

# Уральские лечебные травы и цветы

Эти травы — жители лесных уральских мест наверняка никого не удивят. Посмотрите, как знакомы их названия, вы их видели в аптеках, слышали от старых людей. Природа создала эти травы навечно. Всё так же стары и новы их целебные свойства, всё так же сильна их негромкая готовность обрушиться на самые разные недуги.

Составитель: Балашова И.К.





# ***Мокрица – звездчатка средняя***

Мокрица -небольшое травянистое растение из семейства гвоздичных с мелкими овальными листочками, нежными, влажными на ощупь, стебелек лежащий, часто оплетает сырые огороды, канавы. Тонкие белые лепестки разделены надвое, имеют вид изящной звездочки. По этим цветочкам можно предсказывать погоду: если до 9 утра венчик цветка не раскрылся, то днем будет дождь. Цветет мокрица с июня до поздней осени. Живет она 3-4 недели, дает семена, которые прорастают. Стебли покрыты волосками, которые удерживают воду, поэтому после дождя травка кажется как бы хрустальной.

Применяется звездчатка при сердечных болях, снимает болевые ощущения, свежее растение обладает бактерицидными свойствами и способствует заживлению ран. На Урале распаренной мокрицей обкладывают ноги при подагре и делают ванны. Настой и сок свежей травы пьют при язве желудка, при зобе, как успокаивающее. Растение содержит много витаминов, поэтому его можно употреблять в сыром виде, как салат, и добавлять в щи.



# **Зверобой - продырявленный**

Зверобой - продырявленный - многолетнее травянистое растение из семейства зверобойных, стебель прямой достигает 30-60 см высоты. Листья супротивные, сидячие, пахучие. Соцветия - щитковидная метелка, состоящая из желтых цветков с многочисленными тычинками. Цветет с июня до августа. Растет на опушках, полянах, вырубках. Больших зарослей не образует.

Для лекарственных целей используются цветущие и облиственные части растения, которые собирают в период полного цветения. Зверобой обладает интенсивным действием на животных-альбиносов, повышает их чувствительность к солнечному свету, вызывая на коже зуд припухлость, язвы и гнойные воспаления кожи, потерю аппетита. На Руси его считали универсальным лечебным средством. Его используют как вяжущее средство при поносах, при стоматитах, для укрепления десен, уничтожения запаха изо рта. Лечат язвы, раны и женские болезни. Помогает зверобой при гайморите, фарингите, ожогах, при невралгиях, ревматизме, болезнях печени, ночном недержании мочи, истерии, бессоннице, эпилепсии, параличах.



# ***Кипрей – Иван – Чай***

Иван-чай-кипрей - красивое цветущее растение из семейства кипрейных, высотой до 150 см, с лилово-пурпурными, иногда розоватыми цветами, собранными в высокие кисти. Цветки кипрея состоят из четырех сросшихся чашелистиков и четырех свободных лепестков, восемью тычинок и отогнутого вниз пестика. Листья ланцетные, некрупные. Плод - коробочка в виде узкого длинного стручка с многочисленными пушистыми семенами. Название иван-чай получил из-за того, что русские крестьяне села Капорье употребляли его в качестве суррогата чая. Растет на порубках, лесных гарях, на лугах, по сырым еловым и сосновым лесам, по насыпям.

В народной медицине настой кипрея употребляют от головной боли, при нарушении обмена и язве желудка (заваривают цветущие верхушки и пьют, как чай). Порошком листьев присыпают раны, а отвар листьев пьют при золотухе, желудочных заболеваниях и как снотворное, при воспалении уха, горла и носа. Из корневища делают муку и пекут хлеб.



# ***Крапива двудомная***

Крапива - многолетнее двудомное растение из семейства крапивных, с прямым простым стеблем, со жгучими волосками на нем и на листьях. Листья супротивные, с прилистниками, продолговатые, у основания сердцевидные, крупнопильчатые. Соцветия длинные, расположены в верхних пазухах листьев. Цветки мелкие, зеленые. Встречается по тенистым лесам, оврагам, берегам рек, как сорное - около жилья. Цветет во второй половине июня и в июле.

