

## Электронная библиотека “Либрус” ( <http://librus.ru> )

Научно-техническая библиотека электронных книг. Первоначально задуманная как хранилище компьютерной литературы, в настоящий момент библиотека содержит книжные издания по различным областям знания (медицинские науки, техника, гуманитарные науки, домашнее хозяйство, учебная литература и т.д.). Серьезность научно-технических **e-book'ов** разбавляет раздел развлекательной литературы (эротика, комиксы, задачи и головоломки).

Основной целью проекта является ознакомление читателей с многообразием книгопечатной продукции и помощь в выборе действительно стоящей книги для приобретения у законных издателей, их представителей или в соответствующих организациях торговли. Для покупки через Internet мы рекомендуем воспользоваться услугами интернет-магазина “[Озон](#)”.

### **ВНИМАНИЕ!**

*Данный файл представлен исключительно в ознакомительных целях!*

*После ознакомления с данной книгой Вы обязаны удалить ее с Вашего компьютера.*

*В случае несоблюдения данного обязательства, Вы нарушите закон "Об авторском праве и смежных правах".*

*Все авторские права сохраняются за правообладателем. По его требованию доступ к данному электронному документу будет перекрыт. Однако, таким образом, тысячи потенциальных покупателей так и не узнают о, возможно, нужной и полезной книге.*

### **Авторам и издательствам**

Если Вы заинтересованы в рекламе и продвижении Ваших книг на бескрайних сетевых просторах мы с удовольствием включим их в наш каталог.





33

рецепта

ДЛЯ МУЖЧИН

# 33 РЕЦЕПТА ДЛЯ МУЖЧИН

## АКТИВАЦИЯ ПОЛОВОЙ ФУНКЦИИ С ПОМОЩЬЮ ФИТОТЕРАПИИ

Составитель В. Д. ШЕРЕМЕТЬЕВ

Запорожье  
РИО «Издатель»  
1991

Рецензент кандидат фармацевтических наук  
А. Г. Николаева

Издание осуществлено за счет средств Малого государственно-общественного предприятия «Таврия-инфо».

**Т67 33 рецепта для мужчин:** Активация половой функции с помощью фитотерапии.— Запорожье: РИО «Издатель», 1991.— 48 с.

ISBN 5—7707—1504—9.

Многовековой опыт лечения травами свидетельствует о неограниченных возможностях фитотерапии. С ее помощью излечим и один из самых травмирующих психику человека недугов — импотенция.

В брошюре описаны лекарственные травы, даны рекомендации по приготовлению препаратов из них, заметно активизирующих половую функцию организма, улучшающих общее самочувствие и работоспособность.

Т<sup>4107030000—323</sup>  
91 Без объявл.

ББК 56.98—5

## ОТ СОСТАВИТЕЛЯ

Только что вы приобрели Друга. В книжке, которую вы раскрыли, приведены рецепты лекарств из растений, способствующие усилению половой активности и лечению одного из самых травмирующих психику человека недугов — импотенции.

В наш век стрессов, скоростей, социальных потрясений все тоньше становится щит, прикрывающий нашу психику от ударов извне. Половые расстройства, половая слабость чаще всего имеют психическую природу. Как и всякое другое заболевание, их можно и должно лечить.

Приступая к лечению, необходимо помнить некоторые простые истины. Одна из них заключается в том, что самая целебная трава, самый волшебный рецепт дадут наилучший эффект только в комплексе оздоровительных мероприятий.

Если вы не желаете мириться с недугом, если вы хотите в конце курса приобрести не только силу, но и избавиться от комплексов, попытайтесь следовать таким нехитрым правилам:

— лечение целебными растениями необходимо сочетать с регулярными занятиями физкультурой и спортом. Пересильте свою лень, наконец! Делайте для начала хотя бы зарядку по утрам. Вы войдете во вкус и, может, подойдете к более высоким ступеням физического совершенства, например, йоге;

— прекратите объедаться. Лучше было бы провести под наблюдением специалистов несколько курсов лечебного голодания. Если это вам не под силу, то хотя бы не переedayте. Если вы наберетесь мужества и похудеете на 3—4, а то и 7—10 килограммов (конечно, при избыточном весе), вы увидите, насколько возрастет ваша половая активность. Заодно очистите организм от шлаков;

— избегайте излишеств. Бессонная ночь с сигаретами и алкоголем в плохо проветриваемом помещении не прибавит вам сил. Во всяком случае, лечение препаратами из лекарственных растений в сочетании с алкоголем просто бессмысленно.

Спектр действия лекарственных растений очень широк. Каждому, кто прибегнет к фитотерапии, обязательно надо знать свой организм, иметь четкую картину состояния основных органов. Ведь некоторые травы хоть и усиливают половую активность, но противопоказаны, например, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, или их применение нежелательно вследствие других индивидуальных особенностей организма.

Вообще полезна, а иногда и просто необходима консультация специалистов — фитотерапевта, сексолога и других.

Конечно же, особая осторожность нужна при использовании препаратов, передозировка которых нежелательна и даже опасна. В таких рецептах мы обращаем внимание читателей на существующую опасность.

В брошюре описаны лекарственные растения, большинство из которых доступно покупателю Украины. Поэтому мы приводим и украинские названия растений вместе с их русскими и латинскими соответствиями. Конечно же, лучше приобретать сырье в аптеках, где даются определенные гарантии качества.

Некоторые из описанных растений можно заготовить самому или приобрести на рынке.

При подготовке брошюры использована специальная литература по фитотерапии. Составитель же свел воедино разбросанные в различных изданиях сведения и предлагает их читателю.

Рецепты приведены в алфавитном порядке по русским названиям растений.

А. Г. Николаева,  
кандидат фармацевтических наук, доцент  
кафедры фармакогнозии Запорожского медицин-  
цинского института

Препараты растительного происхождения чрезвычайно разнообразно влияют на организм: возбуждают выделительную функцию органов, угнетают воспалительные процессы, обезвреживают продукты распада микроорганизмов, усиливают кровообращение, укрепляют клеточные оболочки и др.

Лечебное действие растений обусловлено наличием в их составе множества биологически активных веществ, которые при поступлении в организм человека проявляют физиологически активные свойства. Они отличаются по составу и относятся к различным классам химических соединений.

В предлагаемой Вашему вниманию брошюре рассматриваются лекарственные растения, содержащие активные вещества, действие которых принято называть адаптогенным. Это группа легендарного женьшеня — корня жизни и его аналогов (аралия, заманиха, родиола). В химическом отношении действующие вещества женьшеня относятся к сапонинам — гликозидам тритерпенового ряда. Основное лечебное действие — стимулирующее и тонизирующее.

