

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Иркутский государственный аграрный университет  
им. А.А. Ежевского»

кафедра ботаники, плодородства и ландшафтной архитектуры

# ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ ПРИБАЙКАЛЬЯ

***МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИОННЫМ, ЛАБОРАТОРНО-ПРАКТИЧЕСКИМ И  
САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ДЛЯ БАКАЛАВРОВ, МАГИСТРОВ, АСПИРАНТОВ  
ОЧНОГО И ЗАОЧНОГО ОБУЧЕНИЯ АГРОНОМИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА,  
СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА АТ И АТ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 43.02.05 – ФЛОРИСТИКА,  
СТУДЕНТОВ ДИСТАНЦИОННОГО И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ,  
СЛУШАТЕЛЕЙ КУРСОВ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ИРКУТСКОГО ГАУ***

Иркутск - 2015

УДК 633.88 (571.53)

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом агрономического факультета Иркутского ГАУ (протокол № 7 от 19 апреля 2016 г.)

**Составитель: д.б.н. Е.Г. Худоногова**

**Рецензенты: д.б.н. И.Э. Илли**

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ АСПИРАНТОВ, БАКАЛАВРОВ, МАГИСТРОВ ОЧНОГО И ЗАОЧНОГО ОБУЧЕНИЯ НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ: 35.03.04 – АГРОНОМИЯ, 35.03.10 – ЛАНДШАФТНАЯ АРХИТЕКТУРА, СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА АТ И АТ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 43.02.05 – ФЛОРИСТИКА, СТУДЕНТОВ ДИСТАНЦИОННОГО И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, СЛУШАТЕЛЕЙ КУРСОВ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ИРКУТСКОГО ГАУ

## ВВЕДЕНИЕ

Источником получения значительного количества лекарственных препаратов служит растительное сырье богатейшей флоры нашей страны, насчитывающей более 18 тысяч видов дикорастущих растений.

В настоящее время предварительно химически изучены около 5 тысяч видов растений (28 %), а углубленным обследованием подвергнуто не более 500 видов (3 %), из них в научной медицине разрешено к применению примерно 300 видов, что составляет примерно 2 % от всех видов растений нашей флоры. Еще меньше изучены низшие растения (водоросли), низшие организмы (лишайники), споровые растения (плауны, мхи, хвощи, папоротники), грибы, которые также являются важнейшим источником новых лечебных препаратов.

На территории Иркутской области произрастает 605 видов дикорастущих лекарственных растений, рекомендуемых для пищевых и лечебных целей, из них в научной медицине применяется около 60 видов.

Использование лекарственных растений имеет многовековую историю. Фитотерапия (от греческого слова «фитон» - растение и «терапия» – лечение) или лечение травами известно с давних времен. Сведения и опыт по использованию лекарственных средств различными народами легли в основу развития науки – фармакогнозии (от греческого «фармакон» – яд и «гнозис» – знание).

Давно установлено, что препараты растительного происхождения, по сравнению с синтетическими, действуют на организм мягче и более эффективно. Преимущество лекарственных растений перед синтетическими препаратами заключается в том, что они, благодаря содержанию в своем составе различных органических и минеральных веществ, действуют на организм комплексно. Лечебное действие растительных средств тем эффективней, чем полнее сохранено природное сочетание действующих начал. При разрушении природного комплекса устраняется или значительно ослабляется желаемый эффект.

В настоящее время около 40 % лекарственных препаратов получают из сырья растительного происхождения. Особенно широко используются растения при лечении сердечно-сосудистых заболеваний (80 % всех заболеваний), печени, желудочно-кишечного тракта (70 %).

В зависимости от характера терапевтического воздействия все лекарственные растения подразделяют на ряд групп:

1. растения, используемые для лечения сердечно-сосудистых заболеваний;

2. растения, успокаивающие или возбуждающие центральную нервную систему;
3. растения, используемые при желудочно-кишечных заболеваниях;
4. растения, используемые при заболеваниях почек и мочевыводящих путей;
5. растения, используемые при заболеваниях органов дыхания;
6. растения, используемые для лечения кожных заболеваний;
7. растения, используемые при заболеваниях уха, горла, носа;
8. витаминные растения и т.д.

По химическому составу лекарственные вещества относятся к различным типам соединений: алкалоиды, гликозиды, эфирные масла, дубильные вещества, витамины и т.д. Распределяются эти вещества в растениях различно: у одних видов они сосредоточены в листьях, у других – в корнях, у третьих – в цветках и т.д. В зависимости от сроков накопления активно действующих веществ заготовка их проводится в строго определенное время.

Данное методическое пособие предназначено для ознакомления студентов I курса агрономического факультета дневного и заочного форм обучения с дикорастущими лекарственными растениями Прибайкалья, спектрами их терапевтического воздействия на организм.

## ТЕМА 1

### Лекарственные растения, используемые для лечения сердечно-сосудистых заболеваний

Сердечные средства применяют при хронической недостаточности кровообращения при нарушениях в работе сердечной мышцы. К этим средствам принадлежит группа безазотистых веществ растительного происхождения, относящихся к гликозидам.

Сердечные гликозиды содержат многие растения, но особенно их много у представителей семейств лилейных, лютиковых, норичниковых.

1. Гипертоническая болезнь - артериальное давление увеличивается от 160/95 мм рт. ст. на первой стадии заболевания до 230/129 мм рт. ст. на третьей (тяжелой) стадии (при норме 140/90 – 159 /94 мм рт. ст. у взрослых людей).

При лечении лекарственными травами улучшение наступает через 2-3 недели. Улучшается сон, снижается уровень артериального давления, нормализуется самочувствие, уменьшаются головные боли. Стойкий эффект наступает, как правило, при длительной лекарственной терапии в течение 8-10 месяцев, а иногда и года. Рекомендуется через каждые полтора месяца при достижении положительных результатов, выражающихся в наступлении удовлетворительного самочувствия, снижения артериального давления, делать перерывы между приемами лекарственных трав на 5-7 дней.

Таблица 1. Растения, применяемые при гипертонической болезни (гипотезивные растения)

<i>Вид растения</i>	<i>Вид сырья</i>	<i>Время сбора</i>	<i>Срок хранения (года)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Багульник болотный	надземная часть	июнь-июль	2
Боярышник кроваво-красный	цветки	июнь	1
	плоды	август – сентябрь	2
Боярышник даурский	цветки	июнь	1
	плоды	август – сентябрь	2
Василистник простой	надземная часть	июнь-июль	2
Водяника сибирская (шикша)	надземная часть	май- июнь	2
Донник ароматный	надземная часть	июнь-август	2

<i>Вид растения</i>	<i>Вид сырья</i>	<i>Время сбора</i>	<i>Срок хранения (года)</i>
Душица обыкновенная	надземная часть	июль- август	1
Жимолость Палласа	плоды	июль-август	1
Жимолость Турчанинова	плоды	июль-август	1
Зопник клубненосный	надземная часть	июнь-июль	2
Лабазник вязолистный	корневища	сентябрь-октябрь	3
Луносемянник даурский (амурский плющ)	корневища	июль-август	2
Пастушья сумка	надземная часть	июнь-август	3
Полынь холодная	надземная часть	июль-август	3
Полынь Сиверса	надземная часть	июль-август	2
Хвощ полевой	надземная часть	все лето	4
Чабрец, тимьян ползучий, богородская трава	надземная часть	июль-август	3
Чемерица Лобеля	корневища	май, сентябрь	3
Чистец шероховатый	надземная часть	июль-август	2
Чистец болотный	надземная часть	июль-август	2
Шлемник байкальский	корни	сентябрь-октябрь	2

2. Атеросклероз – наиболее распространенное хроническое заболевание, поражающее артерии эластического (аорта, ветви ее дуги) и мышечно-эластического (артерии головного мозга, сердца) типа, с формированием одиночных или множественных очагов липидных, главным образом холестериновых, отложений – атероматозных бляшек – во внутренней оболочке артерий. Последующее разрастание в ней соединительной ткани (склероз) и кальциноз стенки сосуда приводят к медленно прогрессирующим деформации и сужению его просвета вплоть до полного загустевания артерии и тем самым вызывает хроническую, медленно нарастающую недостаточность кровоснабжения органа, питаемого через пораженную артерию.

Растения для лечения атеросклероза применяются преимущественно в качестве средства поддерживающей и противорецидивной терапии. Особенно важна роль растений в профилактике заболеваний.

Таблица 2. Растения, применяемые при атеросклерозе

<i>Вид растения</i>	<i>Вид сырья</i>	<i>Время сбора</i>	<i>Срок хранения (года)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Вьюнок полевой	надземная часть	май-август	2
Горец альпийский	корневища	сентябрь	6
Горечавка крупнолистная	корневища	сентябрь	5
Жимолость Турчанинова	плоды	июль-август	1
Клевер луговой	соцветия	июль-август	3
Колокольчик сборный	надземная часть	июль-август	2
Копеечник альпийский	корни	сентябрь-октябрь	5
Ландыш Кейске	надземная часть	май-июнь	1
Подмаренник настоящий	надземная часть	июнь-август	2
Подорожник большой	лист	июнь-сентябрь	2
Подорожник малый	лист	июнь-сентябрь	2
Смородина колосистая (кислица)	плоды	июль	2
Солодка уральская	корни	сентябрь	10
Тысячелистник азиатский	надземная часть	июнь-август	2
Тысячелистник обыкновенный	надземная часть	июнь-август	2
Хвощ полевой	надземная часть	июнь-август	4
Черемша (лук победный)	надземная часть	май-июнь	2
Шиповник иглистый (роза иглистая)	плоды	сентябрь	2
Шиповник майский (роза майская)	плоды	сентябрь	2
Яблоня Палласова	плоды	сентябрь	2
Ярутка полевая	семена	июнь-август	2

3. Ишемическая болезнь сердца – хронический патологический процесс, обусловленный недостаточностью кровоснабжения миокарда, в подавляющем большинстве случаев (97-98 %) является следствием атеросклероза коронарных артерий сердца. Основные клинические формы – стенокардия, инфаркт миокарда и коронарогенный (атеросклеротический) кардиосклероз.

Ландыш Кейске (*Convallaria keiskei* Mig.) – все органы растения (цветки, листья, вся надземная часть) содержат сердечные гликозиды и применяются в качестве сердечных средств: при кардиосклерозе, неврозах сердца, особенно в сочетании с препаратами валерианы и боярышника. Обычно ландыш применяют в виде настойки из листьев и цветков по 15-20 капель на прием.

Стенокардия – приступы внезапной боли в области грудины, вследствие острого недостатка кровоснабжения миокарда.

Таблица 3. Растения, применяемые при стенокардии

<i>Вид растения</i>	<i>Вид сырья</i>	<i>Время сбора</i>	<i>Срок хранения (года)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Василистник вонючий	надземная часть	июнь-июль	2
Чабрец (тимьян ползучий)	надземная часть	июль-август	3

4. Ревматизм – системное воспалительное заболевание соединительной ткани с преимущественной локализацией ее в сердце. Поражает в основном больных в детском и молодом возрасте. Женщины болеют приблизительно в 3 раза чаще, чем мужчины. В типичных случаях заболевание развивается через 1-2 недели после перенесенной ангины или другой инфекции. В первый период заболевания часто отмечается повышенная температура до 38-40°; тяжелая форма – высокая лихорадка.

