





Т.А.ИЛЬИНА

# ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ



Большая иллюстрированная энциклопедия



МОСКВА

УДК 581.6:615.32(031)  
ББК 42.143я2  
И45

Оформление *А. Я. Мусина, М. С. Звездичевой*

Все фото предоставлены автором

**Ильина, Татьяна Александровна.**  
И45 Лекарственные растения : большая иллюстрированная энциклопедия лекарственных растений / Татьяна Ильина. — Москва : Эксмо, 2026. — 304 с. : цв. ил. — (Подарочные издания. Красота и здоровье).

ISBN 978-5-04-234668-2

Целебные растения — бесценная кладовая природы. На протяжении многих веков наши предки использовали травы для исцеления от болезней. Однако со временем знания, передаваемые из поколения в поколение, перестали быть доступны, и сейчас многие люди, понимающие пользу, заключенную в лекарственных растениях, и желающие ею воспользоваться, не только не знают, как это правильно сделать, но и не представляют, как выглядит то или иное целебное растение. Эта книга уникальна. Это и определитель растений, причем как дикорастущих, так и культурных, которые могут использоваться с лечебной целью, так как содержит их наглядные фотографии и полные характеристики. И травник — благодаря множеству рецептов, применяемых при самых распространенных заболеваниях, с точными дозировками и подробным описанием процесса приготовления. И справочник по сбору и заготовке целебных трав. И даже руководство по разведению и уходу за культурными лекарственными растениями. Автор этой энциклопедии Т.А. Ильина, кандидат биологических наук, обобщила в ней свой собственный опыт и профессиональные знания. Надеемся, эта книга принесет в ваш дом здоровье!

УДК 581.6:615.32(031)  
ББК 42.143я2

ISBN 978-5-04-234668-2

© Ильина Т. А., текст, фото, 2013  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026



*Здесь, в зарослях лесных, где все для сердца мило,  
Где чистым воздухом так сладостно дышать,  
Есть в травах и цветах целительная сила  
Для всех умеющих их тайну разгадать.*

*В.А. Рождественский*

## Введение

Каждый из нас, даже горожанин до мозга костей, интуитивно чувствует, что в Природе и ее творениях скрыты целебные силы, которые не заменить никаким синтетическим препаратом. Кто не прикладывал в детстве к ободранной коленке лист подорожника? Не дышал при простуде над миской с горячим отваром ромашки? Не пил настойку валерианы? Но в большинстве случаев наши знания о свойствах лекарственных растений этим и ограничиваются. Тогда как множество природных лекарств растет буквально у нас под ногами — стоит только их увидеть. А вот это как раз бывает очень затруднительно: мы просто не знаем, как выглядит большинство полезных растений, особенно трав. И проходим мимо.

В этой книге представлены фотографии около 300 растений дикорастущих и выращиваемых, которые издавна используются в народной медицине как лекарственные. Встретившись с затруднениями, которые испытывают люди, пытающиеся найти и заготовить ту или иную целебную траву для лечения себя и своих близких, автор решил помочь им и дать наглядное представление о растении по фотографиям, а также доступно описать его, не вдаваясь в ботанические подробности. Автор не ставил своей задачей составить всеобъемлющий лечебник, включающий рецепты и прописи из целебных трав — они представлены во многих известных изданиях. Однако основные советы по сбору и применению лекар-

ственного сырья в книге приведены. Ведь зачастую одно и то же растение может оказывать разное действие и использоваться в разных случаях в зависимости от того, какая его часть берется, каким образом обрабатывается и каким способом употребляется. Следует также помнить, что многие травы, оказывающие лечебное действие, в той или иной степени ядовиты, поэтому нужно учитывать эту их особенность и соблюдать осторожность при сборе и употреблении. Все это учтено автором.

Современные эффективные синтетические препараты зачастую обладают такими выраженными побочными эффектами, что их применение становится рискованным или даже просто опасным. Веками проверенные народные средства подобными негативными свойствами, как правило, не обладают. Однако и их воздействие на организм человека гораздо слабее, поэтому лечение препаратами лекарственных растений всегда длительное, оно требует сосредоточенности и веры в собственные силы. Собирая и заготавливая травы, человек, одолеваемый недугом, уже настраивает себя на нужную волну, включает резервные запасы своего организма. «Помоги себе сам!» — известный постулат народной медицины.

