**Анкета-заявка**

**участника республиканского конкурса «Юннат-2017»**

1. Название работы, представляемой на финал Конкурса: **«Лекарственные травы с.Дылым»**

2. Название номинации конкурса:\_**Лекарственные растения**

3. Имя, отчество автора *(ов)* полностью: **Бексултанова Асият Шамиловна**

4. Фамилия, имя, отчество (полностью) руководителя работы *(если имеется),* место работы и должность: **Мутуева Зухра Магомедовна, учитель биологии МКОУ «ДМЛ» Казбековского района РД**

5. Место учебы *(школа, класс),* адрес *(с индексом),* телефон:  **МКОУ «ДМЛ» , 10 класс, Казбековский район, с. Дылым, 368 140, 8 989 892 38 33**

6. Название образовательного учреждения, при котором выполнена работа, адрес *(с индексом),* телефон, e-mail: **МКОУ «ДМЛ» , 10 класс, Казбековский район, с. Дылым, 368 140, 8 989 892 38 33,** **dmmlicei@mail.ru**

7. Название объединения учащихся: **биологический кружок «Лесовичок»**

8. Домашний адрес *(с индексом),* телефон, e-**mail Казбековксий район, с. Дылым, 368 140, zukhra/mutueva@mail.ru**

Дата заполнения « 18 » август 2017 г.

Ф.И.О., лица заполнившего анкету: Мутуева Зухра Магомедовна

Подпись :

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

 **«Дылымский многопрофильный лицей им. И Гаджиева»**

**Всероссийский конкурс «Юннат-2017»**

**Номинация «Лекарственные травы»**

**«Лекарственные травы с.Дылым»**

**Выполнила :Бексултанова Асият,**

 **ученица 10 класса**

**Руководитель: МутуеваЗухра Магмедовна,**

**учитель биологии.**

**Содержание:**

1.Введение.

* 1. Актуальность.
	2. Цели проекта.
	3. Задачи проекта.
	4. Гипотеза.
	5. Сроки выполнения.

2.Основная теоретическая часть.

 2.1 История изучения и использования лекарственных трав.

 2.2 Сбор, сушка и хранение лекарственных растений.

 2.3 Лечебное действие трав и сборов.

 2.4 Применение трав и сборов в домашних условиях.

3.План по реализации проекта.

4.Ожидаемые результаты.

5.Заключение.

6.Литература.

7.Приложение.

***Краткая аннотация проекта.***

*Проект «Лекарственные травы села Дылым» направлен на решение проблем по использованию лекарственных трав. Состоит из исследовательской и практической частей. Исследовательская часть связана с изучением научной литературы и лекарственных трав нашей местности. Практическая часть направлена на бережное отношение детей к лекарственным растениям, применение их для профилактики и лечения различных заболеваний.*

***1.Введение.***

***1.1. Актуальность.***

 *Много трав растёт полезных*

 *На земле родной.*

 *Помогают от болезней*

 *Мята, пижма, зверобой.*

 *Из даров лесного царства*

 *Люди делают лекарство.*

*Человек всегда стремился укреплять свое здоровье. Когда человек здоров, у него хорошее настроение, высокая работоспособность. Здоровый человек полон сил, молодости и радости жизни.*

*Если хочешь прожить долгую, здоровую жизнь, надо принимать меры к сохранению своего здоровья заблаговременно. Не дожидаясь, когда заболеешь. Наши предки всегда жили в ладу с природой. Природа была для них Матерью, которая кормила, одевала, лечила. От многих болезней умели они лечиться травами, бережно собирая их и храня.*

*Фитотерапия – лечение лекарственными и пищевыми растениями – составляет часть древней и современной медицины. Она требует бережного отношения к целебным растениям. Ещё совсем недавно многие думали, что запасы лекарственных растений у нас неисчерпаемы. Наша природа действительно щедра своими дарами. С каждым годом в результате хищнического истребления дикорастущих лекарственных трав скудеют запасы природной кладовой. Известная хранительница опыта и знаний предшествующих поколений о целебности растений Ф.А. Геммерман писала: «Народная медицина исчезает, а с ней исчезает и многовековой народный опыт, нигде не записанный, устный, хранящий немало сокровищ».*

***1.2. Цель проекта****:*

*Создание условий для ознакомления детей с миром целебных трав, правилами их сбора, применение для оздоровления организма.*

***1.3. Задачи проекта****:*

1. *Формировать представления о лекарственных растениях, их значимости в жизни человека, способах применения.*
2. *Развивать любознательность, наблюдательность, сенсорные способности детей.*
3. *Развивать навыки моделирования и экспериментирования.*
4. *Формировать эстетическое восприятие окружающего мира, экологически грамотное поведение в природе.*

 ***1.4. Гипотеза****: если знать лекарственные свойства трав, растущих в окрестностях нашего села, уметь ими пользоваться, скольких болезней мы сможем избежать, не превратив их в хронические.*

***1.5. Сроки выполнения. Июнь 2017 года.***

***2. Основная теоретическая часть.***

***2.1. История изучения и использования лекарственных трав.***

*Издавна лекарственные растения используют для про­филактики и лечения многих заболеваний. В нашей стране стала популярна фитотерапия. Она является основным способом лечения нетрадиционной медицины. Изучение лекарственных растений на Руси началось в далеком прошлом. Широко использовать травы для лечения болезней стали в результате византийско-греческого влияния в X веке с образованием Киевской Руси. В те далекие времена лекарственные травы поступали из Константинополя и генуэзских колоний в Крыму. В XV веке переводятся с латинского и греческого языков работы Галена, сочинения Гиппократа, Аристотеля, в которых имеются сводки о лекарственных растениях и их использовании. Позднее традиционная медицина черпала сведения из «травни­ков». В становлении отечественной науки о целебных свойствах растений большую роль сыграл Абу Али Ибн Сина (Авиценна), живший в 980—1037 годах и его известный труд «Канон врачебной науки». Развитию сети аптек и аптекарских огородов способствовал «Аптекарский приказ» Петра I (1720 год). Позднее в Астрахани и в Лубнах создаются первые плантации лекарственных растений, а «ягодная повинность», наложенная Петром I на крестьян, предусматривала сбор дикорастущих лекарственных трав. Особое внимание изучению лекарственных растений уделяла Академия наук, созданная в 1724 году. В организованных ею экспеди­циях был собран большой и ценный материал. Большой вклад в ста­новление науки о лекарственных растениях внесли академики А. С. Паллас, И. И. Лепехин и др. В 1921 году был издан декрет о сборе и культивировании 7 лекарственных растений в СССР. Тем самым была заложена юридическая основа создания новой важной отрасли народного хозяйства и развития здравоохранения. С каждым годом расширяются объемы производства и загото­вок лекарственного растительного сырья. Однако постоянно возрастающий спрос на него и создаваемые на его основе фитопрепараты не удовлетворяют запросы отечест­венного здравоохранения. На садовых участках можно выращивать значительный ассор­тимент лекарственных растений, разрешенных к применению в широкой медицинской практике, для того чтобы сохранить природу и ценные лекарственные растения.*

 ***2.2. Сбор, сушка и хранение лекарственных растений.***

*При заготовке определенного вида растения необходимо часть их оставлять нетронутыми. Вместе с тем, не следует собирать ежегодно травы на одних и тех же местах, так как это приводит к истощению заросли.*

*При сборе травы не следует её выдергивать вместе с корнем, для этого существуют  специальные секаторы, ножницы или серпы, помогающие правильно, без вреда для растения заготовить сырьё. Во время заготовки нужно исключить ломку веток, а тем более их спиливание.*

*Особое внимание нужно обратить при заготовке подземных органов растений - большую часть которых необходимо оставить для восстановления заросли.*

*Категорически запрещается собирать растения, занесенные в Красную книгу.*

*Соблюдая эти несложные правила, тем самым мы поможем нашим зеленым друзьям, себе и потомству.*

*Прежде всего, заготавливать травы надо так, чтобы после вас не осталось пустого места, ведь природа очень ранима, необходимо всегда оставлять в месте сбора часть травы для ее возобновления. Нельзя вырывать траву с корнем, буквально всю подряд — это варварское отношение к природе, которое, к сожалению, еще наблюдается.*

*Заготавливать траву необходимо в сухую погоду, как только сошла роса. Лучшее время сбора — начало цветения или полное цветение растения. Сушат траву под навесом, на чердаке или в хорошо проветриваемом помещении, не допуская ее загнивания. Почерневшую траву употреблять нельзя. Траву, содержащую эфирные масла (тимьян, душица, аир и т. п.), сушат медленно, при температуре 30-35С. Траву, содержащую глюкозиды (горицвет, пижма, мята перечная, зверобой, мать-и-мачеха и т. п.), сушат при температуре 50-60° С (в сушилке).*

*Нельзя сушить лекарственные растения на чердаках помещений, где содержится домашний скот или птица, хранятся продукты и материалы с резким сильным запахом, минеральные удобрения и ядохимикаты. Перед сушкой собранные травы чистят и сортируют, затем раскладывают тонким слоем, не более 1-1,5 см, и по мере высыхания 3-4 раза осторожно переворачивают. Можно рассыпать травы на сетках, фанере, белой бумаге. Листья мать-и-мачехи и подорожника большого раскладывают таким образом, чтобы они не касались друг друга. При сушке следят, чтобы на сырье не попадала влага, от которой оно может побуреть. Травы не следует пересушивать. Правильно высушенные растения обычно сохраняют зеленый цвет, запах и вкус.Высушенное сырье складывают в мешки, коробки или ящики, приклеивают этикетку, на которой пишут название растения и год его сбора. Растения, содержащие эфирные масла, надо хранить в металлических банках с плотно закрываемой крышкой. Цветки, травы и листья можно хранить в среднем 2 года, плоды – 3 года, а корни, корневища и кору — до 5 лет.*

