Министерство охраны здоровья Украины

 Луганский государственный медицинский университет

 Флористический отчет на тему:

**Лекарственные растения, действующие на нервную систему.**

 **Выполнил:** студентка 2 курса

 фармацевтического фак-та гр.60

 Новохацкая Е. Ю.

 **Проверил:** Лопастинский Н. Н.

 Луганск, 2006

**Аир обыкновенный**

Аронниковые - Агасеае.

**Народное название:** мечекорень.

**Используемые части:** корневище (без придаточных корней). Для употребления внутрь используют только очищенное от коры корневище, для ванн неочищенное (банный аир).

**Аптечное наименование:** корневище аира - Calami rhizoma (ранее: Rhizoma Calami), аировое масло Calami aetheroleum (ранее: Oleum Calami).

**Ботаническое описание.** Этот травянистый многолетник живет на очень влажной почве, укрепляясь в ней своим разветвленным корневищем до 3 см в толщину. С нижней стороны корневища отходят многочисленные придаточные корни, которыми растение поглощает питательные вещества, а вверх от корневища аир выбрасывает мечевидные листья, свыше 1 м в длину. В июне-июле на цветоносе, очень похожем на листья, появляется соцветие в виде початка, которое, хотя и образует мелкие, неприметные зеленоватые цветки, в условиях Германии, однако, не дает плодов. Размножение осуществляется вегетативно (корневищами). В Германии аир начинает упоминаться лишь с 1560 года. Его можно найти по берегам прудов, в заболоченных канавах и болотах, болотистых лесах.

**Сбор и заготовка.** Найти аир нелегко, а собирать его в более или менее значительном количестве и подавно. Поэтому созданы крупные хозяйства, которые занимаются посадками корневищ аира, чтобы из них получить мощные растения. С июня по июль, а в посадках и позже (в начале осени), корневища выкапывают. После основательной очистки их разрезают вдоль, многократно рассекают на куски длиной 10-20 см и выкладывают в затененном месте для сушки. Если вам необходим аир для употребления внутрь, имеет смысл очистить корневище от коры еще до сушки.

**Действующие вещества:** эфирное масло с (3-азароном и горечи. Кроме того, по-видимому, определенной активностью обладают встречающиеся в меньшем количестве дубильные вещества. Витамины, минеральные вещества, белок и крахмал, обычно входящие в состав корневищ, у аира, с точки зрения их действия, являются лишь сопутствующими веществами.

**Целебное действие и применение.** Аир относится к группе ароматических горечей и поэтому применим при желудочно-кишечных заболеваниях и болезнях желчевыводящей системы, при потере аппетита и для общего повышения тонуса пищеварительного тракта. Особенно хорошо аир помогает при желудочно-кишечных заболеваниях, причину которых следует искать в вегетативной нервной системе. Такие больные - обычно худые, почти дистрофики - жалуются на то, что у них редко бывает хороший аппетит, а если и появляется, то пропадает, как только они садятся за стол. Едят они крайне медленно и радуются любой паузе, возникающей в процессе еды, а потому всегда "плетутся" за столом позади всех. После еды они жалуются на чувство тяжести, давление в желудке, иногда на спазматические боли и часто на кислую отрыжку. Поносы и запоры чередуются. Бывают, правда, периоды, когда они совсем не страдают от своего недуга, пока какое-либо дело со спешкой и волнением или личные невзгоды не сведут на нет хорошее самочувствие. Врач не находит у этих пациентов никаких органических нарушений, констатируя лишь повышенную или пониженную кислотность желудочного сока. Прописываемые медикаменты, возможно, помогают, но на очень короткое время. Ни спазмолитики (вещества, снимающие спазмы), ни антациды (вещества, связывающие кислоты), ни ферментативные препараты, которые способствуют пищеварению, или соответствующие комбинации не приводят к стойкому улучшению. Именно таким пациентам отменно помогает курс лечения чаем из аира. Если они регулярно перед каждым приемом пищи - не менее 2 раз в день - пьют по 1 чашке тепловатого чая из аира, недуги проходят медленно, но надежно. Для усиления целебного действия чая хорошо зарекомендовала себя практика применения ванн с аиром.

* Чай из аира: 2 чайные ложки (примерно 3 г) мелко нарезанного очищенного от коры корневища аира заливают 1/4 л кипящей воды и настаивают примерно 15 минут. После процеживания чай нужно пить тепловатым.
* Ванна с аиром: Для ванны из аира - если не использовать готовые экстракты - нужно примерно 100 г неочищенного от коры корневища аира.которые кипятят 10 минут в 1 л воды и потом процеживают. Сцеженной жидкости достаточно для одной наполненной водой ванны. Поскольку эти ванны действуют возбуждающе, их не следует принимать вечером. Ванны из аира благотворно влияют на организм также при общем истощении после длительных болезненных состояний и при различных нарушениях обмена веществ.

**Применение в народной медицине.** По-видимому, трудно найти какое-нибудь другое целебное растение, применение которого достоверно восходит к VII веку до нашей эры. Древнеперсидские письмена говорят, что аир использовался уже в то время. Не только в Персии, но и в Китае, и в Индии его знали как великолепное желудочное средство уже задолго до нашего летосчисления. В Европу аир был -интроду-цирован П.А. Маттиолусом примерно в 1560 году. Придворный врач императора Фердинанда I получил это растение из Константинополя. С этого времени аир ценится в народной медицине как средство против нарушений в системе пищеварения в целом. Сверх того чай из корневища аира используют как моющее средство против кожных сыпей и перхоти. Эфирное аировое масло, получаемое путем перегонки с водяным паром, или спиртовая вытяжка из корневищ аира используются также как растирание против ревматических недугов.