Если читатель, пользуясь этим альбомом, сможет найти, заготовить и применить то или иное лекарственное растение, автор будет считать, что принес в этот мир малую толику добра.

## Сбор и заготовка лекарственного растительного сырья



Прежде чем приступить к сбору и обработке растения, которое вы наметили к заготовке, внимательно ознакомьтесь с его описанием, сравните с фотографией и убедитесь, что перед вами тот самый аптечный вид. Ведь ошибившись и собрав сходные ботанические виды, вы можете не только не достигнуть желаемого результата, но и принести вред себе или тем, кого вы лечите. Главная заповедь врача — «Не навреди!» — должна стать для вас основополагающей.

Итак, вы хотите найти лекарственную траву. Вначале обратите внимание на место ее произрастания. Многие виды можно встретить повсюду: вдоль дорог, на пустырях, на огороде, вблизи вашего дома или дачи. Но некоторые, наиболее ценные лекарственные растения растут только в лесу, по опушкам, в поле, по берегам рек, на болоте. Важно помнить, что необходимым условием для сбора лекарственного сырья является его «экологическая чистота» — т.е. отсутствие возможностей для накопления вредных и токсичных веществ, которые могут находиться в почве, в воздухе, в воде, выпадать вместе с осадками. В первую очередь это касается накопления тяжелых металлов и радионуклидов в тех районах, где имеется развитое промышленное производство, атомные электростанции, интенсивное дорожное движение, а также около больших городов. Чем дальше вы уедете от мегаполиса или крупного завода, тем больше

*Кто ест луг,  
Того Господь избавит от тяжких мук.*

*Русская народная пословица*

у вас шансов собрать «чистое» растение. Ни в коем случае не должен производиться сбор растений вдоль дорог с интенсивным движением автомобилей, как бы пышно ни росли травы в придорожных канавах. Весь спектр тяжелых металлов, многие токсичные соединения газов, выбрасываемые автомобилем, оседают в придорожной полосе шириной до 10–20 м от дороги и даже далее, причем концентрация токсических веществ в почве и в воздухе уменьшается по мере удаления от полотна дороги. Не поддавайтесь легкости и доступности сбора травы: вышел из машины — и на тебе, по полю растут васильки и ромашки, собирай вволю! Отойдите по крайней мере на 50 м вглубь, а еще лучше — перейдите на другую сторону поля или луга: там точно такая же опушка, но чистая.

Так же опасно покупать лекарственные травы на рынке: неизвестно, где они были собраны, — возможно, не только вдоль дороги, где по неграмотности местные жители любят пасти своих коз, а потом поить этим молоком детей, но и в «грязных» в отношении радиационного фона районах. Ветеринарная радиационная служба регулярно изымает на рынках ягоды, грибы, травы с повышенным содержанием радиоизотопов. Эти так называемые «лекарства» могут приехать из районов Чернобыля или других неблагополучных в этом отношении местностей. Те травы, которые вы не нашли или не сумели вовремя собрать, приобретайте в аптеках — лекарственное сырье, поступающее на фармацевтические фабрики, тщательно проверяется на видовую принадлежность и экологическую чистоту.

Многие целебные растения можно выращивать на своих приусадебных участках — так, как это издавна делали на Руси. Правильно организовав «апеку на грядках», мы обеспечиваем себя и своих домочадцев лекарственными средствами практически на все случаи жизни. Выращенные в саду «пилюли» всегда

под рукой, их нужно уметь только правильно использовать.

Все части растений — корни, корневища, стебли и листья, цветы и семена, а также кора и плоды — обладают определенным набором целебных веществ. Концентрация полезных соединений различна в разных частях растений, а иногда отдельные органы одного растения обладают неодинаковым набором активных ингредиентов. Таким образом, разные части целебных трав по-разному воздействуют на организм при их применении, и, прежде чем взяться за сбор растений, необходимо уяснить, с какой целью они будут применяться.

Значение имеет также время сбора сырья, так как активные вещества накапливаются в отдельных частях растений в зависимости от сезона, а также, как утверждают старые почтенные издания, от фазы луны и времени суток. Многие травники рекомендуют заниматься сбором растений рано утром, в сухую и тихую погоду, по первой росе и т.д.

