

ТАТЬЯНА ИЛЬИНА



Аптечный **ОГОРОД**

Справочник целебных трав,
которые вы можете
вырастить сами



Москва 2022

УДК 633.8(035)

ББК 42.143я2

И45

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

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

Ильина, Татьяна Александровна.

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

ISBN 978-5-04-194013-3

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

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

УДК 633.8(035)

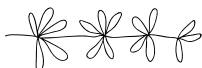
ББК 42.143я2

© Ильина Т.А., текст, 2021

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-194013-3

Содержание



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





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



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





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

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

ПРЕДИСЛОВИЕ



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

Ю. Шульц

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

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

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

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





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

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

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

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





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

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





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

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

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

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

