

## Ромашка аптечная



Другие названия: *маточная трава, ромашка ободранная, камила, моргун, румянок, романова трава, немецкая ромашка.*

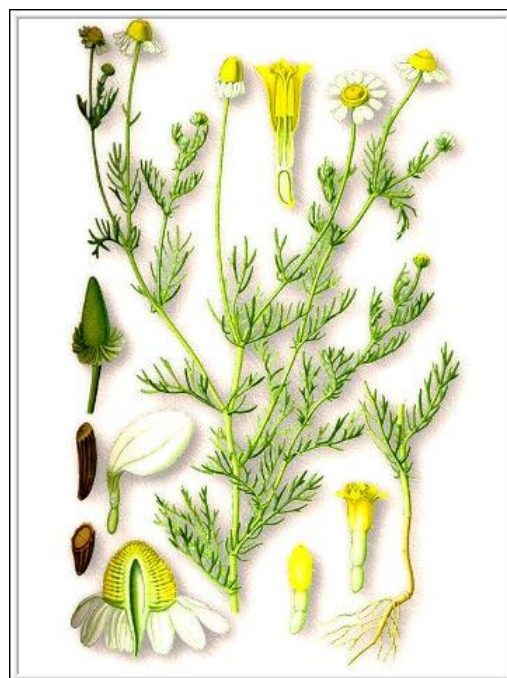
Это однолетнее травянистое растение, очень ветвистое, высотой до 30-40 см., семейства сложноцветных. Она издавна известна как растение, обладающее ценными лекарственными свойствами.

Растёт ромашка аптечная вдоль дорог, по травянистым склонам, в посевах ржи, а также, благодаря ее ценным лечебным свойствам, выращивается фермерами. Важным отличительным признаком ромашки лекарственной является её выгнутое в виде кегли и полое дно

корзинки, листочки у нее мелкие, чем-то похожи на укроп. По этим признакам она отличается от подобных ей растений (ромашки полевой и собачей), у которых дно корзинки плоское, плотное, а не полое как в ромашки аптечной, и они обладают неприятным запахом, резко отличающимся от запаха ромашки лекарственной.

С лечебной целью используют цветки (корзинки) ромашки аптечной, которые собирают во время цветения, с июня и до конца августа, когда содержание эфирного масла наибольшее. Для приготовления ванн, заготавливаем всю траву. Эфирное масло подавляет брожение в кишечнике, обладают дезинфицирующим, потогонным и обезболивающим действием. Чай с ромашкой, выпитый на ночь, способствует крепкому сну. Наружно ромашку применяют для промывания воспалённой слизистой при воспалениях глаз. В виде настоя для компрессов она употребляется при ожогах, фурункулах, болезненных ранах, при мокнущих и труднозаживающих кожных сыпях, для ножных ванн при неприятной потливости ног, зубных болях.

При ожогах, как дезинфицирующее средство, рекомендуется применять напар из цветков ромашки и ноготков. Эта трава является еще и прекрасным косметическим средством. Отваром из цветков ромашки моют голову, что способствует росту и укреплению волос, избавлению от перхоти. Также отваром ромашки подкрашивают волосы в светлый тон, особенно седые.



## Сабельник болотный



Описание:  
полукустарничек  
высотой 30-100 см с  
ползучим корневищем и  
приподнимающимися,  
красноватыми,  
деревенеющими  
стеблями. Листья  
зеленые, снизу  
сизоватые. Цветки в  
щитовидных рыхлых  
соцветиях на верхушке  
стебля, все части цветка  
темно-пурпуровые.  
Плоды -  
немногочисленные,

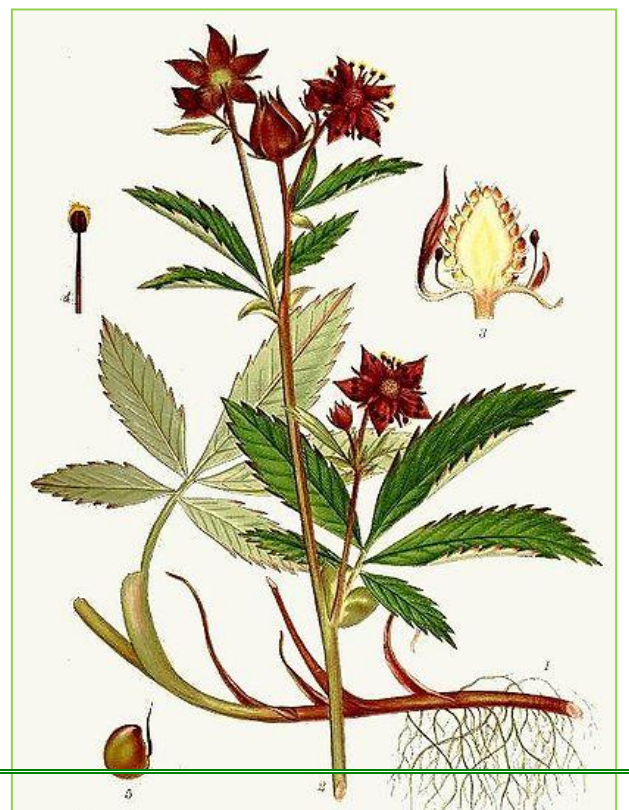
сухие, голые, зеленовато-коричневые, сплюснутые орешки.