Таблица 4. Растения, применяемые при ревматизме

<i>Вид растения</i>	<i>Вид сырья</i>	<i>Время сбора</i>	<i>Срок хранения (года)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Аконит вьющийся	корни	сентябрь	3
Аконит Кузнецова	корни	сентябрь	3
Багульник болотный	надземная часть	июнь-июль	2
Бадан толстолистный	корневища	июнь-июль	6
Башмачок настоящий	надземная часть	июнь	2
Белена черная	лист	июнь-август	2

<i>Вид растения</i>	<i>Вид сырья</i>	<i>Время сбора</i>	<i>Срок хранения (года)</i>
Борщевик рассеченнолистный	лист	июль-август	2
Брусника	лист	апрель-май	3
Ветреница вильчатая	надземная часть	июнь	2
Вех ядовитый	надземная часть	июль-август	2
	корневища	сентябрь	5
Герань луговая	надземная часть	июль-август	2
Гравилат алеппский	надземная часть	июнь-июль	2
	корни	сентябрь-октябрь	5
Грушанка коньтенелистная	лист	май-октябрь	2
Грушанка круглолистная	лист	май-октябрь	2
Рододендрон золотистый (кашкара)	лист	июнь	3
Клопогон вонючий	корневища	сентябрь-октябрь	5
	надземная часть	июль	2
Княжик сибирский	надземная часть	июнь-июль	2
Коровяк обыкновенный	венчики	июль-август	1
Крапива двудомная	лист	июль-август	2
Красоднев малый	надземная часть	июнь-август	2
Купальница азиатская	надземная часть	май-июнь	2
Купена душистая	надземная часть	июнь	2
Лабазник вязолистный	цветки	июнь-июль	1
Лапчатка гусиная	надземная часть	июнь-август	2
Линнея северная	надземная часть	июнь-июль	2
Луносемянник даурский	корневища	июль-август	2
Очиток живучий	надземная часть	июль-август	2
Пион марьин корень	корни	сентябрь-октябрь	2
Подмаренник бореальный	надземная часть	июнь-август	2
Полынь холодная	надземная часть	июль-август	3
Прострел раскрытый	надземная часть	май-июнь	2
Рододендрон даурский	лист	август	3
Рябинник рябинолистный	кора	май	5
Сердечник луговой	надземная часть	июнь-июль	2
Тысячелистник азиатский	надземная часть	июнь-сентябрь	5
Хвощ полевой	надземная часть	июнь-август	4
Чемерица Лобеля	корневища	май, сентябрь	3
Черемуха азиатская	кора	апрель-май	5
Черемша (лук победный)	надземная часть	июнь-июль	2
Черника	плоды	июль-август	2
Чистотел большой	надземная часть	май-июль	3
Шиповник иглистый	корни	сентябрь-октябрь	3
Щавель кислый	корни	апрель-сентябрь	3

Кроме перечисленных растений для лечения ревматизма используют и другие виды, например андромеду, воронец красноплодный, горечавку крупнолистную, горец земноводный, донник ароматный, золотарник даурский, клевер луговой, крапиву коноплевую, крапиву узколистную, крестовник обыкновенный, лабазник дланевидный, марь белую, можжевельник обыкновенный, первоцвет крупночашечный, полынь горькую, смородину, сосну, спорыш, сосюрею, фиалку, хвощ зимующий, хвощ болотный, щитовник мужской, яблоню Палласову и многие другие виды.

## ТЕМА 2

### Лекарственные растения, действующие преимущественно на центральную нервную систему

Сердечно-сосудистые невроты – это комплекс симптомов психогенного происхождения при неврастении, психастении или истерии. К типичным симптомам болезни относятся расстройства центральной и вегетативной нервной системы (повышенная нервная возбудимость, легкая утомляемость, слабость, бессонница, сердцебиение, боли в области сердца, одышка, головная боль, снижение памяти и т.д.).

Медикаментозное воздействие на центральную нервную систему благоприятно сказывается на многих видах обмена веществ, происходит улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы, функции желез внутренней секреции, пищеварительных органов, усиливается дыхание и т.д. Все это, в конечном итоге, приводит к нормализации общего состояния организма. По этой причине многие успокаивающие растения используются одновременно и для лечения сердечно-сосудистых заболеваний.

1. Седативные растения (успокаивающие). Успокаивающие средства растительного происхождения при начальных небольших расстройствах центральной нервной системы, нарушениях сна могут иметь самостоятельное значение, при выраженных нарушениях сна как средство дополнительной и поддерживающей терапии. В ходе лечения необходимо периодически менять растительные средства.

Таблица 5. Растения успокаивающие центральную нервную систему

<i>Вид растения</i>	<i>Вид сырья</i>	<i>Время сбора</i>	<i>Срок хранения (года)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Башмачок настоящий	надземная часть	июнь	2
Белена черная	лист	июнь-август	2

<i>Вид растения</i>	<i>Вид сырья</i>	<i>Время сбора</i>	<i>Срок хранения (года)</i>
Бузина сибирская	кора, корни	май-июль, сентябрь	3
Валериана очереднолистная	корневища	сентябрь	3
Ветреница вильчатая	надземная часть	июнь	2
Водяника сибирская (шикша)	надземная часть	май-июнь	2
Вьюнок полевой	корни	сентябрь	3
Галения рогатая	надземная часть	июль-август	3
Гвоздика пышная	надземная часть	июль-август	2
Герань луговая	надземная часть	июль-август	2
Земляника лесная	лист	июнь	1
Ива козья	кора	апрель-май	5
Иван-чай (хаменерион узколистный)	лист, надземная часть	июнь-август	2
Калина обыкновенная	кора	май	4
Кассандра болотная	побеги, лист	май-июль	3
Копеечник альпийский	корни	сентябрь	3
Коровяк обыкновенный	цветки	июль-август	2
Курильский чай	надземная часть	июнь-август	2
Лабазник дланевидный	надземная часть	июнь-июль	1
Лептопирум дымянковый	надземная часть	май-июнь	2
Луносемянник даурский	корни	июль-август	2
Люцерна серповидная	надземная часть	июль	2
Марь белая	надземная часть	июль-август	3
Мак голостебельный	плоды, семена	июнь-июль	2
Одуванчик лекарственный	корни	апрель-сентябрь	5
Пахучеколосник душистый	надземная часть	июнь-июль	2
Пион марьин корень	корни	сентябрь-октябрь	3
Подмаренник настоящий	надземная часть	июнь-август	2
Полынь холодная	надземная часть	июль-август	3
Сердечник луговой	надземная часть	июнь-июль	2
Синюха голубая	корни	август-сентябрь	5
Чабрец (тимьян ползучий)	надземная часть	июль-август	3
Черда трехраздельная	надземная часть	июнь-сентябрь	2
Чистец шероховатый	надземная часть	июль-август	2
Шлемник байкальский	корни	сентябрь-октябрь	2
Щавель кислый	листья	май-июнь	2

К растениям данной группы можно отнести также воронец красноплодный, коноплю посевную, лабазник вязолистный, первоцвет крупночашеч-

ный, полынь Гмелина, полынь обыкновенную, чистец болотный, шлемник обыкновенный, щавель курчавый и другие виды.

2. Тонизирующие растения действуют возбуждающе на нервную систему.

Таблица 6. Растения возбуждающие центральную нервную систему

<i>Вид растения</i>	<i>Вид сырья</i>	<i>Время сбора</i>	<i>Срок хранения (года)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Аир болотный	корневища	сентябрь	3
Большоголовник восточный	корни	сентябрь	5
Горец альпийский	корневища	сентябрь	6
Горец птичий (спорыш)	надземная часть	июнь-сентябрь	3
Душица обыкновенная	надземная часть	июль-август	1
Княжик сибирский	надземная часть	июнь-июль	2
Крапива двудомная	лист	июнь-август	2
Лапчатка вильчатая	надземная часть	июнь-август	2
Лук душистый	надземная часть, луковицы	июль-август	1
Любка двулистная	клубни	июль-август	1
Молочай Палласа	корни	август	5
Облепиха крушиновая	плоды	сентябрь-октябрь	2
Очиток живучий	надземная часть	июль-август	2
Подорожник большой	лист	июнь-сентябрь	2
Полынь Сиверса	надземная часть	июль-август	2
Репейничек волосистый	надземная часть	июль-август	2
Родиола розовая (золотой корень)	корневища	июль-август	5
Рододендрон Адамса	надземная часть	июнь-август	2
Сабельник болотный	надземная часть	июль	2
Смородина колосистая	плоды	июль	1
Хвойник односемянной (эфедра)	надземная часть	июль-август	3
Ярутка полевая	лист	июнь-август	2

К растениям, действующим возбуждающе на центральную нервную систему можно отнести также крапиву узколистную, крапиву жгучую, лимонник китайский, лук алтайский, лютик ядовитый, очиток пурпурный, подорожник средний.

### ТЕМА 3

## Лекарственные растения, применяемые при заболеваниях органов пищеварения

Болезням органов пищеварения свойственно широкое распространение и рецидивирующее течение. Характерными признаками расстройства желудочно-кишечного тракта являются следующие симптомы: потеря аппетита, исхудание, быстрая утомляемость, понос, рвота и т.д. Преимуществом растительных средств является широкий спектр их действия (противоспазматическое, обволакивающее, ощелачивающее, успокаивающее, противовоспалительное действие, нормализация содержания витаминов, минеральных солей, микроэлементов, проницаемости мембран, процессов секреции, всасывания и т.д.). Все это важные элементы для правильного протекания процессов пищеварения.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта наиболее часто используют растения, влияющие на секрецию, моторику кишечника и желчного пузыря, а также растения общетонизирующего и седативного действия.

1. Гастрит – воспаление слизистой оболочки стенки желудка. Хронический гастрит – распространенная патология, которая развивается, чаще всего под влиянием повторных и длительных нарушений питания, употребления острой и грубой пищи, пристрастия к горячей пище, плохого разжевывания пищи, еды всухомятку, употребления крепких алкогольных напитков, качественно неполноценного питания (особенно дефицита белка, железа и витаминов), длительного приема медикаментов, оказывающих раздражающее действие на слизистую оболочку желудка, производственных вредностей (соединения свинца, угольная, металлическая пыль и др.), действия инфекционных токсинов и т.д.

Поскольку при хроническом гастрите наблюдаются нарушения функции кишечника и желчевыводящей системы, принимают лекарственные травы, регулирующие эти расстройства.