***2.3. Лечебное действие трав и сборов.***

 *О том, что лекарственные растения обладают лечебными свойствами, сейчас мало кто сомневается. Что же это за вещества, которые определяют лечебные свойства? Во время роста в клетках растения образуются различные вещества, которые или растворены в соке или накапливаются, «складируются» в клетках растения. Все эти вещества удовлетворяют нужды самих растений, а также, к счастью, многие весьма полезны и человеку: они лечат его заболевания, облегчают их, а иногда и предупреждают, активно воздействуя на отдельные процессы в организме и, прежде всего, на обмен веществ.*

 *Однако, следует помнить, что лекарственные сборы не столь безобидны, как это кажется на первый взгляд. Растение может оказывать побочное действие и тем самым нанести вред при сопутствующем заболевании или при беременности. Поэтому прежде чем приготовить лечебный настой, отвар либо мазь, нужно убедиться, что у вас нет противопоказаний к приему данной травы.*

 *Также, следует уделить особое внимание тому, что некоторые лекарственные растения содержат ядовитые и сильнодействующие вещества. Поэтому при их применении важно проводить лечение под контролем врача.*

***2.4. Применение трав и сборов в домашних условиях.***

 *В домашних условиях из лекарственных растений готовят соки, настои, отвары, мази, масла, порошки, настойки. Наиболее целебны соки. В них имеются почти все витамины и активные вещества, содержащиеся в растении, причем практически в неразрушенном виде.*

 *Получают соки из сочных плодов (ягод), травы и листьев растений. Перед приготовлением соков сырье тщательно сортируют, перебирают, удаляют поврежденное, заплесневелое и т. п., хорошо промывают, обсушивают. Соки из сочных плодов получают с помощью соковыжималки или пропускают сырье через мясорубку и отжимают массу через марлю, сложенную в два-три слоя. Используют их в натуральном виде или в смеси с сахаром (обычно на 1 кг сока — 1,5 кг сахара). Такой сок может храниться в холодильнике несколько дней.
В отварах из сырья извлекается больше веществ, чем в настоях, и действие их несколько иное. Готовят их обычно из плотных частей растения — кожистых листьев, стеблей, коры, корней и корневищ, семян и высушенных плодов. По ГФ X дозу измельченного сырья так же, как и для приготовления настоя, помещают в кастрюлю, заливают стаканом воды и нагревают на кипящей водяной бане, но уже 30 мин.*

 *Мази готовят на вазелине, ланолине, свежем внутреннем свином жире, растительном или несоленом сливочном масле. Основу подогревают и растирают или тщательно смешивают с очень тонко измельченным порошком, настойкой или свежим соком растения. На одну весовую часть порошка, настойки, сока берут от одной до десяти частей основы. Хранят мази в темном холодном месте. Мазь на животном жире быстро портится, поэтому хранят ее в морозильной камере холодильника. Перед употреблением нужную дозу подогревают до комнатной температуры.*

 *Витаминные чаи готовят из лесных, полевых трав и плодов, очень разнообразных по вкусу, цвету и аромату. Травяные чаи фактически являются продуктом питания, они имеют в своем составе массу биологически активных веществ: витаминов, ферментов, микроэлементов, органических кислот и т. п.*

 *Этот букет биологически активных веществ благотворно влияет на организм человека, предохраняет, предупреждает и лечит многие заболевания. Поэтому травяные чаи рекомендуется пить всем, независимо от возраста и состояния здоровья.*

 *Ценность травяного чая также состоит в том, что он не содержит кофеина и других возбуждающих веществ, которые не так уж и безвредны для организма человека, тем более для людей с нарушениями нервной и сердечно-сосудистой систем.*

*Витаминный, травяной чай очень полезен для детей любого возраста, тогда как обычный чай, содержащий кофеин, нельзя давать малышам до двухлетнего возраста.*

 *В настоящее время многие начинают понимать оздоровительное воздействие витаминного чая на организм и регулярно употребляют его. А самый лучший витаминный чай — это чай, приготовленный из трав, собранных своими руками. Поэтому так важно каждому хорошо знать правила сбора, переработки и хранения трав.*

 *Как правильно готовить витаминный чай?*

*Цветки заваривают в большом фарфоровом чайнике крутым кипятком. Ягоды перед заваркой надо: свежие раздавить, сухие раздробить. Листья кладут в горячую воду и кипятят 3-5 мин или заливают крутым кипятком. Корни, стебли и грубые части растений мелко нарезают. Затем их кладут в холодную воду, доводят до кипения на медленном огне и кипятят 10 минут. После заварки чаи из цветков, листьев и ягод настаивают в фарфоровом чайнике 5-10 мин, а чаи из корней и стеблей настаивают в эмалированной посуде 10-15 мин. Правильно заваренный витаминный чай обладает неповторимым вкусом, ароматом и цветом, в нем сохраняются все биологически активные вещества.*

1. ***План по реализации проекта.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Виды работ*** | ***Сроки выполнения*** | ***Ответственные*** |
| *Знакомство с научной литературой. Работа с определителями растений.* | *1 неделя июня 2017 года* | *Педагог и ученики* |
| *Анкетирование по применению лекарственных трав.* | *Июнь 2017 года.* | *Педагог и ученики* |
| *Практическое исследование «Лекарственные травы нашей местности»* | *Июнь 2017 года* | *Педагог и ученики* |
| *Сбор лекарственных трав.* | *Июнь 2017 года* | *Педагог и ученики* |
| *Закладка лекарственных трав для гербария.* | *Июнь 2017 года* | *Педагог и ученики* |
| *Изготовление гербария.* | *Июнь 2017 года* | *Педагог и ученики* |
| *Составление памятки «Как собирать лекарственные травы»* | *Июнь 2017 года* | *Педагог и ученики* |
| *Работа детей по составлению презентации «Лекарственные травы нашей местности».* | *Июнь 2017 года* | *Педагог и ученики* |
| *Оформление приложения к проекту «Лекарственные травы нашей местности».* | *Июнь 2017 года* | *Педагог и ученики* |

1. ***Ожидаемые результаты***

 *Учащиеся , узнав, как могут обыкновенные растения ближайшего окружения помочь здоровью человека, будут бережнее к ним относиться и применять их при заболевании, также будут использовать рецепты народной медицины.*

1. ***Заключение***

*Таким образом, если знать о применении лекарственных растений, то можно вылечить многие болезни. Но ещё надо помнить основное правило - не навреди своему организму! Поэтому, изучайте лекарственные растения!*

***Есть лекарство под ногами,***

***Собирайте его сами!***

***От любых спасёт болезней,***

***Всех конфет оно полезней!***

***Его встретишь ты везде:***

***Дома, в поле и в воде!***

***Много правил надо знать,***

***Чтоб лекарство применять!***

1. **Литература**
2. Рабинович А.М. Лекарственные растения. – М.: Росагропромиздат, 1996.
3. Онегов А. Тропинка полевая. – М.: Орбита, 1991.
4. Петров В.В. Растительный мир нашей Родины. – М.: Просвещение, 2005.
5. Петров В.В. Из жизни зеленого мира. – М.: Просвещение, 1998.
6. Плешаков А.А. Зеленые страницы. - Просвещение, 2004.
7. Сборник загадок: Пособие для учителя/Сост. Карпенко М.Т. - Просвещение, 2008.
8. Сеть Интернет:
* http://www.herbarius.info/ Зелёная аптека. Всё о лекарственных растениях.

- программы для создания презентаций и фотографий.

* научно – публицистическая литература

**Приложение.**

**1.Изучение растений, произрастающих в нашей местности.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Растение | Заготовляемые части |
|  1 | Горец птичий (спорыш) | трава |
|  2 | Крапива  | трава |
| 3 | Лопух | корни |
| 4 | Мята | листья |
|  5 | Одуванчик лекарственный | корни, цветы |
|  6 | Пастушья сумка | трава |
|  7 | Подорожник большой | листья |
|  8 | Полынь горькая | трава |
|  9 | Ромашка аптечная | соцветия |
|  10 | Чистотел большой | трава |
|  11 | Шалфей лекарственный  | листья |
|  12 | Пижма | Соцветия |
| 13 | Укроп душистый | Листья, стебель |
| 14 | Цикорий | Цветки. корни |
| 15 | Тимьян ползучий | Листья, стебель |
| 16 | Пустырник | Листья, стебель |
| 17 | Тысячелистник обыкновенный | Соцветия, листья |
| 18 | Клевер | Соцветия |

**Памятка**

 **«Как собирать лекарственные растения»**

1.Нужно хорошо знать лекарственные растения.

2. Сбор растений производить в сухую погоду, лучше утром, когда высохнет роса.

3. Нельзя собирать вблизи дорог.

4. При сборе растений укладывать их в широкие корзины, не мять их, а то выделится сок.

5. Сушить растения не на солнце, а в тени.

6. Не топтать растения при сборе, не рвать с корнем, не собирать до последнего.

7. Не рвать растения, занесенные в «Красную книгу».

8. Крапиву рвать только в перчатках.

9. Листья срезать ножницами, чтобы не повредить корни.

 **Анкетирование по применению лекарственных трав.**

 В ходе работы над данной темой был проведён опрос взрослых и учащихся нашей школы по применению ими лекарственных растений.

