

ТАТЬЯНА ИЛЬИНА



Аптечный **ОГОРОД**

Справочник целебных трав,
которые вы можете
вырастить сами



Москва 2022

УДК 633.8(035)
ББК 42.143я2
И45

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
enostudio, arxichtu4ki, Ana-Nas, Daria Ustiugova,
Galina Stribuk, Elena Medvedeva / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Essl, natsa / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Ильина, Татьяна Александровна.

И45 Аптечный огород : справочник целебных трав, которые вы можете вырастить сами / Татьяна Ильина. — Москва : Эксмо, 2022. — 384 с. : ил. — (Подарочные издания. Красота и здоровье).

ISBN 978-5-04-160770-8

Еще с давних времен травы использовали в качестве лечебных средств. Например, арнику применяли для врачевания ран и переломов у воинов, а бурчник для подкрепления их силы перед битвой. У каждого растения есть свои целебные свойства, главное знать, как его правильно использовать, именно для этого и был составлен данный справочник. Его автор, Татьяна Ильина, биолог и автор многочисленных бестселлеров о лесных и садовых травах. В книге вы найдете подробное описание растений, советы, как их выращивать, собирать, хранить и делать полезные заготовки от множества недугов. Помимо этого, есть рекомендации по их применению в медицине и ветеринарии. Создайте свой собственный целебный огород, который укрепит здоровье вашей семьи.

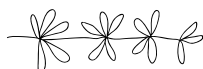
Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

**УДК 633.8(035)
ББК 42.143я2**

© Ильина Т.А., текст, 2021
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-160770-8

Содержание



Предисловие	7
Часть 1. ОПИСАНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ	16
Аконит, или борец волчий	16
Алтей лекарственный	20
Анис обыкновенный	24
Арника	27
Артишок	30
Бадан толстолистный	33
Базилик	35
Бархатцы	38
Безвременники	41
Белена	43
Белокопытник гибридный	46
Бессмертник песчаный	48
Борщевик	51
Будра плющелистная	54
Бузина травянистая	56
Буквица лекарственная	59
Бурачник лекарственный	62
Валериана лекарственная	64
Василек синий	68
Василисники	71
Вербейники	74
Вербена лекарственная	76
Вероники	79
Водосбор	82
Герани	84
Горечавки	87
Горицвет весенний	89





Гравилат городской	92
Дороникумы	94
Девясил высокий	97
Дельфиниум	100
Дурман	103
Душица обыкновенная	106
Женьшень	109
Живучка ползучая	112
Зверобой продырявленный / Зверобой четырехгранный	114
Зеленчук желтый	117
Земляника	119
Змееголовник молдавский	122
Золотарник канадский	124
Ирис германский / Ирис болотный	127
Иссоп лекарственный	130
Календула лекарственная (ноготки)	132
Калуфер	135
Клевер	138
Котовник	142
Клопогон даурский	144
Крапива двудомная	147
Кровохлебка лекарственная	150
Купена лекарственная	153
Лаванда	156
Ландыш майский	159
Лен посевной	162
Лиатра колосковая	165
Лофант анисовый	167
Любисток лекарственный	170
Мак-самосейка / Мак снотворный	173
Майоран	176
Маклей сердцевидная / Маклей мелкоплодная	179
Манжетка обыкновенная	182
Маргаритка многолетняя	185
Мать-и-мачеха	188
Медуница лекарственная / Медуница темная	190
4 Мелисса лекарственная	193



Мелколепестники	196
Мокрица	198
Молочай	201
Монарда двойчатая	204
Мордовник обыкновенный	206
Мыльнянка лекарственная	209
Мята	211
Настурция	215
Наперстянка пурпуровая	218
Нивянка (ромашка)	221
Овес посевной	224
Окопник лекарственный	227
Осот огородный	230
Очитки	233
Пастушья сумка	237
Петрушка кудрявая	240
Печеночница	243
Пижма	245
Пион	249
Подорожники	252
Подсолнечник	256
Полыни	259
Портулак огородный	263
Посконник коноплевый /Посконник пурпурный	265
Примула весенняя (баранчики, первоцвет)	268
Прострел обыкновенный	271
Пулавка красильная /Пулавка благородная	274
Пустырник сердечный	277
Пырей ползучий	280
Расторопша	283
Ревень	285
Родиола розовая (золотой корень)	288
Ромашка аптечная	292
Рута душистая	295
Сельдерей	298
Синеголовник плосколистный	301
Синюха голубая	304