Таблица 7. Растения, применяемые при гастрите

<i>Вид растения</i>	<i>Вид сырья</i>	<i>Время сбора</i>	<i>Срок хранения (года)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Будра плющевидная	надземная часть	июнь	2
Володушка козелецелистная	надземная часть	июль	2
Воронец красноплодный	надземная часть	июнь-июль	2
	плоды	июль-август	2

<i>Вид растения</i>	<i>Вид сырья</i>	<i>Время сбора</i>	<i>Срок хранения (года)</i>
Галения рогатая	надземная часть	июль-август	3
Девясил иволистный	корни	сентябрь	2
Жимолость Палласова	плоды	июль-август	1
Клевер луговой	цветки	июль-август	2
Княжик сибирский	надземная часть	июнь-июль	2
Курильский чай	надземная часть	июнь-август	2
Лапчатка гусиная	надземная часть	июнь-август	2
Мелколепестник едкий	цветки	июнь-август	2
Орляк обыкновенный	корни	апрель-сентябрь	1
Пижма обыкновенная	цветки	июль-август	3
Подорожник большой	лист	июнь-сентябрь	2
Подорожник средний	лист	июнь-сентябрь	2
Прострел раскрытый	надземная часть	май-июнь	2
Рододендрон даурский	лист	август	3
Солодка уральская	лист	август	3
Тысячелистник азиатский	надземная часть	июнь-сентябрь	2
Чабрец (богородская трава)	надземная часть	июнь-август	2
Щавель кислый	корни	апрель-сентябрь	3
	семена	апрель-сентябрь	2

Для данной цели также подходит володушка золотистая, лапчатка вильчатая, лапчатка земляничная, рябина черноплодная, ярутка полевая.

2. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки – хроническое рецидивирующее заболевание, при котором в результате нервных и гуморальных механизмов в желудке или двенадцатиперстной кишке образуется язва. Предрасполагающими факторами являются: нарушение режима питания, злоупотребление острой, грубой пищей, употребление крепких алкогольных напитков, курение и т.д. Характерны боли, изжога, рвота вскоре после еды.

Лекарственные растения в разгар заболевания могут служить в качестве средств дополнительной терапии для усиления эффективности основного лечения.

Таблица 8. Растения, применяемые при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки

<i>Вид растения</i>	<i>Вид сырья</i>	<i>Время сбора</i>	<i>Срок хранения (года)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Аир болотный	корни	сентябрь	3
Воронец красноплодный	надземная часть	июнь-июль	2
	плоды	июль-август	2
Горец альпийский	корни	сентябрь	6

<i>Вид растения</i>	<i>Вид сырья</i>	<i>Время сбора</i>	<i>Срок хранения (года)</i>
Жабрей двунадрезанный	надземная часть	июль-сентябрь	2
Жимолость Турчанинова	плоды	июль-август	1
Какалия копьевидная	свежие листья	июль-август	3
Калина обыкновенная	плоды	сентябрь	2
Курильский чай	надземная часть	июнь-август	2
Лапчатка вильчатая	надземная часть	июнь-август	2
Манжетка обыкновенная	надземная часть	июнь-июль	3
Молочай Палласа	корни	август	5
Облепиха крушиновая	плоды	сентябрь-октябрь	2
Пион марьин корень	корни	сентябрь-октябрь	3
Подорожник большой	лист	июнь-сентябрь	2
Синюха голубая	корни	август-сентябрь	5
Сирень обыкновенная	почки	апрель-май	2
	цветки	июнь	1
Тысячелистник обыкновенный	лист, надземная часть	июнь-август	2
	соцветие	июнь-сентябрь	5
Шиповник даурский	плоды	сентябрь	2
Шиповник иглистый	плоды	сентябрь	2

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки можно также использовать лапчатку гусиную, подорожник средний, пушицу.

3. Хронический холецистит – хроническое воспаление желчного пузыря. Непосредственным толчком к вспышке воспалительного процесса в желчном пузыре являются переедание, особенно очень жирная и острая пища, общее переохлаждение, острый воспалительный процесс в другом органе (ангина, пневмония и т.д.). Характерны тупые ноющие боли в области правого подреберья, горечь и металлический вкус во рту, тошнота, метеоризм, запоры и т.д.

Желчегонные лекарственные растения используются при различных патологических процессах в печени, поскольку многие из них обладают не только желчегонными свойствами, но и спазмолитическими, гепатозащитными, улучшающими обменные процессы в печени.

Таблица 9. Растения, применяемые при хроническом холецистите

<i>Вид растения</i>	<i>Вид сырья</i>	<i>Время сбора</i>	<i>Срок хранения (года)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Береза повислая	лист	май-июнь	2
Володушка золотистая	надземная часть	июль-август	2
Володушка козелецелистная	надземная часть	июль-август	2
Горец альпийский	корневища	сентябрь	6
Горец земноводный	надземная часть	июль-август	2
Лапчатка гусиная	надземная часть	июнь-август	2
Луносемянник даурский	корневища	июль-август	2
	надземная часть	июнь-июль	2
Очиток живучий	надземная часть	июль-август	2
Репейничек волосистый	надземная часть	июль-август	2
Чистотел большой	надземная часть	май-июль	3
Щавель кислый	корни	апрель-сентябрь	3
	семена	сентябрь	2

Таблица 10. Растения, применяемые при заболеваниях печени

<i>Вид растения</i>	<i>Вид сырья</i>	<i>Время сбора</i>	<i>Срок хранения (года)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Аир болотный	корневища	сентябрь	3
Белозор болотный	надземная часть	июнь-июль	2
Береза повислая	почки	март-апрель	2
Володушка золотистая	надземная часть	июль-август	2
Володушка козелецелистная	надземная часть	июль-август	2
Галения рогатая	надземная часть	июль-август	2
Горец альпийский	корневища	сентябрь	6
Горец земноводный	надземная часть	июль-август	2
Горечавка крупнолистная	надземная часть	июль-август	2
Девясил иволистный	корневища	сентябрь	2
Зверобой продырявленный	надземная часть	июль-август	3
Золотарник даурский	надземная часть	июль-август	3
Кислица обыкновенная	лист, надземная часть	июнь	3
Княжик сибирский	надземная часть	июнь-июль	2
Кошачья лапка двудомная	соцветия	июнь-июль	3
Кубышка желтая	корневища	июль-август	2

<i>Вид растения</i>	<i>Вид сырья</i>	<i>Время сбора</i>	<i>Срок хранения (года)</i>
Купена душистая	корневища	май-сентябрь	3
	надземная часть	июнь	2
Курильский чай	надземная часть	июнь-август	2
Лапчатка гусиная	надземная часть	июнь-август	2
Марь белая	надземная часть	июль-август	3
Пижма обыкновенная	соцветия	июль-август	3
Пион белоцветковый	корни	сентябрь-октябрь	5
Подмаренник настоящий	надземная часть	июнь-август	2
Ревень волнистый	корни	сентябрь-октябрь	5
Сабельник болотный	корневища	август-сентябрь	5
Сердечник луговой	надземная часть	июнь-июль	2
Смородина красная	плоды	июль	1
Солянка холмовая	надземная часть	июль	2
Хвощ зимующий	надземная часть	июнь-август	4
Полынь обыкновенная (чернобыльник)	надземная часть	июль-август	2
Чистец болотный	надземная часть	июль-август	2
Чистотел большой	надземная часть	май-июль	3

Кроме видов, перечисленных в таблице 10, при заболеваниях печени можно применять также, башмачок настоящий, жимолость съедобную, звездчатку, землянику, зопник клубненосный, клевер луговой, красоднев малый, крыжовник, кувшинку чисто-белую, лилию кудреватую, лиственницу, ромашку, шиповник и многие другие лекарственные растения.

4. Желчекаменная болезнь – заболевание, обусловленное образованием камней в желчном пузыре, реже – в печеночных и желчных протоках. Существует несколько теорий образования камней в желчном пузыре – теория застоя желчи, воспалительная, нарушения химического состава желчи. Больные жалуются на чувство полноты в правом подреберье после еды, горечь во рту по утрам и т.д. При закупорке камнем пузырного протока или желчевыводящих путей возникает приступ печеночной колики.

При лечении желчекаменной болезни желательно комбинировать лекарственные растения с желчегонным действием с поливитаминными растениями, особенно богатые каротином (облепиха, шиповник, морковь и др.).

Таблица 11. Растения, применяемые для лечения  
желчекаменной болезни

<i>Вид растения</i>	<i>Вид сырья</i>	<i>Время сбора</i>	<i>Срок хранения (года)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Борщевик рассеченнолистный	корни	сентябрь	5
	надземная часть	июль-август	2
Будра плющевидная	надземная часть	май-август	2
Земляника лесная	плоды	июль	3
Золотарник даурский	надземная часть	июль-август	2
Лиственница даурская	хвоя	июнь-июль	3
Одуванчик лекарственный	корни	апрель-сентябрь	5
Полынь метельчатая	надземная часть	июль-август	2
Пырей ползучий	корневища	май-сентябрь	2
Хвощ полевой	надземная часть	июнь-август	4
Чистотел большой	надземная часть	май-июнь	3

5. Запоры – синдром, характеризующийся задержкой дефекации. Часто сопровождаются метеоризмом, чувством давления, распираания, болями в животе. На начальных стадиях болезни бывает достаточно употреблять богатые растительной клетчаткой растения (включая отруби), овощные и ягодные культуры. В тяжелых случаях необходимо добавлять антитоксические, антимикробные и общеукрепляющие растения.

Таблица 12. Слабительные растения

<i>Вид растения</i>	<i>Вид сырья</i>	<i>Время сбора</i>	<i>Срок хранения (года)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Василистник простой	надземная часть	июнь-июль	2
Володушка козелецелистная	надземная часть	июль	2
Горец земноводный	надземная часть	июль-август	2
Девясил британский	надземная часть	июнь-август	2
Душица обыкновенная	надземная часть	июль-август	1
Какалия копьевидная	лист	июль-август	3
Кислица обыкновенная	надземная часть	июнь	2
Крапива двудомная	лист	июнь-август	3
Кубышка желтая	корневища	июль-август	2
Льнянка обыкновенная	надземная часть, цветки	июль-август	1
Молочай Палласа	корни	август	5
Подорожник большой	лист	июнь-сентябрь	2

<i>Вид растения</i>	<i>Вид сырья</i>	<i>Время сбора</i>	<i>Срок хранения (года)</i>
Подорожник средний	лист	июнь-сентябрь	2
Полынь Сиверса	надземная часть	июль-август	2
Ревень волнистый	корни	сентябрь-октябрь	5
Рябина сибирская	плоды	сентябрь-октябрь	2
Солодка уральская	корни	сентябрь	10
Чистец шероховатый	корни	сентябрь	5
Шиповник иглистый	плоды	сентябрь	2

6. Понос – учащенное (свыше 2 раз в сутки) выделение жидких испражнений, связанное с ускоренным прохождением содержимого по кишечнику, нарушением всасывания воды и электролитов и повышенным слизиобразованием.