**Результаты опроса взрослых следующие:**

*Вопрос 1:* Какие лекарственные растения произрастают в нашей станице?

*Вопрос 2:* Вы применяете лекарственные растения для своего лечения?

Да- 35% Нет- 40% Иногда- 25%

 *Вопрос 3:* Применение каких лекарственных растений вы считаете наиболее эффективным?

|  |  |
| --- | --- |
| **Лекарственное растение** | **Количество выборов** |
| ромашка | 15  |
| календула | 10  |
| полынь | 4  |
| подорожник | 8  |
| Горец птичий (спорыш) | 12 |
| крапива | 7 |
| мята | 9 |
| репчатый лук | 6  |
| Пастушья сумка | 5 |
| малина | 20 |
| лопух | 5 |
| пижма | 6 |
| цикорий | 4 |
| тысячелистник | 7 |
| шалфей | 4 |
| чистотел | 7 |

**Результаты опроса учащихся следующие:**

*Вопрос 1:*Знаете ли вы, что такое лекарственные растения?

Да- 12человек

Нет- 2 человека

Затрудняюсь ответить- 4 человек

*Вопрос 2:*Какие лекарственные растения знаете?

1-2 растений назвали – 7 человек

2-3 растений назвали - 5 человек

4-5 растений назвали - 4человек

*Вопрос 3:* Применяют ли родители лекарственные растения при лечении ваших болезней?

Да-20% Нет- 65% Иногда-15%

Анкетирование показало, что учащиеся плохо знают названия лекарствен-ных растений, а взрослые не всегда их используют при лечении, т.к. мало знаний о лечебных свойствах растений.

**Календула лекарственная (ноготки)** (Calendula officinalis).
Другие названия: ноготки лекарственные. **Описание.** Однолетнее травянистое растение семейства Сложноцветные (Compositae). Имеет стержневой корень. Стебель прямостоячий, ребристый, опушенный клейкими железистыми волосками, ветвистый или простой, высотой 25 - 70 см. Листья простые, очередные, удлинённые или овальные, цельнокрайние, светло-зелёного цвета, редко опушены жёсткими волосками. *Цветки ноготков* жёлтые или оранжевые, собраны в соцветия - корзинки. Краевые цветки язычковые, женские. Внутренние - трубчатые обоеполые, бесплодные. Всё растение имеет приятный аромат. Растение цветет с июня по октябрь. Созревание плодов в июле-сентябре. Плод представляет из себя согнутую семянку, покрытую бугорками. Календула лекарственная культивируется как лекарственное и декоративное растение. Существуют виды календулы с полностью махровыми соцветиями, которые состоят из одних язычковых цветков. Растение размножается семенами, неприхотливо к качеству почвы, но не любит затенённые участки. В диком виде это растение распространено в Передней Азии, Южной Европе. Календула лекарственная, её лечебные свойства были известны в Древней Греции. **Сбор и заготовка сырья.** Для лекарственных целей заготавливают цветки ногтков (календулы лекарственной), которые уже полностью раскрылись. За лето проводят несколько сборов. Регулярный сбор раскрывшихся цветков, способствует образованию новых цветков. Таким образом можно повысить урожайность. Перерыв между сборами корзинок - 2-5 дней. Цветочные корзинки срывают у самого основания цветоноса. Сушат на чердаках, можно на открытом воздухе в тени, разложив тонким слоем. В сушилках сушат при температуре не выше 40-45°С. Если при надавливании на цветочную корзинку она рассыпается, такое сырьё считается достаточно высушенным. Срок годности сырья 1 год. Сырьё отпускается аптеками.
     **Состав растения.** Цветки ноготков (календулы лекарственной) содержат до 3% каротиноидов (каротин, рубиксантин, флавоксантин, цитроксантин, флавохром, и др.), которые придают им оранжевый цвет. Также содержат эфирное масло, сапонины, инулин, дубильные вещества, органические кислоты, смолы, слизь, и горькие вещества. **Календула лечебные свойства, применение, лечение.**  Календула лекарственная обладает бактерицидным, противовоспаллительным, ранозаживляющим, желчегонным, спазмолитическим, седативным, кардиотоническим свойствами. Её препараты повышают секреторную активность желудка и печени, усиливает желчеобразование, улучшает желчеотделение, уменьшает содержание холестерина и билирубина в желчи. Также снижают агрессивность желудочного сока, повышает резистентность слизистой оболочки желудка, способствуют регенерации слизистых оболочек желудка и кишечника, заживлению язв и эрозий. Для улучшения желчевыделения, устранения застоя желчи в желчном пузыре, обычно, календулу применяют в сочетании с тысячелистником обыкновенным и ромашкой аптечной. Настой цветков используют для лечения гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при колитах, энтероколитах, болезнях селезенки и печени. Настой календулы считается эффективным средством при сердечнососудистых заболеваниях, которые сопровождаются сердцебиением, одышкой и отёками. Сок цветков принимают внутрь — при гипертонической болезни, стенокардии, атеросклерозе, неврозах.  Календула лекарственная широко применяется как наружное средство. Для лечения мелких ран, порезов, ушибов, также при свищах, ожогах, обморожениях, фурункулах, угрях, пролежнях, гангренах (мазь, настойка, настой). При воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, ангинах, заболеваниях полости рта, в том числе при молочнице полости рта у детей применяют настой.

**Клевер луговой (красный), лечебные свойства, применение, лечение. **

**Клевер луговой** (Trifolium pratense).
Другие названия: клевер красный, трехлистник луговой, красноголовник, медовый цвет. **Описание.** Многолетнее травянистое растение семейства Бобовые (Fabaceae). Имеет стержневой ветвистый корень. Стебли прямые, многочисленные, ветвистые, высотой до 60 см.  Листья тройчатосложные, нижние – длинночереш-ковые, верхние - на коротких черешках. Листочки широкояйцевидные или эллиптические, цельнокрайние, ярко-зеленые, со светлыми пятнами. Цветки мелкие пурпурно-красные или розовые, собраны в рыхлые, почти шаровидные головки. Цветет с мая по сентябрь. Созревание плодов начинается в конце августа. Плод -односеменной боб яйцевидной формы с мелкими сплюснутыми семенами буроватого цвета. Клевер красный размножается семенами и вегетативно.   Растет клевер луговой на пойменных и суходольных лугах, по лесным полянам, среди кустарников. Произрастает на всей территории Европы, в Западной и Средней Азии, в Северной Африке.

 **Сбор и заготовка сырья.** Для лекарственных целей используют и заготавливают соцветия клевера лугового (красного). Собирают их во время полного цветения, срывая вместе с верхушечными листками. Собранные соцветия для сушки раскладывают тонким слоем под навесом на воздухе или в помещении, которое нормально проветривается, периодически помешивая. Необходимо следить, чтобы сырье не пересохло и не теряло при этом свою ценность. Хранят сырье в закрытой таре. Срок хранения 1 год.

 **Состав растения.** Соцветия клевера лугового содержат гликозиды (трифолин и изотрифолин), эфирное и жирное масло, каротин, органические кислоты, дубильные вещества, флавоноиды, витамины С, В, Е, К, фенолкарбоновые кислоты, салициловая кислота, микроэлементы.

**Лечебные свойства, применение, лечение.**
     Клевер луговой (красный) обладает противовоспалительным, бактерицидным, отхаркивающим, мочегонным, потогонным, противосклеротическим, свойствами. Это растение применяют для лечения многих болезней.
     Препараты клевера показаны при бронхитах, бронхиальной астме и одышке, при хроническом кашле, воспалениях мочевого пузыря, при малокровии, при отёках почечного и сердечного происхождения, при атеросклерозе, который сопровождается головными болями и шумом в ушах, но с нормальным артериальным давлением. Отвар корней клевера используют при воспалении яичников и как противоопухолевое средство. При болях в суставах настоем или отваром делают припарки.
     Свежие толченые листья используют наружно для заживления гнойных ран и язв, для остановки кровотечений.
     Свежий сок будет эффективен при нагноении ногтевого ложа, кожном туберкулезе, при аллергическом заболевании глаз, воспалительных заболеваниях ушей и глаз

