
Повний
атлас
лікарських
рослин





М.М. Сафонов

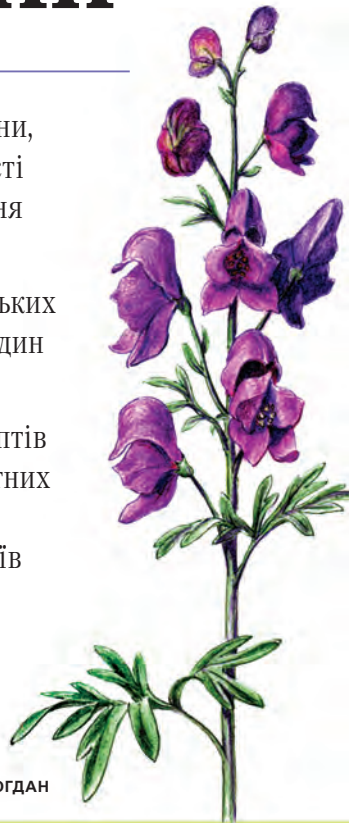
Повний атлас лікарських рослин



Корисні рослини,
їхні властивості
та застосування

•
Опис **260** лікарських
рослин із **90** родин

•
Понад **900** рецептів
багатокомпонентних
зборів та
лікарських чаїв



Богдан
ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

ББК 53.52
С12

Рецензенти:
доктор біологічних наук, професор
А. І. Шретер,
кандидат біологічних наук
Л. М. Зайко

Художник
В. Колганов

Сафонов М.М.

С12 Повний атлас лікарських рослин. — Тернопіль:
Навчальна книга – Богдан, 2011. — 384 с.

ISBN 978-966-408-273-7

У «Повному атласі лікарських рослин» наведено ботанічні характеристики рослин, їхнє географічне поширення, способи заготівлі, корисні властивості та рецепти застосування. У додатках читач знайде надзвичайно цікавий матеріал про лікарські рослини: лікарські трави в акушерстві та гінекології; напої з цілющих плодів і ягід; медова кулінарія, рослинна косметика та багато іншого.

Книга буде корисною для спеціалістів, збирачів лікарських трав, власників присадибних ділянок — усіх любителів природи.

ББК 53.52

*Охороняється законом про авторське право.
Жодна частина цього видання не може бути використана чи відтворена
в будь-якому вигляді без дозволу автора чи видавництва*

© Сафонов М. М., 2005
© ООО “Издательство
“Мир и образование”, 2005
© Навчальна книга – Богдан,
майнові права, 2011

ISBN 978-966-408-273-7

Передмова

Світ рослин — унікальний подарунок Природи людству.

З давніх-давен людина застосовує для своїх потреб дикорослі плоди, зелені частини рослин, їхні корені та кореневища. Лікарські та харчові властивості багатьох з них перевірені багатовіковим досвідом народів Росії. У наш час, на превеликий жаль, люди не використовують повною мірою можливості рослин, а інколи й взагалі не знають про них.

Сучасна ситуація на ринку ліків досить складна. Він заповнений переважно імпортними синтетичними препаратами, ціни на які не завжди по кишені навіть пересічному покупцю. Водночас існує можливість лікування багатьох захворювань травами, які відомі людям з прадавнини. Саме тому основний акцент у книзі зроблено на лікарські рослини.

Багато лікарських і харчових рослин мають комплексні властивості, містять складні органічні сполуки, у тому числі й різні вітаміни, а також макро- та мікроелементи. Деякі дикорослі та введені в культуру рослини використовують з давніх-давен у кулінарії. Оскільки лікарські, вітамінні, пряні та інші рослини у тій чи іншій кількості входять до раціону харчування людей, їхні корисні якості об'єднано.

У книзі наведено ботанічні характеристики рослин, географічне поширення, способи заготівлі та приготування лікарської сировини, її приблизний хімічний склад, лікувальні, харчові та деякі інші властивості. Як правило, в кінці кожного нарису про окремий вид рослини вміщено рецепти її застосування у науковій і народній медицині.

Потрібно зауважити, що не всі рослини безпечні для здоров'я, деякі з них мають токсичні властивості, тому в кожному такому випадку обумовлено протипоказання до їх використання. Окремо виділено, безумовно, отруйні рослини. Використовуючи багатокомпонентні збори, необхідно пам'ятати, що не завжди відомо про можливість поєднання деяких діючих речовин та їхній вплив на окремий організм. Усі збори та чаї, наведені в додатках, перевірено в науковій медицині й схвалено для застосування фармакологічним комітетом.

Для того, щоб читач міг вільно орієнтуватися у різноманітті рослин, художник Володимир Дмитрович Колганов проілюстрував видання чудовими малюнками. Співставлення опису та малюнка допоможе впізнати рослину в природі.

Видання задумано як довідник-атлас, тому його не треба розглядати як посібник для самолікування. Так чи інакше, діагноз захворювання ставить лікар, тому перед самостійним застосуванням рекомендованих рецептів необхідно отримати його пораду. Краще, якщо це буде кваліфікований фітотерапевт.

У кінці книги є додатки: рецепти багатокomпонентних зборів і лікарських чаїв; використання конкретних рослин при певних захворюваннях; календар заготівлі лікарської сировини; відомості про харчове та косметичне застосування деяких рослин; покажчики українських, російських та латинських назв рослин, їхніх синонімів і родин.

Латинські назви рослин та їхніх родин відповідають новітнім вимогам згідно з фундаментальним зведенням С.К. Черепанова «Судинні рослини Росії та сусідніх держав». Щоб уникнути плутанини, подано латинські синоніми, що використовуються.

Книга зацікавить спеціалістів, збирачів лікарських трав, власників присадибних ділянок — усіх любителів природи.

Ми вдячні доктору біологічних наук, професору А.І. Шретеру та кандидату біологічних наук Л.Н. Зайко за консультації і високу оцінку нашої роботи.

М.М. Сафонов

ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА ЗБИРАННЯ Й ОБРОБКИ РОСЛИН

Оскільки у кожному нарисі про рослину наведено відомості про те, коли і яку її частину слід заготовляти, ми нагадаємо читачам декілька основних моментів.

