

ДАЧНЫЕ СОВЕТЫ

Лекарственные растения вашего сада



Как ваш сад
сделать целебным



Георгий С. Левандовский
Елена Марковна Немова
Юрий Николаевич Горбунов
Ю. В. Херсонский

Лекарственные растения вашего сада
Серия «Удачные советы»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6996942

*Г.С. Левандовский, Ю.Н. Горбунов, Е.М. Немова, Ю.В. Херсонский. Лекарственные растения
вашего сада: АСТ, Кладезь; Москва; 2014
ISBN 978-5-17-084016-8*

Аннотация

Благодаря этой книге вы узнаете:

- варианты использования целебных растений в ландшафтном дизайне;
- оптимальное время сбора и правила заготовки сырья;
- показания и противопоказания для использования каждого из растений;
- способы их применения.

Содержание

Предисловие	5
Общие принципы выращивания растений-целителей	7
Виды лекарственных растений	8
Акация белая (робиния)	9
Алтей лекарственный	11
Арника горная	13
Бадан толстолистный	15
Барбарис обыкновенный	17
Барвинок малый	19
Бессмертник песчаный (цмин)	21
Буквица лекарственная	23
Вероника длиннолистная	25
Горечавка желтая	27
Горицвет весенний (адонис весенний)	29
Девясил высокий	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Г. С. Левандовский, Ю. Н. Горбунов, Е. М. Немова, Ю. В. Херсонский Лекарственные растения вашего сада



Все права защищены. Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Предисловие

Сегодня редкая семья не имеет своего небольшого загородного участка. Каждому хочется, чтобы его сад выглядел как можно привлекательнее. Но далеко не всем приходит в голову, что сад может быть не только красивым, но и дарить здоровье. Не в смысле свежего воздуха и полезности физической нагрузки (что само по себе замечательно), а благодаря выращиванию целебных растений.

Многие виды лекарственных растений весьма декоративны и служат великолепным украшением сада, не противореча даже самому изысканному вкусу. Их можно использовать в одиночных и групповых посадках, миксбордерах и бордюрах. Целенаправленный подбор поможет сотворить прекрасный, непрерывно цветущий сад целебных растений. Ежегодное использование 10–20% растений для изготовления лекарств позволяет сохранить их основную массу, не нарушая эстетики сада.

подавляющее большинство описанных в книге растений – это виды, недавно взятые из дикой природы. Они отличаются устойчивостью к неблагоприятным факторам внешней среды, просты в уходе, мало подвержены болезням, почти не имеют врагов в виде насекомых-вредителей. Но главное: они содержат весь природный спектр активных веществ, необходимых для восстановления здоровья, т. е. природной целостности организма.

Даже одно только присутствие на участке красивых лекарственных растений имеет большое значение. Непосредственный контакт с исцеляющими растениями: высадка, уход, полив и т. д. – окажет еще больший эффект. А если вы запланируете изготовление из них лечебных препаратов, лекарства окажутся чрезвычайно действенными.

Еще 70–100 лет назад в Европе и России было вполне естественным приготовление лекарств из растений, собранных в своем саду или в окрестностях. Их заготовка была таким же привычным делом, как сбор грибов и ягод в лесу или выращивание фруктов и овощей.

За прошедшее время наша жизнь значительно изменилась, и мы полностью доверили изготовление лекарств фармацевтической промышленности, почти утратив собственные знания и опыт. Однако после длительного приема синтетических лечебных средств с их непредсказуемыми последствиями мы постепенно начинаем понимать, что нам нужно что-то другое. И альтернативой являются лекарственные травы. Они проходили проверку тысячи лет, а не годы, как большинство химико-синтетических медикаментов. Так что возвращение к народной медицине – не временное увлечение, не случайное явление, это возврат к истокам медицины, но на новом, более высоком уровне развития человека. И, возможно, именно в наш век будут открыты истинные причины болезней и найдены пути их преодоления. Ведь человеческий организм – чрезвычайно мудрое произведение природы. С подавляющим большинством болезней он справится сам, необходимо только немного помочь ему испытанными народными средствами.

Читатель может задаться вопросом: а зачем выращивать лекарственные растения в саду, если их можно купить в аптеке? Конечно, можно, но при этом неизвестно, кто, где и как (машиной или руками) собрал растения, обрабатывались ли они химическими средствами борьбы с вредителями и болезнями, применялись ли гербициды для уничтожения сорняков. Неизвестно также и время их сбора, что очень важно. Как сушили эти растения, как измельчали? Возникает множество вопросов, на которые невозможно дать ответ.