С лекарственной целью используют чаще листья, реже корни крапивы. Сбирать листья следует во время цветения и без стеблей. В народной медицине траву крапивы используют при лечении подагры, малокровия, при болезнях почек, печени и мочевого пузыря, при водянке, геморрое. Крапива является общепризнанным средством при радикулите, ревматизме: больные места растирают свежей травой или делают ванны. Вареными в сахаре корнями лечат застарелые кашель, подагру, боли в суставах.



# Лапчатка Гусинная

Лапчатка-гусиная - травянистое растение из семейства розоцветных, с длинными нитевидными стеблями (усами). Листья непарноперистые, пальчатые, сверху зеленые, снизу белые, сильно опушенные. Желтые цветы имеют двойную чашечку и много тычинок и пестиков. Цветет с июня по август. Плод - сухая сборная семянка. Растет по сырым местам, около озер, рек, болот, на лугах, у дорог, на полях, встречается повсеместно. Траву собирают в июне-августе, корни - в сентябре-октябре.

В народной медицине Урала отвар трав пьют при сильных маточных кровотечениях, болезненных менструациях, мочекаменной болезни и применяют также как противорвотное средство при токсикозе беременным. Корни лапчатки помогают при сердечных болях, грыже, опухолях, при опущении матки, болях в суставах, эпилепсии. Наружно настой или отвар травы используют для полоскания при зубной боли, воспалительных процессах полости рта и глотки, а также для укрепления десен.



# ***Манжетка обыкновенная***

Манжетка-обыкновенная - многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных. Нижние листья длинночерешковые, верхние сидячие, округлой формы, городчато-пильчатые. Мелкие зеленовато-желтые цветочки скучены в клубочки. Цветет в июле-августе. Устьица по краям листочка выделяют капли влаги, которые появляются, когда нет росы. Их считали волшебными, и алхимики готовили из них "элексир молодости". Растет манжетка по лесам, лесным опушкам, лугам.

В народной медицине настой или отвар травы манжетки назначают внутрь при вялой перистальтике кишечника, поносах и как отхаркивающее средство при заболеваниях дыхательных путей. Настой или отвар травы манжетки на виноградном вине принимают при болях в сердце, болезнях печени, при сахарном диабете, различных кровотечениях, водянке, диатезе, эпилепсии.



# ***Мать – И -Мачеха***

Мать-и-мачеха - многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных, с длинным ползучим корневищем и тонкими корнями, от которого ранней весной отходят паутинисто-пушистые стебли, покрытые продолговатыми розово-лиловыми чешуевидными листьями с корзинками желтых цветов. Листья крупные, сверху темно-зеленые, гладкие, снизу белопушистые. Нижняя поверхность листьев мягкая и теплая (мать), а верхняя - холодная (мачеха). Отсюда русское название - мать-и-мачеха. Растет повсюду - по оврагам, железнодорожным насыпям, вдоль дорог, по глинистым обрывам. В медицине применяются листья и цветочные корзинки.

Если вы простудились в походе, далеко от дома, нарвите зеленых листьев этого удивительного растения, бросьте их в костер и подышите сизым дымом - кашель уменьшится. Отвар или настой из листьев и цветов пьют при астме, бронхите, при воспалительных процессах слизистых оболочек желудка, кишечника, при диатезе, он возбуждает аппетит, обладает хорошим ранозаживляющим свойством. Свежий сок растения с сахаром рекомендуется принимать (3-4 столовые ложки в день) больным туберкулезом легких.



# **Одуванчик лекарственный**

Одуванчик - лекарственный - многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных, со стрежневым корнем. Листья многочисленные, продолговатые, с выемчатыми или надрезанными краями, собраны в прикорневую розетку. Цветочные стрелки, иногда до 30 см высоты, цилиндрические, внутри полые, на изломе с вытекающим белым млечным соком. Корзинка одиночная, крупная, состоит из очень ярких язычковых цветков. Растет около жилья, вдоль дорог, в садах, огородах, на пойменных лугах.