У різні пори року частини рослини накопичують різну кількість діючих речовин, які визначають її лікарську та іншу цінність. У листках і стеблах максимальний вміст біологічно активних сполук зазвичай є під час цвітіння і на початку плодоношення рослини, у плодах — в період їхнього повного дозрівання, а корені й кореневища придатні для заготівлі восени (інколи рано навесні), після в'янення надземних органів.

Кору дерев і кущів — калини, крушини та інших — збирають навесні, до розпускання листя, під час руху соку. У цей період вона легко знімається з молодих пагонів. Зазвичай роблять кільцеподібні надрізи на гілках і з'єднують їх повздовжніми. Потім акуратно розкладають отримані трубочки кори так, щоб вони не потрапляли одна в одну, інакше погано сохнуть, можуть запліснявіти й зіпсуватися.

Листки, траву і квітки заготовляють у суху погоду, краще зранку, коли висохне роса. Сировина, зібрана у сиру погоду, чорніє, пліснявіє і швидко втрачає свої властивості. Під час збирання слід звертати увагу на вкладання і транспортування рослин. Найкраще вкладати сировину пухко, щоб вона не «згоріла», у кошики, козуби, обшиті тканиною, та іншу вентилявану тару.

Заготовляючи листя, його обривають з квітучих рослин. Листки повинні бути свіжими, не пошкоджені комахами і грибами. Часто їх збирають разом зі стеблами, у цьому випадку після висихання рослину доводиться обмолочувати, відділяючи власне листки від грубих стебел, які, до речі, містять мало біологічно активних речовин. Під час заготівлі усєї надземної частини рослини її зрізають зазвичай серпом, ножицями, секатором чи скошують косою на рівні нижніх листків. У деяких рослин (деревию, звіробою) зрізають тільки верхню частину, в якій розташована більшість квіток, приблизно на відстані 20–40 см від верхівки рослини.

Квітки заготовляють на початку цвітіння. Така сировина краще зберігається після сушіння, майже не втрачаючи забарвлення. Збирають квітки вручну — обципують їх з рослини й обривають квітконіжки.

Плоди заготовляють тільки після повного дозрівання. Як і будь-яку лікарську сировину, їх збирають у суху погоду, вручну, видаляючи плодоніжки. У рослин із зонтичними і щиткоподібними суцвіттями зрізають верхівки з плодами, підсушують, а потім обмолочують і видаляють плодоніжки. Соковиті ягоди — суницю, малину, костяницю складають у кошик, обшитий тканиною, перекладаючи кожен шар плодів тонкими гілочками чи листям для уникнення злежування.

Корені й кореневища (та й взагалі будь-яку рослину, призначену для збирання) не можна висмикувати руками. При такому способі значна частина підземного органа залишається в ґрунті. Зазвичай використовують лопату, мотилу чи спеціальні копачки. Кореневища й корені обтрушують від землі й швидко промивають у проточній холодній воді (корені та кореневища деяких рослин мити не можна). Промиті підземні органи пров'ялюють, очищують від залишків стебел, пошкоджених і гнилих частин, а також коренів сторонніх

рослин. У жодному разі не можна промивати корені та кореневища теплою чи гарячою водою — при цьому відбувається вимивання основних діючих речовин.

Після попередньої обробки сировину сушать обов'язково в сухому, теплому і добре провітрюваному місці. У вологому приміщенні частини рослин сушити не можна. Навіть при короткочасному перебуванні в умовах підвищеної вологості руйнуються діючі речовини, сировина пліснявіє і стає непридатною для використання.

Заготовлені частини лікарських рослин часто сушать на повітрі, під тентами та укриттям. Для того, щоб уникнути їх намокання від роси і дощу, на ніч сировину прикривають цупкою тканиною, наприклад, брезентом. Не всі частини рослини можна сушити на відкритому сонці. Зокрема листки, траву та квітки не можна піддавати дії прямого сонячного світла. На осонні сушать лише корені з кореневищами, які містять алкалоїди та дубильні речовини. Корені та кореневища, в яких містяться глікозиди, на сонці сушити не можна. Плоди малини, чорниці, шипшини та деякі інші зазвичай пров'яляють на сонці, а потім досушують у теплому приміщенні чи у спеціальних сушарках. Інколи з цією метою використовують духовки газових плит, у цьому випадку необхідно контролювати температуру. Найкращий спосіб сушіння — у печі через 2–3 години після того, як вона була протоплена.

Правильно висушена сировина містить деяку кількість вологи — 8–15%. При цьому сухі корені та кореневища ламаються з легким тріском, а листки перетіраються на порошок.

Висушені соковиті плоди при стисканні у руці не злипаються в грудку.

Правильно організована заготівля не завдає шкоди популяції рослин, особливо якщо їхня чисельність висока. Проте завжди потрібно пам'ятати основне правило збирання: не можна робити суцільну заготівлю, знищуючи підряд усі рослини чи їхні частини. Під час збирання листків, наприклад, необхідно залишати декілька на рослині, квітки також не можна обривати повністю з усіх квітучих особин, достатньо це робити на кожній 4–5 рослині. Заготовляючи плоди, зазвичай залишають деяку частину добре розвинутих рослин для наступного засівання. Особливо уважно слід ставитися до рослин, в яких збирають кореневища та корені, адже при цьому відбувається цілковите знищення особини. Заготівлю підземної частини роблять вибірково, щорічно змінюючи місця збирання, щоб не підірвати існування популяції рослин, оскільки відновлюються зарості надзвичайно повільно.

Великої шкоди дикорослим лікарським рослинам (медунці, первоцвітам, конвалії звичайній та іншим) завдає хижацьке збирання букетів на продаж. При цьому зникають, особливо навколо великих міст, цілощі рослини на величезних ділянках, причому незворотно.

Важливе застереження: у жодному випадку не можна збирати рослини для харчових та лікарських потреб у містах, вздовж автомобільних трас і залізничного полотна.

Ці елементарні правила допоможуть збирачам — любителям лікарських та інших рослин раціонально використовувати унікальні дари Природи.