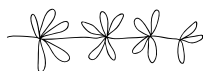




Скополия карниолийская	307
Сныть	310
Спаржа лекарственная	312
Таволга вязолистная	315
Тимьян (чабрец, богородицина трава)	318
Тмин	321
Тысячелистник обыкновенный	324
Укроп огородный	327
Фиалка душистая / Фиалка трехцветная	330
Фитолакка американская	333
Хмель	335
Хрен обыкновенный	338
Хризантемы	341
Чабер	344
Черёда трехраздельная	347
Черноголовка	350
Чернокорень лекарственный	352
Чернушка посевная / Чернушка дамасская	355
Чистотел	357
Шалфей	360
Шток-роза (алтей розовый, мальва)	363
Цикорий	366
Эхинацея пурпурная	369
Ясенец	371
Яснотка белая (крапива глухая)	374

Часть 2. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ТРАВ ПО ИХ ПРЕИМУЩЕСТВЕННОМУ ДЕЙСТВИЮ	377
---	-----

ПРЕДИСЛОВИЕ



Травы, колеблемы ветром,
свои стебельки наклоняют,
Травам, склоняясь, поклонись,
эти срывая ростки.
Дивный подарок тебе животворная
дарит природа;
В нем исцеленье твое:
травам, склоняясь, поклонись.

Ю. Шульц

Целебные свойства растений на протяжении всей истории человечества служили предметом изучения и практического применения. Целебные растения собирали в дикой природе и с незапамятных времен, как свидетельствуют археологические открытия, возделывали в садах при храмах и около жилищ.

Известны сады трав в Древнем Египте, странах Междуречья, Китае, о которых сохранились сведения с 5-тысячелетней историей. Дошла до нашего времени книга китайского императора Шень-нун «Бень-цао», в которой были описаны свойства многих трав и принципы их применения при различных болезнях.

До сего дня можно видеть остатки древних центров медицины в Луксоре в Египте, которые создавались с целью обеспечения сырьем для бальзамирования тел и лечения всех страждущих. В папирусе, найденном в XIX веке и датированном XVI веком до н.э., приведено 800 рецептов различных снадобий, и называется этот выдающийся лечебник «Книга приготовления лекарств для всех частей тела». От египтян пошло и древнее название искусства приготовления лекарств — «фармации», т.е. «защитник» — так называли бога Тота, который был покровителем всех лечебных дел.

Легендарный китайский врач Пян Чиао, живший в V веке до н.э., которому поставлен памятник в провинции Хубэй, лечил в основном травами. Он оперировал больных с применением обезболивающих отваров из растений и ввел в практику акупунктуру.





Древние греки почитали за бога врачевания Асклепия, воздвигали ему храмы и алтари, а лечебницы называли «асклепейонами». Обычно в местах выхода минеральных вод создавались древние медицинские центры, при которых имелись сады нужных трав для приготовления лекарственных средств. На полуострове Пелопоннес в Эпидавре и на острове Кос можно и в настоящее время видеть остатки больших храмов и построек наподобие палат для больных. Гиппократ, клятву которого дают и современные медики, родился и практиковал в крупнейшем для своего времени центре Средиземноморья на острове Кос. Им было описано множество растений, применяемых веками для врачевания самых разнообразных недугов. Гиппократ писал: «Медицина есть искусство подражать целебному воздействию природы». Непередаваемое ощущение оставляет в душе знакомство с археологическими раскопками, свидетельствующими о путях развития человеческой мысли.

Известный армянский врач Товма Арцруни писал, что в I веке до н.э. царь Армении Арташес II «посадил сад из различных цветистых и благовонных растений, не только ради приятных удовольствий... а и для приготовления из них лекарств, изобретенных любознательными врачами согласно учению Асклепиада». В Помпеях, законсервированных пеплом, найдены сотни баночек с лекарствами и бальзамами, необходимыми в быту и для залечивания ран гладиаторов.

В римский период оставил свой заметный след Гален — врач, именем которого до сих пор называются водные вытяжки из растений — так называемые «галеновые» препараты — настои, отвары, микстуры и пр. Он оставил множество практических пособий по приготовлению и использованию растений и минеральных веществ.

