

УДК 633.7/.9
ББК 53.52
С12

Внимание! Вся информация в книге носит образовательный и ознакомительный характер. Имеются противопоказания. Перед применением рекомендаций и советов из книги обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом!

Издается по лицензии ООО «Издательство «Мир и Образование»

Рецензенты: доктор биол. наук, профессор *А. И. Шретер*,
канд. биол. наук *Л. Н. Зайко*

Художник *В. Колганов*

Сафонов, Николай Николаевич.

С12 Травник. Лекарственные растения от А до Я / Н. Н. Сафонов. — Москва : Издательство АСТ : Издательство «Мир и Образование», 2024. — 272 с.: ил.

ISBN 978-5-17-161980-0 (Издательство АСТ)

ISBN 978-5-94666-991-7 (Издательство «Мир и Образование»)

Книга содержит более 100 статей о дикорастущих и культурных растениях России и сопредельных стран, приведены их латинские и народные названия, ботанические характеристики, географическое распространение, способы заготовки и хранения, химический состав, фармакологические свойства, лекарственные формы и способы применения. Даны общие правила сбора и обработки растений, характеристики их основных действующих веществ.

Каждое растение сопровождается ботанической иллюстрацией. Благодаря этому читатель сможет свободно ориентироваться в многообразии растений. Сопоставление описания и рисунка поможет узнать растение в природе.

Отдельные разделы посвящены рецептам лекарственных сборов по основным заболеваниям, а также рецептуре и применению сложных чаев и сборов.

Книга будет полезна собирателям лекарственных трав, специалистам, владельцам садовых участков, а также всем, кто верит в целебные свойства природы.

УДК 633.7/.9
ББК 53.52

ISBN 978-5-17-161980-0 (Издательство АСТ)

ISBN 978-5-94666-991-7 (Издательство «Мир и Образование»)

© Сафонова В. И., 2011

© ООО «Издательство АСТ», обложка, 2024

© ООО «Издательство «Мир и Образование», иллюстрации, 2005

© ООО «Издательство «Мир и Образование», 2024

ПРЕДИСЛОВИЕ



Мир растений — уникальный подарок Природы человечеству.

Еще в древности люди широко использовали дикорастущие плоды, зеленые части растений, их корни и корневища. Лекарственные и пищевые свойства многих растений проверены многовековым опытом народов России.

Все лекарственные и пищевые растения содержат сложные органические соединения, в том числе и различные витамины, а также микро- и макроэлементы.

Некоторые дикорастущие и возделываемые (введенные в культуру) растения используют с давних пор в кулинарии. Поскольку лекарственные, витаминные, пряные и другие растения в том или ином количестве входят в рацион питания людей, мы решили объединить в одной книге их полезные качества — многие растения обладают комплексными свойствами.

Современная ситуация с лекарствами весьма сложная, рынок заполнен главным образом импортными синтетическими препаратами, цены на которые не всегда по карману даже среднему покупателю. В то же время существует возможность лечения многих заболеваний травами, известными человеку с незапамятных времен. Поэтому основной акцент в издании сделан на лекарственные растения.

Многие полезные растения люди используют недостаточно, а иногда и вообще не знают о них. В этой книге приведены ботанические характеристики растений, географическое распространение по России и сопредельным странам, способы заготовки и приготовления растений, приблизительный химический состав, лечебные, пищевые и некоторые иные свойства. Как правило, в конце каждого очерка об отдельном виде растения помещены рецепты его применения в научной и народной медицине.

Следует, однако, заметить, что не все растения безопасны для здоровья, есть среди них и токсичные, поэтому в каждом таком случае оговорены противопоказания при их использовании. Используя многокомпонентные сборы, необходимо помнить, что не

всегда известна сочетаемость некоторых действующих веществ и их индивидуальная переносимость. Все сборы и чаи, приведенные в книге, проверены в научной медицине и одобрены для применения фармакологическим комитетом.

Для того чтобы читатель мог свободно ориентироваться в многообразии растений, художник Владимир Дмитриевич Колганов проиллюстрировал издание замечательными рисунками. Сопоставление описания и рисунка поможет узнать растение в природе.