**Побочные действия.** Несмотря на положительные качества аира, следует воздерживаться от длительных курсов лечения им, так как fj-азарон (у европейских видов аира встречается только как следы) может оказывать отрицательное воздействие. Не применять при беременности!

**Аконит или борец аптечный**

Смертельно ядовит! Охраняется.

Лютиковые - Ranunculaceae.

**Используемые части:** молодые, этого года корневые клубни, а также вся надземная часть во время цветения.

**Аптечное наименование:** клубни аконита - Aconiti tuber (ранее: Tubera Aconiti), трава аконита - Aconiti herba (ранее: Herba Aconiti).

**Ботаническое описание.** Многолетнее растение с толстыми сочными корнями, которые ежегодно образуют новый клубень, тогда как прошлогодний отмирает. Прямостоячий стебель до 120 (иногда 150) см в высоту с глубоко надрезанными 5-7-лопастными листьями. Темно-голубые шлемовидные цветки на коротких цветоножках собраны в длинную многоцветковую конечную кисть. Цветет с июня до сентября. Встречается в горных районах всей Центральной Европы, особенно на влажных высокогорныхлугах, где почвы богаты питательными веществами. Часто растет сплошными зарослями.Уже здесь надо отметить, что это растение сильно ядовито и его ни в коем случае нельзя самостоятельно применять без совета врача. Об этом обязательно следует предупреждать детей. Отравление может наступить даже в том случае, если ребенок довольно долго нес клубень во влажной руке. Аконит - одно из самых ядовитых европейских растений!

**Действующие вещества:** аконитин и другие алкалоиды.

**Целебное действие и применение.** В фармацевтических дозах аконит действует через нервную систему на весь организм в целом. На первом месте стоит болеутоляющее действие при невралгиях, ишиасе и подагре. Следует отметить также благоприятное влияние аконита при высокой температуре и простудных заболеваниях (особенно при насморке и бронхите). Врачи иногда назначают его внутрь в виде настойки, а наружно в виде жидких растираний или мазей - для снятия болей. Самостоятельное лечение, за исключением гомеопатических средств, запрещается!

**Использование в гомеопатии.** Гомеопатическое средство Aconitum готовят из свежих цветущих растений. Его часто назначают в разведении D4 при лихорадочных состояниях, наступающих во время простудных заболеваний, а также при гриппе, невралгиях, ишиасе и других болевых синдромах. Даже при некоторых сердечных жалобах назначают Aconitum. Приняв Aconitum D4 (3-5 раз в день по 5-10 капель) при первых признаках простуды, когда только начинаются озноб и чихание, можно предотвратить развитие гриппозной инфекции.

**Применение в народной медицине.** В древности аконит знали больше как ядовитое растение, нежели лекарственное. Им смазывали наконечники стрел и копий, а также лезвия мечей. Плиний сообщает только о его использовании при лечении глазных болезней. На том же уровне осталась и медицина средневековья. Впервые им заинтересовалась гомеопатия, а уже затем аконит стали применять и в народной медицине. Простуда, боли разной природы, ревматизм, подагра, бессонница, воспаления пищеварительного тракта и дыхательных путей - вот основной спектр его использования. Главным образом применяли спиртовые настойки травы или вино с добавлением аконита. Я должен, однако, еще раз предостеречь от самостоятельного применения этого растения, одного из самых ядовитых в нашей флоре.

**Побочные действия.** К счастью, отравления аконитом из-за неправильного применения его как лекарственного растения очень редки. Детей также вряд ли соблазнят его плоды или другие части растения. Тем не менее следует знать о признаках отравления им. Очень скоро (уже спустя несколько минут) появляется жжение во рту и зуд во всем теле. Одновременно начинается обильное выделение пота, сопровождаемое ознобом и резким ощущением холода. Дальнейшими симптомами отравления будут тошнота, рвота и понос. Наконец, немеют конечности, дыхание замедляется и становится поверхностным, и уже через 20 минут может наступить смерть в результате коллапса. Меры первой помощи нужно принимать без промедления: сразу же обратитесь в службу скорой помощи или в больницу! Постарайтесь вызвать у пострадавшего рвоту, дав ему выпить соленой воды (1-2 столовые ложки поваренной соли на стакан воды) и раздражая глотку пальцем, пером или черенком ложки. После очищения желудка дайте выпить активированный уголь (20-30 г взболтать в воде). Никогда ничего не давать человеку, потерявшему сознание

**Боярышник**

Розоцветные - Rosaceae.

**Используемые части:** цветки, листья и плоды.

**Аптечное наименование:** цветки боярышника - Crataegi flos (ранее: Flores Crataegi), плоды боярышника - Crataegi fructus (ранее: Fructus Crataegi), листья и цветки в смеси - Crataegi folium cum flore.

**Ботаническое описание.** Боярышники, используемые для лекарственных целей, - кустарники среднего размера или небольшие деревца. Острые колючки, которыми снабжены стебли, наряду с роскошными белыми цветками в прямостоячих щитковидных соцветиях, дали растению его немецкое название - Weibdom (белая колючка). Листья боярышника, с верхней стороны темно-зеленые, с нижней - светлее, до голубовато-зеленых, имеют короткие черешки и в верхней части растения чаще всего трехлопастные. По краю они пильчатые, с зубцами разной величины. Цветет с мая по июнь. Растет в светлых кустарниковых зарослях, в живых изгородях и вдоль заборов, по солнечным склонам и в лиственных и сосновых лесах.