Особое место занимают в истории медицины труды арабских врачей, послужившие платформой для создания врачебного дела в Европе. Выдающийся Абу Али ибн Сина, родившийся в X веке и оставивший более 40 трудов по медицине, был разносторонним ученым и известен более под именем Авиценна. Его «Канон медицины», состоящий из пяти томов, на несколько веков определил принципы лечения больных и способы применения лекарственных растений и минеральных веществ. В XI—XII веках сложились средневековые школы медицины в Италии, Франции, Англии. Все они базировались на принципах медицины древних и использовали труды Диоскорида, Плиния, Авиценны, опи-





сывающие лекарственные растения и способы их применения. Постепенно развиваются национальные школы и закладываются знания по ботанике и систематике растений, пригодных для выращивания в аптечных садах. Многие растения ввозились в Европу из южных стран и стоили дорого, а интродукция культур в местные условия позволила обеспечить доступным сырьем нужды армии и гражданского населения. Знаменитый Парацельс пропагандировал поиск лекарственных средств «под ногами» и писал, что если есть болезнь, то есть и средство против нее — в том числе извлекаемое из произрастающих в данной местности растений. Его принцип подобия вида, цвета и запаха растения какому-либо органу существует до сего времени и поразительно работает в некоторых случаях. Парацельс определял болезнь как недостаток химических веществ, ведущих к развитию патологии в организме. Мы до настоящего времени не научились определять и распознавать роль микроэлементов в развитии тех или иных заболеваний, имея лишь неполные сведения о роли йода, железа и 2—3 других минеральных веществ. А ведь многие растения избирательно накапливают тот или иной химический элемент и готовы поделиться с нами своими сокровищами.

Сведения о лечебниках Древней Руси крайне скудны, и только к концу XVI века появилось множество сочинений и переводов о лекарственных травах и их использовании, называемых травниками, зелейниками, вертоградями. Вертоград означает «сад» — так стали называть сады с целебными травами, появившиеся на рубеже XVI и XVII веков. Указ от 1600 года Бориса Годунова о создании Аптекарского приказа с должностью «аптечного боярина, главного начальника медиков и аптекарей» положил начало основанию государственных огородов целебных трав и созданию их запасов. До этого аптек не было, коренья и травы, микстуры и мази продавались в лавках или изготавливались знахарями. Много сырья ввозилось из-за рубежа, что ощутимо опустошало казну. Приказ Петра I о создании аптекарского огорода на Аптекарском острове в Петербурге привел в результате к выращиванию многих потребных для медицины растений на своей земле. В ботанических садах в Москве, Петербурге, Крыму, а также филиалах Академии наук во всех регионах страны освоили выращивание и изучили множество полезных растений, применяемых в научной медицине нашего времени. Были заложены огромные плантации лекарственных растений,





обеспечивающие нужды фармации. До сего дня множество препаратов вырабатывается из специально выращиваемого лекарственного сырья.

Опираясь на опыт ученых, работающих в этой области, можно вырастить на своем участке настоящий аптечный огород, который выручит в трудную минуту и существенно снизит расходы на лекарства. Хочется привести цитату ученого-агронома И.М. Комова, который в своем труде «О земледелии» писал: «Мы почти все европейские климаты имеем, и нет ни одного овоща, травы или дерева в Европе, кое бы у нас в южных или северных провинциях расти не могло».

Выращивание полезных трав — увлекательное занятие для многих садово-огородников, так как запасы некоторого сырья в природе или истощены, или оно недоступно современному горожанину. Это интересно и тем, кто оформляет свой участок представителями ярко цветущих культур. Многие декоративные растения могут служить источником лекарственного сырья, а казалось бы бесполезные сорняки — мощными целителями многих болезней человека и животных.

Любознательный читатель всегда найдет в литературе сведения о способах выращивания, заготовки и применения многих целебных трав, в чем, я надеюсь, поможет и предлагаемая книга. Процесс познания всегда долг, и начать путь домашнего целителя следует уже в молодом возрасте. Ибо, как сказал немецкий ученый Михаил Платен, «Обыкновенно заботы о здоровье начинаются лишь тогда, когда мы его уже потеряли и когда подчас вернуть его уже невозможно». Желаю вам, дорогой читатель, не терять здоровье и поддерживать себя и своих родных доступными домашними средствами. В добрый путь!





Сбор, заготовка и применение растительного сырья

Пантелей-целитель
 Пантелей-государь ходит по полю,
 И цветов и травы ему по пояс,
 И все травы пред ним расступаются,
 И цветы все ему поклоняются.
 И он знает их силы сокрытые,
 Все благие и все ядовитые,
 И всем добрым он травам, невредным,
 Отвечает поклоном приветным,
 А которые растут виноватые,
 Тем он палкою грозит суковатою.

По листочку с благих собирает он,
 И мешок ими свой наполняет он,
 И на хворую братию бедную
 Из них зелие варит целебное.
 Государь Пантелей!
 Ты и нас пожалей,
 Свой чудесный елей
 В наши раны излей,

В наши многие раны сердечные:
 Есть меж нами душою увечные,
 Есть и разумом тяжко болящие,
 Есть глухие, немые, незрящие,
 Опoенные злыми отравами, —
 Помоги им своими ты травами!