Мы не говорим о том, чтобы вообще не употреблять растения в аптечных упаковках. Если вы не смогли заготовить растение самостоятельно, оптимальный выход – использование купленных в аптеке трав. Это все же лучше, чем постоянное употребление синтетических препаратов.

При правильном подходе к возделыванию растений для них не опасно наличие легких заболеваний или небольшого количества вредителей. Однако иногда для регулирования численности вредителей или ослабления болезней все же приходится применять неядовитые природные вещества. Например, практически против всех грибковых заболеваний (ржавчина, головня, мучнистая роса и др.), особенно на ранних стадиях развития болезней, используют отвар полевого хвоща (42 г сухой травы заливают холодной водой, кипятят 20 мин, охлаждают, процеживают, смешивают 1 часть отвара с 19 частями воды и опрыскивают растения). Настой травы используют против тлей (свежую крапиву – 1 кг – настаивают в 10 л холодной воды 12–24 часа. Применяют неразведенным).

Общие принципы выращивания растений-целителей

Как правило, не самое большое и не самое продуктивное, а только гармонически сбалансированное растение будет наилучшим для приготовления лечебного препарата. К примеру, сбалансированные растения имеют прочные листья, обладают ароматом, присущим только данному виду; от них как будто веет здоровьем.

При выращивании таких растений главной задачей является забота о здоровье почвы. Здоровая почва – это живая почва, содержащая органические вещества и неисчислимое множество почвенных бактерий, грибов, червей и т. д.

Основным требованием при выращивании целебных растений является полный отказ от минеральных удобрений и ядохимикатов для борьбы с вредителями, болезнями и сорняками. Компост должен быть правильно приготовленным и полностью созревшим. Вносить его нужно в оптимальном количестве. Следствием внесения в почву неправильно приготовленного органического удобрения является несбалансированный рост, разросшиеся или водянистые части растений, а иногда и повышенное содержание нитратов.

Важным вопросом является создание на участке специфического ландшафта, благоприятного для сообщества растений, животных и человека. Ландшафт, созданный людьми, использующими дары природы и знание ее внутренних процессов, способствует получению здоровых, гармоничных и сбалансированных растений, имеющих весь присущий им набор биологически активных веществ и энергий.

Виды лекарственных растений

В этой главе описываются наиболее интересные с декоративной и целебной точки зрения растения средней полосы России. Вы узнаете, как выглядит то или иное растение, познакомитесь с основными приемами его выращивания, использованием в саду, сроками декоративности.

Авторы расскажут о целебном действии растений-целителей, сборе и заготовке сырья, а также о способах приготовления лекарств, входящих в арсенал народной медицины.

После каждого рецепта в квадратных скобках приводится ссылка на литературу о лекарственных растениях.

«Сиюминутное излечение с помощью лекарственных растений иногда возможно, но для сохранения и восстановления здоровья требуется иной подход. Оптимальный результат будет лишь тогда, когда человек установит свои личные взаимоотношения с исцеляющими силами природы, если на них надеется и доверяет им». М. Палов. «Энциклопедия лекарственных растений».

Акация белая (робиния) **Robinia pseudoacacia**

Большинство садоводов предпочтение на своем участке обычно отдают плодовым деревьям. Однако существует немногочисленная группа древесных растений, которые создают под кроной не плотную, а легкую ажурную тень. К таким растениям относится акация белая. Под ее кроной можно с успехом выращивать светолюбивые травянистые растения. Кроме того, на ее корнях поселяются бактерии, фиксирующие атмосферный азот и обогащающие почву полезными веществами.

Родина акации белой – Северная Америка, однако она хорошо акклиматизировалась на юге России. Сейчас отобраны формы, которые адаптированы и к центральной зоне России. Акация белая – чрезвычайно засухоустойчива, даже после сильной летней засухи иногда наблюдается вторичное цветение растений.

Приемы выращивания

Акация белая растет практически на любой почве. Размножается за счет корневых отпрысков и семенами. Семена собирают зимой или в самом начале весны. Для быстрого прорастания их на 10–15 с заливают кипящей водой и сразу после этого высевают в горшки или ящики. Высеянные в марте или апреле семена в мае превращаются в хорошо развитые сеянцы, которые высаживают на отдельную грядку по схеме 20×45 см, а следующей весной пересаживают на постоянное место. Первые два-три года акация растет медленно, зато в последующие годы прирост может достигать 50–70 см. Зацветают растения уже на 4–5 год.

Акация белая обладает высокой зимостойкостью. При температуре –30°С незначительно подмерзают верхушки однолетних побегов. Отмершие или поврежденные участки ветвей обрезают летом. Вредители и болезни в условиях средней полосы России практически отсутствуют.