Листья деревьев и кустарников, траву обычно рекомендуется собирать в период цветения растения. Собираясь в поход за лекарственными травами, подготовьте соответствующую экипировку — в первую очередь секатор и корзины. Не вырывайте растения с корнем — этим вы нарушаете естественное воспроизводство вида! Отрезайте только те части растений, которые идут в дело, связывайте их в пучки или, обрывая соцветия, складывайте в корзины или бумажные пакеты с ручками. Ни в коем случае не кладите сырье в полиэтиленовые пакеты, где оно «задохнется» или покроется плесенью еще до того, как вы привезете его домой и расположите для просушки.



Собранное сырье сушат в проветриваемом, затемненном помещении, лучше всего на чердаке или в продуваемом коридоре, связав пучками и развесив их или разложив на листах бумаги (или на ткани). Для сушки ягод, плодов и семян удобно использовать подносы или коробки с небольшими бортами (например, из-под конфет), выстланные бумагой. Ягоды, которые дают сок, кладут на противень, проложенный несколькими слоями чистой бумаги, причем нижние слои можно сделать из ткани или фильтровальной бумаги. По мере пропитывания соком нижний слой меняют. Сочные ягоды также подвяливают на ветру при повышенной температуре воздуха, а затем сушат на печке, протопленной очень слабо. Этот процесс иногда длится 3–4 суток, а затем сушка продолжается в сухом месте, в бумажных пакетах. Те растения, которые при высушивании становятся ломкими, измельчают ножницами на части по 1,5–2 см или обирают листья или соцветия со стеблей, если сырьем является не все растение целиком, и складывают в коробки из плотной бумаги — лучше всего из-под чая или кондитерских изделий. Никогда не закупоривайте лекарственное сырье в полиэтиленовые банки или оставляйте продукты в крышках! Остаточная влажность, которая всегда присутствует в сырье, погубит весь ваш труд: сырье будет пахнуть затхлым, покроется грибком и станет непригодным к употреблению. Хранить картонные коробки, холщовые мешочки, пакеты с лекарственным сырьем также необходимо в сухом помещении. Обычные сроки хранения травы и ягод — 2 года, коры и корневищ — 3–5 лет в сухом помещении с хорошей вентиляцией.

Отправляясь осенью за корнями растений, приготовьте лопату — обычным садовым совком не всегда удастся подцепить их, и половина корня или корневища остается в почве. Выкапывая растение, убедитесь, что это именно его корень — осенью наземная часть засыхает и бывает трудно отыскать то самое место, где летом оно пышно цвело. Выкопав подземную часть, отряхните ее от земли и тщательно промойте под струей воды, сильно не размачивая. Удобно использовать для этой цели синтетические вязаные мочалки или щетки для мытья посуды. Вымыв грязь из всех пазух и щелей, обсушите корни тканью и разложите на коробке: сначала их сушат на воздухе, затем температуру повышают — можно поставить корни на некоторое время над слабым источником тепла. Корни, кора и

сухие плоды растений сохнут быстро, и их не следует пересушивать: необходимо вовремя убрать их, как только они станут ломкими и сморщенными. Хранить такое сырье также следует в сухом помещении, в «дышащей» таре. Для бытовой сушки плодов, ягод и трав можно использовать сушилку «Восток», которая создает необходимые и достаточные для этого процесса условия.

Некоторые растения можно заготовить в виде настойки: залить свежие их части 40%-ным или 70%-ным спиртом в соотношении 1:10 и настаивать 1–2 месяца. Такие настойки удобны в применении и зачастую оказывают более выраженное целебное действие, чем водные вытяжки (отвары и напары).

Кору деревьев и кустарников следует срезать острым ножом ранней весной или поздней осенью и сушить, как описано выше, или готовить из нее настойки.

Цветы у растений рекомендуется обрывать во время распускания бутонов — обычно рано утром — и, как наиболее нежное сырье, сразу же настаивать на спирту, масле или сушить при комнатной температуре, разложив очень тонким слоем в темноте, и хранить сухое сырье, как было описано выше.

Семена и соплодия необходимо собирать по мере их вызревания и хорошо просушивать.

Плоды и ягоды следует собирать, как только они созреют, заготавливая всеми возможными способами, и употреблять всю долгую зиму в компотах, вареньях, в замоченном и запаренном виде, готовить напары и отвары из сухого сырья. Небезызвестные клюквенные и брусничные настойки, столь популярные в народе, также являются лечебными спецификатами, ведь дело, как известно, всегда только в дозе.