 **Крапива двудомная (Urtica dioica).**
Другие названия: жгучка, жалюга, жегала. **Описание.** Многолетнее травянистое растение семейства Крапивные (Urticaceae). Имеет длинное, ползучее, ветвистое корневище с тонкими корнями в узлах. Стебель прямостоячий, травянистый, полый, тупочетырёхгранный, высотой 50-170 см. Листья супротивные, черешко- вые, простые, цельные, яйцевидно-сердцевидной или яйцевидно-ланцетной, реже эллиптической формы, тёмно-зелёного цвета, по краю крупнопильчатые.  Всё растение покрыто простыми корот кими и длинными жёсткими, жгучими волосками. Жгучесть волосков обусловлена наличием на кончиках муравьиной кислоты и гистамина. Цветки мелкие, светло-зеленые, собраны в соцветия, которые располагаются в пазухах верхних листьев. Женские цветки собраны в поникающие сережки, а мужские — в прямостоячие колосья. Опыление происходит при помощи ветра. Цветет с середины июня по сентябрь. Созревание плодов в июле - сентябре. Плод - желтовато-серый или светло-коричневый орешек яйцевидной или эллиптической формы.  Растет на влажных и сырых почвах по окраинам низинных болот, в ольховых лесах, по кустарникам, возле жилья, на замусо ренных местах, на полянах, пастбищах. Крапива двудомная любит почву, богатую перегноем. Растение распространено по всей умеренной зоне обоих полушарий. **Сбор и заготовка сырья.** Для лекарственных целей заготавливают и используют листья, корни и семена крапивы двудомной. Заготовку листьев проводят в период цветения растения. Срывают листья, расположенные в верхней части стебля, используя перчатки. Сушат на открытом воздухе в тени.     **Состав растения.** Листьях крапивы двудомной содержат дубильные вещества, гликозид уртицин, белковые вещества, витамины В2, В3, К, С, органические кислоты (гликоло вая, глицериновая), каротиноиды (каротин, ксантофил, виолаксантин), флавоноиды, муравьиную кислоту, хлорофилл (до 5%), железо, марганец, бор, медь, титан, никель и другие вещества. Корни содержат танины, аскорбиновую кислоту, алкалоид никотин. Семена содержат жирное масло (17-33%), основную часть которого составляет линолевая кислота (73,5%). **Чем полезна крапива, её полезные, лечебные свойства, применение.**
     Крапива двудомная обладает кровоостанавливающим, мочегонным, слабым желчегонным, противовоспалительным, сосудосуживающим, общеукрепляющим свойствами. Кроме того, препараты этого растения нормализуют состав крови, увеличивают количество эритроцитов, усиливают регенерацию слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта. Гемостатическое (кровоостанавливающее) свойство крапивы обусловлено содержанием витамин К. Этот витамин стимулирует выработку в печени протромбина - одного из важнейших факторов свертывания крови. Кровоостанавливающим действием обладают только свежие листья крапивы. Сушеные листья наоборот, замедляют процесс свертывания крови. Флавоноиды и органические кислоты наделяют крапиву мочегонным свойством. Содержащийся в листьях хлорофилл усиливает основной обмен веществ организма, повышает мышечный тонус кишечника, улучшает деятель ность дыхательного центра и сердечно сосудистой системы, также стимулирует грануляцию и эпителизацию пораженных тканей. Как кровоостанавливающее средство крапиву двудомную применяют при лечении носовых, лёгочных, кишечных, геморроидальных кровотечений. Как мочегонное средство это растение будет полезно при лечении отёков, асцита, почечнокаменной болезни, ревматизма. Ещё она будет эффективной при лечении гастритов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, холецистита, атеросклероза, железодефицитной анемии, холециститов, гиповитаминозов, сахарного диабета. Если человек утратил обоняние, то крапива сможет помочь в его восстановлении.Крапива будет хорошим укрепляющим средством для пожилых людей, так как активизирует жизненно важные органы,  увеличивает защитные силы организма, осуществляет профилактику атеросклероза. Листья крапивы применяют в качестве монотерапии, а также в составе с другими травами. Следует отдавать предпочтение препаратам из свежих листьев, нежели сушеных.

 **Лопух большой (**Arctium lappa).
Другие названия: репейник, репей. **Описание.**Травянистое двулетнее растение семейства Астровые. *Корень лопуха*толстый, веретеновидный, ветвистый, длиной до 0.6 м. Стебель мощный, продольно бороздчатый, нередко красноватого цвета, прямостоячий, разветвленный, высотой до 1.6 м с многочисленными оттопыренными, паутинисто опушенными ветвями. Листья черешчатые, крупные, сердцевидной или сердцевидно-яйцевидной формы, выемчато-зубчатые или цельнокрайние. С верхней стороны зелёные, редко покрыты короткими волосками, с нижней стороны серовато-войлочноопушенные, с желёзками. Самые крупные листья - прикорневые (до 50 см), на длинных (до 30 см) черешках. Стеблевые листья быстро уменьшаются к верхушке стебля. Цветки трубчатые, лилово-пурпурного цвета, на длинных цветоносах, собраны в шаровидные корзинки, которые образуют щитковидную кисть. Листочки обёртки зеленые, ланцетные, голые или немного паутинистые, по краю слабо реснитчато-зубчатые, на конце имеют крючочки.  Плоды - морщинистые семянки, узко-обратнояйцевидной формы, с коротким хохолком. Цветёт лопух большой в июле — августе. Плоды созревают в конце августа - сентябре. Растение размножается семенами. Лопух большой растёт возле жилья, вдоль дорог, на лесных полянах, лугах, любит плодородную, богатую азотом почву. Распространён по всей территории СНГ. **Сбор и заготовка сырья.**Корень лопуха, а также листья и плоды лопуха использзуют в качестве лекарственного сырья. Заготавливают корни растения, которое ещё не цвело (первого года жизни) в сентябре - октябре. После того, как корни выкопают, их очищают от земли, срезают надземную часть, промывают водой, очищают от кожицы, разрезают на куски 10 - 15 см (толстые корни разрезают вдоль).  Сушку проводят на открытом воздухе, под навесом или в хорошо проветриваемом помещении, расстилая тонким слоем       **Состав растения.** Корень лопуха большого содержит дубильные вещества, флавоноиды, слизь, горечь, инулин, алкалоиды, жирное масло, эфирное масло, органические кислоты. В листьях содержатся флавоноиды, слизь, эфирное масло, дубильные вещества, органические кислоты, витамин C. **Лечебные свойства лопуха, применение, лечение.** Препараты корня лопуха обладают мочегонными, потогонными, желчегонными, дезинфицирующими свойствами. Содержащиеся полисахариды, способствуют улучшению инсулинообразующей функции поджелудочной железы, регулирует обмен веществ, а противоопухолевая активность обусловлена наличием алкалоидов. Отвар корней лопуха назначается при сахарном диабете, суставном ревматизме, подагре, гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, для лечения желчнокаменной и мочекаменной болезни, хронических запоров, также при отёках, геморрое, рахите, гельминтозе, для лечения угревой сыпи, фурункулов, экземы, лишая. Настой из листьев лопуха принимают при камнях в почках, печени, для лечения язвенной болезни желудка и двенадцати-перстной кишки. Хорошо растёртые листья прикладывают к ранам, ожогам, пролежням, язвам, опухолям. Препараты лопуха большого широко используются внешне. Отвар корней - при жирной себорее (в виде компрессов). Одновременный приём препарата внутрь усиливает терапевтический эффект. Отвар листьев в виде ванн - при подагре, ревматизме. Настой листьев - при гнойных ранах, лишаях, экземе. Настойкой корней на спирте или самогоне смазывают участки кожи, поражённые красным плоским лишаем, круговым лишаем. Репейное масло — при ожогах, ранах, обморожениях, лишаях, выпадении волос. Мазь, приготовленная на растительном масле (оливковом или подсолнечном) - при ожогах, язвах, пролежнях. Мазь, приготовленная на свинном жире - при ожогах, угрях, экземе, лишаях

 **Мята перечная** (Mentha piperita).
Другие названия: мята холодная, мята английская. **Описание.**Многолетнее травянистое растение семейства Губоцветные(Labiatae).Имеет горизонтальное корневище с многочисленными мочковатыми корнями, расположенными близко к поверхности почвы.Стебель ветвистый, прямостоячий (30 - 60 см), четырёхгранный, полый, иногда красновато-фиолетового цвета, густооблиственный, голый или с негустыми короткими прижатыми волосками.Листья черешковые, накрест супротивные, удлиненно-яйцевидные, заострённые, с остропильчатым краем. Сверху листья тёмно-зелёные, снизу более светлые с выраженными желёзками. Цветки обоеполые или только пестичные, с реснитчатыми прицветниками, мелкие, светло-фиолетового цвета, собранные в кольца, образующие колосовидные соцветия на верхушке стебля. Венчик почти правильный с беловатой трубкой и розовым или светло-сиреневым отгибом, четырехлопастной. Цветёт с июня до августа.  Плод состоит из четырёх односемянных орешков. Плоды образуются редко. Размножается вегетативно - молодыми побегами от корневищ. Перечная мята была получена путём гибридизации мяты водной и мяты садовой. Поэтому, как гибрид, она размножается только вегетативно. Перечная мята, полезные свойства её высоко ценились и широко использовались в Древней Греции и Риме. Считалось, что запах мяты поднимает настроение, тем самым способствует оживлённой застольной беседе. По этой причине, пиршественные залы обрызгивали мятной водой, а столы натирали мятными листьями. Считалось, что аромат мяты стимулирует работу мозга, поэтому студентам в Средние века рекомендовали носить во время занятий венки из мяты. **Сбор и заготовка сырья.**Для лечебных целей используют траву и листья мяты перечной. Заготовку сырья проводят, когда, примерно, половина цветков уже распустилась, а другая половина ещё в бутонах. В промышленных масштабах листья сушат в сушилках с активной циркуляцией воздуха при температуре до 35°C. При заготовке небольшого количества сырья, листья мяты раскладывают на бумаге тонким слоем в помещении с нормальной вентиляцией и периодически их помешивают. Хранят в плотно закрытых банках. Срок годности сырья 2 года.
     **Состав растения.** Листья мята перечной содержат эфирное масло до 2.75% (в его состав входит ментол), дубильные вещества, флавоноиды, урсоловую, и олеоноловую кислоты, бетаин, каротин, гесперидин, микроэлементы. **Мята полезные свойства, применение, лечение.** Мята перечная обладает спазмолитическим, успокаивающим, желчегонным, антисептическим, болеутоляющим, слабым гипотензивным свойствами. Она улучшает аппетит, усиливает секрецию пищеварительных желез и желчеотделение, снижает тонус гладкой мускулатуры кишечника, а также желчевыводящих и мочевыводящих путей. Настой или чай из листьев мяты будут показаны при тошноте различного происхождения, рвоте и приступов рвоты, желудочно-кишечных спазмах, изжоге, поносе, метеоризме, спазмах в желчном пузыре, желчевыводящих и мочевыводящих путях, холецистите, холангите, гепатите, желчекаменной болезни, состояниях нервного возбуждения, бессоннице, при болях в сердце, кашле, для повышения аппетита. Также настой и чай из мяты угнетают процессы брожения в пищеварительном тракте и, снимая спазмы гладкой мускулатуры кишечника, способствуют свободному прохождению пищи. Благодаря тому, что мята стимулирует желчеобразовательную функцию печени и усиливает секрецию других пищеварительных желёз, её препараты (настой или чай) будут полезны тем людям, у которых плохо переваривается жирная пища. Перечная мята входит в состав различных чаёв (ветрогонный, желчегонный, успокаивающий, желудочный, потогонный). Она оказывает спазмолитическое действие не только на гладкую мускулатуру желудочно-кишечного тракта, желчевыводящих и мочевыводящих путей, но и на сосуды головы. Свежие листья мяты прикладывают к лбу при сильной головной боли.
     Препараты этого растения имеют достаточно широкое применение в качестве наружного средства. Наружно, в виде обмываний, компрессов, ванн настой мяты применяют при воспалительных процессах, зудящих дерматитах, нейродермите, экземе, ожогах.В виде полосканий, настой мяты используют при лечении плохого запаха изо рта. Лечебный эффект наружного применения настоя мяты можно усилить, если его одновременно принимать внутрь. Свежим соком мяты смазывают участки кожи поражённые грибком (при неосложнённой форме).