**Сбор и заготовка.** Цветки и листья собирают во время цветения и быстро сушат. Сухую смесь нужно хранить в хорошо закрывающихся емкостях. Поскольку действенность при слишком долгом хранении утрачивается, нужно по возможности собирать цветки каждый год. Плоды снимают зрелыми, когда они уже покраснеют, и быстро сушат. Их также следует каждый год собирать заново.

**Действующие вещества.** Действие боярышника обусловлено прежде всего флавоноидами, олигомерны-ми процианидинами, биогенными аминами и некоторыми другими веществами. Только взаимодействие всех содержащихся в боярышнике веществ дает положительный эффект. Тут важно не столько суммирование отдельных воздействий, сколько уравновешивание взаимно противоположных влияний.

**Целебное действие и применение.** Боярышник - отличное сердечное средство. Его можно применять при самых разнообразных сердечно-сосудистых заболеваниях нашего времени. Необходимое для успеха длительное, а в некоторых случаях постоянное его применение абсолютно безвредно, его действие внушительно и убедительно. И прежде всего здесь следует сказать о воздействии боярышника на старческое сердце - он его оживляет, укрепляет и поддерживает. Обусловленные старением явления дегенерации сердечной мышцы и склеротические изменения коронарных сосудов сердца со сниженным кровотоком вызывают у пожилых и старых людей явления, от которых весьма действенным средством может быть курс лечения боярышниковым чаем. Сходны с сердечно-сосудистыми заболеваниями пожилых людей и жалобы тех, кто испытывает постоянные перегрузки и у кого вследствие этого появляются ранние признаки износа организма. Боярышник может облегчить такие состояния и - что, пожалуй, еще важнее - действовать как профилактическое средство. Многие начинающиеся сердечные заболевания, которые еще, собственно, нельзя назвать болезнями, но которые, однако, нельзя и оставлять без внимания, - это главная область применения боярышника. Ослабление сердечной мышцы проявляется часто при тяжелых инфекционных болезнях или после них. В этих случаях следует подумать о боярышнике. С помощью этого целебного растения достигается улучшение сердечной деятельности и при аритмии сердца, а также в случаях, когда требуется нормализация высокого кровяного давления. Непосредственно от высокого кровяного давления боярышник не помогает; зафиксированы также случаи, когда боярышник повышал кровяное давление, если оно было пониженным. Особое значение приобретает боярышник как средство долечивают после инфаркта миокарда, когда необходимо улучшение коронарного кровообращения, то есть кровотока в сосудах сердца, что оказывает благотворное воздействие на клетки сердечной мышцы в смысле повышения их активности и улучшения питания. Быстрого эффекта здесь ожидать, однако, нельзя. Это нужно знать. Только выдержка и терпение приводят к успеху. Имеется множество готовых препаратов, которые содержат действующие вещества боярышника, однако чай из его цветков не хуже. Государственная служба здравоохранения Германии рекомендует следующие области применения для боярышника (цветки и листья): сердечная недостаточность, соответствующая стадиям I и II (по Нью-Йоркской ассоциации кардиологов), чувство давления в области сердца, старческое сердце, но еще не нуждающееся в наперстянке, легкие формы брадикардических нарушений сердечного ритма (замедление пульса).

* Чай из боярышника: 2 чайные ложки цветков или цветков с листьями заливают 1/4 л кипящей воды и настаивают 20 минут. Дозировка: 2-3 раза в день по 1 чашке. Вкус чая можно улучшить. В данном случае очень подходят и усиливают действие мед или сок облепихи с сахаром.

**Использование в гомеопатии.** Гомеопатическое средство Crataegus готовится из зрелых плодов и также применяется при сердечных заболеваниях и для поддержки истощенного старческого сердца. Прописывают исходную настойку по 5-20 капель от 2 до нескольких раз в день. При сильной нервозности и излишней возбудимости вместо исходной настойки используют второе или третье ее разведение (D1-D1).

**Применение в народной медицине.** Боярышник (особенно его цветки) все больше внедряется в домашние аптеки. Его используют для успокоения "нервного сердца" и для укрепления сердечной мышцы. Сверх того, цветки боярышника (иногда и листья) применяют в виде чая при излишнем весе, так как он способствует удалению воды. Правда, я думаю, большого успеха здесь ожидать не приходится.

**Побочных действий** даже длительное применение боярышника не имеет.

**Мелисса лекарственная**

Губоцветные - Lamiaceae (Labiatae).

**Народные названия:** пчелиная трава, дамское счастье, лимонная трава, лимонная мелисса, сердечная отрада.

**Используемые части:** листья.

**Аптечное наименование:** лист мелиссы - Melissae folium (ранее: Folia Melissae), мелиссовое масло - Melissae aetheroleum (ранее: Oleum Melissae).

**Ботаническое описание.** Это многолетнее растение, сильно разветвленный стебель которого достигает 30-70 см в высоту. Листья супротивные, стебель четырехгранный, цветки обычной для губоцветных формы, желтовато-белые или чисто белые. Образуют ложные мутовки в- пазухах верхних листьев. Цветет с июля (июня) по август. Родина мелиссы - восточное Средиземноморье. В Германии в дикорастущем состоянии не встречается, потребности в сырье для фармацевтических целей вполне удовлетворяются культурными посадками. Как и перечную мяту, мелиссу можно успешно разводить в садах. Чтобы вырастить мелиссу в саду небольшого хозяйства, достаточно трех кустов. Поскольку мелисса - многолетнее растение, ее можно размножать делением куста. Ранней весной посадите кустики рядами на расстоянии 30 см друг от друга, между рядами оставьте 40 см. Им нужны тепло и влажная, богатая гумусом почва. Хорошо удобрять мелиссу минеральными удобрениями. Если растение расстилается вокруг основного куста сплошным ковром, значит, для ухода за ним сделано все. Урожай будет богатым. Молодые кончики веточек при необходимости можно укоренять.