Не следует рассматривать данное издание как самолечебник. В любом случае диагноз заболевания ставит врач, поэтому перед самостоятельным применением рекомендованных рецептов необходимо получить его совет. Лучше, если это будет квалифицированный фитотерапевт.

В конце книги даны рецепты многокомпонентных сборов по основным заболеваниям.

Латинские названия растений и их семейств приведены в соответствии с новейшими требованиями, согласно фундаментальной сводке С. К. Черепанова «Сосудистые растения России и сопредельных государств». Во избежание путаницы даны употребляемые латинские синонимы.

Книга будет полезна специалистам, собирателям лекарственных трав, владельцам садовых участков — всем любителям природы.

Мы благодарим доктора биологических наук, профессора А. И. Шретера и кандидата биологических наук Л. Н. Зайко за консультации и высокую оценку нашей работы.

Н. Н. Сафонов

ОБЩИЕ ПРАВИЛА СБОРА И ОБРАБОТКИ РАСТЕНИЙ



Поскольку в каждой статье о растениях приведены сведения о том, когда и какую часть растения следует собирать, мы напомним читателям несколько основных моментов.

Каждое растение в различные периоды года накапливает разное количество действующих веществ, определяющих его лекарственную и иную ценность. Листья и стебли обычно содержат максимальное количество биологически активных соединений во время цветения и в начале плодоношения растения, плоды — в период полного созревания, а корни и корневища пригодны для заготовки осенью (иногда ранней весной), после увядания надземных органов.

Кору деревьев и кустарников — калины, крушины и других — собирают весной, до распускания листьев, во время сокодвижения. В этот период она легко снимается с молодых побегов. Обычно делают кольцевидные надрезы на ветвях и соединяют их продольными. Необходимо внимательно следить, чтобы полученные трубочки коры не попадали одна в другую, иначе они плохо сохнут, могут заплесневеть и испортиться.

Листья, траву и цветки заготавливают в сухую погоду, лучше с утра, когда высохнет роса. Сырье, собранное в сырую погоду, чернеет, плесневет и быстро теряет свои свойства. При сборе следует обращать внимание на укладку и транспортировку растений. Лучше всего укладывать сырье рыхло, чтобы оно не «сгорело», в корзины, лукошки, обшитые материей, и другую вентилируемую тару.

При сборе листьев их обрывают с цветущих растений. Листья должны быть свежими, не поврежденными насекомыми и грибами. Часто собирают листья вместе со стеблем, но тогда после высушивания сырья растение приходится обмолачивать, отделяя собственно листья от грубых стеблей, которые, кстати, содержат мало биологически активных веществ. При заготовке всей надземной части растения ее срезают обычно серпом, ножницами, секатором или скашивают косой на уровне нижних листьев. У некоторых растений (тысячелистника, зверобоя) срезают только верхнюю часть,

где находится большинство цветков, примерно на расстоянии 20–40 см от верхушки растения.

Цветки заготавливают в начале цветения. Такое сырье лучше сохраняется после сушки, почти не теряя окраски. Собирают цветки вручную, ощипывая их с растения и обрывая цветоножки.

Плоды, как и прочее лекарственное сырье, собирают в сухую погоду, но только после их полного созревания, вручную, удаляя плодоножки. У растений с зонтичными и щитовидными соцветиями их срезают целиком, подсушивают, а затем удаляют плодоножки. Сочные плоды — землянику, малину, костянику укладывают в корзину, обшитую тканью, перекладывая каждый слой плодов тонкими веточками или листьями во избежание слеживания.

Корни и корневища (да и вообще любое растение, предназначенное для сбора) нельзя выдергивать руками. При таком способе большая часть подземного органа остается в почве. Обычно используют лопату, мотыгу или специальные копалки. Корневища и корни отряхивают от земли и быстро промывают в проточной холодной воде (некоторые корни и корневища мыть нельзя). Промытые подземные органы подвяливают, очищают от остатков стеблей, поврежденных и подгнивших частей, а также корней посторонних растений. Ни в коем случае нельзя промывать корни и корневища горячей и теплой водой — при этом происходит вымывание основных действующих веществ.