А. К. Толстой

Заготовке подлежат все части растений, только нужно знать, что и когда собирать у каждого конкретного вида. Определенные принципы сбора трав во время цветения и корней осенью или ранней весной обусловлены максимальным накоплением активных веществ в этих органах, ради чего и производится их заготовка. Существуют исключения из этих правил, и они обычно рассматриваются при описании целебного растения.

Срезанные травы, собранные цветки, листья, семена могут сразу использоваться в траволечении или заготавливаться впрок методом сушки, настаиваться на спирту, вине, масле, заготавливаться в виде сиропа или уксуса. Часто растения измельчают и отжимают сок, который и применяют весь летний сезон. Гомеопатические препараты из расте-





ний подразумевают тысячные и миллионные разведения изначальной густой вытяжки из соответствующего органа растения.

Способ извлечения полезных веществ из растительного сырья водой называют «галеновыми препаратами». Заготовленное сырье заливают холодной водой, обычно в соотношении 1:10–30, настаивают без тепловой обработки, а затем применяют — это настой. Когда же сырье заливают кипятком и настаивают более или менее продолжительное время — это напар. Напар может употребляться как чай, то есть спустя 3–5 минут после настаивания под крышкой; в других случаях его оставляют в термосе (в печи) на более длительное время, стараясь максимально извлечь полезные вещества из растения.

Такой же целью задаются те, кто готовит отвар — то есть попросту кипятят на очень медленном огне или водяной бане под закрытой крышкой залитое кипятком сырье. Длительной обработке, как правило, подвергают корни и кору — до 20 минут, траву и семена выдерживают 5–7 минут, затем оставляют настаиваться до полного остывания.

Способ обработки имеет очень большое значение при приготовлении целебного питья, так как в зависимости от веществ, содержащихся в растении, длительная тепловая обработка может или извлечь, или разрушить необходимые для лечения компоненты. Иногда более эффективны спиртовые вытяжки из растений: берут свежее или сухое сырье и заливают его спиртом крепостью от 40 до 70°, настаивая 2–3 недели в темноте. Такие препараты называются настойки, и срок их выдержки обычно составляет 2 недели — 1 месяц, а дозируются они в каплях. Настои на вине и сыворотке менее употребляемы, но в некоторых рецептах они присутствуют.

Готовят также настои на масле, обычно оливковом или подсолнечном (любом косточковом) — заливают сырье прокипяченной горячей субстанцией. Такие масла, приготовленные в домашних условиях, содержат низкую концентрацию компонентов, необходимых для достижения лечебного эффекта, зато дешевы. Лечебные масла принимают внутрь и используют наружно.

Часто для длительного воздействия на кожу и раны применяют домашние мази: обычно смешивают мелкий порошок лечебной травы или спиртовую (эфирную) вытяжку с жировой основой. Обычно мази готовят в концентрации 5–10% лечебного вещества от массы основы, в качестве которой используют нутряное сало, вазелин, ланолин, косточковые





масла. Необходимо знать, что вазелин и сало практически не всасываются с поверхности и обеспечивают лишь длительный контакт лечебной компоненты с кожей. Продающиеся в аптеках мази, линименты, гели, свечи и пр. обычно имеют сложную многокомпонентную основу.

Из отвара или настоя плодов и трав можно приготовить сироп. Смешав в равной пропорции густой настой или отвар растительного сырья с сахаром, вы зафиксируете лекарство на длительное время. Иногда готовят сиропы с содержанием сахара до 60–70%. Сиропы принимают малыми дозами — по 3–10 мл на прием.

Одним из способов заготовки плодов и соцветий является метод приготовления из них уксуса. Плоды, листья, соцветия укладывают в банку и заливают холодной водой, на 1 л которой добавляют 150 г меда или сахара. Растительные компоненты сбраживают в темноте в течение 2 месяцев при свободном доступе воздуха, затем процеживают, разводят 1:5–10 и принимают внутрь или используют наружно для примочек и промываний.

Дозировка водных лекарственных вытяжек обычно такова: 1 ст. ложка измельченной травы на 1 стакан воды. Эта пропорция может быть уменьшена (в случае активных растений) или увеличена для приготовления средств для наружного применения. Прием отвара или настоя для взрослого человека составит примерно 2–4 стакана в день, для подростка — 1–2 стакана в день, для ребенка до 7 лет — 0,5 стакана в день и для грудных детей — по 1 ст. ложке на год жизни. Если не оговаривается особо, следует придерживаться таких рекомендаций. Для животных дозы соответствующих трав указаны в разделе «Применение в ветеринарии».