Алкалоиды — группа очень важных азотсодержащих органических соединений щелочного характера. Известно около 5 тысяч различных алкалоидов высших растений. Алкалоиды имеют очень высокую физиологическую активность, многие из них ядовиты. Из алкалоидосодержащих растений (виды рода барвинок, кубышка, клен, конопля) получают высокоэффективные препараты узко целенаправленного и широкого спектра лечебного действия.

Полифенольные соединения широко распространены в растениях, включают в себя подгруппы флавоноидов, дубильных веществ, кумаринов, иридоидов. Указанные соединения обладают противовоспалительным, антимикробным, кровоостанавливающим, вяжущим, желчегонным, сосудукрепляющим, спазмолитическим действием.

Эфирные масла — природные душистые вещества, придающие специфический запах растениям. Это сложные смеси различных органических соединений. Основную группу веществ, входящих в состав эфирных масел, составляют терпены и терпеноиды, Их аспекты использования: бактерицидные, успокаивающие, отхаркивающие, болеутоляющие, спазмолитические, мочегонные, стимулирующие (аир, дубровник, розмарины, рута и др.).

Фитонциды (лук, чеснок) обладают широким спектром антимикробного действия, стимулируют защитные силы организма, поддерживают стабильность его биологической среды.

Углеводы — постоянные компоненты любого вида лекарственного растительного сырья. Они имеют важное значение для протекающих в организме биохимических процессов, обладают обволакивающим действием, мягчительным, противовоспалительным. Клубни ятрышников и любок, являющихся своего рода концентраторами одного из классов углеводов — полисахаридов, в древние времена широко использовались в качестве стимуляторов половой функции, что нашло отражение и в их видовых названиях (мужской, дремлик). Высушенные цельные клубни мужчины носили в качестве амулетов.

И все же, несмотря на весь положительный опыт использования лекарственных растений, обратитесь за консультацией к врачу соответствующего профиля, не занимайтесь самолечением. Растительное сырье приобретайте в специализированных «зеленых» аптеках. Если же возникнет необходимость купить его на рынке, консультируйтесь у специалистов (фармакогностов, ботаников), чтобы не приобрести по незнанию близкие, и внешне похожие, но не лекарственные, а ядовитые растения.



# АИР БОЛОТНЫЙ

Аїр тростиновий  
Лепеха звичайна  
*Acorus calarnus*

Многолетнее травянистое растение семейства ароидных, высотой до 100—120 см. Корневище толстое, цилиндрическое, извилистое, желтовато-зеленое, покрытое сверху по спирали темными широкими листовыми рубцами, расположено горизонтально, почти на поверхности. Стебель прямостоячий, неразветвленный, сплюснутый, листья мечевидные. Цветки мелкие, зеленовато-желтые, двуполые, собраны в початок. Плод — кожистая красная ягода. Цветет в мае — июне.



**Произрастает** на территории Европейской части СССР по берегам рек и водоемов, на болотах и болотистых лугах.

Используются высушенные и свежие корни. Для высушивания корневища выкапывают осенью и ранней весной, моют, провяливают на открытом воздухе, нарезают на куски 15—20 см, сушат в сушилках при температуре 25—30 °. Сырье гигроскопично! Хранить в сухом месте в закрытой таре. Срок годности — 3 года. Сырье отпускается аптеками.

**Химсостав.** Корневище содержит эфирное масло — до 5 %, дубильные вещества, смолы, аскорбиновую кислоту, горький гликозид — акорин.

## Фармакологические свойства

Аир обладает тонизирующим, противовоспалительным, обезболивающим, антибактериальным и дезинфицирующими свойствами. Биологически активные вещества повышают тонус желчного пузыря и увеличивают диурез. Внутрь препараты А. б. назначаются, в частности, как общеукрепляющее средство при физическом перенапряжении, после тяжелых болезней, операций, в пожилом

возрасте. В гинекологии А. б. используют при гипоменструальном синдроме, вторичной аменорее на почве недостаточной функции яичников, при ослаблении либидо и патологическом течении климакса. Народная медицина, кроме того, рекомендует употреблять А. б. при истерии, неврастении, нерегулярных менструациях, как средство, усиливающее половую активность.

### Лекарственные формы и применение

Внутрь — настой сухих корневищ (10 г сырья на 200 мл кипятка) по четверти стакана 3—4 раза в день за 30 мин. до еды. Настойку сухих корневищ (готовят в соотношении 1 : 5 на 40 %-ном спирте или водке) по 0,5 чайной ложки 3 раза в день до еды; сок (свежее корневище измельчают, отжимают под прессом, процеживают через марлю, разводят 20 %-ным спиртом или водкой в соотношении 1:1) по одной чайной ложке 2—3 раза в день до еды в течение 2—3 месяцев. После месячного перерыва курс повторяют.



### АРАЛИЯ ВЫСОКАЯ Аралія маньчжурська *Aralia mandshurica*

Небольшое деревцо или куст высотой 1,5—3 м семейства аралиевых. Ствол прямой, листья большие (40—80 см), длинночерешковые, собраны в кольцо на верхушке ствола. Цветы мелкие, двуполые, правильные, зеленоватые. Плод — сочный, сине-черный. На Украине цветет в июне.

**Произрастает** на Дальнем Востоке. На Украине выращивается в ботанических садах и дендропарках.

Используются корни толщиной 2—4 см, отобранные

осенью или ранней весной из растений 5—15-летнего возраста. Выкопанные корни старательно очищают от земли, разрезают на куски 10—12 см длиной (толстые расщепляют) и сушат под навесом в проветриваемых помещениях при температуре не выше 60°. Хранят в сухих помещениях. Срок годности — 2 года.

**Химсостав.** Корни *A. v.* содержат белки, крахмал, углеводы, эфирные масла, минеральные соединения, незначительное количество алкалоидов, аралозиды *A*, *B* и *C*.

### **Фармакологические свойства**

Галеновые препараты *A. v.* оказывают возбуждающее действие на центральную нервную систему, превосходящее по активности эффект от препаратов женьшеня и элеутерококка.

Препараты *A. v.* улучшают общее состояние больных, стимулируют обмен веществ, улучшают аппетит, повышают умственную и физическую трудоспособность.