После предварительной обработки сырье сушат обязательно в сухом, теплом и хорошо проветриваемом помещении. В сыром помещении растения и их части сушить нельзя, как бы долго сырье там ни находилось, действующие вещества при этом разрушаются, сырье плесневеет и становится непригодным для использования.

Сырье часто сушат на воздухе, под тентами и навесами. Для того чтобы избежать его намокания от росы и дождя, на ночь собранные части растений прикрывают плотной материей, например брезентом. Не все растения можно сушить на открытом солнце. Листья, траву и цветки нельзя подвергать воздействию прямого солнечного света. На солнцепеке сушат лишь корни с корневищами, которые содержат алкалоиды и дубильные вещества. Корни и корневища, содержащие гликозиды, на солнце сушить нельзя. Плоды малины, черники, шиповника и некоторые другие обычно подвяливают на солнце, но потом досушивают или в помещении, или в специальных сушилках. Иногда для этой цели используют духовки газовых плит, но тогда необходимо контролировать температуру. Лучший способ сушки — в русской печи через 2–3 часа после того, как она была протоплена.

Правильно высушенное сырье содержит некоторое количество влаги — 8–15%. При этом корни и корневища, прошедшие обра-

ботку, ломаются с легким треском, а листья перетираются в порошок. Сочные высушенные плоды при сжимании в руке не слипаются в комок.

Правильно организованная заготовка не наносит ущерба популяции собираемых растений, особенно если их численность высока. Однако всегда следует помнить **основное правило сбора: нельзя вести сплошную заготовку, уничтожая подряд все растения или их части**. При сборе листьев, например, всегда необходимо оставлять некоторое их количество на растении, цветки также нельзя обрывать полностью со всех цветущих особей, достаточно это делать на каждом 4–5-м растении. Заготовку плодов ведут, обычно оставляя некоторую часть хорошо развитых растений для последующего обсеменения. Особенно внимательно надо относиться к растениям, у которых собирают корневища и корни, — при этом происходит полное уничтожение особи. В этом случае заготовку ведут выборочно, меняя места сбора ежегодно, чтобы не подорвать существования популяции растений, поскольку заросли восстанавливаются чрезвычайно медленно.

Большой ущерб дикорастущим лекарственным растениям (медунице, первоцветам, ландышу майскому и другим) наносит хищнический сбор букетов на продажу. При этом исчезают, особенно вокруг крупных городов, целебные растения на огромных площадях, причем исчезают необратимо.

! Важное предостережение: ни в коем случае нельзя собирать растения для пищевых и лекарственных целей в городах, вдоль автомобильных трасс и железнодорожного полотна.

Эти элементарные правила помогут сборщикам — любителям лекарственных и иных растений рационально использовать уникальные дары Природы.

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ДЕЙСТВУЮЩИХ ВЕЩЕСТВ РАСТЕНИЙ



Лекарственная эффективность растений обусловлена различными сложными химическими веществами, входящими в их состав. Из различных органов растений выделены алкалоиды, аминокислоты, витамины, гликозиды, дубильные вещества, горечи, жиры и жироподобные соединения, органические кислоты — в свободном и связанном состоянии, слизи, смолы, пигменты, фитонциды, эфирные масла, микро- и макроэлементы, а также многие другие органические и неорганические соединения.

Для лучшей ориентировки читателей в этом многообразии мы предлагаем перечень основных действующих веществ, найденных в растениях, и их краткие характеристики.

Алкалоиды. Азотсодержащие органические соединения, преимущественно растительного происхождения. Обнаружены в различных частях растения, чаще всего в форме солей органических кислот. Из растений выделено несколько тысяч алкалоидов. Они обладают высокой биологической активностью; многие из них весьма ядовиты для человека и теплокровных животных. Обычно алкалоиды назначают в малых дозах для лечения многих заболеваний. Таковы, например, алкалоиды мака снотворного (морфин, кодеин, папаверин), барбариса (берберин). Содержат алкалоиды плоды кофе и листья чая (кофеин), плоды какао (теобромин) и другие.