 **Одуванчик лекарственный** (Taraxacum officinale).
Другие названия: воздушный цветок, кульбаба, пушица, еврейская шапка, масляный цветок.

**Описание.** Многолетнее травянистое растение семейства Сложноцветные (Compositae). *Корень одуванчика* стержневой, длиной до 40 см, толщиной до 2 см, буроватого цвета снаружи и белый внутри. Листья перистораздельные или перистолопастные, с долями, направленными вниз и зубчатыми по краю, собраны в прикорневую розетку, прижаты к земле или под углом направлены вверх, длиной до 25 см. Форма листьев может отличаться. Цветки жёлтые, собранные в соцветия-корзинки, которые расположены на верхушках цветоносов. Цветонос полый, цилиндрический, безлистный, прямой, светло-зелёного цвета, выделяющий (как и стебель с корнем) белый, горький млечный сок. Цветочная корзинка имеет обёртку из многочисленных ланцетных зелёных листочков, чаще отклонённых вниз. Цветёт одуванчик лекарственный с конца апреля до сентября (массовое цветение в мае). Плод - тонкая, удлинённая семянка с хохолком из белых тонких волосков (так называемый парашютик). На соцветии может быть до 200 семянок. Растение размножается семенами и вегетативно. Растёт на лугах, полянах, среди кустарников, вдоль дорог, в парках, как сорняк на полях и огородах. Произрастает на всей территории СНГ.

**Сбор и заготовка сырья.** В качестве лекарственного сырья используют и заготавливают корни одуванчика лекарственного (Radix Taraxaci). Заготовку проводят или осенью (октябрь) или весной (апрель). Корни выкапывают, очищают от земли, отрезают надземную часть, моют в холодной воде, раскладывают слоем 3 см на ткани или плотной бумаге и сушат на открытом воздухе или в хорошо проветриваемых помещениях. Корни необходимо периодически перемешивать. Сушить можно и в сушилках при температуре 40—50°C. Срок годности сырья 5 лет.
     **Состав растения.** Корень одуванчика содержит тараксацин, тараксацерин, флавоноиды. инулин, тритерпеновые соединения (тараксерол, андростерол, тараксастерол), жирное масло, слизь, каучук, витамины С, А, В2, Е, РР, соли железа, марганца, кальция, фосфора.

**Одуванчик полезные, лечебные свойства применение, лечение.**
     Препараты одуванчика лекарственного обладают желчегонными, диуретическими, спазмолитическими, отхаркивающими, успокаивающими, снотворными, потогонными, слабительными, свойствами. Также установлены противотуберкулезные, противовирусные, фунгицидные, антигельминтные, антиканцерогенные свойства. Горькие вещества, содержащиеся в одуванчике способствуют повышению аппетита и улучшению пищеварения. Они рефлекторно раздражают вкусовые рецепторы языка. Это ведёт к возбуждению пищевого центра, тем самым усиливая секрецию пищеварительных желез.
     Препараты одуванчика снижают уровень холестерина в крови, нормализуют обмен веществ и улучшают общее состояние. Настой корней одуванчика применяют для *лечения* анацидных гастритов, которые осложнены патологией гепатобилиарной системы и хроническими запорами; для лечения холециститов и гепатохолециститов, геморроя, туберкулёза легких. Ещё при заболеваниях почек и мочевого пузыря, при подагре, при атеросклерозе, при воспалении лимфатических узлов, для стимулирования лактации. В дерматологии настой корней применяют для лечения фурункулёза, угревой сыпи, дерматита.
     Наружно - при ожогах, обморожениях, пролежнях, гноящихся ранах.

 **Пижма обыкновенная** (Tanacetum vulgare).
 Другие названия: дикая рябинка, пуговичник, глистник, клоповник. **Описание.** Многолетнее травянистое растение семейства Сложноцветные (Asteraceae) с камфорным запахом. Имеет крепкое, ветвистое, горизонтальное корневище с мочковатыми корнями. Стебель прямостоячий, крепкий, одиночный или в верхней части разветвленный, высотой 40 - 130 см. Листья очередные, продолговато-яйцевидные, перисторассеченные или дважды- перисторассеченные на заострённые линейно-ланцетные зубчатые или (редко) почти цельнокрайние доли. Верхняя часть листа тёмно-зелёная, нижняя - серовато-зелёная с точечными железками. Нижние листья черешковые, стеблевые - сидячие. Цветки обоеполые, правильные, мелкие, жёлтые, трубчатые, собраны в корзинки. Цветочные корзинки собраны в густые щитковидные верхушечные соцветия. Цветет в июле - августе. Созревание плодов начинается в августе. Плод пижмы обыкновенной представляет собой маленькую продолговатую семянку. Растёт в светлых, смешанных, широколиственных лесах, по опушкам, полянам, среди кустарников, вдоль дорог. Может Образовывать заросли. Распространена почти по всей территории СНГ. Размножается вегетативно и семенами.
     **Растение ядовито!**

**Сбор и заготовка сырья.** Для лечебных целей используют и заготавливают цветочные корзинки пижмы обыкновенной. Заготовку проводят в начале цветения. Соцветия срезают таким образом, чтобы цветонос был длиной не более 4 см. Собранные цветочные корзинки пижмы сушат под навесом на воздухе. Можно сушить в сушилке при t 25—35 °C. Высушенное сырьё можно хранить до 3 лет в проветриваемых, сухих помещениях.
     **Состав растения.** Соцветия пижмы обыкновенной содержат танацетин, алкалоиды, флавоноиды, гликозиды, полисахариды, танацетовая и галлусовая кислоты, белки, дубильные и горькие вещества, рутин, каротин, витамин C, эфирное масло. Семена содержат жирное масло.

**Полезные свойства, применение, лечение.** Пижма обыкновенная обладает желчегонным, противоглистным, противовоспалительным, детоксикационным, ранозаживляющим потогонным свойствами. Её препараты также повышают артериальное давление, способствуют увеличению амплитуды сердечных сокращений, замедляют ритм сердца, увеличивают секрецию желудочно-кишечного тракта. В медицине пижму используют как желчегонное средство при заболеваниях печени, желчевыводящих путей, ещё при гастритах со сниженной кислотностью, энтероколитах, колитах, как глистогонное средство.
     В народной медицине отвар пижмы назначают при нервном истощении, головных болях, эпилепсии, при воспалениях мочевого пузыря и почек, почечнокаменной болезни, при ревматизме и полиартрите. Детоксикационные свойства пижмы используются для выведения токсинов обусловленных туберкулёзом лёгких. Препараты этого растения также используются наружно для лечения ревматизма и подагры (ванны), синяков, гнойных ран и язв (примочки, обмывания). Для лечения себореи настоем моют голову.