Собирая лекарственные растения, помните: некоторые из них стали редкостью в наших краях. Иные безудержно рвут ради цветов, другие не выдерживают экологической обстановки и вымирают сами, третьи не живут на перепаханной, вытоптанной или пересушенной почве, и их вытесняют более жизнестойкие сорняки. В нашей власти сохранить то, что еще уцелело, умело используя целительную силу Природы, не нарушая ее равновесия и помогая выжить редким и вымирающим видам. Не следует собирать траву там, где ее осталось мало, — иначе через несколько лет она исчезнет совсем. Срывая цветки, старайтесь не рвать самые крупные и красивые — вы

это делаете инстинктивно, а ведь именно их нужно оставлять на вызревание семян. Не обрывайте все цветки с одного растения, не вырезайте самые сильные экземпляры в группе, выборочно собирайте травы в разных местах на лугу. Семена, плоды и ягоды также не следует собирать все подряд — оставляйте часть птицам, ведь многие пернатые питаются ими и рассеивают дальше от материнского растения, участвуя в их размножении. И совсем недопустимо производить сбор ягод металлическими граблями — иначе как варварством это не назовешь. Корни растений также не стоит выкапывать в одном месте — это подрывает воспроизводство вида на несколько лет.

Многие ранее собираемые травы вообще практически исчезли из наших мест (любка двулистная, ятрышник пестрый), некоторые вскоре исчезнут навсегда (ландыш майский, купавница, лилия водяная). Нужно разъяснить детям, как обеднеет наша Земля, если рвать все подряд без разбора, а потом выбрасывать, как только завянет. Встретив редкий вид в лесу в единичном экземпляре, не трогайте его, — у него еще есть шанс уцелеть, если мы его не уничтожим. Лечитесь на здоровье, но знайте — то, что растет под ногами, тоже живое и болеет вместе с нами!



# Домашняя аптека: способы приготовления и применения лекарственных форм

Многие лекарственные растения и их плоды наиболее полезны в свежем виде, поэтому пользуйтесь нашим недолгим летним счастьем и применяйте лекарственное сырье как внутрь, так и наружно в виде соков и масок из травы и ягод, прикладывая на больные места свежие листья, прикрепив их бинтом.

Заготовленное растительное сырье можно использовать в виде различных лекарственных форм, как то: отвар, настой, заварка, настойка, экстракт и мазь.

**Заварка** — наиболее простой способ приготовления лекарственного сырья. Это водный экстракт из травы, получаемый путем заваривания измельченных частей растения кипятком. Употребляется заварка в горячем виде. Обычно используется для растений, содержащих эфирные масла, а также для получения эффекта от потогонных сборов.

**Отвар** готовят несколькими способами, в зависимости от вида сырья. Грубые части растений (корни, корневища, кору, плоды и семена), которые медленно набухают и медленно экстрагируются, вначале настаивают в холодной воде 5–8 часов, а затем кипятят около 15 минут, остужают и процеживают. Более нежные части растений просто заливают кипятком, обычно в соотношении 1:10, если это не оговорено особо, и кипятят на медленном огне или водяной бане под закрытой крышкой. Применяют также горячим.

Некоторые виды сырья готовят в виде *напара*: заливают кипятком и держат в термосе (или печке) более или менее продолжительное время, обычно 5–10 часов, а затем процеживают и принимают теплым.

Иногда готовят **настой** — холодную вытяжку из сырья, в котором есть разрушающиеся при высокой температуре компоненты. Порошок из растений заливают холодной водой и настаивают без тепловой обработки от 8 часов до суток, затем процеживают через марлю и пьют холодным.

Способ приготовления имеет очень большое значение для приготовления целебного питья, так как в зависимости от веществ,



содержащихся в растении, длительная тепловая обработка может или извлечь, или разрушить необходимые для лечения компоненты. Иногда водные вытяжки из тех или иных частей растения неэффективны, и лучше приготовить **настойку**. Обычное соотношение — 1 часть измельченного растительного сырья на 5 частей водки или 70%-ного спирта. Настойка закрывается плотной крышкой и стоит в темном, прохладном месте не менее 10 дней — а для многих растений 1–2 месяца. Затем ее процеживают, оставшееся сырье отжимают и снова фильтруют, добавляя к слитой жидкости. Разводить полученный спецификат водой нельзя, иначе он помутнеет — берите сразу нужный градус спирта. Принимают настойку, если не оговорено особо, дозируя в каплях и выпивая с небольшим количес-



