивать смесь около 60 минут. Лечение продолжать 10 дней. Разовая норма полученного лекарственного средства равна 50 г, в сутки следует принимать состав трижды. В результате такого лечения происходит очищение почек и подавление воспаления в мочевом пузыре.

Лечение белей осуществляется благодаря антибактериальному свойству растения. При этом используется спринцевание при обнаружении инфекций, связанных с половой системой, к примеру гонорейных белей. Для получения целебного состава следует залить 1 ч.л. сырья 125 мл кипятка. Смесь должна настаиваться в течение часа. Спринцевание проводится два раза в день – после пробуждения и перед сном. Не рекомендуется потреблять настои и отвары в чрезмерном количестве, так как в результате этого могут появиться побочные явления со стороны пищеварительного тракта.

Маточные кровотечения можно остановить путем применения ванночки. В таком случае понадобится 70 г измельченной листвы толокнянки и 300 мл жидкости. Сырье необходимо варить около 15 минут, постоянно помешивая. После этого смесь остудить и профильтровать. Далее наполнить водой сидячую ванну и добавить в нее весь полученный раствор. Такие ванны

рекомендуется проводить перед сном. Длительность процедуры – не дольше 20 минут. Благоприятное воздействие целебного состава связано с тем, что он действует как антисептик.

Для мужчин. Толокнянка – полезное вещество не только для представительниц слабого пола. Используется она и для восстановления мужского здоровья, ведь растение может устранить такую болезнь, как простатит.

Для этого надо приготовить настойку. Понадобится 2 ст.л. медвежьих ушек. Также потребуется развести небольшое количество алкогольного напитка водой до получения раствора с крепостью в 40 градусов. Далее этой смесью залить высушенное сырье. Для этих целей достаточно будет 1/2 стакана спирта. Настаивание должно производиться в течение 14 дней при условии, что смесь будет находиться в темном помещении. Готовый препарат употребляют по 20 капель три раза в сутки, после трапезы. Данное средство сохраняет свои полезные качества только два дня.

Употребление толокнянки в виде настойки показало свою полезность относительно лечения простатита. Объясняется это тем, что состав устраняет воспаление, убивает микробную среду. Кроме того, данную смесь можно пить в профилактических целях.

Существует также рецепт изготовления настоя, предназначенного для лечения простатита. В таком случае необходимо залить 20 г сырья 250 мл кипятка и настаивать на протяжении 12 часов в теплом месте. Готовый состав применяют в количестве 2 ст.л. трижды в день после еды. Готовить такое средство следует каждые два дня.

Толокнянную настойку, фиточай, а также таблетки на основе данного растения можно найти в любой аптеке. Терапия с использованием данных средств предполагает следование указаниям инструкции по применению. Важно при этом соблюдать допустимые дозы, а также использовать только те препараты, у которых нормальный срок годности. Такие целебные составы можно приготовить и в домашних условиях самостоятельно. Способ заваривания и применения зависит от того, какое заболевание предполагается лечить. Здесь же будут представлены стандартные рецепты и дозировки.

**Настой.** Такой напиток полезно употреблять при обнаружении цистита и различных других патологий мочевыводящей системы, связанных с воспалительными процессами. Для приготовления понадобится 10 г сухого сырья. Траву следует залить 0,5 л холодной воды. В таком виде смесь должна настаиваться 12 часов. После этого раствор нужно немного прогреть, но не кипятить, далее профильтровать. Такая обработка дает возможность извлечь из растения почти все полезные компоненты за исключением дубильных веществ. Это позволяет снизить вероятность возникновения нежелательных последствий, а также получить мягкое, но в то же время эффективное средство. Обычно такой препарат принимают через полчаса после приема пищи по 30 мл. Повторять процедуру следует три раза за весь день. Готовый напиток можно держать в холодильнике не более двух суток.