Таблица 13. Закрепляющие растения

<i>Вид растения</i>	<i>Вид сырья</i>	<i>Время сбора</i>	<i>Срок хранения (года)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Багульник болотный	надземная часть	июнь-июль	2
Бадан толстолистный	корневища	июнь-июль	6
Белозор болотный	надземная часть	июль-август	2
Борщевик рассеченнолистный	корни	сентябрь	5
	надземная часть	июль-август	2
Вероника длиннолистная	надземная часть	июнь-август	2
Герань луговая	корневища	сентябрь	6
	надземная часть	июль-август	2
Горечавка крупнолистная	корневище	сентябрь	5
	надземная часть, лист	июль-август	2
Гравилат алеппский	корневища	сентябрь-октябрь	5
	надземная часть	июнь-июль	2
Девясил британский	надземная часть	июнь-август	2
Зверобой продырявленный	надземная часть	июль-август	3
Земляника лесная	листья	июнь	1
Зопник клубненосный	корни	май-сентябрь	3
	надземная часть	июнь-июль	2
Крапива двудомная	лист	июнь-август	3
Кровохлебка лекарственная	корневища	сентябрь	5
Курильский чай	надземная часть	июнь-август	2

<i>Вид растения</i>	<i>Вид сырья</i>	<i>Время сбора</i>	<i>Срок хранения (года)</i>
Лабазник вязолистный	корневища	сентябрь-октябрь	5
	надземная часть, цветки	июнь-июль	1
Лапчатка гусиная	надземная часть	июнь-август	2
Мята полевая	надземная часть	июль-август	1
Облепиха крушиновая	плоды	сентябрь-октябрь	2
Пижма обыкновенная	соцветия	июль-август	3
Подорожник большой	лист	июнь-сентябрь	2
Сабельник болотный	корневища	август-сентябрь	5
	надземная часть	июль	2
Спирея иволистная	надземная часть	июль	2
Тысячелистник азиатский	лист, надземная часть	июнь-август	2
	соцветия	июнь-сентябрь	5
Черемуха уединенная	плоды	август	3
Шиповник азиатский	плоды	сентябрь	2

К закрепляющим растениям относят также веронику седую, герань сибирскую, герань голубую, горечавку бородатую, горечавку трехцветковую, лапчатку вильчатую, лапчатку длиннолистную, лапчатку земляничную, подорожник средний, черемуху уединенную, шиповник майский и т.д.

7. Растения, содержащие горечи и другие вещества, улучшающие пищеварение. Горечи – это вещества, обладающие сильно выраженным горьким вкусом, улучшающие пищеварение и возбуждающие аппетит.

Таблица 14. Горькие, возбуждающие аппетит растения

<i>Вид растения</i>	<i>Вид сырья</i>	<i>Время сбора</i>	<i>Срок хранения (года)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Аир болотный	корневища	сентябрь	3
Вахта трехлистная	листья	июнь-июль	2
Вероника седая	надземная часть	июнь-август	2
Одуванчик лекарственный	корни	апрель-сентябрь	5
Подорожник большой	лист	июнь-сентябрь	2
Полынь горькая	надземная часть	июль-август	2
	лист	май-июнь	2
Полынь холодная	надземная часть	июль-август	3
Рябина сибирская	плоды	сентябрь-октябрь	2
Тмин обыкновенный	плоды	июнь-август	3
Тысячелистник обыкновенный	надземная часть	июнь-август	2
Черёда трехраздельная	надземная часть	июнь-сентябрь	2
Черемша (лук победный)	надземная часть	май-июнь	2

К горьким, возбуждающим аппетит растениям относят также веронику длиннолистную, подорожник средний, тысячелистник азиатский.

#### ТЕМА 4

### Лекарственные растения, применяемы при заболеваниях почек и мочевыводящих путей

В процессе жизнедеятельности в организме образуются продукты распада органических веществ, которые необходимо удалить, иначе может произойти самоотравление и гибель организма. Продукты белкового обмена (мочевина, аммиак, мочева кислота и др.), вода и минеральные соли выделяются из организма вместе с мочой.

1. Почечнокаменная болезнь связана с образованием в почках мочевых камней (конгломератов), состоящих из кристаллов мочевых солей. Этому способствует инфекция мочевыводящих путей, нарушения обмена веществ, аномалии развития почек, расстройства нервной и эндокринной регуляций и т.д.

Таблица 15. Растения, применяемые при почечнокаменной болезни

<i>Вид растения</i>	<i>Вид сырья</i>	<i>Время сбора</i>	<i>Срок хранения (года)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Аир болотный	корневища	сентябрь	3
Багульник болотный	надземная часть	июнь-июль	2
Береза повислая	почки	март-апрель	2
Будра плющевидная	надземная часть	май-август	2
Горец земноводный	надземная часть	июль-август	2
Земляника лесная	плоды	июль	3
Княженика	плоды	июль-август	2
Лапчатка гусиная	надземная часть	июнь-август	2
Репейничек волосистый	надземная часть, лист	июль-август	2
Смородина черная	почки	май-сентябрь	2
Толокнянка обыкновенная	лист	май-июнь	3
Хвощ полевой	надземная часть	июнь-август	4
Черника	плоды	июль-август	2

При почечнокаменной болезни можно применять также почки березы плосколистной и березы пушистой, плоды земляники восточной и яблони Палласова. Плоды земляники следует употреблять с осторожностью, т.к. у некоторых людей они вызывают аллергическую реакцию (“крапивницу”).

2. Цистит – воспаление мочевого пузыря. Возникновению цистита способствуют охлаждение, запоры и т.д. Мочеиспускание становится частым и болезненным, количество мочи при каждом мочеиспускании уменьшается.

Таблица 16. Растения, применяемые при воспалении мочевого пузыря

<i>Вид растения</i>	<i>Вид сырья</i>	<i>Время сбора</i>	<i>Срок хранения (года)</i>
<i>1</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Бадан толстолистный	корневища	июнь-июль	6
Брусника	лист	апрель-май	3
Грушанка копытчелистная	лист	май-октябрь	2
Грушанка круглолистная	лист	май-октябрь	2
Костяника каменистая	надземная часть	июль-август	3
Рамишия однобокая (боровая матка)	надземная часть	апрель-сентябрь	2
Толокнянка обыкновенная	лист	май-июнь	3
Хвощ полевой	надземная часть	июнь-август	4

3. Пиелонефрит – инфекционное заболевание, поражающее почечную паренхиму. У большинства больных возникает в детском возрасте. Характеризуется тупой постоянной болью в поясничной области на стороне пораженной почки. Рекомендуется прием мочегонных трав по 15 дней каждого месяца, меняя траву каждый месяц.

Таблица 17. Мочегонные растения

<i>Вид растения</i>	<i>Вид сырья</i>	<i>Время сбора</i>	<i>Срок хранения (года)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Адонис сибирский	надземная часть	июнь	1
Бадан толстолистный	корневища	июнь-июль	6
Башмачок пятнистый	надземная часть	июнь	2
Белозор болотный	надземная часть	июль-август	2
Береза повислая	лист	май-июнь	2
	почки	март-апрель	2
Брусника	лист	апрель-май	3
Бузина сибирская	кора	май	5
	цветки	июнь	3
Ветреница лесная	надземная часть	май-июнь	2
Горец земноводный	корневища	сентябрь	6
Грушанка круглолистная	лист	май-октябрь	2
Девясил британский	надземная часть	июнь-август	2
Дудник лесной	семена	сентябрь	3

<i>Вид растения</i>	<i>Вид сырья</i>	<i>Время сбора</i>	<i>Срок хранения (года)</i>
Душица обыкновенная	надземная часть	июль-август	1
Земляника лесная	плоды	июль	3
Кислица обыкновенная	надземная часть, лист	июнь	2
Княженика	плоды	июль-август	2
Костяника	надземная часть	июль-август	3
Крапива двудомная	лист	июнь-август	2
Купальница азиатская	надземная часть, цветки	май-июнь	2
Курильский чай	надземная часть	июнь-август	2
Лабазник вязолистный	верхушки с цветками	июнь-июль	1
Подмаренник северный	надземная часть	июнь-август	2
Подорожник большой	лист	июнь-сентябрь	2
Полынь холодная	надземная часть	июль-август	3
Рамишия однобокая (боровая матка)	надземная часть	июль-август	3
Рододендрон даурский	лист	август	3
Рододендрон золотистый (кашкара)	лист	июнь	3
Сабельник болотный	надземная часть	июль	2
Смородина черная	лист	август	2
Солодка уральская	корни	сентябрь	10
Толокнянка обыкновенная	лист	май-июнь	3
	побеги	сентябрь	5
Хвощ полевой	надземная часть	июнь-август	4
Чабрец (богородская трава)	надземная часть	июнь-август	3
Черемуха уединенная	плоды	август	3
Черника	лист	июнь-июль	2
	плоды	июль-август	2
Чистотел большой	надземная часть	май-июль	3
Шиповник иглистый	плоды	сентябрь	2
Щавель кислый	корни	апрель-сентябрь	3
	семена	сентябрь	2

Кроме перечисленных видов для данной цели используются крестовник, крупка, манжетка, можжевельник, морошка, мята, одуванчик, пион, пихта, подмаренник настоящий, подорожник средний, полынь эстрагон, полынь Гмелина, пустырник, сосна, спорыш, тмин, фиалка, череда и др.

## ТЕМА 5

### Лекарственные растения, применяемые при заболеваниях органов дыхания

1. Бронхиты – наиболее распространенные заболевания системы органов дыхания.

Острый бронхит – это диффузное воспаление слизистой оболочки бронхов, сопровождающееся сухим или влажным кашлем, чувством слабости. Заболевание вызывается вирусами, бактериями, физическими и химическими факторами.

Хронический бронхит – диффузное прогрессирующее воспаление бронхов, имеющая тенденцию к учащению (если кашель продолжается не менее 3 месяцев ежегодно в течение 2 лет подряд).

Лекарственные травы наиболее эффективны как самостоятельные средства в начальных стадиях заболевания и в качестве дополнительной (поддерживающей) терапии при хронических процессах между курсами основного лечения.

Таблица 18. Растения, применяемые при бронхите

<i>Вид растения</i>	<i>Вид сырья</i>	<i>Время сбора</i>	<i>Срок хранения (года)</i>
1	2	3	4
Астра татарская	соцветия	июль-август	3
	корни	август	5
Багульник болотный	надземная часть	июнь-июль	2
Донник ароматный	надземная часть	июнь-август	2
Душица обыкновенная	надземная часть	июнь-август	2
Жабрей двунадрезанный	надземная часть	июль-сентябрь	2
Кровохлебка аптечная	корневища	сентябрь	5
Медуница мягенькая	лист	июнь-август	2
Можжевельник обыкновенный	шишко-ягоды	сентябрь-октябрь	3
Пион белоцветковый	корни	сентябрь-октябрь	5
Подорожник большой	лист	июнь-сентябрь	2
Полынь Сиверса	лист	май-июнь	2
	надземная часть	июль-август	2
Полынь холодная	надземная часть	июль-август	3
Прострел раскрытый	надземная часть	май-июнь	2
Синюха голубая	корневища	август-сентябрь	5
Термопсис ланцетный	лист	май-июнь	2
	надземная часть	июль-август	2
Чабрец (богородская трава)	надземная часть	июнь-август	3
Шизонепета многонадрезанная	надземная часть	июль-сентябрь	2

Кроме перечисленных растений при бронхитах применяют также будру, горец живородящий, звездчатку, зопник клубненосный, истоды, кедровый стланик, клевер, копеечник, коровяк, кочедыжник женский, листовницу, лук, марь белую, очанку, первоцвет, скерду, сосну, фиалки, хвощ полевой, черемуху, чину, шлемник байкальский, щавель и др.

2. Пневмония – заболевание, характеризующееся воспалением парехимы или ткани легких. Возникает вследствие воздействия на легочную ткань различных бактерий и их токсинов, некоторых вирусов, грибов. Пневмония обычно начинается остро, нередко после охлаждения: больной испытывает озноб, температура тела повышается до 39-40°С, реже до 38 или 41°С, беспокоят боли при дыхании на стороне пораженного легкого, они усиливаются при кашле.