твом воды. Обычная дозировка настойки несильнодействующей травы — 20–30 капель на прием в столовой ложке воды. Так же употребляют и экстракты, которые получить дома достаточно сложно, лучше пользоваться готовыми аптечными формами в виде порошков, гранул, капсул, таблеток и жидких вытяжек. Наружно настойки используются в разведенном виде для полосканий, примочек, ванночек и спиртовысыхающих повязок на больное место. Настойки и экстракты применяются также для введения в жировую основу с целью приготовления мазей, которые длительно удерживаются на коже и обуславливают более выраженный терапевтический эффект. В качестве основы берется чистое перетопленное нутряное сало или вазелин.

**Сироп** — это смесь в равных пропорциях отвара или настоя из лекарственных трав с сахаром (медом). Ингредиенты смешивают в теплом виде до полного растворения сахара и хранят в темноте. Сиропы хранятся долго и употребляются по 1 ст. ложке 3–4 раза в день с чаем или молоком. Они удобны в применении детям и домашним животным.

**Уксусы** — плоды и листья в равных долях заливают водой и сахаром (150 г на 1 л воды) так, чтобы сырье было покрыто слоем раствора. Держат в прохладном месте в темноте не менее двух месяцев, затем процеживают и употребляют внутрь и наружно в виде полосканий, примочек и клизм. Существует способ приготовления яблочного уксуса с медом, уксуса на пряных и целебных травах и т. д. Все они находят применение, равно как и водные вытяжки, в домашнем врачевании.

Для наружного применения отвары из трав готовят с небольшим количеством воды, сырье предварительно измельчают и прикладывают к больному месту в виде распаренной кашицы. Лекарственными отварами и уксусом можно пропитывать ткань и прикладывать ее к больному месту — это *припочки*. Такими же напарами и отварами, как для внутреннего применения, промывают раны и язвы, стараясь очистить их от гноя и крови перед перевязками. Кашица из измельченной травы температурой 39–40°C, расположенная между двумя слоями марли, прикладывается к больному месту и удерживается на нем до остывания, после чего процедура повторяется — это *припарка*. Это делается с целью достичь разогревающего, отвлекающего и рассасывающего эффекта при разного рода воспалениях, ушибах и растяжениях. Таким же действием обладает *компресс* из трав, состоящий из трех слоев, расположенных следующим образом: первый слой — ткань, пропитанная отваром или напаром (можно свежим соком растения или использовать листья); второй слой — вощеная бумага (полиэтилен); третий слой — теплый старый шарф, шерстяной носок, чулок без стопы на руку и т.д. Все это закрепляется плотно тканью или эластичным сетчатым бинтом соответствующего размера, поскольку компресс подразумевает прогрев больного места за счет выделения собственного тепла. Для *ванночек* и *клизм* отвары разводят в соответствующих количествах воды, а для большего эффекта иногда назначают микроклизмы в количестве 10–20 мл концентрированными отварами — с целью удержания лекарства до его всасывания в прямой кишке. Ванны принимают общие, погружая в отвар целиком все тело, или местные, цель которых — лечение какой-либо части тела. Отвары некоторых трав хорошо использовать для *ингаляций*, т.е. вдыхания пара, образующегося от кипящей травы. В настоящее

время для этой цели применяются как обычные ингаляторы из стекла, так и домашние ультразвуковые ингаляторы «Муссон» разных модификаций. Ультразвук создает мелкодисперсный пар из лекарственного отвара с размером частиц до 5–10 микрон, что позволяет ему проникать даже в альвеолы легких. Вдыхая такой пар, можно лечить воспаления не только верхних дыхательных путей, но и добиться более глубокого эффекта. Для лечения заболеваний рта и глотки в продаже имеются аэрозоли с добавками вытяжек из лечебных трав: ими удобно пользоваться вне дома, а также лечить детей и животных, которых трудно заставить вдыхать пар от ингаляции.

Одна из самых эффективных процедур с использованием вытяжек из целебных трав — это баня, которая оказывает уникальный лечебный эффект на организм в целом. Даже просто запаренный березовый веник поможет при простуде и других хворобах. В бане, наряду с общим тепловым воздействием, необходимо применять лекарственные травы в отварах, брызгать их на каменку или делать ванночки, обливаться целиком или мыть только голову.