КОРИСНІ РОСЛИНИ, ЇХНІ ВЛАСТИВОСТІ ТА ЗАСТОСУВАННЯ

**АБРИКОС (*Armeniaca*);
абрикос звичайний, жерделя,
мореля, рурега;
родина Розових (*Rosaceae*);
абрикос***

Рід листопадних дерев заввишки 5–8 (до 17) м; діаметр стовбура до 50–60 см. Кора старих дерев світло-бура, поздовжньо розтріскується. Молоді пагони голі, блискучі, червоно-коричневі. Листки чергові, черешкові, округлі чи яйцеподібні завдовжки 6–9 см. Квітки білі або рожеві, одиночні чи по декілька у пучках діаметром 2,5–3 см, сидячі на коротких квітконіжках. Плід — округла соковита кістянка діаметром 3,0–3,5 см, від білого до оранжево-червоного забарвлення, бархатисто опушена, зазвичай з однобічною червонуватою «засмагою». М'якоть плодів у культивованих сортах соковита й солодка, у дикорослих форм — більш суха, часто грубоволокниста, гіркувата. Маса плода дикорослих форм становить 3–18 г, культурних — 50–80 г. Цвіте абрикос у березні–квітні, плодоносить у липні–вересні. Врожайність — до 100–150 кг з одного дерева. Живе до 40–50, як виняток — до 100 років. Рід налічує 8 видів. На території Росії і найближчих сусідніх країн — 6, за іншими даними — 3 види.

Творцями культурного абрикоса є согдійці — предки сучасних таджиків. З давньої Согдіани культура рослини проникла в інші райони Азії, на Кавказ, у південну частину Європи і Середземномор'я. У Північно-Схід-

ному Китаї абрикос вирощують вже майже 6 тисяч років. Цей вид росте також на Корейському півострові та півдні Приморського краю.

Дикорослий абрикос (*A. vulgaris*) поширений у Середній Азії; ізольовані місця його зростання відомі на Кавказі. Зазвичай росте на висоті 500–1200 м над рівнем моря, світлолюбний, посухостійкий. Надає перевагу аерованим ґрунтам, не переносить застійного зволоження.



Абрикос звичайний (*Armeniaca vulgaris*)

* Назви рослин перелічені в такому порядку: українська назва; народні назви; родина, до якої належить рослина; російська назва.

Абрикос сибірський (*A. sibirica*) — кущ чи невисоке дерево заввишки до 3 м. Ростає у Монголії, Китаї, на території Росії — у Забайкаллі та Приморському краї. Зимостійкий вид.

Народні селекціонери створили сорти абрикоса з плодами, що не опадають, і солодким насінням. Тепер абрикос розводять у багатьох країнах світу. Відомо декілька тисяч сортів, які відрізняються за висотою дерев, зимостійкістю, врожайністю та іншими показниками. В Україні абрикос як промислову культуру вирощують у південних областях, рідше на Поліссі й у Лісостепу, як плодову рослину на присадибних ділянках — майже по всій території. У придорожніх і полезахисних смугах південної частини Росії зазвичай висаджують невибагливий несортовий абрикос, так звану жерделю, але її плоди за величиною і якістю помітно поступаються плодам сортових рослин.

М'якоть плодів містить різні цукри, переважно сахарозу, крохмаль, органічні кислоти (яблучну, лимонну), флавоноїди, каротин (провітамін А), вітаміни В₁, В₂, В₁₅, С, РР, а також дубильні речовини, мікро- та макроелементи. У насінні міститься 30–50% невисихаючої жирної олії, білки, вуглеводи та вітамін В₁₅. Насіння гірких і дикорослих сортів отруйне — містить глікозид амігдалін. При пораненнях стовбурів і гілок абрикоса виділяється камедь, яка має вигляд прозорих жовтуватих напливів. Вона містить цукри — галактозу й арабінозу, глюконову кислоту, а також білки та мінеральні речовини.

Абрикосову олію у науковій медицині використовують для розчинення деяких лікарських речовин, наприклад, камфори, та як основу для рідких мазей, а насіння гірких плодів — для приготування мигдальної води. Обволікаючі, емульгуювальні та клейкі властивості абрикосової камеді застосовують у виробництві таблеток і пілюль.

Лікувальна цінність абрикоса для хворих на анемію зумовлена високим вмістом заліза у плодах (40 мг на 100 г м'якоти). Доведено, що за впливом на кровотворення 100 г абрикосів рівноцінні 250 г свіжої печінки.

Плоди диких і несортів абрикосів як джерело легкозасвоюваного калію рекомендують для дієтичного харчування при порушеннях серцевого ритму, недостатності кровообігу, інфаркті міокарда, а також при лікуванні сечогінними засобами та серцевими глікозидами.

Подрібнене насіння у вигляді емульсії застосовують у китайській народній медицині при кашлі.

Плоди абрикоса обмежують для хворих на цукровий діабет і ожиріння через високий вміст цукру.

Квітки рослини виділяють багато нектару, а її медова продуктивність становить до 40 кг з 1 гектара.

Харчові якості абрикоса загальновідомі: з його плодів готують варення, компоти, сушать їх про запас. Розрізняють 3 різновиди сушених абрикосів: курага — без кісточок, урюк — з кісточками та кайса — сушена м'якоть плодів абрикосів з ядром насінин. Ці продукти широко використовують у дієтичному та лікувальному харчуванні.

АВРАН ЛІКАРСЬКИЙ
(*Gratiola officinalis*);
благодатка, бождерево,
граціола, жовчинець лікарський,
лихоманкова трава;
родина Ранникових (*Scrophulariaceae*);
авран лекарственный

Серед корисних і лікарських рослин чимало таких, які при передозуванні викликають побічні явища, а інколи й отруєння. Авран лікарський належить саме до таких, та, незважаючи на це, його широко використовують для лікування різних захворювань. Не випадково в народі рослину називають бождеревом. Єдина умова безпечного застосування препаратів аврану — **постійний контроль кваліфікованого фітотерапевта за правильним дозуванням при відповідному захворюванні**. «На око» користуватися цими ліками не можна.

Авран — трав'янистий багаторічник. Стебло рослини заввишки 15–20 см, пряме, біля основи червонувато-фіолетове, зверху — чотиригранне. Листки сидячі, супротивні, ланцетні, з крапчастими залозками. Нижні листки — тупі, частіше цілокраї, верхні — гострі, пилчасті з країв. Квітки пазушні, одиночні, неправильні, двостатеві, білі. Цвітуть у липні–серпні. Плід — коробочка. Найчастіше авран зростає у південних областях Росії на луках, у вологих місцях і по берегах річок. За межами Росії у подібних місцях поширений по всій території України.