Аминокислоты. Важнейший класс природных азотсодержащих соединений. Каждая аминокислота содержит одну или более кислотных (карбоксильных) групп и одну или две основные аминогруппы. Строение молекул аминокислот чрезвычайно разнообразно. В составе природных белков их около 20, причем свойства различных белковых молекул обусловлены разными количественными соотношениями аминокислот. В организме человека и животных образуются не все белковые аминокислоты; часть их, так называемые незаменимые аминокислоты, должна поступать с пищей. У человека и различных видов животных в зависимости от возраста

необходимое для жизнедеятельности количество незаменимых аминокислот — от 8 до 15.

Благодаря высокой реакционной способности аминокислоты играют исключительно важную роль в обмене веществ. Недостаток их у человека и животных, особенно в молодом возрасте, вызывает тяжелые, иногда необратимые расстройства.

Белки злаков — ценный питательный продукт, но не вполне сбалансированный по некоторым аминокислотам. Бобовые (фасоль, горох, соя) намного превосходят злаки по содержанию белков и сбалансированности аминокислот. Некоторые из них — клевер, вика, люцерна — прекрасные белковые корма для скота.

Кроме белковых, известно до 100 различных аминокислот. Это промежуточные продукты обмена веществ и некоторые другие, биологические функции которых неясны.

Витамины. Биологически активные вещества различного химического строения. Необходимы для нормального процесса обмена веществ, роста и функционирования клеток и тканей. Недостаток витаминов в организме вызывает различные заболевания, в том числе гипо- и авитаминозы.

Известно свыше 20 различных витаминов и витаминоподобных веществ, большинство из них входит в состав растений. Обычно их используют для лечения и профилактики не только гипо- и авитаминозов, но и различных заболеваний. Среди витаминных растений наиболее известны черная смородина, чеснок, лук, сосна, облепиха, крапива, а также многие другие пищевые и лекарственные растения. Регулярное употребление натуральных витаминсодержащих продуктов не вызывает передозировки, а следовательно, и опасности гипervитаминоза.

Гликозиды. Органические вещества растительного происхождения, включающие углеводный компонент (сахара, моно-, олиго- и полисахариды) и неуглеводную часть, так называемый агликон (спирты, фенолы, амины и т. д.). В организме человека и животных под действием ферментов гликозиды распадаются на составные части, причем именно агликон определяет их химическую активность. Гликозиды чрезвычайно разнообразны по строению, поэтому их назначают при лечении самых различных заболеваний. Наиболее часто в научной медицине применяют сердечные гликозиды (например, наперстянки, ландыша), но они высокотоксичны, и их использование возможно только под строгим контролем врача.

Горечи (горькие гликозиды). Безазотистые горькие вещества. Усиливают секреторную деятельность пищеварительных желез, поэтому их применяют как аппетитное и улучшающее пищеварение средство. Обладают общеукрепляющим действием. Эти веще-

ства содержатся в широко известных растениях — одуванчик, полынь, тысячелистник и другие.

Дубильные вещества. Производные многоатомных фенолов, не содержащие азота. Название «дубильные» они получили за способность дубить шкуры животных и делать их водонепроницаемыми. Издавна для этого использовали кору дуба, отсюда и произошло название. Эти вещества в большом количестве содержатся в широко известных древесных породах и травянистых растениях (дуб, ива, береза, черемуха, зверобой, ревен, черника, пижма). Как правило, дубильные вещества малотоксичны, их применяют для лечения желудочно-кишечных заболеваний — как вяжущее и бактерицидное средство, а также для полосканий полости рта при стоматологических показаниях. Известны кровоостанавливающие, противоожоговые и противовоспалительные свойства дубильных веществ; нанесенные на раны, ожоги и ссадины, они образуют защитную бактерицидную пленку. Еще одно важное свойство дубильных веществ — они служат противоядием при отравлении солями тяжелых металлов, связывают эти яды и превращают их в нерастворимые соединения, которые выводятся из организма.