Лекарственные растения широко применяются в лечении пневмонии для разжижения мокроты, улучшения дренажной функции бронхов, как противовоспалительные, бактерицидные, а также обладающие успокаивающими и анаболическими свойствами.

Таблица 19. Растения, применяемые для лечения пневмонии

<i>Вид растения</i>	<i>Вид сырья</i>	<i>Время сбора</i>	<i>Срок хранения (года)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Бадан толстолистный	корневища	июнь-июль	6
Будра плющевидная	надземная часть	май-август	2
Водосбор сибирский	надземная часть	май-июнь	2
Зопник клубненосный	корни	май, сентябрь	3
	надземная часть	июнь-июль	2
Истод сибирский	корни	август-сентябрь	5
Княжик сибирский	надземная часть	июнь-июль	2
Коровяк обыкновенный	венчики	июль-август	1
Луносемянник даурский	надземная часть	июнь-июль	2
Люцерна серповидная	надземная часть	июль	2
Мак голостебельный	надземная часть	май-июль	2
Малина сахалинская	плоды	июль	1
Сердечник луговой	надземная часть	июнь-июль	2
Синюха голубая	корневища	август-сентябрь	5
Солодка уральская	корни	сентябрь	10
	семена	август-сентябрь	2
Термопсис ланцетный	надземная часть	июнь-июль	2
	надземная часть	июнь-июль	2
Чабрец (богородская трава)	надземная часть	июнь-август	3

Для лечения пневмонии используют также герани, еремогону, лютик, малину обыкновенную, очиток, первоцвет, подмаренник, полынь холодную, скерду, чеснок, чину, шлемник.

3. Бронхиальная астма – аллергическое заболевание, основным проявлением которого является приступ удушья, обусловленный нарушением проходимости бронхов. Заболевание вызывается аллергенами бактерий, вирусов, микоплазм и т.д.

Лекарственные травы при бронхиальной астме назначают с целью купирования приступов, проведения поддерживающей терапии и профилактики приступов.

Таблица 20. Растения, применяемые при бронхиальной астме

<i>Вид растения</i>	<i>Вид сырья</i>	<i>Время сбора</i>	<i>Срок хранения (года)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Багульник болотный	надземная часть	июнь-июль	2
Белена черная	лист	июнь-июль, август	2
Будра плющевидная	надземная часть	май-август	2
Бузина сибирская	кора	май	5
	цветки	июнь	3
Душица обыкновенная	надземная часть	июль-август	2
Жабрей двунадрезанный	надземная часть	июль-сентябрь	2
Зопник клубненосный	корни	май, сентябрь	3
	надземная часть	июнь-июль	2
Какалия копьевидная	лист	июль-август	3
Клопогон вонючий	корневища	сентябрь-октябрь	5
	надземная часть	июль	2
Коровяк обыкновенный	венчики	июль-август	1
Полынь горькая	лист	май-июнь	2
	надземная часть	июль-август	2
Хвощ полевой	надземная часть	июнь-август	4
Чабрец (богородская трава)	надземная часть	июль-август	3

Для данной цели можно применять также истод, кувшинку, лапчатку, росянку, полынь Сиверса, полынь холодную, спорыш, хвойник, чистотел, чеснок и др.

## ТЕМА 6

### Лекарственные растения, применяемые при кожных заболеваниях

В настоящее время многие лекарственные растения используются как эффективные средства при лечении различных заболеваний кожи (витилиго – пигментная аномалия; микозы – заболевания кожи, вызываемые патогенными грибами; кандидозы – дрожжеподобные грибы рода *Candida* поселяющиеся на коже и слизистых оболочках; псориаз - хроническое заболевание, связанное с поражением кожи, ногтей, суставов и т.д.). Лекарственные средства растительного происхождения содержат биологически активные вещества, которые в большинстве случаев не токсичны и сравнительно редко являются причиной аллергических реакций. Фитотерапию можно проводить довольно долго без побочных явлений, что особенно важно в дерматологической практике.

Таблица 21. Растения, используемые для лечения кожных заболеваний

<i>Вид растения</i>	<i>Вид сырья</i>	<i>Время сбора</i>	<i>Срок хранения (года)</i>
1	2	3	4
Багульник болотный	надземная часть	июнь-июль	2
Береза повислая	лист	май-июнь	2
Вех ядовитый	надземная часть	июль-август	2
	корневища	сентябрь	5
Горноколосник колючий (заячья капуста)	надземная часть	июль-сентябрь	2
Горечавка крупнолистная	корневища	сентябрь	5
	надземная часть, лист	июль-август	2
Девясил британский	надземная часть	июнь-август	2
Девясил иволистный	корневища	сентябрь	2
	надземная часть	июль-август	2
Золотарник даурский	надземная часть	июль-август	2
Калужница болотная	надземная часть	май-июнь	2
Лопух войлочный	корни	сентябрь	6
Мать-и-мачеха	лист	июнь-июль	2
	соцветия	май-июнь	1
Прострел раскрытый	надземная часть	май-июнь	2
Чемерица Лобеля	корневища	май, сентябрь	3
Чистец большой	надземная часть	июль-август	2
Чистец шероховатый	надземная часть	июль-август	2
Чистотел большой	надземная часть	май-июль	3

Кроме перечисленных видов для лечения кожных заболеваний используют бодяк, борщевик, будру, василек, василистник, веронику, ветреницу, воронец, гвоздику, герань, гравилат, душекию, душицу, живокость, жимолость, иван-чай, карагану, кашкару, кислицу, лютик, лук алтайский, лук душистый, мелколепестник, мяту, облепиху, одуванчик, подмаренник, полынь, ревеня, сердечник, смородину, чернику, чеснок, чертополох, щавель.

## ТЕМА 7

### Лекарственные растения, применяемые при заболеваниях уха, горла и носа

1. Ангина (острый тонзиллит) – инфекционное заболевание с преимущественным поражением небных миндалин. Воспалительный процесс может локализоваться и в других скоплениях лимфаденоидной ткани глотки и гортани – в язычковой, гортанной, носоглоточной, миндалинах. Сопровождается болями при глотании, недомоганием, повышением температуры тела и т.д. Возможны два пути передачи инфекции: воздушно-капельный и алиментарный. Источником инфекции могут быть гнойные заболевания носа и его придаточных пазух, кариозные зубы и др. Наиболее часто возбудителями инфекции являются стафилококк, стрептококк, пневмококк. Предрасполагающие факторы: местное и общее охлаждение, снижение реактивности организма.

Таблица 22. Растения, используемые при ангине

<i>Вид растения</i>	<i>Вид сырья</i>	<i>Время сбора</i>	<i>Срок хранения (года)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Береза повислая	лист	май-июнь	2
	почки	март-апрель	2
Рододендрон золотистый (кашкара)	лист	июнь	3
Карагана гривастая (верблюжий хвост)	побеги	круглый год	5
Курильский чай	надземная часть	июнь-август	2
Родиола розовая (золотой корень)	корневища	июнь-август	5
Черника	лист	июнь-июль	2
Черноголовка обыкновенная	надземная часть	июль	3

Для полоскания горла используют также василистник, веронику седую, березу, гравилат, клопогон, колокольчик, лапчатки, льнянку, репейничек, ромашку и др.

3. Ларингит – воспаление слизистой оболочки гортани, может быть острым и хроническим. Больные жалуются на охриплость, быструю утомляемость, быструю утомляемость голоса, ощущение першения, саднения в горле, периодический кашель с мокротой.

Таблица 23. Растения, используемые при лорингите

Вид растения	Вид сырья	Время сбора	Срок хранения (года)
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Горец живородящий	корневища	сентябрь	6
Горец перечный	корни	сентябрь	6
Горчавка крупнолистная	цветки	июль-август	2
Рододендрон золотистый (кашкара)	лист	июнь	3
Карагана гривастая (верблюжий хвост)	побеги	круглый год	5
Курильский чай	надземная часть	июнь-август	2
Росьянка круглолистная	надземная часть	июль-август	2

3. Насморк (ринит) – воспаление слизистой оболочки носа. Предрасполагающим фактором служит главным образом переохлаждение, реже – механические или химические раздражители. Носовое дыхание затруднено, появляются чихание, слезотечение, снижается обоняние, изменяется тембр голоса, наблюдаются обильные выделения из носа.

Таблица 24. Растения, используемые при насморке

Вид растения	Вид сырья	Время сбора	Срок хранения (года)
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Багульник болотный	надземная часть	июнь-июль	2
Будра плющевидная	надземная часть	май-август	2
Дудник лесной	корневища	май, сентябрь	2
Лабазник вязолистный	цветки	июнь-июль	1
Манжетка обыкновенная	надземная часть	июнь-июль	3
Мать-и-мачеха	лист	июнь-июль	2

При насморке используют также лук душистый, лук стареющий, чеснок, свеклу и т.д.

## ТЕМА 8

### Лекарственные растения, применяемые для приготовления оздоровительного чая

Для оздоровительного чая применяются многие виды лекарственных растений, перечень которых, по мнению ряда авторов можно условно обозначить как “лекарственно-чайные” или “чайно-оздоровительные” растения (Иванов, 1992; Рендюк, Спешилов, Исхаков, 1993; Худоногова, 2001).

По своему назначению, чаи условно подразделяются на профилактические, лечебные и повседневно-бытовые (пищевые) (Иванов, 1992; Рендюк, Спешилов, Исхаков, 1993).

Профилактические и, особенно, лечебные чаи составляются по рецептам и назначаются обычно врачом. При этом любой лечебный чай должен иметь подробные указания о применении, прежде всего о том, следует его заваривать или кипятить, важно также установить дозировку данного чая.

Повседневно-бытовые чаи являются продуктом питания и по-своему воздействуют на организм. Их готовят из пищевых и лекарственных растений, содержащих большое количество витаминов, микроэлементов и биологически активных веществ. Они имеют приятный вкус и запах, хорошо утоляют жажду, успокаивают психику, улучшают пищеварение, нормализуют обменные процессы. Повседневно-бытовые чаи принято делить на поливитаминные, тонизирующие и успокаивающие.

1. Поливитаминные чаи. В поливитаминные чаи входят растения, содержащие большое количество витаминов, они стимулируют обмен веществ, кроветворение, повышают защитные свойства организма.