Цілющі властивості має надземна частина рослини, яку заготовляють **перед цвітінням**,



Аван лікарський (*Gratiola officinalis*)

а також корені, котрі збирають восени. Зібрану сировину сушать на горищах чи під укриттям на відкритому повітрі. Зберігають її протягом трьох років у сухому місці.

У надземній частині аврану містяться глікозиди (до 0,3%), дубильні та гіркі речовини, а також органічні кислоти.

Препарати рослини діють на серце так само, як і препарати з наперстянки великоквіткової. Як серцевий засіб їх вживають разом із слизистими відварами різних рослин, наприклад, з відваром коренів алтеї. Цей прийом застосовують для того, щоб уникнути подразнення слизової шлунково-кишкового тракту.

У народній медицині препарати рослини використовують при серцевій недостатності, що супроводжується водяною, жовтяниці (гепатиті), хворобах печінки, запорах, аскарідозі, хронічних шкірних захворюваннях (трофічні виразки, свербіць, екзема, лишай). Подрібнену свіжу траву прикладають до забитих місць.

Наукова медицина рекомендує вживати авран у складі збору Здренка. Це складний

збір, що призначається для лікування папіломатозу сечового міхура, анацидного гастриту і виразкової хвороби шлунка.

Настій трави. 1 чайна ложка на 200 мл окропу (чи кип'яченої води). Настоюють 2 год. Приймають по 1 столовій ложці через 3 год. при хворобах серця і жовтяниці.

Відвар трави. 1/2 чайної ложки на 1 склянку окропу. Відварюють 5 хв., проціджують. Приймають по 1 чайній ложці через 15–20 хв. Глистогінний засіб.

Відвар коренів. 2–5 г коріння на 350 мл води. Подрібнену сировину відварюють 5 хв., проціджують. П'ють по 1 столовій ложці на прийом як проносний засіб.

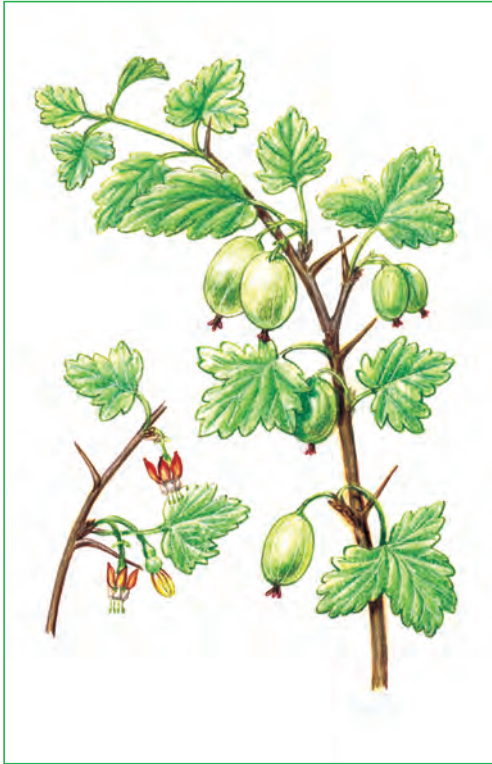
АҒРУС ЗВИЧАЙНИЙ (*Grossularia reclinata*); родина Аґрусових (*Grossulariaceae*); крыжовник обыкновенный

Ми звикли вважати, що аґрус — винятково садова рослина. Виявляється, дикорослий аґрус росте на Кавказі й у Карпатах зовсім незалежно від людини. У садах розводять культурні форми й сорти цієї рослини. Хрусткі, кисло-солодкі ягоди аґрусу — улюблені ласощі дітей, а варення з чорноплідних сортів здатне задовольнити навіть найвишуканіший смак.

Аґрус — кущ з колючими пагонами, до 150 см заввишки. Листки рослини 3–5-лопатові, зубчасті. Квітки зеленкуваті або червонокуваті (залежно від форми та сорту), одиночні чи у 2–3-квіткових китицях. Плід — ягода округлої або еліптичної форми, білого, жовтого, червоного чи чорного кольору. Цвіте рослина у травні–червні, плоди дозрівають у липні–серпні.

Аґрус — не тільки ласощі, а й лікарська рослина. Його плоди містять до 10% цукрів (фруктози, глюкози, сахарози), органічні кислоти (переважно лимонну та яблучну), пектинові речовини, вітамін С (до 30 мг%), каротин (провітамін А), вітамін Е, фолієву кислоту, різні пігменти, мікро- та макроелементи.

Аґрус корисно вживати при гіпертонічній хворобі, анемії, хронічних запорах, хворобах нирок і сечового міхура, порушенні обміну речовин та ожирінні. Його плоди — чудовий засіб для запобігання атеросклерозу і капілярних крововиливів. Ягоди аґрусу смачні, проте не для всіх корисні. **Хворі на виразку**



Аґрус звичайний (*Grossularia reclinata*)

шлунка та дванадцятипалої кишки повинні утримуватися від їх вживання.

Бджоли теж люблять аґрус, із задоволенням відвідують його квіти для збирання нектару. І не даремно! З 1 гектара заростей рослини вони збирають до 100 кг меду.

Умілі господині готують з аґрусу не тільки варення, а й морси, а також плодове вино.

Плоди аґрусу не рекомендують вживати при колітах і ентеритах, що супроводжуються проносом.

**АІР ТРОСТИНОВИЙ (*Acorus calamus*);
лепеха звичайна, ірниця,
татарське зілля, шуварник,
швар, сашина, гавір;
родина Ароїдних (*Araceae*);
аир болотный**

У ті давні часи, коли Великий степ просувався на захід Євразійського материка, перед воявничими кочівниками постала проблема

питної води. Необхідно було не тільки напоїти спрагле військо, а й забезпечити водою коней. За підрахунками видатного дослідника Лева Миколайовича Гумільова, чисельність воїнів складала приблизно 40 тисяч. Нагадаємо, що кожен з них мав трьох коней: їздового, бойового і резервного, отже, загальна кількість тварин сягала 120 тисяч. Кочівникам було відомо, що у тих водоймах, де росте аїр, вода завжди чиста. Тому вершники дбайливо зберігали загорнуті у вологу тканину шматки кореневищ рослини, які вивозили з батьківщини, і розкидали їх тими водоймами, біля яких проходили військові маршрути. Походи повторювалися, часто тими ж шляхами, але тепер у розпорядженні воїнів і коней завжди була чиста вода. Для екстреного знезараження у воду додавали дрібно розмелений порошок кореневищ рослини. Через деякий час пили без остраху. Це було одне з перших застосувань бактерицидних властивостей аїру.