Их используют после контузий мозга, при депрессивных состояниях организма, начальных стадиях атеросклероза, при некоторых функциональных нарушениях нервной системы (особенно таких, которые возникли в результате длительного умственного и физического переутомления), как реабилитирующее средство после тяжелых хронических заболеваний. *A. v.* используется для лечения импотенции.

### **Лекарственные формы и применение**

Внутри — настойку корня (в соотношении 1 : 5 на 70 %-ном спирте) по 30—40 капель 2—3 раза в день, сапарал — по 1 таблетке (0,05 г) 2—3 раза в день (утром и днем) после еды. Побочных явлений не вызывает.

Противопоказано применение препаратов *A. v.* при эпилепсии, гиперкинезах, повышенной нервной возбудимости, бессоннице, гипертонии, перед сном.

### **Передозировка опасна!**

Лечение таблетками — 15—30 дней с перерывом в 1,5—2 недели и повторным курсом в течение 10—15 дней, дозировкой по 0,05—0,1 г в день.

## АРАЛИЯ СЕРДЦЕВИДНАЯ

Аралія Шмідта, аралія серцевидна  
*Aralia cordata*

Многолетнее травянистое растение семейства аралиевых. Стебель простой, голый, высотой 1,5—2 м. Корневище толстое, мясистое, ароматное. Листья длинночерешковые. Цветки мелкие, зеленовато — или желтовато-белые, двуполые и тычиночные, собраны в верхушечное соцветие, состоящее из многих зонтиков. Плоды ягодообразные, мясистые, черные, 3—4 мм в диаметре. Цветет в июле — сентябре.

**Произрастает** в диком виде на Дальнем Востоке. На Украине имеется в ботанических садах, на опытных станциях. Заготовка и хранение — так же, как и аралии высокой.

**Химсостав.** Корни *A. c.* содержат тритерпеновые сапонины — аралозиды А, В, С, близкие по составу к панаксозидам женьшеня. Кроме того, в корнях есть кумарины, эфирное масло (2 %).

### Фармакологические свойства

Настойку корней *A. c.* используют наравне с настойкой корней аралии высокой, по тем же самым показаниям. Эти настойки почти не различаются по активности. Вместе с тем токсичность настойки *A. c.* значительно ниже в сравнении с настойкой аралии высокой.

**Противопоказания** те же самые, что и для настойки аралии высокой.



## БАРВИНОК МАЛЫЙ

Могильник,  
хрещатий барвінок  
*Vinca minor*

Многолетнее вечнозеленое растение высотой 15—25 см семейства кутровых. Стебель стелющийся, по узлам укореняющийся, 30—60 см длиной. Цветущие веточки прямостоящие.

Листья кожистые, эллиптические. Цветки правильные, двуполые, большие, фиолетово-синие, одиночные, расположены в пазухах листьев. Плод сборный, из двух листовок. Цветет в мае.

**Произрастает** на Украине в южных лесных и лесостепных районах, в северных степных районах, в Крыму, на Кавказе.

**Используются** трава и листья растения. Заготавливается в мае — июне. Сушить под навесами, на чердаках при температуре 40—50°. Сухого сырья выходит 40%. Хранится в сухих, хорошо проветриваемых помещениях. Срок годности—2 года. Аптекаами не отпускается.

**Химсостав.** В траве и листьях барвинка малого содержатся алкалоиды индольного ряда (0,3—0,4 %), горькие вещества, аскорбиновая кислота, каротин, флавоноиды.

### **Фармакологические свойства**

Галеновые препараты Б. м. понижают АД, расширяют сосуды сердца и головного мозга, обладают вяжущим, противомикробным, противовоспалительным и кровоостанавливающим действием, расслабляют мускулатуру тонкого кишечника, стимулируют сокращение матки.

В народной медицине траву Б. м. используют при зубной боли, кровотечении десен, неприятном запахе изо рта, при белях, маточных и кишечных кровотечениях, половой слабости, бесплодии.

### **Лекарственные формы и применение**

Внутрь — настой травы с цветками (20 г сырья варят на малом огне в 250 мл водки) — по 8 капель утром и вечером, 4 дня, при половой слабости. После двухдневного перерыва лечение повторяют. При внутренних кровотечениях — отвар (30 г травы с цветками на 350 мл кипятка) по полстакана трижды в день. **Растение ядовито!**

## **БАРВИНОК ПРЯМОЙ**

**Барвінок прямий**

***Vinca erecta***

Многолетнее травянистое корневищное растение семейства кутровых. Стебли, прямостоящие, многочислен-

ные, высотой 15—30 см, создают куртины. Листья сидячие, эллиптические, иногда яйцеобразные или округлые, кожистые, голые или слабо опушенные. Цветки белые или бледно-голубые, одиночные, в пазухах листьев. Плод из 2 листовок. Цветет в апреле — мае.

Произрастает только в Средней Азии, на северо-восточных, южных, юго-восточных склонах гор.

**Используются** корни и корневища, заготавливаемые на протяжении всего периода вегетации. После выкапывания их очищают, режут кусочками по 2—3 см длиной, раскладывают слоем 5—7 см и сушат, переворачивая на протяжении дня 3—4 раза. Хранятся в сухом, хорошо проветриваемом помещении.

Аптекама не отпускается.

**Химсостав.** Корни Б. п. содержат до 3 % алкалоидов, в том числе винкамин, резерпин, акимианин и другие.

### **Фармакологические свойства**

Полученные из Б. п. препараты ервамин и винсулин стимулируют мускулатуру матки и используются для остановки послеродовых кровотечений.

Разрешен к использованию препарат барвинкан гидрохлорид, который в терапевтических дозах, подобно стрихнину или секуринину возбуждает центральную нервную систему и, прежде всего, повышает рефлекторную возбудимость спинного мозга.

Барвинкана гидрохлорид назначается при астении, неврастении, периферических парезах, при ослаблении сердечной деятельности и при импотенции.

Препарат применяют и как тонизирующее средство при общей слабости после перенесенных тяжелых болезней.

### **ВЕТРЕНИЦА ЛЕСНАЯ**

**Анемона лісова**  
**Anemone sylvestris**

Многолетнее корневищное травянистое растение семейства лютиковых. Стебель прямостоячий, в верхней части почти беловорсистый, высотой 15—30 см. Листки длинночерешковые, прикорневые, 5-раздельные, густоопушенные, Цветки большие, диаметром 30—70 мм,

единичные, большей частью из 5 лепестков, белые. Цветет в мае — июне.

Распространена В. л. в широколиственных и смешанных лесах, на лесных полянах, лугах, по склонам в лесостепных и северных степных районах Украины.