**Сбор и заготовка.** Сбор мелиссового листа (для чая) следует приурочить к цветению растения, когда листья имеют особенно приятный запах и вкус. Бережное высушивание (при температуре не выше 40°С) позволяет максимально сохранить в сырье эфирное масло. Мелиссовое эфирное масло получают из свежего растения путем перегонки с водяным паром.

**Действующие вещества.** Важнейшее действующее вещество - эфирное мелиссовое масло, в состав которого входят цитронеллаль, цитраль и кариофиллен. Следует назвать также минеральные и дубильные вещества, горечи, немного флавоноидов.

**Целебное действие и применение.** Прежде всего надо сказать об успокаивающем действии мелиссы. Нервным людям с повышенной возбудимостью, которые к вечеру не могут успокоиться и часто подолгу не засыпают, можно порекомендовать курсовое лечение мелиссовым чаем.

* Мелиссовый чай: 3 чайные ложки мелко нарезанного листа мелиссы на чашку залить 1/4 л кипящей воды и оставить настаиваться 10 минут под крышкой. Казалось бы, это слишком большая доза, но как мелиссовый, так и валериановый чай должен быть темнее обычного чая, чтобы седативное (успокаивающее) действие проявилось полностью. Ежедневно следует пить по 3 чашки чая. Если добавить мед, действие чая как снотворного усиливается.

Успокаивающее действие мелиссы может оказать положительное действие и при желудочных недомоганиях, прежде всего при "нервном" желудке. Благодаря седативным компонентам отчетливо проявляется также спазмолитическое (противосудорожное) и легкое карминативное (ветрогонное) действие мелиссы. Из-за всех этих свойств мелиссовый чай относится к облегчающим и лечебным средствам при желудочных недомоганиях и болезнях желчного пузыря. Эфирное масло мелиссы - составная часть очень многих лекарств, из которых особенно популярна спиртовая настойка мелиссы. Ее применяют при неврозах сердца и желудка как мягкое снотворное, а в качестве наружного средства - как излюбленное растирание. Благодаря тонизирующему эффекту мелиссу хорошо употреблять в холодное время года, поскольку она увеличивает и мобилизует защитные силы организма. Спиртовой экстракт мелиссы может служить прекрасным домашним средством, если не превращать его в панацею. Успокаивающие свойства мелиссы используются в практике мелиссовых ванн (в продаже есть готовые экстракты, но их можно приготовить и самому). o Мелиссовая ванна: 50-60 г листа мелиссы залить 1 л воды, нагреть до кипения, отставить и через 10 минут процедить. Этот настой вылить в ванну, наполненную водой. Государственная служба здравоохранения Германии очень положительно отзывается о мелиссе, отрицает побочные действия и противопоказания; на рецепте стандартной упаковки областью применения названы нервные нарушения сна и нервные явления со стороны желудочно-кишечного тракта, а также для возбуждения аппетита.

**Употребление в качестве приправы.** У кого есть огородная делянка для выращивания кухонной зелени, тот должен подумать о том, чтобы вырастить мелиссу. Свежие листья мелиссы - совершенно уникальная пряность для салатов, соусов, овощных блюд, тушений, супов. Добавлять непосредственно перед сервировкой. Тонко нарезанные листья мелиссы - хорошая приправа к мягкому сыру.

**Применение в народной медицине.** В народной медицине не всегда проводят различия между мелиссой и перечной мятой. Случается, что говорят о мелиссе, а применяют перечную мяту. Но поскольку оба расте- ния близки по характеру действия, эта путаница не приводит к плачевным результатам. Мелиссу используют при лечении заболевании желудка, печени, желчного пузыря, для успокоения при неврозах сердца и как общеукрепляющее после простудных и инфекционных заболеваний. Побочных действий ожидать не приходится.

**Примечание.** Мелисса, о которой шла речь выше, - лекарственная мелисса. В Швейцарии часто используют золотую мелиссу (Monarda didyma L.). У нее красные цветки, она происходит из Южной Америки и в Швейцарии известна как лекарственное растение, употребляющееся при плохом пищеварении и кашле. Золотую мелиссу можно использовать и как заменитель черного чая.

**Мята перечная**

Губоцветные - Lamiaceae (Labiatae).

**Народные названия:** благородная мята, английская мята, садовая мята, чайная мята.

**Используемые части:** листья.

**Аптечное наименование:** листья перечной мяты - Menthae piperitae folium (ранее: Folia Menthae piperitae), масло перечной мяты - Menthae piperitae aetheroleum (ранее: Oleum Menthae piperitae).

**Ботаническое описание.** Перечная мята - это гибрид, который был обнаружен в Англии в 1696 году среди насаждений мяты колосовой (Mentha spicala L.), и с тех пор его стали культивировать. Поэтому в дикорастущем состоянии мята перечная, используемая для лекарственных целей, не встречается: даже вышедшие из культур "одичавшие" растения вскоре претерпевают обратное расщепление. Разводят перечную мяту отводками. Особенно хорошо она растет на болотистой почве и известковой глине. Перечная мята образует ползучее корневище и многочисленные надземные побеги, достигающие в высоту 30-80 см. Четырехгранные стебли вверху слабо ветвятся. Супротивно расположенные листья удлиненно-эллиптические, до 4-7 см в длину (часто отдельные листья меньшего размера), гру-бозубчатые по краю. Розово-красные цветки располагаются в плотных колосовидных Соцветиях, нередко разделенных на части. У культивируемой перечной мяты имеется несколько рас, которые отличаются друг от друга по форме и окраске листьев. Дикорастущие сородичи перечной мяты уступают ей в запахе и вкусе. Тем не менее и они играют в народной медицине весьма значительную роль, а порой можно услышать, что они даже превосходят по своим качествам настоящую перечную мяту. Листья мяты курчавой (Mentha spicata L. var. crispa), называемые также "сперминт", содержат эфирное масло, в котором нет ментола, но очень много карвона (содержащегося и в тмине). Поэтому чай из них - отличное карминативное (ветрогонное) средство. Мята курчавая редко встречается в дикорастущем состоянии, следовательно, чай из ее листьев готовится из выращенных в культуре растений.