Декоративность

Растение декоративно в любое время года. Летом весьма привлекательна ажурная крона, а при цветении (июнь-июль) деревце усыпано гроздьями душистых цветков.

В безлиственный период неповторима архитектура растений. Старые и молодые ветви взрослых деревьев округло изгибаются в горизонтальной плоскости. В зимний период растению придают декоративность многочисленные плоды.

Использование в саду

Любит теплые, освещенные солнцем места. Отличное фоновое растение. В групповых посадках создает светло-зеленый фон благодаря прозрачной кроне и ажурной листве.

Сбор и заготовка

Цветки заготавливают в начале цветения, лучше в полураспустившемся состоянии. Их обрывают со срезанных кистей, раскладывают тонким слоем (1–2 см) на бумаге или ткани. Сушат в тени (лучше на чердаке). Правильно высушенное сырье состоит из отдельных цветков с желтовато-белым венчиком, зеленых чашечек и цветоножек, имеет медовый запах и сладковато-слизистый вкус.

Целебное действие

Препараты из цветков акации применяют при гриппе, кашле, желудочных кровотечениях, воспалительных процессах мочевыводящих путей (пиелонефрит, мочекаменная болезнь), параличе и варикозном расширении вен.

Акация белая дает бодрость, свежесть, она полезна всем (это особенно замечают женщины), является универсальным донором биоэнергии.



1. Настой. 1 ч. л. цветков залить 250 мл кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день при простудных заболеваниях, гриппе и как отхаркивающее или легкое слабительное средство [12].

2. Настойка. 2 ч. л. цветков залить 100 мл водки или спирта, настаивать 14 дней, процедить. Принимать по 15–20 капель с водой 2 раза в день при кислой отрыжке, возникающей из-за повышенной кислотности желудочного сока [12].

3. Настой. 1 ст. л. цветков залить 200 мл кипятка, настаивать 30–40 мин. Пить по 0,2–0,3 стакана 3–5 раз в день после еды при заболеваниях мочевого пузыря, почек, мочекаменной болезни [16].

4. Настойка. 30 г сухих цветков или 50 г свежих залить 200 мл водки, настаивать 7 дней в темном месте. Для рассасывания варикозных узлов и при тромбозах болезненные места обильно смачивают настойкой и растирают. При параличе конечностей смачивают и растирают конечности 2–3 раза в день.

Побочные действия

При выдерживании указанных дозировок не наблюдаются.

Алтей лекарственный ***Althaea officinalis***

Алтей как лекарственное средство известен с античных времен. Его медицинская ценность и способы использования за прошедшие тысячелетия остались практически неизменными.

Распространение в природе

В диком виде алтей встречается в Европе, на Кавказе, в Сибири, Малой и Средней Азии и как заносное растение в Северной Америке. В средней полосе России растет преимущественно в черноземных областях. Предпочитает влажные места: берега рек, сырые и солонцеватые луга. Большой частью образует небольшие группы, иногда – изреженные заросли.

Приемы выращивания

Алтей лекарственный – неприхотливое растение. Хорошо растет и развивается как на солнечных участках, так и в легкой полутени, на небогатых сухих или увлажненных почвах. Успешно переносит и засуху, и переувлажнение. Размножают его семенами, делением кустов и стеблевыми черенками, которые срезают с отрастающих растений. В условиях культуры зацветает на второй год.

Декоративность

Густое шелковистое сизоватое опушение делает растение декоративным в течение всего сезона. Цветение продолжительное: с июня до сентября, начинается с нижних цветков, постепенно распространяясь на те, что расположены выше по стеблю. Кусты алтея довольно рыхлые, однако это прекрасное фоновое растение.

Использование в саду

Алтей лекарственный может выращиваться в составе самых разных бордюров, рабаток и миксбордеров, где обычно высаживается в среднем ряду или на заднем плане. Растение декоративно как в одиночной посадке, так и в небольших куртинах у отдельно размещенных валунов или групп камней, а также вдоль освещенных солнцем подпорных стенок, оград, глухих стен и на приствольных кругах деревьев с ажурной кроной.

Сбор и заготовка

Сырьем для медицинских целей служат корни с корневищами, реже цветки и листья. Обычно в культуре используют корни растений не моложе двух лет. Их выкапывают осенью или ранней весной, промывают, режут на кусочки, а затем как можно быстрее высушивают на открытом воздухе или при искусственном подогреве. Температура сушки не должна превышать 35°C. Если процесс сушки затягивается, корни очень быстро портятся. Молодые листья и цветки сушат в тени или хорошо проветриваемом помещении.