Распространен в лесной, лесотундровой и тундровой зонах Европы и Азии. Растет на болотах и болотистых лугах, по берегам рек и озер, в заболоченных лесах.

Используемая часть: с лечебной целью используют траву, корневища с корнями.

Сбор и заготовка: траву заготавливают в период цветения и сушат на воздухе под навесом, раскладывая слоем 3-5 см. Корневища с корнями выкапывают осенью

Применение: сабельник болотный обладает вяжущим, кровоостанавливающим, обезболивающим, потогонным, противовоспалительным и ранозаживляющим действием. Настой корневищ с корнями и травы применяют при поносах, гриппозных состояниях, простудной ломоте тела и кровотечениях. Полоскания отваром употребляют для укрепления десен. Припарки из измельченной травы прикладывают к ранам для их заживления и к различным опухолям для их рассасывания. Наружно сабельник также применяют в качестве обезболивающих и противовоспалительных припарок при радикулите, подагре, артритах.



При отложении солей в руках и ногах пьют 3 раза в день водочную настойку.

## Мелисса лекарственная



По другому ее называют: *лимонная мята, мяточник, лимонная трава, медовка.*

Это многолетнее травянистое растение, образует очень разветвлённый кустик, высотой от 20 см до 80 см. Мелисса культивируется как лекарственное растение. Цветёт она всё лето белорозовыми или белыми цветками, собранными по 3-10 в мутовки, расположенными в пазухах верхних листьев. Слово «мелисса», при переводе с греческого, означает «пчела». Запах этого растения привлекает и

успокаивает пчел, и пчеловоды эффективно используют это ее свойство при работе с пчелами, натирают травой мелиссы руки и пчелы не кусают. Трава мелисса перед цветением обладает приятным лимонным запахом и вкусом, но во время цветения и после отцветания приобретает запах, похож на запах клопов.

О лечебных свойствах этого растения было известно еще 3000 лет назад. Еще Авиценна писал, что мелисса бодрит и укрепляет организм, помогает при закупорке мозга и устраняет плохой запах изо рта. В медицине применяют мелиссу при заболевании желудка, неврозах сердца, гипертонии, астме, судорогах, как тонизирующее средство. Рекомендуются при мигрени, бессоннице. Наружно настой мелиссы применяется для припарок и компрессов при фурункулах и для полосканий при воспалении дёсен, при зубной боли, параличах, ушибах, язвах.

Листья и траву мелиссы перед цветением или в самом его начале употребляют в пищу как пряную приправу. Её добавляют в салаты, супы, соусы, овощные гарниры всех видов, к блюдам из птицы и рыбы. Из мелиссы готовят вкусные тонизирующие и освежающие напитки.



Добавляют её при консервировании овощей.

## Мята перечная



Другие названия - *мята холодная, мята английская, холодка, мята перцовая, мята-холодянка, Mentha piperita* (латинское).

Это один из видов рода - мята, всего видов, на данный момент - 25 и 10 подвидов: это мята японская, мята водяная, кудрявая, яблочная, апельсиновая (бергамотовая) и др.

Это многолетнее, душистое, травянистое растение, высотой 60- 80 см . Стебель четырёхгранный, нередко красноватого цвета, покрыт многочисленными темно-зелёными листьями, продолговатыми, иногда имеющими фиолетовый оттенок. Цветки мелкие, светло-фиолетовые, собранных в колосовидные соцветия. Цветёт она во второй половине лета. С лечебной целью, в фармакологии,

народной медицине, используется в основном мята перечная. В медицине, как традиционной так и народной, мяту применяют для лечения при головных болях, сердечнососудистых заболеваниях, нервных расстройствах, бессоннице, воспалениях в органах пищеварения, астме, язве желудка, простудах, рвоте, заболеваниях горла, камнях в почках и печени, атеросклерозе.