В книге описаны растения, которые можно отнести к сильнодействующим и даже ядовитым. Врач Средневековья Парацельс писал: «А знаете ли вы, что есть яд? Все есть яд, ничто не лишено ядовитости, и все есть лекарство. Одна только доза делает вещество ядом или лекарством». 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 ст. ложка сырья к 20–50 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.

Для наружного применения существует несколько способов воздействия на кожу и слизистые. Водной вытяжкой, разведенной настойкой или уксусом промывают раны, глаза, ротовую полость, матку, прямую кишку с помощью спринцеваний или пропитанных лекарственным средством ватно-марлевых тампонов. Отвары трав незаменимы для лечения прямой кишки и матки — их вводят из резиновых груш, кружек Эсмарха, шприцов с насаженной резиновой трубкой. **Очищающие клизмы** делают с большим объемом жидкости; для лечебных **микрочлизм** достаточно объема 10–50 мл, что обеспечивает более длительный контакт лекарства со слизистой органа. Важна и температура — холодные отвары раздражают и очищают, теплые — смягчают воспаление и боль.

Горячей примочкой, или периодически меняемым ватно-марлевым тампоном, пропитанным лекарственным горячим напаром из травы или кашицей из растения, приложенной к больному месту, можно добиться разрешения абсцессов, очистить рану или язву, убить кожных паразитов или грибок. **Холодные примочки** помогут в случае травм и укуса насекомыми — они облегчают боль, снимают отек и чувство жжения. Примочки держат на очаге патологии длительно, периодически меняя их на свежие.

С помощью **компресса** — трехслойного «пирога» из ткани, пропитанной вытяжкой из травы, вощеной бумаги и шерстяного слоя сверху — лечат глубокие воспаления мягких тканей, артриты, парезы и т.д. Компресс подразумевает разогрев больного места за счет повышенной температуры в очаге воспаления и должен надежно прилегать к обслуживаемому участку; время его постановки — не менее 2–4 часов, а в случае маститов — сутки.

С целью разогрева тканей в очаге боли и воспаления применяют **растирания** — обычно спиртовыми или масляными настойками, раздражающими мазями или линиментами.

Для очищения носовых ходов используют раздражающие порошки из трав или **закапывание** отвара, масляного настоя в носовые ходы. Закапывание в глаза и уши, а также введение мазей и растворов на свернутом марлевом жгуте (турунде) в наружный слуховой проход применяют при лечении болезней ушей.





Ингаляции и полоскания с отваром лекарственных трав — весьма распространенная процедура в период расцвета респираторных инфекций. Вдыхание горячих паров целебных отваров или мелкодисперсионного пара, испускаемого бытовым небулайзером, — весьма действенная процедура. Также эффективно распыление водных вытяжек и экстрактов из эфирных растений в хорошо натопленной бане.

Для лечения воспалений на конечностях, геморроя делают **местные ванночки**, для чего конечность помещают в емкость с лечебным отваром на 15–20 минут. Общие **ванны** применяют в случае диффузных дерматитов, болезней опорно-двигательной системы, как успокоительную и расслабляющую процедуру. Для животных, кроме того, готовят ванны с инсектицидными отварами для полной обработки шерстного покрова от внешних паразитов.

Простым и эффективным, а главное — безболезненным способом введения лекарственных средств в домашних условиях является лекарственный **электрофорез**. Прибор для домашнего использования можно приобрести в магазинах медтехники и пользоваться им для врачевания и людей, и животных. Вытяжки из трав, а также многие другие препараты можно вводить с помощью прямого тока малой интенсивности прямо в очаг воспаления. Это особенно удобно для лечения хронических процессов и последствий травм.

Необходимо помнить, что существует индивидуальная чувствительность к тем или иным лекарственным растениям. Всегда следует сделать предварительную **пробу** и выяснить, не будет ли негативной реакции организма на прием отвара внутрь или даже после применения его наружно. Это в полной мере относится ко всем лекарственным формам и процедурам, проводимым с вытяжками из растений.

Я не степью хожу — я хожу по аптеке,
Разбираясь в ее травяной картотеке.
Беспредельная степь, бесконечная степь,
Ты — природой написанный странный рецепт.
И мне видится: тонкие корешки
В аккуратные сыплются порошки
И качаются склянки с ромашкой на пробке
И пилюли слагаются с веток в коробки.
Вы горячкой больны — вам накапают степь,
Вы в жару — нате степь на горчичном листе.

Семен Кирсанов