**Предостережение.** Так как **пижма - ядовитое растение,** её препараты следует принимать с осторожностью.

 **Подорожник большой (Plantago major).**
Другие названия: подорожник лекарственный, трипутник, семижильник, порезник, придорожник, чирьевая трава. **Описание.** Многолетнее травянистое растение семейства Подорожниковые (Plantagi-naceae). Имеет короткое корневище с пучком нитевидных корней.  Стебель тонко бороздчатый, безлистный, высотой 10-50 см. Листья черешковые, собраны в прикорневую розетку, голые, широкоовальные или эллиптические, с дугообразным жилкованием, благодаря которому они не ломаются и устойчивы к вытаптыванию. Цветки мелкие, обоеполые, сидячие, собранные в цилиндрический колосок на верхушке стебля. Венчик пленчатый светло-бурого цвета. Тычинки с темно-лиловыми пыльниками и белыми нитями, далеко выдаются из венчика. Цветёт с конца мая до сентября. Плоды созревают в августе - сентябре. Плод представляет собой яйцевиднаую коробочку с 8-16 мелкими, бурыми, угловатыми семенами. Размножается подорожник лекарственный семенами. Растёт вдоль дорог, вблизи жилья, на пустырях, в садах и парках. Распространен подорожник большой повсеместно в умеренном климате. **Сбор и заготовка сырья.** В качестве лекарственного сырья заготавливают в основном листья подорожника большого. Заготовку проводят в фазе цветения (май - август) до начала пожелтения листьев. Если лето достаточно влажное и тёплое, заготовку можно проводить несколько раз на одной и той же площади.  Нельзя заготавливать сырьё на плантациях с растениями, поражённых мучнистой росой или другими болезнями и вредителями. Рекомендуется проводить сбор листьев после дождя, когда они полностью обсохнут. При заготовке сырья обязательно необходимо оставлять часть хорошо развитых экземпляров, чтобы растение могло размножаться.Собранные листья сушат в тени на воздухе или в сушилках при температуре 40—50°C. Срок годности сухого сырья 2 года. Также, листья собирают для получения сока подорожника.
     **Состав растения.** В листьях подорожника большого содержатся полисахариды, в том числе слизь (до 11%), горькие вещества, иридоидный гликозид аукубин, каротиноиды, аскорбиновая кислота, холин, дубильные и пектиновые вещества. В семенах содержится слизь, жирное масло, стероидные сапонины, олеаноловая кислота. **Лечебные свойства подорожника, применение, лечение.** Еще в Китае, более 3000 лет назад, были известны лечебные свойства подорожника, и это растение собирали в медицинских целях. Современные исследовании галеновых препаратов из листьев подорожника указывают на их широкую биологическую активность. Они обладают противовоспалительным, обезболивающим, кровоостанавливающим, ранозаживляющим, седативным, противоаллергическим, секретолитическим, бактериостатическим свойствами. *Семена подорожника* большого обладают противовоспалительным, мягчительным, обволакивающим свойствами. Отвар листьев подорожника большого применяют при лечении заболеваний дыхательных органов - бронхиты, бронхиальная астма, коклюш, туберкулез легких, сопровождающиеся выделением густых секретов; заболеваний ЖКТ (язвенная болезнь желудка, 12-перстной кишки, гастрит с пониженной кислотностью); при остром энтерите и энтероколите; при остром и хроническом колите, хроническом нефрите.  В народной медицине настой листьев применяют при сенной лихорадке, крапивнице, горячке, поносе, геморрое, при воспалении мочевого пузыря, энурезе, отрыжке, метеоризме, изжоге, раке желудка и лёгких, атеросклерозе.
     Настой семян подорожника содержит много слизи, которая оказывает обволакивающее, противовоспалительное действие. Также настой ускоряет процесс сворачивания крови и адсорбирует бактерии. Поэтому его применяют при язвенной болезни и хронических воспалительных процессов ЖКТ, осложнённых кровотечениями. Подорожник большой широко используется как наружное средство. Отваром или настоем листьев полощут рот при воспалении дёсен, промывают раны и язвы, делают примочки при воспалении глаз и дерматитах. Свежие листья прикладывают к ранам, ссадинам и порезам, ожогам, также к язвам, фурункулам. Свежим соком из листьев смазывают укусы насекомых. Мазь с порошком сушёного подорожника будет эффективным средством для лечения гнойничковых заболеваний кожи.

**Полынь горькая**

****

**Полынь горькая (**Artemisia absinthium).

Другие названия: глистник, горечь, вдовья трава, вермут, абсент. **Описание.** Многолетнее травянистое серебристо-серое растение семейства Сложноцветные (Asteraceae (Compositae)). Имеет короткий, ветвистый, одревеснев-ший корень. Стебли прямостоячие, слаборебристые, в нижней части деревенеющие, в верхней части ветвистые, высотой до 40-130 см. Листья очерёдные, трижды-перисторассеченные, в нижней части стеблей – длинно-черешковые, более крупные, к верху - сидячие, более мелкие и более простого строения. Цветки жёлтые, в шаровидных поникающих корзинках, которые собраны в метельчатые соцветия. Краевые цветки женские, срединные — обоеполые. Цветёт с июля по сентябрь. Созревание плодов начинается в августе. Плод представляет собой продолговато-клиновидную тонкобороздчатую буроватую семянку. Полынь горькая растёт возле жилья, на пустырях, по обочинам дорог и лесным опушкам, реже на полях и огородах. Предпочитает сухую или умеренно влажную почву. Растение распространено почти на всей территории европейской части СНГ, в Западной Сибири, на Кавказе, в Средней Азии. Размножается преимущественно семенами. Всё растение имеет своеобраз-ный аромат, считается самой сильной горечью. **Сбор и заготовка сырья.** Для лекарственных целей заготавливают листья и траву полыни горькой. Собирают прикорневые и стеблевые хорошо развитые листья до начала цветения растения. Траву собирают во время начала цветения растения, срезая нежные верхушки стеблей длиной 20-25 см. Сушат на открытом воздухе в тени, также в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая тонким слоем (3-4 см) и периодически помешивая. В сушилках сушат при температуре до 45°C. Хранят в плотно закрытых банках. Срок годности сырья 2 года.
     **Состав растения.** Полынь горькая содержит эфирное масло (до 2%), дубильные вещества, горечи, аскорбиновую кислоту, каротин, органические кислоты. **Лечебные свойства, применение, лечение.** Полынь горькая обладает противовоспалительными, антисептическими, противоязвенными, глистогонными свойствами. Её препараты повышают аппетит, усиливают желчеотделение, рефлекторно стимулируют функцию желез желудочно-кишечного тракта, повышают секрецию желчи, желудочного и панкриотического сока, улучшают пищеварение. Препараты полыни горькой показаны при заболеваниях печени и желчного пузыря, при лечении гастритов с пониженной и повышенной кислотностью, при анемии, диспепсии, скрофулёзе, также как средство, которое восстанавливает силы после продолжительной изнуряющей болезни. В народной медицине полынь горькую назначают для лечения воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря, геморроя, при малярии, горячке, при спазмах в животе, бессоннице, головокружениях, при заболеваниях печени, сопровождающихся желтухой, при заболеваниях селезёнки. Во времена эпидемий холеры её использовали как дезинфицирующее средство. Наружно препараты полыни используют в виде компрессов, примочек как противовоспалительное, антисептическое, обезболивающее средство для лечения воспалительных заболеваний глаз, при ушибах, растяжениях, ссадинах, укусах насекомых. Для этого разводят настойку полыни горькой с кипячёной водой в соотношении 1:10. При неприятном запахе изо рта делают полоскания настоем полыни.

** Ромашка аптечная (Matricaria chamomilla).**
Другие названия: ромашка ободранная, девичий цветок, румянок, романец.

**Описание.** Однолетнее растение семейства Сложноцветные (Compositae). Имеет тонкий, ветвистый стержневой корень. Стебель ребристо-бороздчатый, внутри полый, тонкий, ветвистый, прямостоячий или восходящий, высотой до 50 см.
     Листья очередные, сидячие, дважды- или триждыперисторассечённые на узкие доли с небольшим мягким остриём на верхушке.   Цветочные корзинки располагаются на верхушках стебля и ветвей, состоят из белых язычковых краевых цветков и множества (до 500) золотисто-желтых, обоеполых трубчатых срединных. Голое, продолговато-коническое цветоложе, полое внутри, удлиняющееся к концу цветения. Цветет в мае — августе. Плоды начинают созревать в июле. Плод представляет собой буровато-зелёную, суженную у основания, изогнутую семянку. Ромашка лекарственная имеет приятный аромат. Растёт на полях и огородах, пустырях, вдоль дорог, образуя небольшие заросли. В диком виде ромашка аптечная более всего распространена на территории Молдовы, Украины, южных областей России. Культивируется как лекарственное растение.

**Сбор и заготовка сырья.** Для лекарственных целей заготавливают соцветия ромашки аптечной на протяжении всего периода цветения, срывая, когда белые язычковые цветки в корзинках расположены горизонтально. Сбор проводят в сухую погоду. Собранное сырьё сушат в тот же день, раскладывая тонким слоем (до 3 см) на плот ной бумаге или ткани в тени, на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Сырьё необходимо периодически помешивать. Также можно сушить в сушилках, при температуре не выше 40°С.

**Состав растения.** Ромашка аптечная содержит эфирное масло (в его состав входят хамазулен и а-бизаболол), флавоноиды, кумарины, полисахариды, минеральные соли, органические кислоты, аскорбиновую кислоту.

**Лечебные свойства, применение, лечение.** Ромашка аптечная (лекарственная) проявляет широкий диапазоном терапевтических свойств. Она обладает противовоспалительным, антимикробным, обезболивающим, потогонным свойст-вом.  Её препараты снимают спазмы органов брюшной полости, стимулируют секреторную деятельность пищеварительных желез и желчевыделение, улучшают аппетит, уменьшают газообразование, регулируют менструальную функцию. Препараты ромашки будут эффективными при *лечении* заболеваний пищеварительной и мочевыделительной системы, которые сопровождаются спазмами, при желчекаменной болезни со спазмами, при метеоризме, детских поносах с коликами и вздутием живота, при болезненных менструациях. Препараты ромашки также широко применяются как наружное средство - полоскания при лечении воспаления десен, слизистых оболочек, при ангинах; примочки при экземах, нарывах, язвах, ожогах рентгеновскими лучами; припарки при лечении ревматизма, артритов, ушибов.

**Тысячелистник обыкновенный**

 **Тысячелистник обыкновенный** (Achillea millefolium).
Другие названия: сверчковая трава, белая кашка, гусиные язычки, кровавник.