Используется надземная часть растения.

**Химсостав.** В надземной части растения обнаружены сапонины, протоанемонин, аскорбиновая кислота, флавоноиды, органические кислоты, следы алкалоидов. Сапонины и протоанемонин обнаружены и в корнях.



### Фармакологические свойства

Препараты В. л. обладают антисептическим, противовоспалительным, болеутоляющим, потогонным и мочегонным свойствами. В народной медицине отвар травы употребляют при ухудшении зрения и слуха, при головной и зубной боли, заболеваниях желудочно-кишечного тракта. В. л. рекомендуется при задержке менструаций, гонорее, белях, импотенции, параличе.

Растение ядовито! Использовать осторожно.



### ДУБРОВНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ Самосил гайовий *Feucium chamaedrys*

Небольшой полукустарник семейства губоцветных. Стебли из восходящей основы прямые, четырехгранные, негусто опушенные простыми волокнами, высотой 10—35 см. Листья надрезанно-зубчатые, с клиновидным основанием, суженным в короткий черешок.

Цветки двуполые, неправильные, на коротких цветоножках, в пазушных 2—6-цветочных ненастоящих кольцах, которые образуют короткое одностороннее верхушечное соцветие.

Плод состоит из четырех ореховидных частей. Цветет с июня до августа.

Произрастает по всей территории Украины среди зарослей, на опушках лиственных лесов, степных склонах, реке на песках.

Используется в медицинских целях трава дубровника, которую заготавливают в период цветения растения. Собранное сырье сначала провяливают на солнце, потом засушивают в тени. Искусственную сушку производят при температуре не выше 40°. Сухой травы выходит 25 %. В гомеопатии используется эссенция из свежей травы дубровника.

**Химсостав.** Трава дубровника содержит дубильные вещества, горькие на вкус фурандитерпеновые лактоны, значительное количество аскорбиновой кислоты и эфирное масло, основной составной частью которого является кариофилен.

### **Фармакологические свойства**

Дубровник обыкновенный используют как средство, возбуждающее аппетит и улучшающее переваривание, имеющее вяжущее, противовоспалительное, антимикробное, кровоостанавливающее, общеукрепляющее и тонизирующие свойства. Настой травы принимают внутрь против кровохаркания, геморроя, половой слабости и обильных менструаций.

### **Лекарственные формы и применение**

Внутрь — настой травы (4 чайные ложки сырья на 200 мл кипятка, варить 5 мин) по 0,25 стакана 4 раза в день до еды.

## **ЖЕНЬШЕНЬ**

**Корінь жигтя, женьшень**

***Panax ginseng***

Многолетнее травянистое растение семейства аралиевых. Корневая система женьшеня состоит из короткого вертикального корневища и собственно корня. Корень желтовато-белый, толстый, мясистый, ча-



сто бывает похож на фигуру человека. Стебель тонкий, прямостоящий гладкий, внутри пустой, высотой 30—70 см, верхушка увенчана розеткой с 2—5, а иногда и с 6 листьями. Листья черешковые, пальчато-пяти-сложные. Цветки двуполые, белые, иногда нежно-розовые, собранные в верхушечный единичный зонтик. Цветет в июне. Плоды созревают в августе.

**Произрастает** в диком состоянии на Дальнем Востоке в глухой тайге.

Используется корень женьшеня. Наиболее благоприятный период сбора женьшеня — первая половина августа, когда его легко найти по созревшим красным плодам. После созревания плодов корень становится тверже и более пригодным для хранения в сыром виде. Собранные в этот период корни и в терапевтическом отношении считаются самыми полноценными. Выкапывают их чрезвычайно осторожно, чтобы не оторвать от корня «шейку» и не повредить боковые и дополнительные корни.

Выкопанные корни старательно очищают мягкой сухой щеточкой от земли (мыть нельзя!), отрезают надземную часть, кладут в обложенную мхом средней влажности коробочку из коры, засыпают землей, взятой с того места, где рос женьшень, и в таком виде доставляют на приемный пункт. Хранить корни сырыми можно не более 5 суток. Для длительного хранения их сушат на солнце. Толстые корни перед сушением разрезают на пластинки. Хранят сырье в плотно закрытых банках или полиэтиленовых пакетах в сухом месте.

**Химсостав.** В корнях женьшеня содержатся тритерпеновые гликозиды, эфирное масло, витамины С, В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub>, пектиновые вещества, крахмал, сахароза, жирные кислоты, макро- и микроэлементы и еще некоторые вещества.



## Фармакологические свойства

Среди многочисленных особенностей женьшеня — способность к физиологическому противостоянию некоторым наркотикам (барбитуратам, хлоралгидрату, этиловому Спирту). Препараты женьшеня повышают процессы возбуждения в нейронах коры и ствольных отделах головного мозга, усиливают работоспособность и снижают усталость при больших физических нагрузках, стрессах.

Эффект в значительной степени зависит от используемых доз. В малых дозах возбуждение усиливается, снижаются тормозные процессы, а в больших наоборот — тормозные процессы усиливаются.

Женьшень используется, в частности, для лечения половых расстройств. Наблюдается определенная сезонность его действия. Наибольший эффект его препараты дают осенью и зимой.

### Лекарственные формы и применение

Внутрь — настойку женьшеня по 15—20 капель 3 раза в день до еды, настойку домашнего приготовления (10—15 г сухого измельченного корня на 500 мл водки, настаивать 2 недели) по 1 ст. ложке 2—3 раза в день. При длительном употреблении женьшеня и передозировке возникают побочные явления — бессонница, головная боль, сердцебиение и боль в области сердца, депрессия и снижение половой активности. Поэтому дозу следует подбирать индивидуально.

Не рекомендуется использование женьшеня при острых инфекционных заболеваниях.

## ЗАМАНИХА

**Ехінопанакс високий, заманиха висока**  
***Echinopanax elatum***

Кустарник высотой 1 —1,5 м с длинным горизонтальным ползучим корневищем, семейства аралиевых. Корневище расположено близко к поверхности грунта.

Стебли прямые, мало разветвлены, покрыты игольчатыми колючками. Листки длинночерешковые, большие, 5—7-лопастные, по краю — колючие, размещены на годичных ветвях, на вегетативных ветвях их 1—4, на генеративных — 5. Цветки мелкие, двуполые, зеленоватые, в небольших простых зонтиках, соцветиями. Цветет в июне — июле.