С лекарственной целью употребляют корень и надземную часть. Корень выкапывают осенью, когда увядают листья, соцветия и листья в мае-июне. В народной медицине одуванчик применяют при заболеваниях почек и мочевого пузыря, склерозе, тромбозе, гипертонии, воспалении лимфатических желез, фурункулах, как слабительное и отхаркивающее средство, при подагре, геморрое, малокровии. Из нежных весенних листьев одуванчика можно готовить салат.



# ***Папоротник мужской***

Папоротник - многолетнее споровое растение из семейства папоротниковых, с темно-бурым корневищем и многочисленными тонкими корнями. Темно-зеленые крупные листья собраны пучком. Все растение очень ядовито. Встречается в лесной и лесостепной полосах Урала. Растет по сырым тенистым местам. В медицине применяют корневище. Выкапывают его поздней осенью или ранней весной, до появления листьев. Отвар его является эффективным средством против остриц и ленточных глистов. Настой корневищ обладает также противосудорожным, обезболивающим и ранозаживляющим действием.

Наружно он применяется для ванн, обтираний и примочек при судорогах ног, ревматизме, а также при гнойных ранах и язвах. В народной медицине отвар корневищ применяют внутрь при венерических заболеваниях. Препараты папоротника следует применять с большой осторожностью и только по назначению врача.



# ***Подорожник***

Подорожник - это растение из семейства подорожниковых. Растет у дорог и не боится вытаптывания, на опушке леса, на полях, лугах. Стебель у него укорочен, с прикорневой розеткой листьев. Цветки собраны в простой колос. Лечебное применение имеют листья. Из листьев подорожника готовят препарат плантаглюцид, которым лечат язвы.

В народной медицине сок подорожника назначают при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, им лечат гастрит с пониженной кислотностью, колит, понос. Свежие листья обладают бактерицидным действием, их прикладывают к ранам, ожогам, длительно незаживающим язвам. Отвар листьев подорожника понижает количество холестерина и повышает содержание гемоглобина в крови. Из свежих листьев подорожника можно делать салаты, а семена употреблять в суп вместо крупы.



# ***Ромашка аптечная***

Ромашка аптечная - однолетнее пахучее травянистое растение из семейства сложноцветных, с ветвистым стеблем. Листья дважды перистораздельные. Цветочные корзинки некрупные, состоят из белых ложноязычковых и срединных желтых трубчатых цветков. Цветет в мае - сентябре. Для растения характерен сильный приятный запах. Растет ромашка по огородам, полянам, сорным местам, на лесной опушке, у дорог и жилищ. Для лечебных целей собирают цветочные корзинки.

Водный настой ромашки применяют как слабительное, потогонное, противовоспалительное, ветрогонное, мягчительное средство, при детских желудочно-кишечных заболеваниях, женских болезнях. Крепкий водный настой в виде ванн полезен при ревматизме, подагре, для полоскания горла и промывания гнойных ран. Цветы ромашки входят в состав грудных и успокоительных сборов.



# ***Полынь горькая***

Полынь горькая - многолетнее травянистое растение из семейства астровых, или сложноцветных, с сильным своеобразным запахом, высотой 40 - 120 см. Стебли прямостоячие, ветвящиеся. Это типичное рудеральное растение, обитающее на пустырях, у дорог, на молодых залежах, в садах, по берегам водоемов.

Препараты полыни стимулируют деятельность пищеварительных желез (способствуют повышению секреции желчи, желудочного и панкреатического сока), повышают аппетит, моторную функцию желудка и кишечника, оказывают противоглистное, антисептическое, противовоспалительное, противосудорожное и противоязвенное действие, улучшают обменные процессы (в том числе и жировой обмен), активизируют силы организма, имеют противодиабетическую и противоопухолевую активность. Эфирное масло полыни также стимулирует функцию пищеварительных желез. В народной медицине применяется как противовоспалительное, антисептическое, противоязвенное, глистогонное средство. Используется полынь для лечения туберкулеза, при заболевании печени, золотухе, при воспалительных процессах в почках, мочевом пузыре, при водянке, геморрое, нарушениях менструального цикла.