**Настойка.** Такой вид обработки целебной травы применяется при проблемах со сном, а также при патологиях нервной системы, алкогольной зависимости, подагре, ревматизме, онкологии. Он часто используется для уменьшения боли. Чтобы приготовить настой, необходимо поместить в посуду из стекла 40 г высушенных листьев медвежьего ушка, залить 0,25 л водки. В таком виде раствор должен настаиваться в темном месте две недели. Готовую жидкость профильтровать и принимать по 45 капель в день, поделенных на три приема, спустя полчаса после трапезы.

**Отвар.** Данный способ приготовления используется при хроническом гастрите, цистите, отеках, хронических запорах, маточных кровотечениях. Кроме того, отвар полезен при колите и сахарной болезни. Известно также наружное применение такого раствора при ссадинах, царапинах и тяжело заживающих ранах. Чтобы получить целебный отвар, необходимо столовую ложку сырья перетереть до образования порошка, смешать со стаканом кипятка и поместить смесь на водяную баню. Данный состав прогреть около трети часа, а затем еще и настоять примерно 35–40 минут. Затем процедить полученное средство и довести до 250 мл кипяченой водой. Отвар противопоказан людям с больным желудком, так как в нем присутствуют дубильные соединения, которые оказывают раздражающее действие на слизистую органа. Принимать такое средство через полчаса после трапезы по 50 мл на один прием. Повторять нужно три раза.

**Чай.** Для получения чая необходимо измельчить 1 ст.л. растительного сырья и залить кружкой горячей воды. Смесь должна настояться некоторое время, после чего ее можно использовать как обычный чай. Такой раствор не очень приятный на вкус. Это объясняется наличием дубильных веществ в составе травы, которые выделяются в процессе заваривания напитка.

Бессмертник песчаный, или Цмин песчаный, или Солóменный цвет, (лат. (*Helichrysum arenarium*) многолетнее травянистое растение, вид рода Цмин (*Helichrysum*).

У этого многолетнего травянистого растения много имен: бессмертник, он же цмин, он же сухоцвет, он же златоцвет песчаный, он же кошачьи лапки, он же золотистка, он же сухоцвет, он же золото солнечное. За что же в народе так любят растение, кому и чем же оно помогает?



Бессмертник не является редкостью ни на территории Европы, ни на просторах Средней Азии, Кавказе и в Западной Сибири. Произрастает растение преимущественно на сухих солончаковых, каменистых и песчаных грунтах. Собирают его на полянах и опушках степной и лесостепной зон. Его легко можно найти на участках, обильно залитых солнечным светом. Чем же популярен цмин и почему его вот уже несколько столетий активно включают в народные травники, а последние сто лет используют при изготовлении аптечных препаратов?

- Благодаря высокому содержанию в составе растения эфирных масел, бессмертник применяют как для лечения, так и в качестве профилактики при расстройстве эндокринной системы, при холецистите, при нарушении обмена веществ;
- Горечи в траве способствуют стимуляции выделения желудочного сока;
- Единоразово может назначаться как слабительное при запоре и колите;
- Бессмертник песчаный эффективен для лечения и профилактики камней в почках и желчном пузыре, для чистки от песка и камней мочевыводящих протоков;
- Благодаря присутствию в составе бессмертника флавоноидов и смоляных кислот, его используют в качестве антибактериального и противовоспалительного средства;
- Присутствие галеновых препаратов в составе бессмертника является стимулом для синтеза желчных кислот из холестерина, а также повышает билирубин;
- Он входит в состав антигельминтных препаратов, отвары назначаются для выведения паразитов из организма;
- Бессмертник способствует сворачиваемости крови, поэтому он будет эффективен как для заживления открытых ран, так и при внутренних кровотечениях, в том числе и маточных;
- В комплексной терапии применяется при лечении сахарного диабета и с целью понижения холестерина;
- Наличие флавоноидных соединений в химическом составе растения срабатывает как седативное, поэтому используется при нервных расстройствах, стрессах, а также для снижения частоты сердцебиения (путем расслабления кровеносных сосудов) и в качестве расслабляющего при спазмах органов ЖКТ – желудка, кишечника и т.д.;
- Эффективен сухоцвет при ревматизме и подагре;
- Назначают его самостоятельно и в комплексе с другими травами при цистите и заболеваниях почек;
- Благодаря присутствию в химическом составе растения магния, кальция, калия, железа, цинка, алюминия, меди, витаминов С и К, отвары и настои оказывают общеукрепляющий и тонизирующий эффект;
- Запаривают бессмертник песчаный для устранения кашля при ОРВ.