З XVI сторіччя аїр з'явився у Західній Європі, здичавів і став зростати повсюдно.

Познайомимося з рослиною ближче. На заболочених луках, біля водойм, а інколи й просто у воді досі можна натрапити на зарості довгого (до 1 м) мечоподібного листя. Це і є аїр — багаторічна трав'яниста рослина з товстим, губчастим, білим всередині, повзучим кореневищем, на якому листки після відмирання залишають характерні півмісяцеві рубці. Квітки аїру зеленувато-жовті, зібрані у суцвіття — початок. Плід — червона ягода. У Європейській частині Росії рослина не плодоносить, а розмножується вегетативно — відростками кореневищ.

На території України аїр росте майже всюди: на болотах і болотистих луках, по берегах водойм і річок, днищах балок.

З лікувальною метою збирають кореневища рослини. Їх викопають восени чи рано навесні, швидко промивають у холодній проточній воді, розрізають на шматки завдовжки 15–20 см і пров'ялюють на повітрі, після чого сушать у спеціальних сушарках при невисокій температурі (25–30 °С). Готову сировину зберігають у сухому місці. Сушені кореневища аїру відпускають у спеціалізованих аптеках.

У кореневищах рослини міститься ефірна олія (до 8%), глікозид акорин, вітамін С (аскорбінова кислота) (до 150 мг%), дубильні речовини, крохмаль та різні смоли.

За багаторічну історію застосування аїру в науковій і народній медицині стали відо-

Аір тростиновий (*Acorus calamus*)

мі його різнобічні властивості. Перш за все звернули увагу на бактерицидну дію рослини. Як ми вже розповідали, східні племена у Середні віки додавали порошок рослини у болотну і затхлу воду, після чого пили її без остраху. У той час, правда, не було промислового забруднення довкілля. Проте аір має багато властивостей — протизапальні, знеболювальні, відхаркувальні, жовчогінні, антигельмінтні (протиглисні) і, внаслідок своєї бактерицидності, дезінфікуючі. Препарати аіру збуджують апетит (для цього використовують спиртові екстракти кореневищ), стимулюють секрецію залоз травного тракту, їх застосовують для лікування шлунково-кишкових захворювань, бронхітів, трахеїтів, ларингітів (як відхаркувальне). Ліки, виготовлені з рослини, використовують як загальнозміцнювальний і тонізуючий засіб. Застосовуються кореневища аіру (окремо і як складова частина зборів) для дитячих ванн при рахіті та діатезі (золотусі).

У народній медицині діапазон застосування аіру значно ширший. Цілителі рекомендують настої, відвари, настойки з рослини для лікування істерії, неврастенії, бронхопнево-

нії, плевриту, водянки, виразки шлунка та проносів. Застосовують аір також при артритах, жовчнокам'яній хворобі, захворюваннях печінки і нирок. Зовнішньо відвар кореневищ використовують для полоскання порожнини рота та зміцнення коренів волосся, а у вигляді ванн він корисний не тільки для дітей, а й для жінок, які страждають на деякі гінекологічні захворювання. Сік з кореневищ у народі раніше застосовували для поліпшення зору, пам'яті та слуху, а також для викорінення шкідливої звички — паління. Порошком кореневищ народні лікарі присипали гнійні рани і виразки.

Необхідно пам'ятати, що усі препарати аіру **протипоказані** вагітним.

Ефірна олія, яку отримують з кореневищ аіру, має специфічний приємний запах, її використовують у стоматології, а також у кондитерській і парфумерній промисловості. У Західній Європі листя аіру, потовчене на порошок, додають у тісто і випікають дивовижно ароматний хліб.

Настій кореневищ. 10 г сировини на 200 мл окропу. Настоюють 15 хв. Приймають по 1/4 склянки 3–4 рази на день за 30 хв. до їди.

Настойка сухих кореневищ. Сировину настоюють на 40%-ному спирті (горілці) у співвідношенні 1:5. Приймають по 1/2 чайної ложки 3 рази на день до їди.

Настій кореневищ (зовнішнє). 1 чайна ложка подрібнених кореневищ на 300 мл окропу. Настоюють 2 год., проціджують. Використовують у теплом вигляді для полоскання ротової порожнини.

АЛОЕ ДЕРЕВОПОДІБНЕ

(*Aloe arborescens*);

столітник;

родина **Асфоделових (*Asphodelaceae*)**;

алоє дереввидное

Алое, чи столітник, — широко відома рослина, яку часто розводять у кімнатній чи оранжерейній культурі. Це південноафриканський заходень, який у природних умовах росте у тропічній Африці, на о. Мадагаскар і півдні Аравійського півострова. На батьківщині алое — галузистий кущ чи деревце заввишки до 5 м. У природних умовах цвіте щорічно, але в культурі — надзвичайно рідко (інколи раз на сто років, звідси й походить назва «столітник»). Квітки трубчасті чи дзво-



Алое деревоподібне (*Aloe arborescens*)

нікоподібні, червоні, жовтогарячі або жовті, зібрані у китицю чи волоть, багаті на нектар. У природних умовах алое запилюють пташки-нектарниці. Розмноження рослини насіннєве і вегетативне.

Зі свіжих листків алое отримують сік і порошок, так званий сабур — сухий згущений сік.

У науковій і народній медицині використовують сік з листків рослини. Він містить антраглікозиди, антрахінони, смолисті речовини, ферменти й вітаміни, а також сліди ефірної олії.

Препарати алое відомі з часів Авіценни. Вони мають послаблювальні, протизапальні, бактерицидні властивості, поліпшують апетит, збільшують опірність організму до різних захворювань. Сік використовують для лікування різних розладів і хвороб шлунково-кишкового тракту (ентероколітів, гастроентеритів, хронічних анацидних гастритів). Допомагає він при гострому риніті (нежиті) — закапують в ніс по 5–8 крапель. Зовнішньо свіжий сік застосовують для лікування туберкульо-

зу шкіри, вовчачка, дерматитів, його наносять на гнійні рани і трофічні виразки. При ерозії шийки матки у піхву вводять тампони, змочені соком алое. Сироп рослини з залізом — стимулятор кровотворення, що застосовується при анемії після тяжких захворювань і отруєннях продуктами обміну речовин. Рідкий екстракт алое використовують для лікування блефаритів, кон'юнктивітів, кератитів, хронічного гастриту, виразкової хвороби шлунка і дванадцятипалої кишки, бронхіальної астми і деяких гінекологічних захворювань (патологічного клімаксу, альгоменореї).