**Произрастает** в горных лесах на Дальнем Востоке. На Украине встречается в ботанических садах, у садоводов-любителей.

**Используется** корневище с корнями. Заготавливается осенью, после созревания плодов. Выкопанные корневища отряхивают от земли, моют в холодной воде, рубят кусками по 3—5 см (толстые корневища разрезают еще и вдоль), подвяливают на воздухе и сушат в хорошо проветриваемом помещении. Хранение — при комнатной температуре в месте, защищенном от солнца. Срок годности — 3 года. Сырье используется заводами для приготовления настойки, аптеками не отпускается.

**Химсостав.** Корневища и корни растения содержат эфирное масло (1,8 %), тритерпеновые гликозиды, алкалоид аралин, фенольные соединения и минеральные вещества.

### **Фармакологические свойства**

Установлено обще возбуждающее действие настойки корня заманихи. Обладает пробуждающим действием на фоне введения снотворных доз барбитуратов.

Настойка заманихи обладает мочегонным действием, возбуждает дыхание, увеличивает силу сокращений сердца, замедляет их ритм, повышает общую сопротивляемость организма к вирусам и микробам, неблагоприятным условиям внешней среды (колебаниям атмосферного давления, температуры воздуха и др.)

Показаниями к применению настойки заманихи являются депрессивные и астеничные состояния, умствен-

рое и физическое переутомление, гипотония, половое бессилие у мужчин и климактерические неврозы у женщин.

Побочных неприятных явлений настойка не дает.

### Лекарственные формы и применение

Внутри — настойку заманихи на 40 %-ном спирте в соотношении 1:5 по 30—40 капель 2—3 раза в день до еды, на протяжении 25—30 суток как тонизирующее средство.

Выпускается во флаконах по 50 мл. Хранить в прохладном сухом, защищенном от света месте.

### КУБЫШКА ЖЕЛТАЯ

Глечики жовті, латаття жовте, жовта водяна лілія  
*Nuphar lutea*



Многолетнее травянистое растение с ползучим корневищем, достигающим длины 3—4 м, семейства кувшинковых. Листья плавающие, кожистые, яйцевидно-овальные. Цветы одиночные, большие, двуполые. Плод ягодообразный гладкий. Цветет в июне — июле.

**Произрастает** в стоячих и медленно текущих водах по всей Украине и на остальной территории СССР, кроме Крыма, районов Крайнего Севера, Дальнего Востока к Средней Азии.

**Используются** корневища, которые заготавливают во время цветения растения и осенью, вырывая их баграми или руками, предварительно подрезав ножом. После того, как будут обрезаны листья, корневища моют, режут тонкими (3—5 мм толщиной) пластинами, которые в свою

очередь измельчают на кусочки длиной. 1—1,5 см, расстилают тонким слоем на бумаге или мешковине, провяливают на солнце, а потом досушивают под навесом, на чердаке или в сушилках при температуре до 60°. Сухого сырья выходит 8—10%. Срок годности — 2 года. Аптеки сырье не отпускают.

**Химсостав.** Корневища содержат несколько близких по структуре хинолизидиновых алкалоидов, а также сахара, смолистые и горькие вещества, крахмал и группу дубильных соединений (до 44%).

### **Фармакологические свойства**

Изготовленный из К. ж. препарат лютенурин является антимикробным препаратом широкого спектра действия, подавляет рост грамположительных, в том числе устойчивых к антибиотикам бактерий, а также спорообразующих и кислотоустойчивых бактерий и патогенных грибов, включая грибы рода *Candida*. Препарат обладает противотрихомонадной активностью, имеет сперматоцидные свойства. Назначается при отитах различного происхождения, при острых и хронических трихомонадных урогенитальных заболеваниях, при лечении трихомонадозов, осложненных бактериальной и грибковой флорой, а также как противозачаточное средство.

В народной медицине отвар К. ж. принимают при воспалительных процессах пищевого тракта, ревматизме, заболеваниях кожи, чрезмерных месячных, импотенции и фригидности, а как наружное средство — для спринцевания при острых и хронических трихомонадных кольпитах, осложненных бактериальной и грибковой флорой, и для предохранения от беременности в качестве местного противозачаточного средства.

### **Лекарственные формы и применение**

Внутрь — отвар корневищ (4 ст. ложки измельченных корневищ на 1 л кипятка, кипятить 5—7 мин., охладить, процедить) по 1 столовой ложке 3 раза в день. Превышение дозы отвара вызывает рвоту, понос, длительный сон или даже смерть в результате паралича центральной нервной системы.

Наружно — отвар корневищ (приготовление то же) для спринцеваний.

При трихомонадных инфекциях используют 0,5 %-ный линимент или вагинальные суппозитории лютенурина. При лечении женщин влагалище обрабатывают ежедневно или через день. Суппозитории применяют как дополнительное средство в промежутках между процедурами. Первый курс лечения 10—12 дней. Проводят не менее 8 курсов.

В качестве противозачаточного средства применяют вагинальные суппозитории или пенообразующие таблетки, которые вводят во влагалище за 5—10 мин. до полового сношения. Таблетки перед употреблением смачивают водой.

Противопоказания — индивидуальная непереносимость. Побочные явления — возможно местное раздражение.

## КЛЕН ОСТРОЛИСТНЫЙ

### Клен гостролистий, клен звичайний

### *Acer platanoides*

Дерево с густой развесистой кроной, семейства кленовых. Ствол колонновидный с продольно-трещиноватой серой корой, высотой 25—30 м. Листья 5—7 — лопастные, с обеих сторон зеленые, основание сердцевидное, лопасти тонкозаостренные с 1—3 зубцами. При срывании листьев с черешков выделяется молочный сок. Цветки мелкие, правильные, в прямостоящих щиткообразных соцветиях. Венчик — зеленовато-желтый. Плод — двойная крылатка. Цветет в апреле — мае.

**Произрастает** по всей территории Украины в лиственных и смешанных лесах.

Используются сок и молодые листья. Это сырье не заготавливается и аптеками не отпускается.

**Химсостав.** Сок содержит сахар (1,4 %) и каучук (1,1%), листья — дубильные вещества, каучук, алкалоиды, каротин (13,2 мг %), аскорбиновую кислоту (до 268 мг %) и другое.



**Фармакологические свойства.** Препараты *К. о.* используются только в народной медицине. Они обладают антисептическим, противовоспалительным, обезболивающим, ранозаживляющим, мочегонным и желчегонным свойствами. Свежий сок пьют как общеукрепляющее средство, настой или отвар молодых листьев употребляют как тонизирующее средство, а в немецкой народной медицине — как средство, усиливающее половую деятельность у мужчин.