Свежей мятой приправляют салаты, супы, мясные и рыбные блюда. Применяют её для приготовления напитков, соусов, кондитерских изделий, выпечки хлеба. Из измельченных свежих листьев мяты делают компрессы, маски для лица. Свежую мяту можно добавлять в ванну, заваривать чай, украшать блюда.

В традиционной медицине траву мяты используют как сырьё для получения ментола, сердечнососудистых препаратов, в мазях и каплях от насморка, средствах против кашля. Препараты из листьев мяты обладают противовоспалительным, успокаивающим, болеутоляющим, аппетитным, отхаркивающим,



желчегонным, умеренным слабительным действием. При неприятном запахе изо рта делают полоскание настоем мяты.

## Одуванчик лекарственный



Одуванчик лекарственный - это многолетнее травянистое растение. Растет он повсюду и особенно заметен в период цветения своими ярко желтыми цветками. Весной, когда организм исчерпал свои витаминные запасы, одуванчик - это прекрасная

возможность пополнить их.

С лечебной целью используют все растение одуванчика, как наземную часть, так и корни. Наземную часть заготавливают во время цветения растения, корни — осенью и ранней весной.

Одуванчик лекарственный улучшает работу желудочно-кишечного тракта, его применяют как мочегонное, жаропонижающее, потогонное средство.

Одуванчик богат витаминами, солями калия, фосфора. Он оказывает общеукрепляющее действие на организм, его рекомендуют принимать как успокаивающее, снотворное средство при расстройствах нервной системы. Прием отваров, сока из растения восстанавливает силы, улучшает обменные процессы в организме, выводит из него шлаки, усиливает функцию поджелудочной железы.

Употребление сока сохраняет молодость, придает силы, энергию, недаром одуванчик в древние времена называли "эликсиром жизни". Горечи, имеющиеся в растении, возбуждают аппетит, улучшают работу желудка.

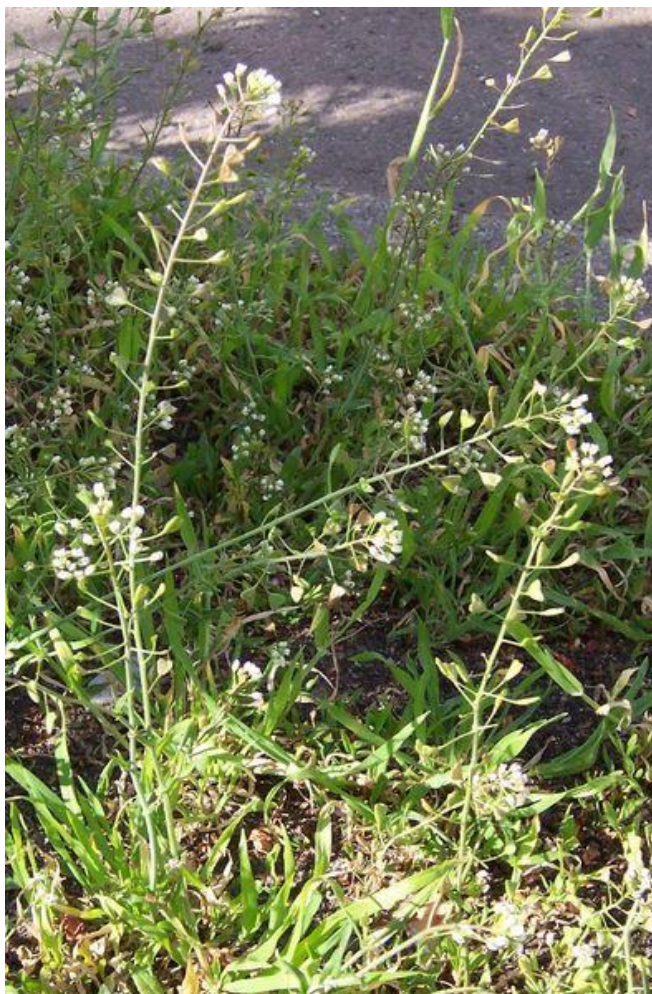
При заболеваниях суставов его принимают как внутрь, так и в виде примочек, компрессов.

В честь одуванчика была написана повесть известным американским фантастом Рэем Брэдбери - «Вино из одуванчиков», где он описывает волшебные свойства этого растения. Рецепт приготовления вина он так



и не дает, но такие рецепты действительно существуют.