Таблица 25. Поливитаминные растения

<i>Вид растения</i>	<i>Вид сырья</i>	<i>Время сбора</i>	<i>Срок хранения (года)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Береза повислая	лист	май-июнь	2
	почки	март-апрель	2
Береза пушистая	лист	май-июнь	2
	почки	март-апрель	2
Боярышник даурский	цветки	июнь	1
	плоды	август-сентябрь	2
Боярышник кроваво-красный	цветки	июнь	1
	плоды	август-сентябрь	2

<i>Вид растения</i>	<i>Вид сырья</i>	<i>Время сбора</i>	<i>Срок хранения (года)</i>
Брусника обыкновенная	лист	апрель-май	3
	плоды	сентябрь	2
Герань луговая	корневища	сентябрь	6
	надземная часть	июль-август	2
Герань сибирская	корневища	сентябрь	6
	надземная часть	июль-август	2
Голубика	плоды	август	1
Душица обыкновенная	надземная часть	июль-август	1
Жимолость съедобная	плоды	июль-август	1
Жимолость Палласа	плоды	июль-август	1
Земляника восточная	лист	июнь	1
	плоды	июль	3
Земляника зеленая	надземная часть	июнь	3
	плоды	июль	3
Земляника лесная	лист	июнь	1
	плоды	июль	3
Иван-чай	надземная часть, лист	июнь-август	2
Калина обыкновенная	кора	май	4
	плоды	сентябрь	2
Кислица обыкновенная	надземная часть, лист	июнь	2
Клюква мелкоплодная	плоды	май, октябрь	2
Клюква болотная	плоды	май, октябрь	2
Княженика	плоды	июль-август	2
Крапива двудомная	лист	июнь-август	2
Лабазник вязолистный	цветки	июнь-июль	1
	корневища	сентябрь-октябрь	4
Лабазник дланевидный	цветки	июнь-июль	1
	корневища	сентябрь-октябрь	4
Лапчатка длиннолистная	надземная часть	июнь-август	2
	корневища	сентябрь	5
Малина сахалинская	плоды	июль	1
Мать-и-мачеха	лист	июнь-июль	2
	соцветие	май-июнь	1
Облепиха крушиновая	плоды	сентябрь-октябрь	2

<i>Вид растения</i>	<i>Вид сырья</i>	<i>Время сбора</i>	<i>Срок хранения (года)</i>
Одуванчик лекарственный	надземная часть	апрель-май	2
	корни	апрель-сентябрь	5
Пихта сибирская	лапки, хвоя	ноябрь-февраль	2
Полынь эстрагон	листья, надземная часть	июль-август	3
Рябина сибирская	плоды	сентябрь-октябрь	2
Смородина красная	плоды	июль	1
Смородина черная	лист	июнь-август	2
	плоды	июль-август	1
Сосна обыкновенная	почки	апрель-май	2
Черемуха уединенная	плоды	август	2
Черника	лист	июнь-июль	2
	плоды	июль-август	2
Шиповник иглистый	плоды	сентябрь	2
Шиповник майский	плоды	сентябрь	2

К поливитаминным можно отнести также веронику, гречиху, дудник, крапиву узколистную, первоцветы, ревень, тысячелистник, хвощ полевой, черемшу, щавель, яблоню Палласова.

4. Тонизирующие чаи готовят из растений, содержащих биологически активные вещества (алкалоиды, гликозиды, дубильные вещества, органические кислоты, флавоноиды, микроэлементы и др.), которые стимулируют деятельность центральной нервной системы, оказывают положительное влияние на печень, железы внутренней секреции, регулируют давление, содержание сахара в крови, снимают утомление, повышают умственную и физическую работоспособность.

Таблица 26. Растения, используемые для приготовления тонизирующих чаев

<i>Вид растения</i>	<i>Вид сырья</i>	<i>Время сбора</i>	<i>Срок хранения (года)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Бадан толстолистный	листья	март-октябрь	3

<i>Вид растения</i>	<i>Вид сырья</i>	<i>Время сбора</i>	<i>Срок хранения (года)</i>
Брусника обыкновенная	лист	апрель-май	3
	плоды	сентябрь	2
Володушка золотистая	надземная часть	июль-август	2
Горец альпийский	корневища	сентябрь	6
Горец живородящий	корневища	сентябрь	6
Душица обыкновенная	надземная часть	июль-август	1
Ива козья	кора	апрель-май	5
Карагана гривастая	побеги	круглый год	5
Крапива двудомная	лист	июнь-август	2
Курильский чай	надземная часть	июнь-август	2
Лапчатка вильчатая	надземная часть	июнь-август	
Медуница мягенькая	лист	июнь-август	2
Облепиха крушиновая	плоды	сентябрь-октябрь	2
Одуванчик лекарственный	корни	апрель-сентябрь	5
	надземная часть	апрель-май	2
Подорожник большой	лист	июнь-сентябрь	2
Полынь Сиверса	лист	май-июнь	2
	надземная часть	июль-август	2
Родиола розовая (золотой корень)	корневища	июль-август	5
Рододендрон Адамса	надземная часть	июнь-август	2
Сабельник болотный	корневища	август-сентябрь	5
	надземная часть	июль	2
Смородина черная	лист	июнь-август	2
	плоды	июль-август	1
Чабрец (богородская трава)	надземная часть	июнь-август	3
Черника	лист	июнь-июль	2
	плоды	июль-август	2
Шиповник иглистый	плоды	сентябрь	2
Шиповник майский	плоды	сентябрь	2

5. Успокаивающие чаи. К ним относятся растения, содержащие эфирные масла, смолы, жирные масла, полисахариды, фитонциды и др., которые снимают напряжение, раздражительность, улучшают сон.

Таблица 27. Растения, используемые для приготовления успокаивающих чаев

<i>Вид растения</i>	<i>Вид сырья</i>	<i>Время сбора</i>	<i>Срок хранения (года)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Валериана очереднолистная	корневища	сентябрь	3

<i>Вид растения</i>	<i>Вид сырья</i>	<i>Время сбора</i>	<i>Срок хранения (года)</i>
Боярышник кроваво-красный	цветки	июнь	1
	плоды	август-сентябрь	2
Бузина сибирская	кора	май	4
	цветки	июнь	1
Герань луговая	корневища	сентябрь	6
	надземная часть	июль-август	2
Донник ароматный	надземная часть	июнь-август	2
Душица обыкновенная	надземная часть	июль-август	1
Земляника восточная	лист	июнь	1
	плоды	июль	3
Земляника лесная	лист	июнь	1
	плоды	июль	3
Ива козья	кора	апрель-май	5
Иван-чай	лист, надземная часть	июнь-август	2
Калина обыкновенная	кора	май	4
	плоды	сентябрь	2
Курильский чай	надземная часть	июнь-август	2
Лапчатка гусиная	надземная часть	июнь-август	2
Лапчатка длиннолистная	надземная часть	июнь-август	2
Лабазник вязолистный	цветки	июнь-июль	1
	корневища	сентябрь-октябрь	4
Люцерна серповидная	надземная часть	июль	2
Медуница мягенькая	лист	июнь-август	2
Мята полевая	надземная часть	июль-август	1
Одуванчик лекарственный	корни	апрель-сентябрь	5
	надземная часть	апрель-май	2
Подорожник большой	лист	июнь-сентябрь	2
Полынь обыкновенная (чернобыльник)	надземная часть	июль-август	2
	корни	сентябрь	6
Полынь холодная	надземная часть	июль-август	3
Рододендрон даурский	лист	август	3
	цветки	май-июнь	1
Чабрец (богородская трава)	надземная часть	июнь-август	3
Черёда трехраздельная	надземная часть	июнь-сентябрь	2
Яснотка белая	надземная часть	июнь-август	2

## ТЕМА 9

### Охрана дикорастущих лекарственных растений Прибайкалья

Биологические ресурсы относятся к возобновимым: они могут широко использоваться лишь в условиях постоянной заботы об их воспроизводстве. Если не обеспечить воспроизводство запасов сырья, вначале резко сокращается численность вида, затем он навсегда выключается из сферы пользования. Использование возобновимых ресурсов может носить непрерывный характер (ресурсооборот), однако нужно знать скорость и условия этого оборота (Губанов, Крылов, Тихонова, 1976).

Запасы полезных растений способны восстанавливаться: каждый год растение приносит новые плоды, отрастают срезанные надземные части, при использовании подземных органов из оставшихся в почве семян, отрезков корневищ или корней могут вырасти новые экземпляры. Скорость возобновления запасов зависит от того, какие органы растения используются, от биологических особенностей вида и от условий местообитания. Так, запасы плодов восстанавливаются ежегодно. Скорость восстановления надземных органов варьирует у разных видов: скошенные луговые злаки через полтора-два месяца могут дать хорошую отаву, сорванные листья брусники, медуницы отрастут на следующий год, а срезанные до основания побеги рододендрона Адамса на следующий год вообще почти не отрастут. При заготовке подземных органов запасы (биомасса) могут не восстановиться и через 10 лет: например, запасы золотого корня, восстанавливаются после заготовки лишь через 15 лет (Москвин, Москвина, 1991). В разных местообитаниях скорость восстановления запасов различна: чем благоприятнее условия для растений, тем быстрее они восстанавливают свою биомассу. Таким образом, в местах с большой урожайностью и скоростью восстановления запасов больше.

Рационально использовать растительные ресурсы, значит, создавать условия для их расширенного воспроизводства. Одно из этих условий – время. Растение должно восстановить утраченную биомассу до проведения следующих заготовок. Объем ежегодных заготовок сырья определяется отношением между двумя показателями: имеющимися запасами сырья, эксплуатация которых экономически целесообразна, т.е. сырья высокоурожайных легкодоступных зарослей и скоростью восстановления этих запасов после заготовки. Чем быстрее восстанавливаются запасы, тем больше сырья можно заготавливать ежегодно. Для успешного восстановления запасов необходимо и второе условие – сохранность природных сообществ, в которых эта заготовка проводится. Нарушение их выжиганием, вытаптыванием или просто неверным хозяйственным использованием (в частности, такими совершенно недопустимыми методами, когда, например, при заготовке над-

земных частей, тимьян выдергивают с корнем, а при сборе плодов облепихи, рябины, черемухи и др. обрубают ветви), также препятствуют восстановлению ресурсов полезных растений.

Промышленные заготовки для растений в качестве сырья, у которых используется надземная часть («травы»), цветки и листья возможны на массивах, где они занимают не менее 5 % площади, для растений сырьем которых являются корни и корневища – не менее 10 % площади.

### Редкие и исчезающие виды лекарственных растений Прибайкалья

К редким и исчезающим лекарственным растениям, занесенным в Красную книгу Иркутской области (Азовский, Барицкая, Зарубин и др., 2001) относятся аир болотный, красоднев малый, ландыш майский, лук алтайский, башмачок пятнистый, башмачок крупноцветковый, башмачок настоящий, башмачок пятнистый, жимолость съедобная, ятрышник шлемоносный, кубышка желтая, кувшинка чисто-белая, лилия карликовая, лилия кудреватая, лилия пенсильванская, пион марьин корень, ветреница байкальская, адонис (стародубка) сибирский, луносемянник даурский, родиола розовая, боярышник Максимовича, кровохлебка альпийская, малина боярышничколистная, роза даурская, карагана гривастая, солодка уральская, облепиха крушиновая, примула (первоцвет) крупночашечковая, калина обыкновенная и др.

К редким растениям, подлежащим местной охране, можно отнести также рододендрон даурский, рододендрон Адамса, рододендрон золотистый, черемуху уединенную, яблоню Палласова, володушку золотистую, лабазник дланевидный.

Мероприятия по сохранению растений, рекомендуются в соответствии с категорией угрожаемого состояния вида. Для видов сокращающих численность популяций под влиянием деятельности человека (солодка уральская, облепиха крушиновая, родиола розовая, рододендрон даурский, черемуха уединенная, яблоня Палласова и т.д.) главные условия - это ограничение или полное запрещение сбора, контроль состояния популяций, в крайних случаях организация заказников. Для сохранения весьма редких видов растений (калина обыкновенная) рекомендуется не только полное запрещение сбора, но и защита мест обитания путем организации заповедников, национальных парков или резерватов.