**Описание.** Многолетнее травянистое растение семейства Сложноцветные (Compositae). Имеет толстое, ползучее, разветвлённое, корневище желтоватого цвета с многочисленными мочковатыми корнями.  Стебель простой или в верхней части разветвлённый, прямой, голый или слегка опушенный, в нижней части одеревеневший. Листья очередные, дважды или триждыперисторассеченные, голые или опушенные, серо-зеленые, стеблевые — сидячие, прикорневые - длинночерешковые. Цветки образуют щитковидные соцветия, располагающиеся на верхушках стебля и его разветвлениях. Краевые цветки однорядные, язычковые, пестичные. Срединные - трубчатые, обоеполые. Венчик белый, розоватый или красновато-розовый. Цветет с июня по сентябрь. Плоды созревают в июле - октябре. Плод - серебристо-серая, плоская, продолговатая семянка. Трава тысячелистник обыкновенный растёт на полянах, лесных просеках, в садах, парках, вдоль дорог. Растение распространено по всей Европе. **Сбор и заготовка сырья.** Для лекарственных целей заготавливают траву тысячелистника или цветки. Заготавливают сырьё от начала до средины периода цветения. При заготовке травы, срезают верхнюю часть растения длиной 15 см. Когда собирают соцветия, их срезают таким образом, чтобы длина цветоноса не превышала 3 см. Сушат сырье тысячелистника на открытом воздухе под навесами, или на чердаках. Раскладывают слоем толщиной до 7 см, и периодически переворачивают. Срок годности сырья 5 лет.
     **Состав растения.** Трава тысячелистника содержит эфирное масло, флавоноиды, алкалоид ахиллеин, горькие и дубильные вещества, кумарины, аконитовую кислоту, органические кислоты, аскорбиновую кислоту, инулин, каротин, холин, минеральные соли. **Тысячелистник применение, лечебные свойства.** Тысячелистник обыкновенный проявляет многосторонние терапевтические свойства. Его препараты обладают кровоостанавливающим, бактерицидным, противовоспалительным, спазмолитическим, ранозаживляющим, мочегонным, антиаллергическим свойствами.  Также они повышают секреторную функцию желудка, снимают спазмы гладких мышц кишечника, желчных и мочевыводящих путей, усиливают желчевыделение в двенадцатиперстную кишку, повышают диурез, купируют спастическую боль в кишечнике.  Кровоостанавливающие свойства тысячелистника используют при лечении геморроидальных, кишечных, лёгочных, носовых кровотечений, при кровотечениях из дёсен.
     Кровоостанавливающий эффект тысячелистника происходит благодаря увеличению числа тромбоцитов и укорочению времени остановки кровотечения. Применение препаратов тысячелистника не приводит к образованию тромбов. Следует отметить, что препараты из листьев тысячелистника имеют более выраженное кровоостанавливающее свойство, чем препараты из цветков. Спазмолитическое действие тысячелистник оказывает на желчные протоки и гладкие мышцы кишечника, тем самым он улучшает желчевыделение в 12-перстную кишку и снимает спастическую боль в кишечнике. Тысячелистник применяют при лечении заболеваний желудка и 12-перстной кишки (язвенной болезни, гастритов с пониженной секрецией), при метеоризме, спастических колитах, при заболеваниях печени, почек, мочевого пузыря, также для улучшения аппетита и пищеварения.
     Более того, в народной медицине настой применяют как средство, регулирующее обмен веществ, также при неврастении, истерии, ночном недержании мочи, при атеросклерозе, головокружении, тошноте, головной боли, бессоннице, поносе, туберкулёзе лёгких, почечнокаменной болезни, для лечения ожирения.   Свежий сок травы тысячелистника принимают внутрь для нормализации обмена веществ, улучшения аппетита и пищеварения, для лечения гепатохолецистита.
     Тысячелистник часто применяют в составе сбора с другими лекарственными растениями.
     Как наружное средство препараты тысячелистника используют при повышенной жирности кожи, угревой сыпи, гнездовой алопеции, для стимуляции роста волос, при герпитических высыпаниях, чешуйчатом лишае, для заживления кровоточащих и гнойных ран, язв, для полоскания рта при кровоточивости дёсен. В виде клизм — при кровоточащем, воспалившемся геморрое.

 **Укроп душистый**

****Укроп обыкновенный — всем известное однолетнее травянистое растение, обладающее сильным пряным запахом. Он выращивается повсеместно, а местами дичает и растет свободно. О лечебных и пищевых достоинствах укропа писали ещё в древнеегипетских папирусах.

Полезные вещества содержатся во всем растении. Листья укропа богаты на витаминами С, А, В2, В6, Р, РР. Они содержат минеральные соли, особенно кальция, калия, фосфора, железа, магния.

Растение укропа имеет богатый химический состав и представляет высокую пищевую ценность, к примеру - 50 г укропа энергетически равно 150 г помидор.
Благоприятное соединение в укропе солей железа и магния, в легко усваиваемой форме, усиливает кроветворные процессы. Эфирные масла и экстрактивные вещества способствуют образованию ферментов пищеварения, желчи, мочи и обеспечивают дезинфицирующее действие всему организму, особенно в органах пищеварения и мочеполовой системе.

Из укропа изготавливают лекарственный препарат анетин, который используют при лечении сердечных заболеваний. Содержание анетина в укропной траве обеспечивает расширение сосудов сердечных мышц и сосудов мозга, что способствует усилению их питания, препятствует возникновению и развитию болезненного состояния.

Укроп обыкновенный обладает дезинфицирующими свойствами, а также улучшает лактацию и диурез. Он благотворно влияет на органы дыхания, печень, успокаивает нервную систему, снимает головную боль, снижает давление крови и улучшает зрение.

Укроп обезболивающее действует при язве желудка, двенадцатиперстной кишки, холецистите и других заболеваниях органов полости живота. Исходя из ценных лечебных свойств, укроп стоит того, чтобы использовать его в салатах, как приправу к супам, мясе, рыбе, в соусах и т. д., это и вкусно, и полезно.

Зонтики с несозревшими семенами укропа применяют при засолке и мариновании овощей. Укроп годится для ароматизации и витаминизации сыра, маета, уксуса. А поскольку он имеет сильный аромат, то его часто используют самостоятельно, не комбинируя с другими пряностями. Зелень укропа можно заготовить на зиму, высушив в тени, при этом она почти не утрачивает аромат и другие полезные свойства.

Семена укропа тоже заготавливают и затем используют в течении года. В народной медицине настой из семян укропа применяют для возбуждения аппетита, улучшения пищеварения, при бессоннице, воспалительных заболеваниях почек. Употребляют настой горячим.

** Цикорий обыкновенный** (Cichorium intybus).
Другие названия: крысиный корень.

**Описание.** Другие названия: крысиный корень. Многолетнее травянистое растение семейства Сложноцветные (Compositae). Имеет многоглавый веретеновидный корень, длиной до 130 см, утолщённый в верхней части.
     Стебель прямостоячий, ветвистый в верхней части, ребристый, высотой 30-130 см, покрытый редкими волосками, содержит млечный сок. Прикорневые листья перистонадрезанные, собранные в розетку, к основанию суженные в черешок. Нижняя сторона листа опушенная. Стеблевые листья очерёдные, сидячие, острозубчатые, цельные. Верхние листья - ланцетные.
     Цветки обоеполые в кошёлках, расположены в пазухах листьев по 1-3. Веночек язычковый с пятью зубчиками, голубого цвета. Цветёт с июля по сентябрь. Созревание плодов начинается в августе. Плод - семянка с коротким хохолком из плёночек. Одно растение может дать более 20000 семян. Их всхожесть сохраняется до 6-7 лет.
     Распространён цикорий обыкновенный почти на всей территории СНГ. Растёт по обочинам дорог, склонам оврагов, пустырям, замусоренным местам. Переносит временный недостаток влаги, и уплотнение почвы. Размножается семенами. **Сбор и заготовка сырья.** Для лекарственных целей используют корни (реже траву, цветки) цикория обыкновенного. Заготовку проводят осенью, после того, как начинает увядать прикорневая розетка. Выкопанные корни отряхивают от грунта, отделяют надземную часть, моют в прохладной воде. Очень длинные корни разрезают поперёк, а толстые - вдоль. Раскладывают на ткани, сушат на открытом воздухе. В сушилках можно сушить при t 50°C.
     Траву и цветки заготавливают в период цветения. Срезают верхушки (около 30 см). Сушат обычным способом.
     **Состав растения.** Корни цикория содержат полисахариды, горький гликозид интибин, дубильные вещества, холин, пентозаны, фруктозу, левулезу, аскорбиновую кислоту, инулин, тиамин, рибофлавин, лактуцин, лактукопикрин, гликозид цикориин, тритерпеновые вещества.

**Чем полезен цикорий, его полезные свойства, применение, лечение.**
     Цикорий обыкновенный издавна используется в народной медицине. Он оказывает благотворное действие на желудочно-кишечный тракт, поэтому его используют при лечении гастритов, энтероколитов, колитов. Содержащиеся в цикории горькие вещества стимулируют аппетит.
     Корень цикория стимулирует обмен веществ, оказывает сахароснижающее действие и может применяться при лёгких формах сахарного диабета. Свойство цикория стимулировать обмен веществ используется в лечении многих кожных заболеваний (экзема, крапивница, себороидный дерматит, псориаз, нейродермит, угревая сыпь, фурункулёз).
     Отвар травы цикория обладает мочегонным, желчегонным, свойствами и применяется при заболеваниях желчного пузыря (холецистит), заболеваниях почек.
     Настой цветков - оказывает успокаивающее действие на нервную систему, замедляет ритм сердца, увеличивает амплитуду его сокращений.
     Ещё в народной медицине цикорий применяют при бессоннице, жёлчнокаменной болезни, гепатите, цистите, нефрите, недержании мочи, подагре, язвенной болезни желудка, желтухе, туберкулёзе, отёках сердечного происхождения, цинге, потливости, анемии, малярии, запоре, геморрое.