## Пастушья сумка

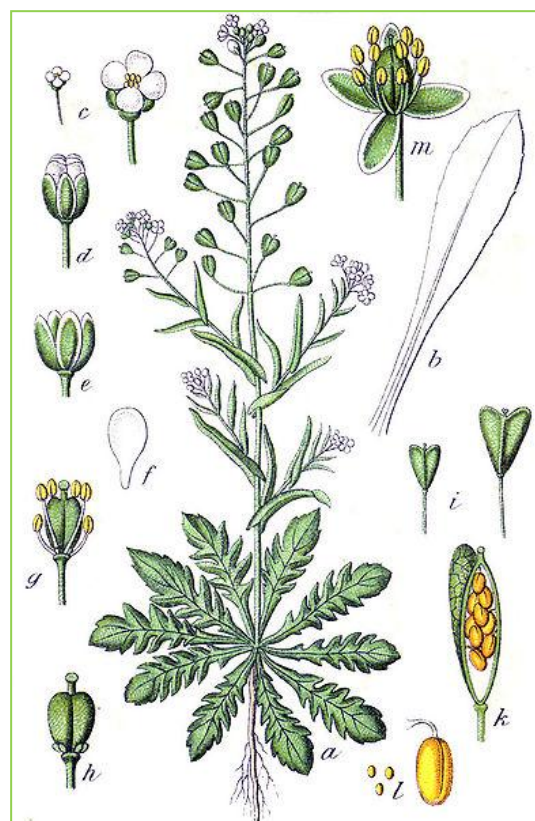


Другие названия: сумочник, сумочник обыкновенный, грызцыки, гречка полевая, сердечная трава, мочальная трава, воробьиное око, сумочник пастуший, лебедец, бабка, сердечники, сердечки, кошелишка, ложечки.

Есть много видов этого растения, около 25. Остановимся на наиболее распространенном виде - пастушьей сумке обыкновенной. Это неприхотливое, широко известное однолетнее растение высотой до 30см, семейства крестоцветных.

Характерной особенностью ее являются плоды треугольной формы и мелкие цветки бело-желтого цвета. Встречается сумочник на Украине и в России повсеместно: во дворах, парках, на обочинах дорог, окраине полей и т. п.

Растение пастушья сумка оказывает противовоспалительное, ранозаживляющее, кровоочистительное, сосудорасширяющее, вяжущее, мочегонное, противолихорадочное действие на организм, в нем содержится много калия. А в последнее время сумочник используют как выравнивающее и регулирующее давление средство, при слабом сердце, особенно у пожилых людей. При этом рекомендуют пить чай из пастушьей сумки. При гастритах, атонии кишечника, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, поносах, дизентерии, при заболеваниях печени, в качестве желчегонного при холецистите, желчнокаменной болезни, рвоте, а также в качестве мочегонного при подагре, ревматизме, недержании мочи также используют настой травы пастушьей сумки обыкновенной.



## Пижма обыкновенная



Это многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных. Встречается повсеместно. Растет по сухим лугам, балкам, по берегам рек, озер, в посадках, на опушках леса, среди кустарников, около дорог, вблизи жилья.

С лечебной целью используют цветочные корзинки — соцветия. Собирают их в период цветения — обрывают или срезают ножом. Растение оказывает противовоспалительное, бактерицидное, вяжущее, желчегонное, мочегонное, улучшающее пищеварение, ранозаживляющее, противоглистное действие.

Запах пижмы не переносят постельные клопы и блохи. Ее разбрасывают везде по квартире, можно сырую, по всем уголкам кровати (в щели, под матрац и т.п.) и

клопы со временем уходят. Полынь горькая также отпугивает клопов.

Настой пижмы используют при злокачественных опухолях как внутрь, так и наружно в виде примочек. Пижма усиливает работу сердца, повышает артериальное давление, успокаивающе действует при нервных расстройствах, эпилепсии, истерии, утомлении, судорогах в ногах, головной боли. Пижму рекомендуют как противовоспалительное средство при гриппе, лихорадке, ознобе, туберкулезе легких. Настой пижмы с солью используют для растираний при ознобе, утомлении. После такого растирания человек испытывает прилив сил, происходит улучшение обмена веществ. Можно также прикладывать отваренные цветочные корзинки в тряпочке к больным местам, делать ванны из настоя. Примочки из отвара пижмы врачуют раны. Отваром пижмы моют голову при перхоти.