Во многих народных лечебниках рекомендуется применять *порошки* из растертых трав непосредственно, т.е. в нужной дозе, в сухом виде. Их можно также вводить в мази, готовить из них водные и масляные настои.

Такие домашние спецификаты используют для внутреннего и наружного применения. В аптеках продаются также готовые настойки, сиропы и экстракты из растений, которые

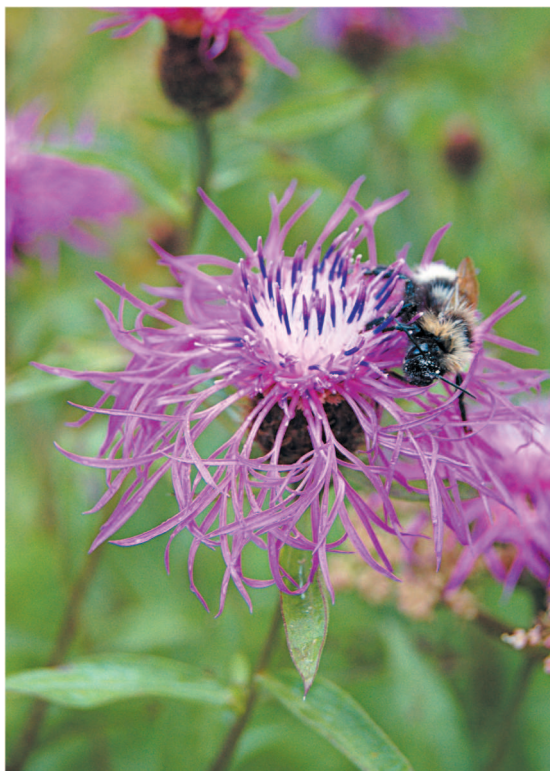
применяются в точности как те, что приготавливаются дома.

Дозировка водных лекарственных вытяжек обычно такова: одна столовая ложка измельченной травы на 1 стакан воды. Прием отвара или настоя для взрослого человека составит примерно 2 стакана в день, для подростка — 1 стакан в день, для ребенка до 7 лет — 0,5 стакана в день и для грудных детей — по 1 столовой ложке на год жизни.

Не нужно удивляться, что в книге приведены растения, которые можно отнести к сильнодействующим и даже ядовитым. Каждое лекарство — яд, и каждый яд — лекарство, дело только в дозе. Народная медицина всегда применяла ядовитые растения для лечения людей и животных, поскольку именно их активные компоненты оказывают наиболее выраженный терапевтический эффект. Обычная их дозировка — 1 столовая ложка сырья к 20–30 частям воды, если особо не оговорено иное. Обоснованность приема того или иного препарата из лекарственного растения определяется состоянием больного, его возрастом, полом и степенью тяжести болезней, его одолевающих. Следует придерживаться прописей, выработанных веками народной практики, но не принимать их как догму, что в равной степени относится к любым лекарственным препаратам и процедурам.

Следует заметить, что лекарственными травами издавна лечили в народе и домашнюю скотину — кормильцев и поильцев семьи. Деревенские знахари в каждом селе летом заготавливали впрок большое количество трав для пользования людей и скотины, а каждая





ка имела свою аптечку для дома и двора. В настоящее время многие синтезированные средства не могут применяться для животных из-за своей дороговизны, а зачастую и из-за побочных эффектов, которые в равной степени вредны и для человека, и для животных. Крупным и средним домашним животным, а также грызунам в клетках рачительные хозяева с лета заготавливают целебные корни, ветки и травы и скармливают их по мере необходимости, часто с профилактической целью. Домашней птице эффективно применение порошка из трав или семян в сухом виде, которые добавляют в кор-