# **Тысячелистник**

Тысячелистник обыкновенный – многолетнее травянистое растение высотой до 60-80 см, семейства сложноцветных .

Препараты из тысячелистника широко применяют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта как в чистом виде, так и в комплексе с другими растениями в виде сборов. Их используют при гастритах с пониженной секрецией желудочного сока, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенных спастических колитах, метеоризме и геморрое, воспалительных заболеваниях мочевого пузыря .При систематическом применении препаратов тысячелистника у больных нормализуется работа пищеварительного тракта, улучшаются работа поджелудочной железы, повышается аппетит, исчезают боли.

Так же применяют при желудочно-кишечных, геморроидальных кровотечениях.



# ***Рябина***

Ягоды рябины обыкновенной – настоящий кладезь полезных веществ. В 100 г плодов содержится до 81 г витамина С, а также витамины В1, В2, В9, А, РР, токоферол, β-каротин. В состав ягод входят и различные минералы, среди которых медь, фосфор, магний, калий, кальций, железо и другие.

Плоды рябины обладают естественными антибактериальными свойствами, помогая бороться с кишечными инфекциями и тормозя разрастание грибков различных видов. Употребление ягод позволяет активизировать иммунитет, что может быть полезно при сильном ослаблении после тяжелой болезни. Содержащиеся в ягодах рябины активные вещества помогают стабилизировать обмен веществ, нормализовать обменные процессы. Рябина обладает мочегонным действием, благодаря чему рецепты на ее основе можно использовать в профилактике мочекаменной болезни, в лечении воспалительных заболеваний мочеполовой системы. Плоды улучшают работу сердца и значительно снижают уровень холестерина, что благоприятно сказывается на состоянии сосудистого русла (уменьшается образование холестериновых бляшек). С помощью рябины удастся подавить газообразование, вызвать легкий слабительный эффект и вывести вредные вещества из организма.



# Календула

Календула – однолетнее травянистое растение, в народе за календулой прочно закрепилось название «ноготки». Календула лекарственная обладает противовоспалительными, бактерицидными, ранозаживляющими, спазмолитическими, гипотензивными, кардиотоническими и седативными свойствами; способствует ускорению метаболической функции печени. Разведенной настойкой ноготков лекарственных лечат язву голени, отрубевидный лишай и жирную себорею лица, экзему, гнойные высыпания на коже и обморожения, афтозные стоматиты (в виде полосканий), гингивиты, пиореи, пародонтоз, тонзиллит и ангину. При эрозии шейки матки и трихомонадном кольпите назначают спринцевания, делают ванночки и микроклизмы при проктите, парапроктите, анальных трещинах. При блефаритах и конъюнктивитах полезны компрессы и ванночки для глаз. Применение календулы дает положительный терапевтический эффект при гастритах, язвенной болезни желудка, колитах, энтероколитах, заболеваниях печени и желчных путей (особенно в сочетании с ромашкой лекарственной и тысячелистником обыкновенным). Оправдано применение календулы при сердечно-сосудистых заболеваниях, сопровождающихся ускоренным сердцебиением, одышкой и отеками.



# Спорыш

Неприхотливое, сорное растение, которое как только ни топчут, оно растёт себе и растёт. Для скота, птицы — это калорийное питание. И для человека от него немало пользы. Заготавливать эту траву можно на протяжении долгого периода его цветения. В спорыше много белка, сахаров, а витамина «С» в три раза больше, чем в лимонах.

Препараты из птичьего горца очищают кровь, обладают мочегонным, потогонным, общеукрепляющим, диуретическим и отхаркивающим действием.

Полезные свойства спорыша эффективны при снижении давления. Средства на основе растения уменьшают проницаемость сосудов, повышают свертываемость крови.