**Действующие вещества:** эфирное масло, флавонои-ды, дубильные вещества и горечи - вот основные действующие вещества этого растения. Важнейший компонент в эфирном масле - ментол (до 60%).

**Целебное действие и применение.** Чай из перечной мяты - эффективное желудочное средство, особенно при тошноте, позывах к рвоте или приступах рвоты. Одной-единственной чашкой умеренно теплого чая из перечной мяты, выпитой небольшими глотками, можно достичь немедленного действия. Также быстро действует этот чай при желудочно-кишечных заболеваниях, которые сопровождаются метеоризмом, спазмами и стулом с дурным запахом. Дозировка: по 1 чашке 3 раза в день. Не в последнюю очередь чай из перечной мяты способствует оттоку и секреции желчи. Больные желчнокаменной болезнью очень хорошо переносят этот чай, тогда как больные язвой желудка - хуже. Государственная служба здравоохранения Германии отмечает для любимой народом перечной мяты в качестве показаний к применению болезни желудка, кишечника и желчного пузыря. o Чай из перечной мяты: 1 столовую ложку с верхом листьев залить 1/4 л кипящей воды и выдержать под крышкой 10 минут. Затем остудить. Пить его лучше всего неподслащенным. Перечная мята служит составной частью очень многих чайных сборов, которые предписываются против болезней желудка, кишечника, желчного пузыря и печени. Однако она встречается и в многочисленных других чайных сборах: листья перечной мяты улучшают любой чай своим вкусом и запахом, а также усиливают его действие, поскольку лекарства, содержащие одновременно и эфирное масло, и дубильные вещества, и горечи, имеют многостороннее действие. Особенно хорошая комбинация при всех желудочно-кишечных заболеваниях - смесь перечной мяты с ромашкой в равных частях. Эфирное масло, разбавленное спиртом, дает так называемые мятные капли, которые можно купить в каждой аптеке. Они действуют подобно чаю из перечной мяты, если принимать их по 15 капель с водой. Применение в народной медицине соответствует сказанному выше. Большая любовь к этому лекарственному растению проявляется в том, что в большинстве домашних аптечек наряду с ромашкой можно найти и перечную мяту. Ее все реже употребляют при головных болях, сердцебиениях и нарушениях сна, а при болезненных менструациях чай из перечной мяты ценится высоко.

**Употребление в качестве приправы.** В новейших книгах по пряным растениям рекомендуется даже выращивать несколько растений перечной мяты в саду, тем более что это очень просто, так как ее побеги укореняются и растут, не требуя большого ухода. Достаточно посадочной площади в 1 кв. м, чтобы постоянно иметь для семьи свежую перечную мяту. Кто заготавливает перечную мяту, должен собирать листья до цветения, быстро сушить их (при температуре не выше 35 "С) и хранить в хорошо закрытых сосудах: влажность делает перечную мяту негодной к употреблению. Салаты, супы, овощные блюда, которые перед сервировкой посыпают свежей мелко нарезанной перечной мятой, получаются не только хорошо приправленными, но и более полезными для здоровья. Творог и мягкий сыр также улучшаются от добавки свежей перечной мяты. Сушеную перечную мяту употребляют реже, однако некоторые рыбные блюда, при приготовлении (варке) которых используют и листья сушеной перечной мяты, только выигрывают. А кто делает самостоятельно уксус с травами, не должен забывать добавить туда несколько листьев перечной мяты (свежей или сушеной).

**Побочные действия.** В терапевтических дозах - никаких. Длительное употребление чая из перечной мяты не рекомендуется.

**Первоцвет весенний**

Охраняется.

Первоцветные - Primulaceae.

**Народные названия:** ушки, небесные ключики, цветы святого Петра, баранчики, золотые ключики.

**Используемые части:** корневище и цветки.

**Аптечное наименование:** корень первоцвета - Primulae radix (ранее: Radix Primulae), цветки первоцвета - Primulae flos (ранее: Flores Primulae).

**Ботаническое описание.** У этих так любимых нами весенних цветов прямостоячий, безлистный стебель и корневище, от которого отходят многочисленные мочковатые корни. Листья в прикорневой розетке удлиненные до яйцевидных, в общем очертании книзу сужающиеся, с обеих сторон опушенные. На конце более или менее длинного стебля - цветки, собранные в зонтик. Чашечка беловато-зеленая, ребристая, венчик трубковидный, расширяющийся сверху, желтый, в середине ярко-золотистый. Цветет в марте-апреле. Растет на сухих лугах.

**Сбор и заготовка.** Корневища собирают в сентябре и после очистки их от земли сушат в тени; цветки собирают весной.

**Действующие вещества.** Основное действующее вещество - сапонин; кроме него в первоцвете содержатся флавоны и эфирное масло. Следует также упомянуть кремниевую кислоту и дубильные вещества. В цветках количество действующих веществ намного меньше, чем в корневищах.