Зачастую дикорастущие растения страдают от косвенного воздействия антропогенного фактора (рубки, пожары, распашка земель и т.д.) и изменения среды обитания. Это растения, которые относятся к категории “истребляемых”, т.е. страдающих от прямого отрицательного воздействия человека

- бессистемной заготовки лекарственного сырья, обрывания ветвей и цветков на букеты, выкапывания луковиц. В горах растения страдают от бессистемного нерегулируемого выпаса скота.

Количество видов, сокращающихся или совсем исчезающих в природе в связи с отрицательными воздействиями антропогенного фактора велико. Кроме известных мер сохранения растений в природе, охраны мест обитаний, организации заповедников и заказников, основной возможностью сохранения исчезающих лекарственных растений является интродукция их в ботанических садах и питомниках, а также введение лекарственных растений в культуру.

В настоящее время в ботанических садах Сибири интродуцированы такие охраняемые лекарственные растения, как калина обыкновенная, облепиха крушиновая, родиола розовая, солодка уральская, яблоня Палласова, черемуха уединенная др.

На основании литературных данных (Малышев, Соболевская, 1980, 1981) и собственных наблюдений для сохранения запасов некоторых охраняемых лекарственных растений Прибайкалья мы рекомендуем следующие системы мер:

1. Солодка уральская (*Glycyrrhiza uralensis*). Сокращает численность популяций. Для государственной охраны. Одно из ценнейших растений, имеющих разнообразное использование в промышленности и сельском хозяйстве, но главным образом в медицине из-за содержания глицирризиновой кислоты и других ценных биологически активных соединений.

Вследствие освоения целинных земель природные запасы солодки резко сокращаются. Заготовку лекарственного сырья (корни) можно проводить после созревания семян в ограниченных количествах, с последующим сбором и посевом их в почву. Повторную заготовку проводить не ранее, чем через 10 лет. Необходим контроль за использованием, организация заказников и создание промышленных плантаций.

2. Облепиха крушиновая (*Hippophaë rhamnoides*). Сокращает численность популяций. Для местной охраны. Местное население заготавливает плоды облепихи в больших количествах, при этом нередко срубают кусты или обрывают плодоносящие ветви. Это ведет к сокращению площадей, истощению ценных популяций.

Плоды следует собирать, не обламывая веток. При сборе листьев следует срывать часть листьев (с нижней части побегов). Следует запретить обрывание и вырубание веток, установить контроль за популяциями, особенно в период плодоношения, а также рекомендовать посадку облепихи в ботанических садах и на приусадебных участках.

3. Яблоня Палласова (*Malus baccata*). Сокращает численность популяций. Для государственной охраны. Нередко образует заросли, особенно на

песчаных и галечниковых местах в долинах рек. Высокие декоративные качества во время цветения и обилие съедобных плодов осенью - причины усиленного истребления: обламывания веток с цветками, обрывания плодов и иногда даже вырубания деревьев. Сильно страдает также от пастьбы скота.

Плоды следует собирать вполне зрелыми, не повреждая побеги. При сборе цветков, часть их (около 50 %) следует оставлять нетронутыми на одном растении. Необходимо запретить обламывание ветвей, организовать заповедники, установить контроль за состоянием популяций, ограничить выпас скота в зарослях яблони, а также культивировать в садах, парках, на приусадебных участках.

4. Черемуха уединенная (*Padus asiatica*). Сокращает численность популяций. Для местной охраны. Усиленно истребляется человеком, особенно вокруг крупных населенных пунктов. Весной обламывается из-за душистых белых цветков, осенью - из-за съедобных плодов. Особенно страдают крупные высокие кусты.

Плоды следует собирать вполне зрелыми. При сборе цветов, часть их (около 50 %) следует оставлять нетронутыми на одном растении для семенного размножения. В окрестностях всех населенных пунктов необходимо запретить обламывание ветвей, а также рекомендовать посадку в ботанических садах и на приусадебных участках.

5. Родиола розовая (золотой корень, *Rhodiola rosea*). Сокращает численность популяций. Для государственной охраны. Обитает преимущественно в условиях обильного проточного увлажнения, в луговых и кустарниковых ценозах, где нередко относится к числу доминантов. Запасы родиолы розовой в некоторых местообитаниях хотя и высоки, но в результате небольших площадей заросли ее промышленного значения не имеют. Наибольшие запасы родиолы розовой сосредоточены в бассейне р. Оки и Окинском хребте. В этих местах можно заготавливать лекарственное сырье (корни и корневища родиолы розовой) в небольших количествах на субальпийских лугах, расположенных на плакоре.

Объем заготовок сырья золотого корня возрастает с каждым годом, в связи с чем наблюдается быстрое сокращение ареала вида и его обилия в фитоценозах. При заготовке оставлять все молодые растения с диаметром корневища до 1,0-1,5 см. Заготовку сырья проводить после созревания семян, с последующим сбором и посевом их в разрыхленную почву. Повторную заготовку проводить не ранее, чем через 15 лет. При заготовке не повреждать соседние растения, помня, что почки возобновления у родиолы розовой расположены возле поверхности почвы (Москвин, Москвина, 1991). Таким образом, при сборе золотого корня необходимы научно обоснованное планирование и ограничение заготовок, обеспечивающих восста-

новление растений, а также интродукция в ботанические сады и питомники лекарственных растений.

6. Рододендрон даурский (*Rhododendron dauricum*). Сокращает численность популяций. Для местной охраны. Образует подлесок в среднегорных лесах из сосны обыкновенной и лиственницы сибирской, реже растет по открытым каменистым склонам. Высокодекоративное растение. Весной покрывается обильными розовыми цветками, поэтому в массе обламывается и обрывается на букеты, в особенности вблизи населенных пунктов, что ведет к постепенному исчезновению рододендрона в пригородных лесах.

Безотлагательно следует запретить обламывание кустов в пригородных зеленых зонах а также рекомендовать посадку в ботанических садах и на приусадебных участках.

7. Калина обыкновенная (*Viburnum opulus*). Редка. Для местной охраны. В Прибайкалье – реликт третичных широколиственных лесов. Декоративна, обламывается для букетов как во время цветения, так и с плодами.

Плоды следует собирать зрелыми. При сборе цветов, часть их (около 50 %) следует оставлять нетронутыми на одном растении для семенного размножения. Необходим контроль за состоянием популяций, запрет на сбор растений для букетов и выкапывания кустов, а также широкое введение в культуру в ботанических садах и на приусадебных участках.

Необходимо помнить, что кроме перечисленных выше видов, все виды дикорастущих лекарственных растений, произрастающие на уникальной территории Прибайкалья, нуждаются в рациональном использовании и щадящем сборе.

## Сохранение запасов дикорастущих лекарственных растений Прибайкалья

Вопросы охраны природы в настоящее время особо актуальны. Это связано с ростом ежегодного объема заготавливаемых в нашей стране лекарственных растений и с возрастающей потребностью населения к общению с природой.

Общий объем заготовок лекарственных растений в Западном Прибайкалье весьма внушителен. А если учесть, что высушенные растения весят ничтожно мало, и, что дикорастущие виды растут, как правило, рассеянно и не образуют плотных скоплений, то станет ясно, какого огромного труда стоит заготовка такого количества и как остро стоит вопрос охраны дикорастущих зарослей лекарственных растений.

При правильной организации заготовок запасы лекарственных растений остаются почти неизменными, колеблясь в зависимости от погодных условий (Лавренова, Лавренов, Лавренов, 1994).

В зависимости от сроков накопления активно действующих веществ в растениях, заготовка их проводится в строго определенное время. Распределяются эти вещества в растениях различно: у одних – медуница мягенькая, подорожник средний, рододендрон золотистый и др. они сосредоточены в листьях; у других – валериана очереднолистная, родиола розовая, солодка уральская и т.д. в корнях и корневищах, у третьих – боярышник кроваво-красный, курильский чай, лабазник вязолистный и т.д. в цветках, у четвертых – земляника восточная, роза иглистая, черника и др. в плодах.

Надземные части растений накапливают максимальное количество биологически активных веществ чаще всего в период цветения - в это время их и следует собирать. Плоды содержат наибольшее количество целебных веществ во время полного созревания; кора пригодна к употреблению в период весеннего сокодвижения; корни и корневища - поздней осенью, после увядания надземной части растений; почки - ранней весной, когда они набухли, но еще не тронулись в рост, обычно в конце марта, апреле (Сотник, 1990).

Для сохранения запасов лекарственных растений необходимо во время заготовки соблюдать следующие правила:

1. Заготовку почек (*Betula pubescens*, *Pinus sylvestris*, *Ribes nigrum* и др.) лучше производить на концентрированных лесосеках, попутно можно собирать их во время санитарных рубок и рубок ухода, а также в посадках, но в этом случае - исключительно с нижних побегов.

2. При заготовке коры (*Salix caprea*, *S. viminalis*) спиливают или срубают молодые растения или побеги, а затем полностью снимают с них гладкую кору (старая растрескавшаяся кора содержит много пробки и мало действующих веществ). Поэтому заготовка коры, как и почек, сопутствует ведению различных рубок в лесном хозяйстве. Рубка молодых растений возможна под пологом леса и на возобновляющихся лесосеках. Частичная заготовка коры (т.е. не со всего побега, а только с одной его стороны), практиковавшаяся до недавнего времени, не может быть сейчас рекомендована, поскольку поврежденные растения становятся рассадником фитозаболеваний, распространяющихся на окружающие растения; это способствует развитию антисанитарного состояния в растительном сообществе.

3. При заготовке листьев (*Chamerion angustifolium*, *Pulmonaria mollis*, *Rhododendron aureum* и др.) следует срывать только нижние, чтобы не повредить цветению и плодоношению растений.

4. Под термином “травы” подразумеваются облиственные и цветущие стебли травянистых растений - либо вся надземная часть, либо только

верхушки стеблей: для некоторых видов (*Medicago falcata*, *Melilotus albus*, *Thymus serpyllum* и др.) под термином “травы” подразумевается смесь листьев, цветков и мелких стеблей. При заготовке травы (т.е. надземной части) сырье надо срезать (косой, серпом), чтобы не вырвать с корнем все растение. Заготовка надземной фитомассы на одном и том же месте для многолетних растений должна проводиться один раз в 4 – 6 лет (Шретер, Крылова и др., 1986).

5. При сборе цветков (*Chamerion angustifolium*, *Crataegus sanguinea*, *Pentstemon fruticosus* и др.), также как и при заготовке травы необходимо оставлять нетронутыми несколько цветущих растений на 1 м<sup>2</sup> для семенного размножения.

6. При сборе плодов многолетних растений (*Crataegus sanguinea*, *Rosa acicularis*, *Vaccinium myrtillus subsp. microphyllum*, *Viburnum opulus* и др.) необходимо следить за состоянием плодоносящих побегов и корневой системы - ни в коем случае нельзя вырывать растение с корнем или ломать ветки (при сборе плодов однолетних растений обязателен посев части собранных семян).

7. Корни и корневища растений (*Glycyrrhiza uralensis*, *Rhodiola rosea* и др.) нельзя выдергивать, поскольку обычно самая большая и ценная часть корня обрывается и остается в земле. Растение может быть уничтожено, а проку мало. Разумнее всего выкапывать корни обыкновенной садовой лопатой.