Неприхотливость спорыша помогла ему расселиться очень широко. И везде ему дают свое имя — горец птичий, гречиха птичья, травка — муравка, конотопка, полянка.



# Лопух

Лопух – двухлетнее растение, представляющее семейство Астровые (Сложноцветные). Народные названия лопуха – лопушник, репей (репейник), дедовник, собачник, задерка.

Корень лопуха, как отвар (15 граммов корня на стакан воды) употребляют в качестве потогонного средства, а также при водянке, подагре, сахарном диабете, ревматизме, гастрите, золотухе, рахите.

Помогает отвар из корней лопуха также при экземе, фурункулах. Свежим соком лопуха лечат раны. Из водного настоя соплодий делают глазные примочки. В Японии лопух возделывают как овощное растение. Там корни лопуха употребляются в пищу сырыми, варёными и жареными.

Для лечебных целей выкапывать следует корень первого года роста, когда только появилась розетка листьев.



# Чабрец

В старину чай из этой травы давали больному, в котором «поселились бесы». Иначе чабрец называют ещё богородской травой. Ею окуривали больного, считая, что бесы не вынесут благоуханья и покинут его.

Высушенной богородской травой и другими ароматными растениями набивали подушку, когда мучила бессонница. Лечебный аромат создавали и в бане, бросая траву в печку. Надежным средством считалась богородская трава при простуде с кашлем, для чего запаривалась 1 ложка сухой травы на 1 стакан горячей воды, потом настаивалась с полчаса и употреблялась не менее 5 раз в течение дня небольшими дозами.

По настоящее время слава этой травы не померкла. Отвары чабреца помогают при бессоннице, кашле, желудочно — кишечных заболеваниях. Ванны и компрессы делают при ревматизме, параличах, радикулитах, ушибах.

Молодые листочки чабреца можно использовать при засолке огурцов вместо корицы.



# ***Лабазник***

Цветет многолетник мелкими душистыми, обоеполыми цветками, с 5-6 округлыми лепестками. Цветки собраны в рыхлую метелку на конце высоких прямостоячих, прочных цветоносов. Лепестки кремовые или чисто-белые, есть розовые.

Основное цветение идет в июле – августе. Цветки душистые, их запах благоприятен для человека, но у некоторых людей их пыльца вызывает аллергию.

Настой из цветущих верхушек лабазника советуют принимать при сердечных болезнях, для лечения грыжи, удушья, избавления от головной боли. Лабазник бросали для придания аромата в квас, нюхали при насморке. А крестьяне, завязавшие употребляют хмельное, и старoverы на праздниках пили вместо сивухи чай из цветов лабазника.



# Земляника

Целебными свойствами обладают все части растения: и листья, и корни, и ягоды, и цветы.

Чай из земляничных листьев имеет приятный аромат и вкус, в нем много витамина С. Это мягкое мочегонное средство, обладает противомикробным и кровоостанавливающим свойством, очень хорош для профилактики мочекаменной и желчнокаменной болезни. Такой чай снижает артериальное давление, полезен при тахикардии и бессоннице. При простудных заболеваниях, колите и гастрите народная медицина рекомендует попить земляничный чай каждый вечер на менее недели. Приготовить чай просто: на 0,5 литра кипятка берут одну столовую ложку измельченных сухих листьев и оставляют настаиваться минут на 15-20. Пьют настой теплым. Корни земляники оказывают еще более сильное воздействие на организм человека. Для того, чтобы приготовить отвар на стакан кипятка берут одну чайную ложку сухих измельченных корней, соединяют их вместе, томят на маленьком огне 15 минут, оставляют настаиваться. Такой отвар используют при подагре, ревматизме, как эффективное мочегонное средство, для избавления от песка и камней в мочевом пузыре. Отвар корней земляники принимают курсом при воспалении бронхов как смягчительное средство. Отвар земляничных корней рекомендуют при плохом запахе изо рта.