**Целебное действие и применение.** Сапонинсодержа-щие лекарственные растения употребляют в первую очередь при кашле, особенно при сухом и упорном, когда возникают трудности с откашливанием. Наиболее хорош первоцвет при так называемом старческом кашле. Последний часто возникает при снижении сократительной силы сердца, вследствие чего ухудшается кровоснабжение легких. Это ведет к постоянному кашлю. Чтобы помочь в таких случаях, нужно не только облегчить откашливание, но и одновременно воздействовать на кровообращение, для чего надо позаботиться об усиленном выведении воды из организма. Именно так действует первоцвет весенний: он облегчает откашливание и действует как мочегонное. Смешав корневище первоцвета с фенхелем и анисом, получают превосходный чай от кашля. Если добавить еще и листья мальвы, то этот чай помогает почти при всех формах простудного кашля.

Смешанный чай:

Корневище первоцвета 30,0

Анис толченый 10,0

Листья мальвы 10,0

Фенхель толченый 10,0

Две чайные ложки смеси залить 1/4 л кипящей воды и после 10 минут настаивания процедить. Подсластить медом и пить горячим.

**Применение в народной медицине.** В народной медицине первоцвет также используется как средство от кашля. Принимают чай, но часто готовят и сироп: 1 чайная ложка с верхом размельченного корневища первоцвета отваривается около 5 минут в небольшом количестве воды, жидкость сливают и перемешивают с медом до сиропообразной консистенции. Принимают чайными ложками. o Чай из первоцвета: 1 чайную ложку корневища или 2 чайные ложки с верхом цветков нагреть до кипения в 1/4 л воды. Настаивать 5 минут. Пить по 2-3 чашки чая в день. Помимо помощи от кашля народная медицина рекомендует чай из первоцвета весеннего как хорошее средство при мигренях, невралгии, подагре и ревматизме, а также от бессонницы. Государственная служба здравоохранения Германии признает за первоцветом отхаркивающее и смягчающее действие при катарах верхних дыхательных путей.

**Побочные действия.** При отсутствии передозировки побочных действий опасаться не стоит. Избегать применения первоцвета следует только тем, кто страдает аллергией на него.

**Тмин обыкновенный**

Зонтичные - Apiaceae (Umbelliferae).

Народное название: полевой тмин.

**Используемые части:** зрелые плоды.

**Аптечное наименование:** плоды тмина - Carvi fructus (ранее: Fructus Carvi), тминное масло - Carvi aetheroleum (ранее: Oleum Carvi).

**Ботаническое описание.** Двулетнее растение со стержневым корнем в форме веретена или репы и прямостоячим бороздчатым ветвистым стеблем. Листья дваждыперистые, ярко-зеленого цвета, листочки перисторассеченные, их сегменты линейно-заостренные. Соцветие - сложный зонтик без оберток и оберточек. Цветки мелкие и чаще всего белые, реже (в горных местностях) красноватые или красные. Плоды продолговатые, распадаются в зрелом состоянии на два серповидных плодика. Цветет с мая по июнь (июль). Встречается в Центральной и Восточной Европе - на лугах, выгонах, по обочинам дорог, откосам и насыпям. Определяйте тщательно: можно спутать с другими, ядовитыми зонтичными! Для лекарственных целей тмин поступает с культурных плантаций.

**Сбор и заготовка.** Плоды собирают, как только они побуреют, с июля по сентябрь. Зонтики срезают и вывешивают для дозревания в проветриваемом месте. Когда плоды высохнут, их отряхивают с зонтиков и после короткого досушивания хранят в мешках или коробках. Эфирное масло получают из свежесобранных и раздавленных плодов путем перегонки с водяным паром.

**Действующие вещества.** Важнейшее действующее вещество тмина - эфирное масло, которое состоит из лимонена, карвеола, дигидрокарвона и в значительной мере (иногда на 60%) из карвона. Содержание последнего в аптекарском сырье составляет от 3 до 1%. Германская фармакопея требует, чтобы содержание его было не менее 4%. Кроме того, надо упомянуть жирное масло, углеводы, белок, немного дубильных веществ, флаво-ноиды и смолу.

**Целебное действие и применение.** Плоды тмина - лучший растительный карминатив (средство от метеоризма) из всех, какими мы только располагаем. Этим они завоевали себе прочное положение в медицине. Тмин можно встретить в бесчисленных галеновых препаратах, но его прописывают и просто как чай без каких-либо добавок. Государственная служба здравоохранения Германии очень положительно отзывается о тмине, предлагая применять его при "чувстве переполненности, метеоризме и легких спастических нарушениях желудочно-кишечной деятельности, при заболеваниях в области сердца и желудка, при нарушениях пищеварения у грудных детей".

* Чай из тмина: 1 чайную ложку с верхом измельченных плодов залить 1/4 л кипящей воды и через 10 минут процедить. Чай хорошо пить теплым, небольшими глотками. Быстро устраняет пучение и спазмы пищеварительного тракта. Для грудных детей разводят кипяченой водой в соотношении 1:1.