Целебное действие

Препараты на основе алтея обладают обволакивающим, защитным, смягчительным, противовоспалительным действиями. Пектин, входящий в состав разных частей растения, уменьшает всасывание в пищеварительном тракте различных токсических веществ, солей тяжелых металлов, радионуклидов. Корни алтея употребляют в традиционном питании как диетический слизистый продукт при болезнях желудочно-кишечного тракта, желудка, сахарном диабете. Препараты из корней алтея широко применяют в дерматологии и лечеб-

ной косметике при сухой, жирной и нормальной коже лица, повышенной ее раздражимости после бритья, чрезмерной потливости и воспалении, а также при облысении.



1. Настой. 4 ч. л. мелко измельченных корней залить 0,5 л холодной кипяченой воды, настаивать 8 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 20–30 мин до еды при воспалении верхних дыхательных путей, ангине, гриппе, болезнях почек и мочевого пузыря [14, 18].

2. Настой. 6–8 г измельченных корней залить 200 мл холодной кипяченой воды, настаивать 1 ч, процедить, добавить по вкусу сахар и принимать по 2–3 ч. л. через каждые 2 ч при хроническом простатите и аденоме простаты [6].

3. Настой. 6,5 г измельченных корней залить 100 мл воды комнатной температуры, настоять 1 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. через каждые 2 ч при хроническом простатите, как мочегонное при воспалении мочевого пузыря, болезненном непроизвольном мочеиспускании, воспалительных процессах в почках.

4. Чай. 2 ч. л. листьев залить 250 мл горячей воды, настоять 10 мин, процедить. Пить медленно, глотками, 3–4 раза в день при нарушении работы желудка и кишечника. При кашле чай лучше подсластить медом (диабетикам не подслащивать).

5. Настой. 1 дес. л. цветков залить 250 мл кипятка, настаивать 1–2 ч, процедить. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день в теплом виде при трахеите, воспалении легких, бронхиальной астме.

Побочные действия

При качественном незаплесневелом сырье побочных действий можно не опасаться.

Арника горная Arnica montana

Является одним из самых выдающихся лекарственных растений. Присутствие на участке нескольких квадратных метров арники горной создает тончайшую целебную ауру. В тихую солнечную погоду цветущие растения изливают неповторимый нежнейший аромат; цветы, отражая солнечный свет, как бы пронизывают и освещают все окружающее пространство, наполняя природу покоем и гармонией вечной жизни.

Распространение в природе

Встречается в горах Средней и Западной Европы от Карпат до Пиренеев на малоплодородных горных лугах, на полянах хвойных и буковых лесов, среди кустарников. Растет иногда на равнинах, предпочитая песчаные и торфянистые, кислые луга.

Приемы выращивания

Арника предпочитает довольно богатые влажные, но не переувлажненные и не заболоченные почвы, может расти и на песчаных почвах, как на солнце, так и в полутени. В засушливые периоды необходим умеренный полив. Размножение – семенное и вегетативное (молодыми розетками). Полностью вызревшие семена высевают в открытый грунт сразу после сбора, в июле-августе, лучше – в полутени, и держат там растения около года.

В первый год жизни растения развиваются медленно, но на второй год растут быстро и могут уже зацвести. На третьем году образуется множество мелких розеток. Их пересаживают на постоянное место, как и годичные растения после семенного размножения.

Декоративность

Особенно декоративна арника во время цветения, которое приходится на июнь-июль. В августе созревают бурые плоды с хохолками, которые разносятся ветром. На 2–3 год арника разрастается, и, если отцветшие побеги срезать, остаются прикорневые розетки листьев, достаточно плотно покрывающие поверхность почвы.

Использование в саду

Арника горная может использоваться в составе миксбордеров средней высоты, вполне подходит для посадки в альпинариях и рокариях, где весьма эффектно выглядит среди россыпи мелких камней и гравия, а также рядом с отдельно размещенными камнями средней величины.

Сбор и заготовка

Собирают молодые, едва распустившиеся соцветия (почти бутоны). Корни выкапывают осенью. Сушат в тени, под навесом или в хорошо проветриваемом помещении.

Целебное действие

Препараты на основе арники – одно из лучших средств для стимуляции артериальных и венозных сосудов, они обладают кровоостанавливающим и желчегонным действием. Вытяжка из соцветий арники понижает содержание холестерина в крови, оказывает быстрое обезболивающее действие при наружном и внутреннем применении.

Внутреннее применение показано при сердечной слабости, гипертонии, стенокардии, внутренних кровотечениях, при сотрясении мозга, кровоизлияниях в мозг, в сетчатку глаза, при острых инфекциях, люмбаго, артритах.