Протипоказане застосування препаратів алое при захворюваннях печінки, жовчного міхура, нирок і сечовивідних шляхів, вагітності (особливо у другій її половині), серцево-судинних захворюваннях, проносах і кровотечах.

Сік з листків алое. По 1 чайній ложці 2–3 рази на день за 30 хв. до їди.

Сік з листків алое (зовнішне). Наносять тонким шаром на уражену поверхню 2–3 рази на добу і накривають марлевою пов'язкою.

АЛТЕЯ ЛІКАРСЬКА (*Althaea officinalis*); **проскурняк, просвірняк, рожа,** **гордовля, папурник, слизник;** **родина Мальвових (*Malvaceae*);** **алтей лекарственный**

Алтея — найближча родичка садової мальви, яку так часто висаджують у південній частині Росії та в Україні у палісадниках і вздовж плотів. Багаторічна трав'яниста рослина з прямостійними, слабо розгалуженими стеблами, до 150 см заввишки. Листки чергові, верхні — цілісні, яйцеподібні, нижні та середні — пальчатолопатові, зубчасті з країв. Цвіте у червні–серпні. Квітки білі, рожеві або червоні, діаметром 1–3 см, розташовані у пазухах листків, утворюють суцвіття — рідку китицю. Плід — дископодібна багатосім'янка, дозріває у вересні. Насіння темно-буре, завдовжки 2–2,7 мм. Найчастіше росте у південній частині Росії, але трапляється і в середній смузі, а також на Кавказі й у Західному Сибіру, є в Середній Азії та Казахстані, переважно на луках, схилах гір, по берегах озер і річок. В Україні зростає на всій території у вологих місцях — по берегах озер, ставків, річок, стариць, на болотистих і солонцюватих місцях,



Алтея лікарська (*Althaea officinalis*)

серед чагарників. Алтею вирощують на спеціальних плантаціях як лікарську рослину.

З лікувальною метою використовують корені. Заготовляють рослину, починаючи з дворічного віку, восени, після відмирання надземної частини. Викопані корені одразу промивають холодною проточною водою, обсушують, знімають з них кору і розрізають вздовж на 2–4 частини. Потім отриману сировину швидко сушать під укриттям на повітрі чи у сушарці при температурі 30–35 °С. Зберігають у сухих, добре провітрюваних приміщеннях. Термін придатності сировини – до 3 років.

Корені алтеї містять велику кількість слизу (до 35%), крохмаль (37%), цукор (8%) та багато інших складних органічних речовин, включно з незначною кількістю ефірної олії.

Лікарські властивості алтеї відомі з давнини. Ще Авіценна рекомендував пити відвар коренів рослини при каменях у сечовому міхурі та пухлинах. Препарати, які отримують з коренів рослини, мають пом'якшувальну, відхаркувальну, обволакаючу і протизапальну дію. Корені застосовують у науковій і народній (здавна!) медицині у вигляді відварів та

настоїв при захворюваннях органів дихання (bronхітах, трахеїтах, фарингітах, запаленні легень, бронхіальній астмі, кашлюку), виразці шлунка і дванадцятипалої кишки, гастритах і проносах. Настоем та екстрактом рослини (приймають внутрішньо) лікують екземи і псоріаз. У народній медицині, крім того, використовують відвар коренів при захворюваннях сечовивідних шляхів і нирок, для полоскання порожнини рота й промивання очей при різних запальних явищах.

Алтею широко застосовують у дієтичному харчуванні – з неї готують слизисті відвари, які сприятливо впливають на роботу шлунково-кишкового тракту при відповідних захворюваннях. Корені рослини також входять до складу лікувальних грудних чаїв.

Алтея – чудовий медонос. У південних районах Росії її медова продуктивність на другий рік становить близько 400 кг з 1 гектара плантації. Бджоли добре відвідують квітки рослини, збирають не тільки нектар, а й світло-жовтий пилок.

Відвар коренів. 2 столові ложки подрібнених сухих коренів алтеї на 200 мл окропу. Нагрівають на киплячій водяній бані протягом 10–15 хв., охолоджують, проціджують і віджимають, доливають теплої кип'яченої води до початкового об'єму. П'ють відвар теплим (30–35 °С) по 1/2–1/3 склянки 3–4 рази на день після їди.

АНЕМОНА ЛІСОВА **(*Anemone sylvestris*);** **родина Жовтецевих (*Ranunculaceae*);** **ветрениця лесная**

Як і багато інших представників родини Жовтецевих, анемона лісова – не зовсім безпечна рослина. Але такий привілей родини. Це багаторічна трав'яниста кореневищна рослина, з прямостійним стеблом, заввишки до 15–30 см. Листки анемони довгочерешкові, прикореневі, п'ятироздільні, густоопушені. Квітки великі (30–70 мм в діаметрі), п'ятипелюсткові, білі. Цвіте у травні–червні. Плід – сім'янка.

У Росії часто трапляється в чорноземній смузі, проте далі на північ її знаходять рідше. Північна межа поширення проходить на північ від Оки. В Україні росте у мішаних та широколистяних лісах, на узліссях, лісових луках, галявинах, схилах у лісостепових



Анемона лісова (*Anemone sylvestris*)

та північних степових районах, серед чагарників.

Для лікування придатна тільки надземна частина рослини (трава), в якій містяться сапоніни, протоанемонін, аскорбінова кислота, флавоноїди, органічні кислоти та сліди алкалоїдів. Протоанемонін і сапоніни є й у коренях рослини.

Препарати анемони застосовують тільки в народній медицині. Вважають, що вони виявляють антисептичну, протизапальну, знеболювальну, потогінну та сечогінну дію. Відвар трави анемони лісової раніше вживали при погіршенні зору і слуху, головному й зубному болю, кашлюку та захворюваннях верхніх дихальних шляхів, застуді, шлунково-кишкових недугах, затримці менструації, білях, гонореї, імпотенції та паралічах.

Потрібно зазначити, що будь-яке застосування препаратів анемони лісової має бути узгоджене з кваліфікованим лікарем-фітотерапевтом.