**Употребление в качестве приправы.** Тмин - очень полезная для здоровья приправа, от которой не стоит отказываться. К сожалению, многим не нравится его вкус, но это обычно связано с неправильным его использованием. Цельные плоды тмина в хлебо-булочных изделиях, капусте, жареном картофеле или салатах могут испортить вкус пищи, если попадут на зуб и будут разгрызены. Молотый же тмин и в свежем хлебе, и в салатах, и в жареном картофеле мешает куда меньше и охотно съедается. А для приготовления горячих блюд из кислой капусты, которые только за счет добавления тмина и становятся полезными для здоровья, можно порекомендовать специальный мешочек. Перед варкой тмин в мешочке помещают в капусту, время от времени меняя его положение, и после варки вынимают, а капусту хорошо перемешивают. В этом случае тминные зерна не будут раздражать при еде, а целебная сила тмина будет использована. Тмин - одна из древнейших приправ в мире. Он способствует усвоению жиров и улучшению функции желчного пузыря, а его своеобразный вкус сочетается практически со всеми блюдами, поскольку не перебивает их вкуса; правда, он не допускает других ароматических добавок - если не считать перца. Прекрасную смесь для приправы ко всем сортам сыра можно получить, растерев перец, тмин и поваренную соль в равных частях. Говоря о пряностях, необходимо также упомянуть кумин (Cuminum cyminum L., аптекарское сырье: Cumini fructus) - возможный потомок обыкновенного тмина. Происходя из Азии и распространившись в Средиземноморье, он там - а в последнее время и в Германии - используется как приправа. Кумин обладает более терпким и менее приятным вкусом и в смеси с кайенским перцем представляет собой хорошую приправу для рубленого мяса. Некоторые кэрри также содержат кумин.

**Применение в народной медицине.** В народной медицине тмин очень почитается как желудочное средство (и для возбуждения аппетита), как средство от колик, болезней желчного пузыря и печени, а также от кашля. Его используют в виде чая (как описано выше), жуют сушеные плоды или принимают по нескольку раз порошок тмина - сколько уместится на кончике ножа. Очень распространено его применение и как успокаивающего средства для маленьких детей - пожалуй, из-за карминативного действия, поскольку у грудных и маленьких детей причиной беспокойства часто бывает метеоризм. Нет средства лучше, как полагает народная медицина, против болезненных менструаций у молодых девушек, чем тминный чай. Мешочек с тмином, осторожно нагретый на плите, охотно используется в народе для прикладывания к больному месту при зубной и головной боли. В ветеринарии тминный чай - излюбленное средство против колик у лошадей и крупного рогатого скота.

**Побочные действия.** Тмин безвреден. Однако передозировки, как любого лекарственного средства, содержащего эфирное масло, следует избегать.

**Хмель обыкновенный**

Коноплевые - Cannabaceae.

**Народные названия:** пивной хмель, хмельной цвет, хмельная шишка.

**Используемые части:** женские соцветия ("шишки") и железки (железистые чешуйки).

**Аптечное наименование:** шишки хмеля - Lupuli strobulus (ранее: Flores Humuli lupuli), железки хмеля - Lupuli glandula (ранее: Glandulae Lupuli).

**Ботаническое описание.** Многолетнее вьющееся растение, достигающее в высоту примерно 3-6 м. На шершавом из-за шипиков стебле супротивно расположены 3-5-лопастные очень шероховатые листья. Мужские соцветия образуют на стеблях рыхлые метелки с неприметными зеленовато-белыми мелкими цветками. Для пивоваренной промышленности и для фармации представляют интерес лишь женские растения хмеля. Они образуют головчатые соцветия из плотно собранных в ложный колос цветков, так называемые шишки хмеля. Последние и применяются в лечебных целях. Для получения лекарств используются также смоляные железки, которые находятся на кроющих листьях цветков и чешуйках шишек. Цветет летом. В Германии хмель культивируют, однако весьма часто он встречается также в дикорастущем состоянии в сырых пойменных лесах и кустарниках, по берегам водоемов, на лесных болотах.

**Сбор и заготовка.** Собирают женские соцветия в конце лета, незадолго до того, как они полностью созреют, чтобы при сборе не отпали их железистые чешуйки. Затем их досушивают. Если хотят использовать железки хмеля отдельно, то просеивают совершенно сухой материал с помощью сита. Железистые чешуйки отпадают и накапливаются в виде зелено-желтого, несколько клейкого порошка.

**Действующие вещества.** Горечи, смолистые вещества, гумулон и лупулон, эфирное масло, минеральные вещества, флавоноиды - важнейшие компоненты растения, которые в сочетании обусловливают также успокаивающее действие хмеля. В последнее время это свойство растения отнесли за счет недавно открытого 2-метил-3-бутен-2-ола, но я полагаю, что подобное действие хмеля не может быть приписано ему одному.

**Целебное действие и применение.** Для хмеля характерны три направления действия. Прежде всего возбуждающее аппетит, которое обеспечивают дубильные вещества и горечи. Далее, хмель успокаивающе действует при возбуждении, бессоннице и легких депрессиях. И, наконец, хмель, как говорят, оказывает стимулирующее действие на менструальный цикл. Это относится как к шишкам хмеля, так и к его чешуйкам. Но хотя действие чешуек интенсивнее и сильнее, чаще используют чай из шишек хмеля. Государственная служба здравоохранения Германии рекомендует чай из хмеля при беспокойстве и состоянии страха, а также при нарушениях сна. o Чай из шишек хмеля: 2 чайные ложки с верхом шишек хмеля заливают 1/4 л кипящей воды и выдерживают примерно 15 минут. Пьют либо 2 раза в день по 1 чашке как успокаивающее средство, либо за полчаса перед сном 1 чашку как снотворное. В последнем случае рекомендуют при приготовлении чая добавлять также 1 чайную ложку валерианы. Область применения хмеля очень широка, однако чаще всего его добавляют к другим целебным растениям для усиления их действия. Так, он встречается в кровоочистительных чаях, в желудочных чаях, в успокоительных и снотворных чаях, его мы находим вместе с боярышником, омелой, валерианой и чесноком в различных галеновых препаратах против старческих недугов, а когда речь идет о чайных смесях от волнений нашей повседневной жизни, то, как правило, их составной частью бывает и хмель. Отметим также, что чаи при желудочно-кишечных заболеваниях, при потере аппетита, при болезнях желчного пузыря всегда можно улучшить хмелем, если у этих заболеваний нервная природа (1/4 или 1/5 часть такой смеси должен составлять хмель). В чаях от таких недугов нервной природы, как боли в сердце, аритмия и легкие депрессии, хмель служит действенной добавкой. Популярен хмель и как тонизирующая добавка, входя наряду с другими действующими веществами в состав очень многих лекарственных препаратов.