При заготовке подземных органов полностью уничтожается все растение, поэтому посев семян на этом же месте обязателен. Корни и корневища можно заготавливать только после созревания и осыпания семян. На участке сбора необходимо оставлять нетронутыми 10-15% растений - для возобновления популяции. Периодичность сбора на одном и том же месте: для однолетников - один раз в два года, для многолетников - через 7-20 лет в зависимости от особенностей возобновления вида (Шретер, Крылова и др., 1986; Сотник, 1990; Иванов, 1992).

Сохранение запасов дикорастущих лекарственных растений является основной задачей на сегодняшний день. Решением проблемы может стать введение дикорастущих лекарственных растений в культуру, а также организация участков природных сообществ, для их долговременного использования, например, специальных лесхозов или специализированных заказников лекарственных растений, на территории которых были бы запрещены все виды хозяйственного использования, вредящие встречающимся там лекарственным растениям. В таких лесхозах и заказниках можно будет не только вести рациональные заготовки с учетом сроков восстановления запасов, но и создавать условия для их расширенного воспроизводства, т.е. проводить мероприятия по повышению продуктивности заготавливаемых ви-

дов: частичное осветление, внесение удобрений, устранение конкуренции других видов и т.д. Заготовку сырья тех видов растений, которые нецелесообразно вводить в культуру (*Vaccinium myrtillus subsp. microphyllum*, *V. uliginosum* и *V. vitis-idaea* и др.) желательно проводить на территориях, организованных подобным образом.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Агафонов А.Д., Андрест Б.Б. Организация заготовок дикорастущих плодов, ягод, грибов и лекарственных трав. - М.: Колос, 1975.-240 с.
2. Азовский М.Г., Барицкая В.А., Зарубин А.М. и др. Красная книга Иркутской области. – Иркутск, 2001.-138 с.
3. Аненхонов О.А. Флора полуострова Святой Нос и вопросы ее охранны // Рациональное использование и охрана растительных ресурсов Центральной Сибири: Сб. науч. тр. - Иркутск: Иркут. ун-т, 1991. - С. 63-71.
4. Атлас ареалов и ресурсов лекарственных растений СССР. - М.: ГУГК, 1983. - 340 с.
5. Барбара и Петер Тайс. Лекарственные травы - путь к здоровью (Советы современной семье). - СПб: Логос-СПб, 1994. - 340 с.
6. Бизиков А.А. Комплексная фито-фармакотерапия язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки у детей. - Иркутск: ЛИСНА и К, 1995. - 76 с.
7. Бизиков А.А., Мартынов А.М. и др. Фитотерапия болезней органов дыхания у детей / Метод. пособие. - Иркутск: Коммерческий центр “Журналист”, 1994. - 96 с.
8. Борис Дехтяр, Минди Тумэй. Живительная сила чая. М.: Крон-Пресс, 1995. - 240 с.
9. Борисенко С.М. Сибирский траволечебник. - Иркутск: Упр. полиграфиздат, 1992. - 151 с.
10. Горюнов Д.В., Львов Н.А. и др. Растения, применяемые в быту (Плодовые, ягодные, лекарственные и декоративные). - М.: Изд-во Московского ун-та, 1963. - С. 84.
11. Гончиков Г.Г., Корсунов В.М., Корсунова Т.М. Подходы к изучению и сохранению биологического разнообразия // Биоразнообразии Байкальской Сибири. – Новосибирск: Наука, 1999. – С. 236-250.
12. Губанов И.А., Крылов И.Л., Тихонова В.Л. Дикорастущие полезные растения СССР. - М.: Мысль, 1976. - С. 24-26.
13. Данилов - Данильян В.И., Тулохонов А.К., Думов И.И. и др. Проблемы охраны озера Байкал и природопользования в Байкальском регионе: Ежегод. доклад правительств. комис. по Байкалу 1993 г.- М.: 1994. - 99 с.
14. Дулепова Б.И., Уманская Н.В. Растительные сообщества Даурии, нуждающиеся в охране // Особенности растительного покрова Байкальской Сибири: Сб. науч. тр. - Иркутск: Иркут. ун-т, 1989. - С.146-151.
15. Зарубин А.М., Ионычева М.П., Телятников М.Ю. Редкие виды растений Южного Забайкалья // Особенности растительного покрова Байкальской Сибири: Сб. науч. тр. - Иркутск, 1989. - С. 152-155.

16. Зарубин А.М., Ляхова И.Г. и др. Флора южной части Западного побережья Байкала//Генезис флоры и растительности Байкальской Сибири. – Иркутск: Изд-во Иркут ун-та, 1999. – С. 4-11.
17. Иванов В.И. Лекарственные средства в народной медицине. М.: Военное изд-во, 1992. - 448 с.
18. Илли И.Э., Худоногова Е.Г. Связь между фазами развития медуницы мягчайшей и выходом активно действующих веществ в технологии целебного чая // Тезисы докладов конференции профессорско-преподавательского состава и аспирантов. - Иркутск: ИрГСХА, 2000. - С. 23.
19. Лавренова Г.В., Лавренов В.К., Лавренов Ю.П. Лекарственные травы для Вас. - Донецк: Донеччина, 1994. - 352 с.
20. Лекарственное растительное сырье. Государственные стандарты СССР. - М.: Изд-во стандартов, 1980. - 296 с.
21. Лившиц И.А. Спутники нашего здоровья. - Иркутск: Вост.-Сиб. кн. изд-во, 1989. - 352 с.
22. Лившиц И.А. Природы мудрые советы. - Иркутск: Вост.-Сиб. кн. изд-во, 1992. - 528 с.
23. Малышев Л.И. Вопросы охраны генетического фонда естественной флоры: Центральный сибирский ботанический сад СО АН СССР // Рациональное использование и охрана природных ресурсов Сибири. - Новосибирск, 1981. - С. 7-10.
24. Малышев Л.И. Высокогорная флора Восточного Саяна. -М.-Л.,1965.-367с.
25. Малышев Л.И., Соболевская К.А. Редкие и исчезающие растения Сибири. - Новосибирск: Наука, 1980. - 223с.
26. Малышев Л.И., Соболевская К.А. Редкие и исчезающие растения Сибири // Охрана растительного мира Сибири. - Новосибирск: Наука, 1981. - С.20-40.
27. Маркова Л., Расщупкина В. Каталог. Лекарственные растения. Рациональное использование ресурсов. - Калининград: Роскоопторг-реклама, 1981. - 56с.
28. Москвин П.В., Москвина Э.В. Биологические основы охраны родиолы розовой в Прибайкалье // Рациональное использование и охрана растительных ресурсов Центральной Сибири: Сб. науч. тр. - Иркутск: Иркут. ун-т, 1991. - С. 85-92.
29. Новак Л.Б., Чудновская Г.В. Рекомендации по определению ресурсов лекарственных растений. - Иркутск: ИСХИ, 1988. - 15 с.
30. Похлебкин В.В. Чай. - М.: Пищ. пром-ть, 1968. - 136 с.
31. Рабинович М.И. Лекарственные растения в ветеринарной практике: Справочник. - М.: Агропромиздат, 1987. - 288 с.

32. Рендюк Т.Д., Спешилов Л.Я., Исхаков Н.Г. Оздоровительные чаи. - М.: 1993. - 191 с.
33. Соколов С.Я., Замотаев И.П. Справочник по лекарственным растениям. – М: Медицина, 1990.- 464 с.
34. Сотник В.Ф. Кладовая здоровья. - М.:Лесная промышленность,1990.-65с.
35. Телятьев В.В. Целебные клады. - Иркутск: Вост.-Сиб.кн. изд-во, 1986. - 224 с.
36. Худоногова Е.Г. Лекарственные растения Иркутской области, рекомендуемые для приготовления повседневного чая // Вестник ИРГСХА: Сб. науч. тр. - Иркутск: ИРГСХА, 1999. - Вып. 16. - С. 83-88.
37. Худоногова Е.Г., Илли И.Э. Краткий анализ флоры Прибайкалья // Материалы региональной научно-практической конференции «Актуальные проблемы АПК».- Иркутск: ИРГСХА, 2001.-С.30-32.
38. Худоногова Е.Г., Илли И.Э. Ресурсы сырья лекарственно-чайных растений Западного Прибайкалья// Материалы 4 региональной научно-практической конференции «Интеллектуальные и материальные ресурсы Сибири».- Иркутск: ИГЭА, 2001. – С. 97 – 102.
39. Шретер А.И., Крылова И.Л. и др. Методика определения запасов лекарственных растений. – М., 1986. – 33 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение.....	3
2. Тема 1. Лекарственные растения, используемые для лечения сердечно-сосудистых заболеваний.....	5
- Растения, применяемые при гипертонической болезни (гипотезивные растения).....	5
- Растения, применяемые при атеросклерозе.....	7
- Растения, применяемые при стенокардии.....	8
- Растения, применяемые при ревматизме.....	9
3. Тема 2. Лекарственные растения, действующие преимущественно на центральную нервную систему.....	11
- Растения успокаивающие центральную нервную систему.....	12
- Растения возбуждающие центральную нервную систему.....	13
4. Тема 3. Лекарственные растения, применяемые при заболеваниях органов пищеварения.....	14
- Растения, применяемые при гастрите.....	15
- Растения, применяемые при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.....	16
- Растения, применяемые при хроническом холецистите.....	18
- Растения, применяемые при заболеваниях печени.....	18
- Растения, применяемые для лечения желчекаменной болезни.....	20
- Слабительные растения.....	20
- Закрепляющие растения.....	21
- Горькие, возбуждающие аппетит растения.....	23
5. Тема 4. Лекарственные растения, применяемые при заболеваниях почек и мочевыводящих путей.....	24
- Растения, применяемые при почечнокаменной болезни.....	24
- Растения, применяемые при воспалении мочевого пузыря.....	25
- Мочегонные растения.....	25
6. Тема 5. Лекарственные растения, применяемые при заболеваниях органов дыхания.....	27
- Растения, применяемые при бронхите.....	28
- Растения, применяемые для лечения пневмонии.....	29
- Растения, применяемые при бронхиальной астме.....	30
7. Тема 6. Лекарственные растения, применяемые при кожных заболеваниях.....	31
- Растения, используемые для лечения кожных заболеваний.....	31
8. Тема 7. Лекарственные растения, применяемые при заболеваниях уха, горла и носа.....	32
- Растения, используемые при ангине.....	33
- Растения, используемые при лорингите.....	33
- Растения, используемые при насморке.....	34
9. Тема 8. Лекарственные растения, применяемые для приготовления оздоровительного чая.....	35
- Поливитаминные растения.....	36
- Растения, используемые для приготовления тонизирующих чаев.....	38
- Растения, используемые для приготовления успокаивающих чаев.....	39

10.	Тема 9. Охрана дикорастущих лекарственных растений Прибайкалья.....	40
-	Редкие и исчезающие виды лекарственных растений Прибайкалья.....	42
-	Сохранение запасов дикорастущих лекарственных растений .....	46
11.	Литература.....	50

Редактор В.И. Тесля

Лицензия ЛР № 070444 от 11.03.98 г.

Подписано к печати 19 апреля 2016 г. Формат 60x84

Тираж 100 экземпляров

Отпечатано на ризографе ИрГСХА

664038, Иркутск, пос. Молодежный, ИрГСХА