Зовнішньо (тільки зовнішньо!) траву анемони використовують при шкірних захворю-

ваннях, сифілісі, а також ревматизмі. Квітки прикладають до наривів для їх прискореного дозрівання. **Рослина отруйна, її використання потребує обережності.**

Аніс звичайний (*Pimpinella anisum*, синонім — *Anisum vulgare*); ганус, ганиж; родина Селерових (*Apiaceae*), або Зонтичних (*Umbelliferae*); аніс обыкновенный

Більшість рослин цієї родини — кріп, кмин, фенхель, коріандр та інші часто застосовують не тільки як прянощі, а й у медицині для приготування ліків. Аніс — не виняток з цього правила. Це трав'янистий однорічник, з борозенчастим, розгалуженим вгорі стеблом, заввишки 30–60 см. Нижні листки рослини довгочерешкові, округлолиркоподібні, пилчасті; серединні — прості, перисті; верхні — тричіперисторозсічені. Квітки дрібні, білі чи рожеві, у складних зонтиках. Цвіте рослина у червні–липні. Плоди — двосім'янки, дозрівають у серпні–вересні. Батьківщина анісу — Середземномор'я, але він здавна проник у більш північні райони, і тепер рослину широко культивують у південній частині Західної Європи. У Росії поширений в південних областях — Липецькій і Воронежській, інколи дичавіє. В Україні вирощують як ефіроолійну рослину переважно у лісостеповій зоні. Аніс відомий як лікарська, пряна і медоносна рослина.

У науковій і народній медицині використовують плоди анісу. Після дозрівання приблизно половини плодів рослину зрізають, зв'язують у снопики і сушать. Після висихання обмолочують і провіюють. Лікарську сировину зберігають у сухому, прохолодному приміщенні, термін придатності — 3 роки.

Плоди містять жирну олію, білки, кумарини та складну ефірну олію (до 6%).

Препарати анісу збуджують апетит, мають відхаркувальні, спазмолітичні, протизапальні, сечогінні й бактерицидні властивості. Їх застосовують для лікування захворювань органів дихання (ларингітів, трахеїтів, фарингітів, запалення легень, бронхіальної астми, кашлюку), шлунково-кишкового тракту (ентеритів, ентероколітів, метеоризму). Настій плодів допомагає при болючих менструаціях, його використовують як засіб, що стимулює пологову



Аніс звичайний (*Pimpinella anisum*)

діяльність, а також для поліпшення виділення молока у матерів-годувальниць. Плоди анісу входять до складу багатьох лікарських форм і зборів: грудного еліксиру, грудних та шлункових чаїв; напоїв, що поліпшують апетит.

Як пряність використовують зрілі плоди анісу, переважно у кондитерській і хлібопекарній промисловості — для ароматизації продукції. У лікарсько-горілчаному виробництві анісову олію зазвичай застосовують для надання аромату анісовій горілці та лікерам.

Аніс — непоганий медонос. Бджоли збирають до 1 мг нектару з однієї квітки, а їх у зонтику багато! На жаль, квітки, розташовані у суцвітті з країв, нектару не містять. Мед світлий, духмянний, приємний на смак.

Настій плодів. 1–2 чайні ложки плодів на 200 мл окропу. Настоюють 15 хв., проціджують. Приймають по 1/4 склянки 3–4 рази на день за 30 хв. до їди.

Настойка плодів. 20 г плодів настоюють протягом тижня на 300 мл 40% спирту (можна на горілці). Приймають по 20–30 крапель 2–3 рази на день.

Анісова олія, аптечний препарат. По 2–3 краплі на шматочок цукру 2–3 рази на день як відхаркувальний засіб.

АРАЛІЯ ВИСОКА (*Aralia elata*, синонім — *A. mandshurica*); аралія маньчжурська, шип-дерево, чортове дерево; родина Аралієвих (*Araliaceae*); аралія высокая

Флора Далекого Сходу славиться екзотичними рослинами, які у природних умовах більше ніде не трапляються. Це повною мірою стосується і лікарських рослин: аралії, женьшеню, заманихи, елеутерококу — далекосхідних аборигенів.

Аралія висока — листопадний колючий кущ чи невисоке дерево з прямим стовбуром, всіяним численними великими шипами (звідси назви синонімів). Висота його становить 1,5–5 м (у культурі досягає 12–15 м). Листки рослини великі, чергові, перистоскладні чи двічіперистоскладні, завдовжки до 1 м. Квітки дрібні, білі чи кремові, у зонтиках, зібраних у верхівковій волоті. Довжина суцвіття сягає 45 см. Плід — соковита синьо-чорна кістянка. Цвіте аралія у липні–серпні, дозріває у вересні–жовтні. Плодоносить щороку. Росте у Примор'ї й південній частині Приамур'я поодинокі або групами на старих згарищах, вирубках та інших освітлених місцях, у хвойних і мішаних лісах. В Україні вирощується у ботанічних садах та дендропарках.

З лікувальною метою використовують коріння аралії завтовшки 1–3 см, зібране пізно восени чи рано навесні. Процедура заготівлі доволі складна: корені викопають за допомогою лопат, ломів і спеціальних металевих важелів. Для відновлення рослини обов'язково залишають 1–2 радіальні корені. Заготовлену сировину ретельно очищують від землі, розрізають на шматки завдовжки 10–12 см (більш товсті корені розщеплюють уздовж). Сушать під укриттям на повітрі, у добре вентильованих приміщеннях чи у спеціальних сушарках при температурі, що не перевищує 60 °С. Зберігають готову сировину в сухому приміщенні протягом двох років.

Корені рослини містять тритерпенові сапоніни, так звані аралозиди А, В і С, ефірну олію, смолисті речовини й камедь; білки, крохмаль, вуглеводи та алкалоїд аралін.