Жирные масла. Смесь сложных эфиров глицерина и высших (насыщенных и ненасыщенных) жирных кислот. Обычно жирные масла используют для лечебных целей в чистом виде (масло шиповника, облепихи, клещевины) или для растворения некоторых биологически активных веществ, например витаминов А и Е. Подсолнечное, оливковое, ореховое, миндальное, горчичное и другие масла имеют важное пищевое значение.

Жироподобные вещества. К ним относят растительные воски и стерины (фитостерины). В растениях они обнаружены в свободном виде, а также в состоянии сложных эфиров высших жирных кислот. Фитостерины используют для получения стероидных лекарственных препаратов (гормонов).

Сложные эфиры ненасыщенных жирных кислот (олеиновой, линолевой, линоленовой и некоторых других) применяют для лечения атеросклероза и понижения уровня холестерина в крови. Эти вещества в большом количестве содержатся в семенах миндаля, подсолнечника, льна, мякоти плодов маслины и облепихи.

Камеди. Полисахариды, выделяющиеся в виде вязких растворов при механическом повреждении или инфекционном поражении стволов некоторых деревьев и кустарников. Быстро затвердевают на воздухе, образуя стекловидную массу. Обычно их используют как связующие вещества при изготовлении некоторых лекарственных форм, например пилуль. Из камедей получают хо-

рошие клеи (гуммиарабик). Наиболее известные продуценты камедей в средней и южной полосах России — абрикос, слива и вишня.

Лактоны. Сложные эфиры оксикислот. Некоторые из них (кумарины и фурукумарины) обладают сосудорасширяющими, спазмолитическими и противоопухолевыми свойствами. Производные лактонов содержат донник, петрушка, пастернак, рута, конский каштан, душистый колосок и некоторые другие растения.

Микро- и макроэлементы. Микроэлементы — химические элементы, содержащиеся в организме растений и животных в очень низких концентрациях (как правило, тысячные доли процента и менее). Необходимы для нормальной жизнедеятельности любых организмов. Насчитывают около 30 микроэлементов. Среди них металлы (алюминий, железо, медь, марганец, кобальт и другие) и неметаллы (йод, селен, фтор, бор и другие). Недостаток или избыток микроэлементов в организме приводит к нарушению обмена веществ и различным заболеваниям. Макроэлементы обнаружены в тканях растений и животных в гораздо больших количествах — от десятых до нескольких сотых долей процента. Столь же важны для растений, человека и животных.

Органические кислоты. Найдены в растениях в свободном состоянии, а также в виде солей и эфиров. Наиболее часто встречаются виннокаменная, винная, яблочная, лимонная, щавелевая и некоторые другие. Активно участвуют в обмене веществ, усиливают деятельность многих желез. Как правило, наибольшую часть кислот содержат плоды.

Пектины, пектиновые вещества. Полисахариды, входящие в состав первичной клеточной стенки, межклеточного вещества и клеточного сока. Наибольшее количество пектинов содержится в сочных плодах некоторых растений (абрикос, рябина, вишня, черешня, смородина, слива). Образуют прочные гели (студнеобразные соединения) в подкисленной среде и с сахарозой. На этом основано получение фруктовых и ягодных желе без добавления желатина при консервировании. Обладают бактерицидными и антисептическими свойствами, стимулируют работу желудочно-кишечного тракта, способствуют выведению из организма продуктов обмена и холестерина.

Сапонины. Гликозиды, получившие свое название от латинского слова *sapo*, что означает «мыло». При взбалтывании с водой образуют стойкую пену, подобную мыльной. Большинство сапонинов, содержащихся в растениях, обладает отхаркивающими (подорожник, солодка, синюха, истод), мочегонными (хвощ), стимулирующими (аралия, заманиха, элеутерококк) и другими свойствами.

ми. Препараты, содержащие сапонины, нельзя вводить внутривенно, поскольку они вызывают гемолиз (свертывание) крови.