**Лекарственные формы и применение.** Внутрь — настой листьев (1 ст. ложка свежих или сухих листьев на стакан кипятка) пить охлажденным по четверти стакана 3—4 раза в день; настойку листьев (20 г листьев на 100 мл 40 %-го спирта) по 20—30 капель 3 раза в день перед едой.

## КОНОПЛЯ ПОСЕВНАЯ

### Коноплі посівні *Cannabis sativa*

Однолетнее травянистое, чаще двудомное растение семейства коноплевых. Стебель прямостоящий, простой, реже — разветвленный, у основания округлый, к верхушке ребристый, высотой до 2 м и выше. Листья жесткие, длинночерешковые, пальчатораздельные. Цветки однополые. Плод — орешек. Цветет в июне — августе.

**Произрастает** на территории Украины, культивируется в качестве текстильной и масличной культуры, часто дичает.

**Используются** для лекарственных нужд плоды, чаще называемые конопляным семенем, и верхушки стеблей (с цветами и листочками) с женских особей растения.

**Химсостав.** Конопляное семя содержит 30—35 %



жирного масла, белки (15 %), фитин (4—5 %), гликозид каннабин, витамин К и холин. В траве конопли — гликозид каннабин, алкалоиды, смолистые вещества, эфирное масло, каротин и другие соединения.

### **Фармакологические свойства**

Настой травы конопли в народной медицине используется как седативное, болеутоляющее и снотворное средство. Препараты из плодов конопли в виде настоя — (т. наз. конопляного молока) используют как очистительное, мочегонное, мягчительное, обволакивающее и общеукрепляющее средство.

Их назначают при воспалениях пищеварительного тракта и мочеполовых путей (гонорея, олигурия, катар мочевого пузыря, альбуминурия и др.), при нервном истощении.

Поджаренное с солью конопляное семя рекомендуется народной медициной как средство, усиливающее половую деятельность.

### **Лекарственные формы и применение**

Внутрь — настой травы (1 столовая ложка травы на 200 мл кипятка, настаивать 1—2 часа) по трети стакана 3 раза в день, отвар травы (1 ст. ложка травы на 200 мл кипятка кипятят 5 мин., настаивают 30—40 мин.) по трети стакана 3 раза в день.

## **ЛУК РЕПЧАТЫЙ**

### **Цибуля городня**

### ***Allium* сера**

Многолетнее травянистое сизовато-зеленое луковичное растение семейства лилейных. Луковица приплюснутая, шарообразная или яйцевидная, стебель (цветочная стрелка) безлистый, прямой, высотой 30—80 см, трубчатый, листья двурядные трубчатые, острые. Цветки правильные, двуполые, собраны в шарообразное зонтико-видное соцветие. Плод — коробочка. Цветет с июня до середины августа.

**Произрастает** на всей территории Украины, культивируется как овощная культура. В диком состоянии неизвестен.

**Используются** в лекарственных целях свежие луковицы.



**Химсостав.** Лук репчатый содержит эфирное масло, витамин С, каротиноиды, сахара, микроэлементы и другие вещества.

### **Фармакологические свойства**

Лук репчатый стимулирует секреторно-моторную функцию желудка и кишок, проявляет фитонцидную и глистогонную активность, увеличивает выработку спермы и возбуждает половое влечение. Благодаря этому лук репчатый можно с успехом применять для профилактики и лечения разных болезней, в том числе при пониженной половой потенции.

Свежий лук и изготовленные из него препараты противопоказаны при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при сердечно-сосудистых заболеваниях.

### **Лекарственные формы и применение**

Внутрь — алилчеп (спиртовая вытяжка из лука, продается в аптеках) по 15—20 капель 3 раза в день на протяжении нескольких дней.

Настой (2—3 измельченные луковицы залить 2 стаканами тепловатой воды, настоять 7—8 часов, процедить) по четверти стакана 3 раза в день до еды; одну небольшую луковицу съедать каждый вечер.

## **ЛЮБКА ДВУЛИСТНАЯ**

**Любка дволиста, салеп**

***Platanthera bifolia***

Многолетнее травянистое растение с продолговатыми целостными клубнями семейства орхидных. Стебель прямостоящий, голый, ребристый, возле основания бурые лепестки, высота — 20—50 см. Прикорневые листья большие, эллиптические, ароматные. Плод — коробочка. Цветет в июне — июле.

**Произрастает** чаще всего в Закарпатье, Карпатах, Прикарпатье, реже — в Полесье, совсем редко — в Лесостепи и Степи, в светлых лесах, на полянах. Занесена в Красную книгу УССР.

**Используются** в лекарственных целях выращенные на плантациях клубнекорни, которые собирают сразу же после цветения растения. Заготавливают только молодые дочерние клубни, старые клубни выбрасывают. Собранные клубни хорошо моют, на 4—5 мин. опускают в кипяток, затем сушат на открытом воздухе, под навесом или в сушилке при температуре 50—55°.



Хранить в сухих, хорошо проветриваемых помещениях. Срок годности — 6 лет. Аптеки салепа не отпускают.

**Химсостав.** Клубнекорни содержат слизь (до 50%), крахмал (до 27%), декстрин, сахарозу и др.

### **Фармакологические свойства**

Салепа — хорошее обволакивающее, противовоспалительное и общеукрепляющее средство. Он препятствует всасыванию вредных веществ из желудочно-кишечного тракта.

Слизь салепа принимают при отравлении, чтобы задержать всасывание яда. Применяется в виде слизи перорально и в клизмах. Действенным средством считается при общем истощении организма, обусловленном длительными кровотечениями, физическим и умственным переутомлением, при импотенции.

Порошок старых клубней считается abortивным и противозачаточным средством, а также средством, регулирующим месячные.

### **Лекарственные формы, применение**

Слизь — 2 г порошка салепа ошпаривают 200 мл кипятка, взбалтывают 10—15 мин. и принимают по 1 чайной или десертной ложке 2—3 раза в день до еды. Приготовленную слизь хранят в холодильнике, но не более 2 дней.