**Использование в гомеопатии.** Гомеопатическое средство Humulus lupulus считается прежде всего хорошим успокаивающим средством, а наряду с этим используется и при желудочных заболеваниях нервной природы. Интересно, что и в гомеопатии применяют комбинации хмеля с другими растениями (например, ячменем), причем хмель чаще всего стоит на втором месте.

**Применение в народной медицине.** Наряду с уже указанным применением в народной медицине хмель шрает особую роль в борьбе с нарушениями менструального цикла и климаксом. Используется он и против болезней мочевого пузыря и почек. Дают чай из шишек хмеля (приготовление описано выше) или просто принимают 2-3 раза в день небольшое количество железок хмеля на кончике ножа. И, конечно, хмель - излюбленный компонент наполнителей снотворных подушек.

**Побочные действия.** При нормальной дозировке не следует опасаться никаких побочных действий.

**Цикорий обыкновенный**

Сложноцветные - Asteraceae (Compositae).

**Народное название:** крысиный корень.

**Используемые части:** надземная часть и корень.

**Аптечное наименование:** корень цикория - Cichorii radix (ранее: Radix Cichorii), трава цикория - Cichorii herba (ранее: Herba Cichorii).

**Ботаническое описание.** Если для какого-нибудь цветкового растения и подходит слово "растопыренный", то это несомненно для цикория. Это многолетнее растение достигает в высоту более 1 м и укрепляется в почве длинным веретеновидным корнем. Стебель ребристый, полый, покрыт грубыми волосками, в разных местах изгибается и растопыренно ветвится. Нижние листья перистолопастные, по мере же продвижения вверх по стеблю они становятся все более простыми, самые верхние - ланцетные. Все растение содержит горький млечный сок. Броско красивы цветки - голубые, иногда розовые или белые. Они располагаются по одному или небольшими группами на стебле, раскрываются только на солнце и очень быстро отцветают. Отцветшие цветки сразу же заменяются новыми. Цветет с июля по сентябрь. Цикорий нельзя назвать редким растением. Он любит относительно тяжелые глинистые почвы. Встречается по обочинам дорог, по откосам железнодорожных насыпей, на полях и пустырях, на межах и на лугах.

**Сбор и заготовка.** Цветущую траву заготовляют в июле и затем быстро и основательно сушат на воздухе. Корни выкапывают поздней осенью, освобождают путем основательного отмывания от приставшей земли, разрезают вдоль пополам и выкладывают для сушки в проветриваемом месте.

**Действующие вещества.** Наряду с многочисленными другими компонентами, которыми, вероятно, также обусловлено действие этого растения, важнейшими, пожалуй, являются горечи и дубильные вещества.

**Целебное действие и применение.** Благодаря своему химическому составу цикорий может служить горьким возбуждающим и тонизирующим средством, которое дают при потере аппетита, замедленном оттоке желчи и нарушениях деятельности печени в смеси с другими целебными растениями (такими, как мята перечная, ромашка, золототысячник). Сходным образом высказывается и Государственная служба здравоохранения Германии, рекомендуя применение цикория в соответствующих чайных смесях при многочисленных недугах, в основе которых лежит нарушение обмена веществ (метеоризм, боли в теле, потеря аппетита, чувство тяжести и головные боли). Своих приверженцев имеет и чай из одного цикория.

* Чай из цикория: 1 чайную ложку травы или смеси травы и корней заливают 1/4 л холодной воды, нагревают до кипения и кипятят примерно 2-3 минуты. Затем процеживают. Дозировка: 2-3 чашки в день.

Действие цикория совершенно аналогичным действию одуванчика, поэтому настоятельно рекомендую обратить внимание на смесь из этих двух целебных растений. С добавкой еще некоторого количества мяты перечной получают чай, который прекрасно подходит для весеннего и осеннего оздоровительных курсов лечения. Этот чай благотворно влияет также на ревматические болезни, усиливает деятельность печени и почек, короче, восстанавливает нормальное самочувствие.

* Чайная смесь с одуванчиком и мятой: Трава цикория с корнем 20,0 Трава одуванчика с корнем 20,0 Листья мяты перечной 10,0 Две чайные ложки смеси залить 1/4 л холодной воды, нагреть до кипения и процедить. Пить по чашке чая 1-2 раза в день; курс: 3-6 недель.

При желании подсластить пользуйтесь чем угодно, только не сахаром: он, по моему мнению, сюда не подходит. Да и неподслащенный чай лучше.

**Применение в народной медицине.** Процитирую сначала сообщение о целебном действии цикория, датируемое 1577 годом. И. Бок пишет: "Пригоршня цикория, настоянная в воде и выпитая, выводит желчь и белую слизь при стуле... Отвар, сделанный из травы и корня с вином или водой и выпитый теплым, открывает печень и селезенку и должен использоваться при водянке и истощении". Не удивительно ли, сколь многое из этого уже сегодня признано как абсолютно правильное. Сказанное выше перенял Себастьян Кнайпп и ввел в народную медицину, где цикорий занимает почетное место как желудочное, желчегонное и печеночное средство. Его часто используют и при нечистой коже: пьют чай, делают обмывания, накладывают в виде компрессов. Как будто с успехом. Побочных действий опасаться не стоит.