мушки с зерном или мешают с влажным кормом. Применение отваров и напаров при многих заболеваниях также очень эффективно для наших животных, выпаивание их следует производить в дозах, соответствующих массе пациента. Для домашних собак и кошек, а также птиц в клетках дозировка лекарственных форм будет составлять: для крупных собак — доза взрослого человека, для средних — половина дозы, для мелких собак (меньше 5 кг) и кошек  $\frac{1}{6}$ – $\frac{1}{8}$  от взрослой дозы. Декоративным птицам лекарственное сырье дают измельченным в виде порошка или целых семян прямо в кормушки. По моим наблюдениям, многие пахучие травы и приготовленные из них отвары неохотно выпиваются собаками, а у кошек их вливание вызывает обильное слюнотечение и агрессивную реакцию. В таких случаях стоит попробовать вводить траву в свежем или сухом виде прямо в приготовляемую пищу, добавляя ее в конце варки. Удобно применять для животных настойки и экстракты, дозируя их в каплях и вводя в рот шприцем или детской спринцовкой в малом количестве подслащенной воды. Если порошок из растения закатать в кусочек масла или фарша, можно обмануть бдительность пациента, который охотно проглотит вкусный шарик. Некоторые травы продаются в таблетированной форме, которую также удобно давать животным, научившись засовывать таблетку глубоко в пасть. Необходимые сведения по лечению людей и животных лекарственными травами легко найти в соответствующих изданиях.

*И мне видится: тонкие корешки  
В аккуратные сыплются порошки,  
И качаются склянки с ромашкой на пробке,  
И пилюли слагаются с веток в коробки.*

С. Кирзанов





# ТРАВЫ ПОД НОГАМИ



*Подумаешь — трава какая-то под ногами! И мы ходим и топчем, зачастую не только не зная названия, но и вообще не отличая растения друг от друга. Понятное дело — урбанизация, босиком по росной траве бегали только в детстве, когда все было нипочем и ничего не болело. А сейчас крылатая фраза «Если ты проснулся утром и у тебя ничего не болит, значит, ты уже умер» стала нормой жизни для многих. Мы страдаем, болеем, мучаемся, не ведая, как победить ту силу, которая мешает нам жить. Но если всего лишь нагнуться и посмотреть, что же растет у нас под ногами, все может произойти как в книге Г. Уэллса «Война миров»: непрошенные чужаки отступятся и исчезнут в результате действия какой-то незаметной маленькой травки, растущей везде на дорогах.*

*Первая часть нашей книги посвящена дикорастущим лекарственным травам.*



# АИР БОЛОТНЫЙ

# A

*Acorus calamus L.*

Приятный аромат коснется носа, если нечаянно раздавить широкий лист или корневище тростника, растущего на краю болота. Аир болотный — название этого водохлеба, который обживает топкие берега рек и прудов, образуя заросли узких мечевидных крепких листьев.

Аир — обыкновенное растение для южных стран, в Европу оно было занесено ордами татар, использовавших куски корней этого растения для «очистения воды». Аир имеет очень толстое, ветвистое, белое внутри и желтовато-бурое снаружи корневище. В старину считалось, что вода в тех местах, где растет аир, чистая и пригодная для питья. Аир очень почитаем народами южных стран, где он растет, а в средней полосе после распространения его стали использовать как лекарственное растение.

## Применение

Из высушенного корневища аира можно приготовить лечебный *отвар*. Необходимо взять 30 г измельченного сырья на 1 л воды и варить 10–15 минут в закрытой посуде. Принимать по 2 стакана в день при болезнях желудочно-кишечного тракта, поносе, вздутии живота, пониженной секреции желудочного сока. Этот отвар также пьют при дискинезии желчевыводящих путей, гепатитах, холециститах, при камнях в почках, при отеках. С помощью корневища аира можно сбить изжогу, принимая *порошок* из него на кончике ножа 3 раза в день. Кроме того, корневище можно жевать *целиком* при воспалительных заболеваниях ротовой полости, при стоматитах, во время эпидемии гриппа, а также для отучения от курения. Можно приготовить из корневищ аира *спиртовую настойку*, залив их водкой в соотношении 1:1, и употреблять ее по 20 капель 2 раза в день перед едой. Или, разбавив водой в пропорции 1:3, использовать для наружного применения — полоскания, ванн или обмывания головы (при перхоти). В аптеках также продается *аирное масло*, которое при разведении 1:40 с медицинским спиртом используют как настойку.



## Сбор и заготовка сырья

*Листья аира и початки цветков, расположенные в пазухах листьев, можно применять разве только для освежения воздуха в помещениях. А вот его корни используют в качестве лекарственного сырья. Выкапывают их поздней осенью, вилами, из холодной воды: только к этому времени они набирают свою целебную силу. Корневище аира очищают от тонких корней, нарезают мелкими кусками и быстро сушат при температуре 30–35 градусов, не выше.*