Как принимать бессмертник?

Принимать цмин можно как настой и как отвар.

Настой. Как и любую другую лекарственную траву, столовую ложку цмина настаивают на стакане кипятка 15-20 минут. Процеженный настой принимают трижды в день за 30-40 мин. до еды. Однако если вы отите осуществить дренаж желчи, а мы знаем, что бессмертника является отличным желчегонным, вам нужно залить ту же столовую ложку 0.5 л холодной воды и настаивать его ночь (7-8 часов). Пить натощак. За день нужно употребить весь объем.

Отвар. В металлической (желательно) кастрюле смешать 2 стакана воды и 1 ст.л. травы. Томить смесь на слабом огне 10-15 минут. Употреблять в теплом виде трижды в день по половине стакана. Если отвар «уварился» и получился очень концентрированным, можно принимать вдвое меньший объем.

Принимать его нужно первый раз утром натощак по стакану с 1 ч.л. любого натурального меда. Завтракать после приема настоя нужно не раньше, чем через 30 минут. Второй прием должен быть вечером через 3 часа после ужина. Естественно, после приема настоя уже ничего не кушать.

От гастрита. Возьмите равные части крапивы, кукурузных рылец, ромашки, мяты, подорожника, тысячелистника и сухоцвета. Столовую ложку смеси этих трав залейте стаканом кипятка, принимайте трижды в день по 1/3 стакана до еды.

От паразитов. 1.5 чайной ложки бессмертника проваривают на водяной бане 30 минут в 1 стакане воды. Процеживают, доливают холодной воды до объема 1.5 стакана. Пьют равными порциями (по 0.5 стакана) трижды в день до еды.

От запора. Возьмите в равных частях бессмертник, кору крушины, корни одуванчика и вдвое меньше мяты. 2 ст.л. смеси этих трав залить 0.5 л кипятка, настаивать 20 минут, процедить, пить частями в течении дня.

#### Желчегонное

Из всех желчегонных трав, золотистка является наиболее мощным желчегонным, помогает опустошить желчный пузырь и выводит из него песок и камешки. Чтобы очистить свой желчный, возьмите в равных частях зверобой, календулу, мяту, корни одуванчика и солодки, залейте 4 ст.л. этих трав литром кипятка. Настаивайте ночь (порядка 10-12 часов), принимайте по 0.5 стакана трижды в день за 30 мин. перед едой.

Если вы не хотите искать все указанные в рецепте компоненты, вы можете заварить и настоять бессмертник в пропорции 1 ст.л. травы на 1 стакан воды. Принимать нужно по схожей схеме – трижды в день по 0.5 стакана за 30 мин. до еды.

Поскольку все рецепты предполагают использование соцветия бессмертника, собирать стоит именно эту его часть. Соцветие представляет собой зонтик из 25-50 солнечно-желтых головок. В отличие от других лекарственных растений, сбор которых приходится на пик их цветения, кошачьи лапки срезают еще до созревания цветков, которое приходится преимущественно на начало августа, то есть период заготовки приходится на конец июня – начало и середину июля. Срезают, как правило, соцветия плюс небольшой участок стебля, чтобы траву было удобнее засушивать.



Чтобы сушка прошла успешно, солнечное золото стоит собирать в сухую солнечную погоду после того, как сойдет роса. Тогда растение будет сухим и его можно будет быстрее и качественнее заготовить.

Сушат букетики головками вниз, либо же раскладывают цветы на сухой чистой бумаге или на картоне. Помещение, в котором вы решили осуществлять засушку, должно быть изолировано от попадания прямых солнечных лучей, однако в нем должен быть постоянный приток свежего воздуха. Без притока воздуха корзинки могут рассыпаться в труху, и вся ваша работа пойдет насмарку. Отличным местом для сушки может послужить чердак либо закрытая часть веранды.