**** **Чистотел большой** (Chelidonium majus).
Другие названия: чистотел обыкновенный, ласточкина трава, чистяк, бородавник.

**Описание.** Многолетнее травянистое растение семейства Маковые (Papaveraceae). Имеет мощный стержневой, светло-коричневый корень. Стебель разветвленный, прямостоячий, слабо опушенный, внутри полый, высотой 30-80 см.  Листья крупные, черешковые, очерёдные, глубокоперистораздель ные, сверху зеленые, снизу сизоватые. Все части растения при надломе выделяют млечный оранже вый сок. Цветки правильные, состоящие из четырёх лепестков, собраны в простой зонтик, на длинных цвето- ножках, золотисто-желтые. Цветёт чистотел со второй половины мая по сенябрь. Наиболее массовое цветение в конце мая. Созревание плодов в июле - сентябре. Плод –стручковидная, одногнездная двустворчатая коробочка с семенами.  Растёт в садах, парках, на пустырях, под заборами, возле жилья, на засоренных местах. Произрастает почти по всей территории Европы, в Средиземноморье, распространён в Америке. Растение размножается семенами и вегетативно. **Сбор и заготовка сырья.** В качестве лекарственного сырья заготавливают траву чистотела большого во время цветения. Срезают верхнюю часть растения без грубой нижней части. Заготовку проводят в сухую погоду. Сушат на открытом воздухе под навесом, на чердаках или в помещениях с хорошей вентиляцией. Также сушат в сушилках при температуре 50—60°C. Хорошо высушенное сырьё при сгибании ломается, а не гнётся. Хранят в мешочках. Срок хранения 3 года. Также используют корневища с корнями, которые выкапывают ранней весной или осенью, после отмирания надземной части.
     **Состав растения.** Чистотел большой содержит алкалоиды (гомохелидонин, хелеритрин, сангвинарин, протопин и др.), яблочную, лимонную, янтарную, кислоты, эфирное масло, горечи, флавоноиды, сапонины, каротин, аскорбиновую кислоту, дубильные вещества. **Лечебные свойства чистотела, применение, лечение.**
     Чистотел обладает спазмолитическим, желчегонным, бактерицидным, мочегонным, слабительным, седативным, обезболивающим свойствами.  Препараты чистотела применяют при лечении заболеваний печени (гепатит, холангит, холецистит), при желчекаменной болезни, при лечении ревматизма, подагры, коклюша, бронхиальной астмы, гастрита, геморроя. В народной медицине сок чистотела наружно используют для удаления бородавок, сухих мозолей, папиллом и других кожных образований. Сок, отвар, порошок травы чистотела используют для лечения грибковых заболеваний, экземы, рака губы. Листьями обкладывают инфицированные раны. Чистотел большой входит в состав комплексного гомеопатического препарата Холедиус, который применяется для лечения острых и хронических заболеваний желчного пузыря и поджелудочной железы. Холедиус является очень эффективным в лечении этих органов.

**Трава спорыш (горец птичий)**

**Горец птичий** (Polygonum aviculare).
Другие названия растения: спорыш, гусятница, топтун-трава, птичья гречиха.

**Описание.**Однолетнее травянистое растение семейства Гречишные, с прямостоя- чими или лежачими, сильно разветвлёнными стеблями длиной 15 - 25 см, иногда до 50 см (общая длина всех веточек развитого растения может достигать 80 и более метров) с сильно выраженными узлами. Стебли после цветения становятся плотными.  Корень спорыша слаборазветвленный, стержневой. Листья очередные, сидячие, мелкие, длиной от 0,5 до 3 см, широкоэллиптические, короткочерешковые, серовато-зеленые.  Цветки собраны в пучки, располагаются по 2 - 5 в пазухах листьев очень мелкие, бледно-зеленые, по краям белые или розовые. **Сбор и заготовка сырья.**Для лечебных целей используют траву спорыша (горца птичьего). Её заготавливают в период цветения растения, пока стебли еще не успели затвердеть. Сбор сырья проводят в сухую погоду. Срезают ножом побеги длиной до 30 см. Не рекомендуется собирать сырьё в загрязненных местах, на местах выпаса скота, около жилищ. Сушат на чердаках или в помещении с хорошей вентиляцией, также в сушилках, при температуре 40 - 50°C. Можно сушить на открытом воздухе в тени, разложив тонким слоем под навесом. На одном и том же месте заготовку спорыша можно проводить ежегодно. Но лучше оставлять 20 - 25% развитых растений для обсеменения территории. Высушенное сырьё имеет слабый запах и терпковатый вкус.   **Состав растения.** Трава горца птичьего содержит флавоноиды (кверцетин, авикулярин, изорамнетин), дубильные вещества, кумарины, сапонины, витамин C, соединения кремниевой кислоты, пектин, полисахаридный комплекс, каротин, железо, органические кислоты. **Лечебные свойства, применение, лечение.**
     Трава спорыш (горец птичий) очень популярна в народной медицине. Препараты из этого растения обладают разнообразными фармакологическими свойствами - мочегонным, антимикробным, противовоспалительным, вяжущим, потогонным, жаропонижающим, ранозаживляющим, кровоочистительным, тонизирующим, общеукрепляющим, болеутоляющим. Также они уменьшают проницаемость стенок сосудов (действие флавоноидов, соединений кремния, дубильных веществ), повышают свертываемость крови. повышают диурез, выводят с мочой избыток ионов натрия и хлора, что способствует увеличению фильтрации в почечных клубочках, уменьшению обратной резорбции в почечных канальцах. Трава горца птичьего препятствует образованию мочевых камней (действие соединений кремниевой кислоты), которые в значительных концентрациях выводятся с мочой. Дубильные вещества, обладающие антимикробными, противовоспалительными и вяжущими свойствами положительно влияют на функцию желудочно-кишечного тракта.
     В научной медицине траву спорыша применяют при хронических заболеваниях мочевыводящих путей, снижении фильтрационной функции почек и появлении в моче большого количества минеральных солей (особенно солей щавелевой кислоты), при гастроэнтеритах, поносах различной этиологии, дизентерии, заболеваниях печени с функциональной недостаточностью, при задержке в организме токсических веществ обмена.

***Давай пройдемся медленно по лугу
И “здравствуй” скажем, каждому цветку!
Ты должен над цветками наклониться,
Не для того, чтоб рвать или срезать,***

***А чтоб увидеть добрые их лица
И доброе лицо им показать***

**Календарь сбора лекарственных растений**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название лекарственного растения** | **Лекарственное сырьё** |  **Сроки сбора сырья** |
| **Март** | **Апр.** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Авг.** | **Сент.** | **Окт.** | **Нояб.** |
| Календула лекарственная | цветки |  |  |  |  | \* | \* | \* |  |  |
| [Одуванчик лекарственный](http://tisyachelistnik.ru/lekarstvennye-rasteniya/oduvanchik-lekarstvennyj.html) | корни |  |  |  |  |  |  | \* | \* |  |
| трава, корни |  |  | \* |  | \* | \* |  |  |  |
| [Шалфей лекарственный](http://tisyachelistnik.ru/lekarstvennye-rasteniya/shalfej-lekarstvennyj.html) | листья |  |  |  | \* | \* |  |  |  |  |
| Чистотел большой | трава |  |  |  | \* | \* | \* |  |  |  |
| Цикорий дикий | корни |  |  |  |  |  |  | \* | \* |  |
| [Чабрец (тимьян ползучий)](http://tisyachelistnik.ru/lekarstvennye-rasteniya/chabrets-timyan-polzuchij.html) | трава |  |  | \* | \* |  |  |  |  |  |
| [Укроп огородный](http://tisyachelistnik.ru/lekarstvennye-rasteniya/ukrop.html) | семена |  |  |  |  |  |  | \* | \* |  |
| [Тысячелистник обыкновенный](http://tisyachelistnik.ru/lekarstvennye-rasteniya/tysyachelistnik-obyknovennyj.html) | трава |  |  |  |  | \* | \* | \* |  |  |
| Ромашка аптечная | соцветия |  |  |  |  | \* | \* |  |  |  |
| [Пустырник](http://tisyachelistnik.ru/lekarstvennye-rasteniya/pustyrnik.html) | трава |  |  |  | \* | \* | \* |  |  |  |
| [Полынь горькая](http://tisyachelistnik.ru/lekarstvennye-rasteniya/polyn-gorkaya.html) | листья, трава |  |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |
| [Подорожник большой](http://tisyachelistnik.ru/lekarstvennye-rasteniya/podorozhnik.html) | листья |  |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |
| [Пижма обыкновенная](http://tisyachelistnik.ru/lekarstvennye-rasteniya/pizhma-obyknovennaya.html) | соцветия |  |  |  |  | \* | \* |  |  |  |
| [Пастушья сумка](http://tisyachelistnik.ru/lekarstvennye-rasteniya/pastushya-sumka.html) | трава |  |  | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |
| [Мята перечная](http://tisyachelistnik.ru/lekarstvennye-rasteniya/myata-perechnaya.html) | листья |  |  |  |  | \* | \* |  |  |  |
| Лопух большой | корни |  |  | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |
| [Крапива двудомная](http://tisyachelistnik.ru/lekarstvennye-rasteniya/krapiva-dvudomnaya.html) | листья |  |  | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |
| Клевер луговой | соцветия |  |  |  | \* | \* |  |  |  |  |