У науковій медицині з коренів аралії готують спиртову настойку і препарат сапарал (сума аралозидів). Настойку рекомендують як тонізуючий засіб при нервових і психічних захворюваннях, залишкових явищах після травм



Аралія висока (*Aralia elata*)

головного мозку (струсів, контузії), гіпотонії, зниженні статевої потенції. Настойка аралії виявляє загальнозміцнювальну дію: поліпшує стан хворих після тяжких захворювань, стимулює роботу серцево-судинної і центральної нервової систем. Усі препарати рослини, у тому числі сапарал, **протипоказані** при епілепсії, підвищеній нервовій збудливості, безсонні та гіпертонічній хворобі, їх **не можна приймати** перед сном. Необхідно суворо дотримуватися призначення лікаря: **передозування препаратів аралії неприпустиме!**

Цінні лікувальні властивості аралії стимулювали її вирощування за межами ареалу. Розмножують рослину насінням, вегетативно-кореневими живцями та кореневими відростками. Насіння аралії швидко втрачає схожість і погано проростає, тому зберігають його не більше півтора року. Кращі результати дає розмноження рослини кореневими відростками і живцями. У посадкові ями перед саджанням дають добрива.

Аралія маньчжурська — добрий медонос. Нектар, що виділяється 100 квітками за добу, містить 17,3–20,6 мг цукру, а медова продук-

тивність рослини на Далекому Сході досягає 25–30 кг з 1 гектара. Під час цвітіння аралії бджолина сім'я за добу поповнює вулик на 1,5–2,5 кілограма світлого й запашного меду.

Настойка коренів. Корені настоюють на 70%-ному спирті у співвідношенні 1:5 протягом 12–15 діб. Приймають по 30–40 крапель двічі на день (зранку і вдень).

Сапарал (аптечний препарат). По 1 таблетці (0,05 г) 2 рази на день (зранку і вдень) після їди.

АРНІКА ГІРСЬКА (*Arnica montana*); ангельське зілля, баранка, скусівник гірський, трава бараня, чарник; родина Айстрових (*Asteraceae*), або Складноцвітих (*Compositae*); арніка горная

Зовні ця рослина дещо нагадує нагідки, але якщо придивитися уважніше, то різницю можна помітити відразу. По-перше, уся вона опушена залозистими волосками, по-друге, листки не такі, а по-третє, арніка — багаторічна рослина, на відміну від однорічних нагідок. Стебло у неї прямостійне, біля його основи міститься розетка з чотирьох овальних листків. Стеблові листки сидячі, супротивні, ланцетні чи довгасті. Квітки жовті чи світло-оранжеві, в одиночних кошиках на верхівках стебел і пагонів; крайові квітки у суцвітті — язичкові, серединні — трубчасті. Плід — сім'янка. Цвіте рослина у червні–липні, плоди дозрівають у серпні–вересні. У природних умовах росте в Карпатах, зрідка трапляється у Житомирській області на луках, узліссях, у перелісках і серед чагарників. Зростає також у Білорусії і країнах Прибалтики. Надмірне збирання арніки для лікарських потреб з ХІ сторіччя суттєво підірвало природні популяції цієї рослини, подекуди вона просто зникла, тому арніку ввели в культуру, а існуючі популяції занесено до Червоної книги. Збирання рослини у природних умовах заборонене.

З лікувальною метою заготовляють квіткові кошики арніки. Збирають їх на початку цвітіння рослини, зрізають ножицями чи секатором так, щоб надлишок квітконоса не перевищував 1 см. Зрізані суцвіття сушать під укриттям чи на горищах з доступом свіжого повітря, а інколи — у спеціальних сушарках при температурі повітря не вище 55–60 °С.



Арніка гірська (*Arnica montana*)

Зберігають висушену сировину в сухому місці протягом двох років.

Квіткові кошики арніки містять різні пігменти: лютеїн, арнідіол, фарадіол, арніцин, дубильні й смолисті речовини; органічні кислоти (фумарову, яблучну, молочну); ефірну олію, вітамін С, білки, цукор, інулін, камеді, холін, алкалоїди та інші складні органічні сполуки.

Найбільш активна з терапевтичного погляду барвна речовина фарадіол, яка при зовнішньому застосуванні виявляє місцеву подразнювальну дію і сприяє розсмоктуванню крововиливів. Арніцин збільшує амплітуду серцевих скорочень, розширює кровоносні судини, покращує кровопостачання серцевого м'яза, а також справляє гемостатичний (кровоспинний) ефект.

Доведено, що біологічно активні речовини арніки пришвидшують серцевий ритм і мають тонізуючий вплив на спинний мозок. У малих дозах препарати з квіток арніки тонізують,

у великих — виявляють седативну (заспокійливу) і протисудомну дію. Вони мають також жовчогінні, протизапальні властивості та посилюють скорочення матки. Відомо про антисклеротичну дію арніки, її препарати знижують рівень холестерину в крові.

В акушерстві та гінекології настояйка арніки — незамінний кровоспинний засіб, особливо при поганому скороченні матки у післяпологовому періоді, а також при гіперполіменореї (великій крововтраті під час менструації) і кровотечах, пов'язаних із запальними захворюваннями жіночої статеві сфери.

Оскільки настояйки і настої з квіток арніки позитивно впливають на діяльність серцево-судинної системи, їхнє застосування, поряд з іншими засобами, корисне при стенокардії, міокардитах, гіпертонічній хворобі і кардіосклерозі. Як седативний засіб арніку в сучасній медицині використовують рідко.

Настій з квіток арніки частіше призначають зовнішньо, у вигляді вологих пов'язок, компресів, примочок — при лікуванні забитих місць, саден, гематом, гнійничкових захворювань шкіри, виразок, легких опіків та відморожень.

Передозування препаратів арніки небажане!

У культурі рослину розмножують насінням і відрізками кореневищ, які заготовляють навесні з ділянок багаторічних насаджень. Ділянку під посадку готують з осені, вносячи при перекопуванні органічні добрива (гній, торфокомпост), а також мінеральне підживлення. Арніка надає перевагу легким за механічним складом, багатим на гумус ґрунтам, любить вологу, але не витримує перезволоження. На одному й тому ж місці рослину можна вирощувати не більше 4–5 років.

Настій квіток. 10 г квіток (3 столові ложки) поміщають в емальовану посудину, заливають 200 мл окропу і нагрівають на киплячій водяній бані 15 хв., охолоджують при кімнатній температурі 45 хв., проціджують, віджимають, доводять кип'яченою водою до початкового об'єму. Приймають по 1 столовій ложці 3 рази на день після їди як кровоспинний і жовчогінний засіб. Настої зберігають у прохолодному місці не більше двох дб.

Настойка квіток. Квітки у співвідношенні 1:10 настоюють на 70%-ному спирті. Приймають по 30–40 крапель у невеликій кількості води чи молока як кровоспинний засіб.