Нельзя применять слизь салепа с вяжущими средствами, в частности, с танином, т. к. она осаждается и теряет свою эффективность,

# МОРКОВЬ ПОСЕВНАЯ

Морква їстівна

*Daucus sativus*

Двулетнее травянистое жестко волосистое растение семейства зонтичных. В первый год образует розетку листьев и мясистый корнеплод красно-оранжевого цвета, во второй — розетку листьев, цветочные стебли и плоды. Стебель прямостоящий, 30—100 см высотой. Цветки правильные, мелкие, белые, красноватые или желтоватые, собранные в сложные зонтики. Цветет в июне — июле.

**Произрастает** по всей территории республики, выращивается как овощное и кормовое растение.

**Используются** в медицинских целях плоды, корнеплоды, изредка листья растения. Листья собирают во время цветения растения и сушат в тени на свежем воздухе. Плоды заготавливают после полного созревания (срезанные зонтики подсушивают и обмолачивают). Готовое сырье хранят в закрытых коробках. Корнеплоды употребляют свежими или варят.

**Химсостав.** Корнеплоды моркови содержат  $\beta$ -каротин (до 24 мг %) и другие каротиноиды, никотиновую, пантотеновую и фолиевую кислоты и другие витамины, флавоноиды, фосфолипиды, пектиновые вещества, клетчатку, макро-и микроэлементы. В семенах имеются жирные и эфирные масла, другие вещества.

## Фармакологические свойства

Корнеплоды моркови — ценное лекарственное средство. Свежий морковный сок назначают беременным женщинам и кормящим матерям (повышается секреция молока).

Как легкое слабительное средство морковь используется при хронических запорах и геморрое. Эффективно употребление моркови при заболеваниях, связанных с нарушением минерального обмена (обменные полиартриты, остеохондроз, желчнокаменная и почечнокаменная болезни). Морковный сок используют в народной медицине при простуде, расстройствах пищеварения, половом бессилии.

## Лекарственные формы и применение

Внутрь — свежий морковный сок по 1 столовой ложке 3 раза в день, добавляя перед употреблением мед по

вкусу. Хорошие результаты дает сочетание морковного сока и мумие уже на 6—8-й день лечения, из расчета 0,2 г мумие на 1 ст. ложку сока 2 раза — утром натощак и вечером перед сном, на протяжении 28 дней. Через две недели курс можно повторить. Необходимо помнить, что употребление мумие, способствующего росту клеток, категорически запрещается при онкозаболеваниях.

## ПАСТЕРНАК ПОСЕВНОЙ

### Пастернак посівний

### *Pastinaca sativa*

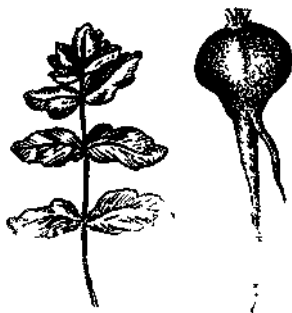
Двухлетнее травянистое голое растение семейства зонтичных. В первый год образует розетку листьев и мясистый сочный веретенообразный, округлосжатый или конусовидный корнеплод, на второй — прямостоящий разветвленный стебель высотой 100—120 см. Стеблевые листья перисторассеченные, сидячие, с 3—7 парами удлиненно-яйцевидных сегментов. Цветки правильные, двуполые и частично тычиночные, 5-лепестковые, собранные в сложные зонтики, лепестки желтые, яйцеобразные. Цветет в июле — августе.

**Произрастает** и широко культивируется как овощное и лекарственное растение.

**Используются** в медицинских целях для приготовления лекарств плоды, трава и корнеплоды.

Траву собирают во время цветения растения и используют свежей или сушат в тени на свежем воздухе, заготовку плодов производят в период полного

их созревания (срезанные зонтики подсушивают и обмолачивают). Срок годности семян — 3 года. Корнеплоды используют свежими или режут тонкими (толщиной 3—5 мм) пластинами, которые, в свою очередь, измельчают на кусочки длиной 1—1,5 см и сушат в духовке при температуре 50 °. Сухих корнеплодов получают 14—15 %. Аптеками сырье не отпускается.



**Химсостав.** Свежие корнеплоды пастернака содержат жирные масла, урсоловые кислоты и пектиновые вещества, крахмал, углеводы, никотиновую, аскорбиновую и пантотеновую кислоты, рибофлавин, тиамин, каротин и другие соединения и вещества.

**Фармакологические свойства.** В нативном виде пастернак используется только в народной медицине. Галеновые препараты растения употребляют для возбуждения аппетита, как болеутоляющее средство при кишечных, печеночных и почечных коликах, водянке и почечно-каменной болезни. Настой корнеплодов с сахаром принимают как общеукрепляющее средство и как возбуждающее половую функцию.

**Лекарственные формы и применение.** Внутрь — настой сушеных корнеплодов (1 десертная ложка сырья на 2 стакана кипятка, варить 15 минут, настоять до охлаждения) по 1 столовой ложке через каждые 4 часа; настой свежих корнеплодов (2 столовые ложки измельченного сырья и 3 столовые ложки сахара на стакан кипятка, варить 15 минут, настаивать 8 часов) по 1 столовой ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

**Нежелательно применение лекарственных форм П. п. при острых желудочно-кишечных заболеваниях, гепатите, циррозе печени, остром и хроническом нефрите, при злокачественных и доброкачественных новообразованиях и беременности.**

## ПОДЛЕСНИК ЕВРОПЕЙСКИЙ

Підлісник європейський  
*Sanicula europaea*

Многолетнее травянистое с ползучим корневищем растение семейства зонтичных. Стебель прямостоящий, простой, высотой 20—50 см. Прикорневые листья длинночерешковые, пальчато-раздельные, стеблевые —



трехраздельные, короткочерешковые или сидячие, мелкие, цветки мелкие, 5-лепестковые, двуполые (сидячие) и тычиночные (на цветоножках), в головчатых соцветиях, собранных в 3—5-лучевой зонтик, лепестки от белых до бледно-розовых. Цветет в июне — июле.

**Произрастает** подлесник европейский в Карпатах, на Правобережье Украины, на левобережном Полесье и в Крыму. Растет в тенистых лесах, чаще всего единичными экземплярами.

**Используются** в медицинских целях трава или корневище подлесника. Траву собирают во время цветения подлесника и сушат под укрытием на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Сухой травы выходит 22—23 %. Корневища заготавливают ранней весной или осенью. Сушат их в теплом проветриваемом помещении.

**Химсостав.** Все части растения содержат неизученные сапонины. В траве, кроме того, есть дубильные и горькие вещества, эфирное масло, органические кислоты (яблочная, лимонная и др.) и витамин С (72 мг %).