Смолы. Вещества, сложные по химическому составу. Нерастворимы в воде, растворимы или набухают в органических растворителях. Как правило, обладают выраженным запахом. Некоторым из них свойственно ранозаживляющее, бактерицидное и слабительное действие. Смолистые вещества содержатся во многих хвойных (камбиальный слой ели, сосны, пихты, лиственницы и других) и лиственных породах деревьев (почки и листья березы, тополя). В деревьях они находятся в смоляных ходах и каналах, чаще расположенных в зоне активного роста древесины (камбиальный слой), а также в почках и листьях (хвое).

Терпены и терпеноиды. Органические вещества, содержащие 10 атомов углерода и построенные из двух остатков мевалоновой кислоты (терпеноиды содержат от 2 до 6 остатков). Широко распространены в составе растительных тканей, важный компонент эфирных масел растений, есть в организме некоторых животных, например насекомых. Многие терпены (камфора, смесь терпенов — живица и скипидар хвойных пород) обладают фитонцидными свойствами.

Фитонциды. Название этих летучих соединений произошло от греческого *phyton* — растение и латинского *caedo* — убиваю. Биологически активные вещества, образуемые и выделяемые растениями. Губительно действуют главным образом на микроорганизмы (убивают или подавляют их рост). Фитонциды входят в состав многих лекарственных растений, среди которых лук, чеснок, хрен, можжевельник и некоторые другие.

Флавоноиды. Оксипроизводные флавонола. Название этих веществ произошло от латинского *flavus* — желтый. Среди них важнейшие биологически активные соединения — катехин и эпикатехин, кверцетин и его производное рутин, обладающее витаминными свойствами. Обычно кристаллы флавоноидов желтые, оранжевые или красные.

Рутин, кверцетин и цитрин, входящие в группу этих соединений, уменьшают проницаемость и способствуют эластичности стенок кровеносных капилляров. Используют их также как спазмолитическое средство. К флавоноидам относят и антоцианы, придающие оранжевую и красную окраску цветкам, листьям и плодам растений. Богаты ими шиповник, листья чая, плоды обыкновенной и черноплодной рябины, пустырник, спорыш, бессмертник песчаный, вишня, слива, тёрн. Флавоноиды, как правило, не токсичны.

Эфирные масла. Сложные смеси летучих безазотистых веществ, состоящие преимущественно из смеси терпенов и их производных. Хорошо растворимы в органических растворителях и жирных маслах. Обладают обычно приятным или резким запахом. В зависимости от состава действуют бактерицидно, спазмолитически или противовоспалительно. Некоторые из них применяют как отхаркивающее и аппетитное средство. Растения, содержащие эфирные масла, называют эфирно-масличными. К ним относят мяту, мелиссу, тмин, укроп, фенхель, душицу, тимьян и многие другие.

ПОЛЕЗНЫЕ РАСТЕНИЯ, ИХ СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ



АИР БОЛОТНЫЙ, или ОБЫКНОВЕННЫЙ, ирный корень (*Acorus calamus*)

Семейство аронниковых,
или ароидных (*Araceae*)

В те времена, когда Великая степь продвигалась на запад Евразийского материка, воинственные кочевники столкнулись со вполне современной проблемой питьевой воды. Необходимо было не только напоить жаждущее войско, но и обеспечить водой лошадей. Напомним, что каждый из воинов имел три лошади: ездовую, боевую и резервную. Наш замечательный соотечественник Лев Николаевич Гумилев определил численность воинов примерно в 40 тысяч, следовательно, лошадей было 120 тысяч. Не только лошади, но и человек любит чистую воду. Было замечено, что в тех водоемах, где растет аир, вода всегда чистая. Поэтому всадники бережно сохраняли отрезки корневищ растения, вывезенные с родины и завернутые во влажные тряпицы, и разбрасывали их по тем водоемам, мимо которых пролегали их маршруты. Походы повторялись, часто теми же путями, но теперь в распоряжении воинов и лошадей всегда была чистая вода. Для экстренного обезвреживания воды в нее добавляли тонко размолотый порошок корневищ растения. Через непродолжительное время воду можно было пить. Так открыли бактерицидность аира.