# Кровохлебка

По пойменным лугам, среди кустарников, по краям дорог, на опушках можно встретить высокое растение с тёмно — пурпуровыми шариками. Это — кровохлебка, которую в народе называют черноголовиком. Разотрите листья — и вы сразу ощутите сильный огуречный запах. Прикорневые листья, пока они не огрубели, лучше. Из них можно приготовить салат, сварить зелёный борщ.

Как лекарственное растение, кровохлебка известна с древних времен. Чаще находит применение корень растения, хотя стебель и листья тоже целебны.

Кровохлебка — противовоспалительное лекарство, отвар из корней убивают дизентерийных и тифозных микробов, лечит язву желудка, головные боли, появившиеся от гипертонической болезни, при болезненных состояниях горла и дёсен.



# ***Пижма***

В деревнях это растение называли девясилем, считая, что оно содержит девять лекарственных сил. Против стрельбы в ушах парили и пили настои пижмы. Поможет трава и при нарушении пищеварения, истерических заболеваниях, подагре, ломоте в суставах. Применяется как жаропонижающие и потогонные средства, от головной боли, при пониженном кровяном давлении, желтухе, водянке.

Лекарственным сырьём являются цветочные корзинки, которые сушат в тени на воздухе, или на чердаках.

Для приготовления настоя берут 20 граммов (столовая ложка с верхом) сухих цветков на один литр горячей воды.

Растение ядовито, его применение требует осторожности. Настой пижмы, а также порошок из цветков, листьев и стеблей рекомендуется для борьбы с насекомыми.



# ***Малина***

Малина очень вкусная ягода. Из неё готовят варенья, джемы, сиропы, настойки, желе. В старину хозяйки чаще сушили ягоды. Сначала подвяливали их на солнце, а затем ставили в печь на железных листах и перемешивали, чтобы они не слиплись в комки. Хранить сушёные ягоды лучше в мешках или ящиках — в сухих, хорошо проветриваемых помещениях, на сквозняках.

В плодах малины содержится много целебных веществ. Малиной лечат желудок, бронхиты, пьют для улучшения аппетита, а при простуде нет ничего лучше чая с малиной.

Для лечения применяют ягоды, листья, цветки и корни. Листья и цветки заготавливают в июне — июле. Из них готовят отвар и применяют при кашле, неврастении, лихорадке, заболеваниях органов дыхания, желудка, при кожных болезнях, полощут горло при ангинах.



# Черемша

В лугах и кустарниках, в тенистых лесах ранней весной можно встретить целые заросли черемши, которую в народе называют диким луком. Стоит растереть лист — и сразу почувствуешь резкий чесночный запах. Это растение — съедобное.

Черемшу можно есть как лук, готовить из неё салаты, можно мариновать. А как хороши пироги с черемшой!

Это хорошее средство от цинги, применяют при атеросклерозе, головокружении, бессоннице. Улучшает работу пищеварения и повышает аппетит.



# **Шиповник**

В наших лесах шиповник — распространённое растение. Ученые насчитали более 400 видов этого растения, произрастающих в разных краях страны. Собирают плоды шиповника коричневого, у которого яйцевидные плоды. Есть ещё шиповник собачий, который менее ценен. У него плоды круглые, наподобие шариков, и они плотно прижаты к чашелистикам.

Плоды шиповника собирают в августе, сентябре — до заморозков. Это клад разных витаминов, поэтому и применяют их при многих заболеваниях: цинге, скарлатине, дифтерии, туберкулезе, болезнях печени, желудка, истощении нервной системы, малокровии. Он укрепляет иммунную систему организма. Настоем цветков промываются глаза, когда слабеет зрение. Из корней шиповника готовится отвар, который пьют при желудочно — кишечных заболеваниях.

Настой из плодов готовится следующим образом: одну столовую ложку плодов заливают стаканом кипятка и кипятят 10 минут в закрытой эмалированной посуде и настаивают в течение суток. Через сутки настой можно пить по полстакана два раза в день. При длительном хранении настоя целебные качества его уменьшаются.