С XVI века аир появился в Западной Европе, одичал и стал встречаться повсеместно.



Познакомимся с растением поближе. По заболоченным лугам, около водоемов, а иногда и прямо в воде до сих пор можно встретить заросли длинных (до 1 м) мечевидных листьев. Это и есть аир, многолетнее травянистое растение с толстым, губчатым, белым внутри, ползучим корневищем, на котором листья после отмирания оставляют характерные полудунные рубцы. Цветки растения зеленовато-желтые, собраны в соцветие — початок. В Европейской части России аир не плодоносит, а размножается вегетативно — корневищами (вообще-то плод у него — красная ягода).

СБОР, ЗАГОТОВКА И ХРАНЕНИЕ

Для лечебных целей собирают корневища растения. Их выкапывают осенью или ранней весной, быстро промывают холодной проточной водой, нарезают на куски длиной 15–20 см и подвяливают на воздухе, затем сушат в специальных сушилках при невысокой температуре (25–30 °С). Готовое сырье сохраняют в сухом месте. Продается в специализированных аптеках.

ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

За многолетнюю историю применения аира в научной и народной медицине стали известны его разносторонние свойства. Прежде всего обратили внимание на бактерицидные свойства аира. Как уже сказано, восточные племена в Средние века подсыпали в воду и размешивали в ней порошок растения, после чего пили болотную и затхлую воду без опаски. В то время, правда, не существовало промышленного загрязнения окружающей среды. Но аир обладает еще многими свойствами — противовоспалительными, обезболивающими, отхаркивающими, желчегонными, антигельминтными (противоглистными) и вследствие своей бактерицидности дезинфицирующими. Препараты аира возбуждают аппетит (для этого используют спиртовые экстракты растения), помогают при желудочно-кишечных заболеваниях, бронхитах, трахеитах, ларингитах (как отхаркивающее). Используют препараты растения как общеукрепляющее и тонизирующее средство. Входит аир (отдельно и как составная часть) в сборы для детских ванн при рахите и диатезе (золотухе).

Диапазон применения ирного корня в народной медицине гораздо шире. Целители рекомендуют настои, отвары и настойки из

растения для лечения истерии, неврастении, водянки, бронхопневмонии, плеврита, язвы желудка, поносов. Применяют аир также при артритах, желчнокаменной болезни, заболеваниях печени и почек. Сок корневища в народе ранее использовали для улучшения зрения, памяти и слуха, а также для искоренения вредной привычки — курения. Порошком корневищ народные лекари присыпали гнойные раны и язвы. Наружно отвар корневищ применяют для полоскания полости рта и укрепления волос, а ванны с аирным отваром полезны не только детям, но и женщинам, страдающим некоторыми гинекологическими заболеваниями.

! Необходимо помнить, что все препараты аира противопоказаны при беременности.

Эфирное масло, получаемое из корней аира, имеет специфический приятный запах (содержание его в корневищах — до 8%), его используют в стоматологии, а также в кондитерской и парфюмерной промышленности. Кроме эфирного масла в корневищах обнаружены гликозид акорин, витамин С (аскорбиновая кислота) (до 150 мг%), дубильные вещества, крахмал и различные смолы.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ФОРМЫ И СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

Настой корневищ. 10 г сырья на 200 мл кипятка. Настаивают 15 мин. Принимают по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин. до еды.

Настойка сухих корневищ. Настаивают на 40%-ном спирте (водке) в соотношении 1 : 5. Принимают по 1/2 ч. л. 3 раза в день до еды.

Настой корневищ (наружное). 1 ч. л. измельченных корневищ на 300 мл кипятка. Настаивают 2 ч, процеживают. Используют в теплом виде для полоскания ротовой полости.

АЛОЭ ДРЕВОВИДНОЕ, столетник (*Aloe arborescens*)

Семейство асфodelовых (*Asphodelaceae*)

Алоэ, или столетник, — широко известное растение, часто разводимое в комнатной или оранжерейной культуре. Это южноафриканский пришелец, который в естественных условиях обитает в тропи-