### **Фармакологические свойства**

Подлесник европейский используется народной медициной как кровоостанавливающее, противовоспалительное, бактерицидное, болеутоляющее, мочегонное и укрепляющее нервную систему средство. Чаще всего настоей травы или отвара корневища употребляют при кровотечениях легких, желудка, кишок и почек, при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта и от кашля.

Настойка корней является средством, усиливающим половую деятельность мужчин.

### **Лекарственные формы и применение**

Внутрь — настой травы или отвар корней (1 столовая ложка сырья на 2 стакана кипятка), по 1 столовой ложке 3 раза в день, настойка корня (приготавливается на спирте или крепкой водке в соотношении 1:3) по 30 мл на прием.

# РОДИОЛА РОЗОВАЯ

## Золотий корінь *Rhodiola rosea*

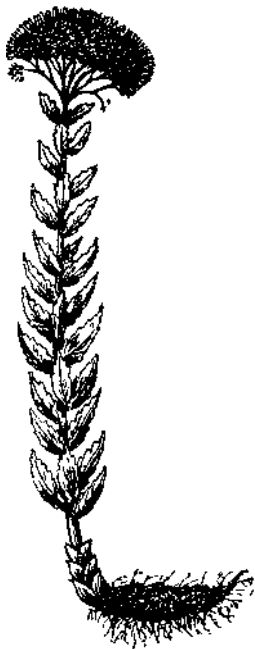
Многолетнее травянистое сизо-зеленое растение семейства толстянковых. Имеет веретенообразный мясистый корень, который переходит в древесное, преимущественно многоголовое, в сухом виде ароматное корневище, усаженное чешуйкообразными буроватыми треугольными листочками. Стебли прямостоящие, простые, высотой 10—35 см.

Листья в верхней части сближенные, сидячие, мясистые, голые, с клиновидной основой, острые, как правило, от середины или выше острозубчатые. Цветки правильные, однополые, двудомные, с четырех-, изредка пятичленными цветочными кругами, в верхушечном щитковидном многоцветочном густом соцветии. Лепестки удлиненные или линейные, желтые или зеленоватые. Цветет в июне — августе.

**Произрастает** в Карпатах, по берегам горных речек, на скалах.

**Используется** в медицинских целях корневище с корнями родиолы, которые выкапывают в период с конца цветения растения до завершения вегетации. Не следует заготавливать молодые растения с 1—2 стеблями.

Для восстановления зарослей на участке, где заготавливается сырье, необходимо оставить не менее 40 % растений, а повторно заготавливать сырье на этом участке разрешается не раньше чем через 10—15 лет. С собранного сырья стряхивают землю, освобождают его от стеблей, моют в проточной воде, очищают от старой бурой пробки, гнилых частей и провяливают в тени на свежем воздухе, а после этого режут кусочками 2—10 см длиной и досушивают в сушилках при температуре 50—60 °.



Готовое сырье хранят в сухом проветриваемом помещении. Срок годности — 3 года. Аптеками сырье не отпускается.

**Химсостав.** Корни родиолы содержат дубильные вещества, эфирное масло, сахара, белки, жиры, воск, гликозиды, органические кислоты, минеральные вещества и другое.

### **Фармакологические свойства**

В научной медицине препараты Р. р. назначают как стимулирующее средство при переутомлении у практически здоровых людей и больных с астеническим состоянием после соматических и инфекционных заболеваний, при функциональных заболеваниях нервной системы (невротозы, вегето-сосудистая дистония, гипотония, импотенция). В народной медицине родиолу розовую используют при переутомлении, малокровии, при заболеваниях желудка, половых расстройствах и как «лекарство от всех болезней».

Кроме того, Р. р. обостряет зрение и слух, улучшает пищеварение, ускоряет выздоровление после хирургических операций. Применяется в виде экстракта (аптечный препарат), а в домашних условиях готовят настойку или настой.

Препараты Р. р. противопоказаны при резко выраженном возбуждении, гипертоническом кризе, при гипотонии: в климактерическом периоде.

### **Лекарственные формы и применение**

Внутри — экстракт родиолы жидкий, по 5—10 капель 2—3 раза в день за 15—30 минут до еды; настойку (готовят на 40 %-м спирте в соотношении 1 : 5) по 15 капель 3 раза в день за 15—20 минут до еды; настой (10 г сырья на 200 мл кипятка, настоять 4 часа, процедить) по полстакана 2—3 раза в день.

## **РОЗМАРИН ЛЕКАРСТВЕННЫЙ**

**Розмарин лікарський, розмарин справжній**

**Rosmarinus officinalis**

Небольшой (высотой 60—120 см) вечнозеленый куст семейства губоцветных. Стебли деревянистые, разветвленные, с четырехгранными прямыми в раннем возрасте опушенными ветвями.



Листья супротивные, сидячие, линейные, кожистые, сверху темно-зеленые, почти голые, снизу — беловатые. Цветы двуполые, неправильные, собранные по 5—10 в гроздеобразные соцветия на укороченных ветвях. Венчик — сине-фиолетовый, иногда белый. Плод состоит из четырех односемянных орешкообразных частей. Цветет в марте — мае.

**Произрастает** розмарин лекарственный на территории Украины, в основном в Крыму, где его выращивают как эфиромасличное растение и в декоративных целях. Родина розмарина лекарственного — Средиземноморье.



**Используются** в медицинских целях листья розмарина. Непосредственно перед цветением или во время цветения срезают молодые побеги и сушат, расстелив тонким слоем в хорошо проветриваемом помещении или под навесом на свежем воздухе. Когда сырье высохнет, листья отделяют от стеблевых частей и хранят в хорошо закрытых банках. Чтобы облегчить отделение листьев, сырье перед этим выносят на 1—2 часа на солнце. Искусственную сушку проводят при температуре 35—40 °.

**Химсостав.** Листья розмарина содержат эфирное масло, сумму алкалоидов, горечи, дубильные вещества, никотиновую, урсоловую, розмариновую, гликолевую и другие кислоты, ментол и другие вещества.

### **Фармакологические свойства**

Препараты розмарина лекарственного снимают спазмы гладкой мускулатуры пищеварительного тракта, желчных и мочевыводящих путей и периферических кровеносных сосудов, усиливают желчеобразующую функцию печени, активизируют выделение желудочного сока,

проявляют тонизирующее действие, содействуют увеличению молока у женщин, кормящих грудью, обновляют обычное течение месячных, устраняют болезненные явления, которые сопровождали их раньше.

Назначать их особенно целесообразно при спазмах желчных и мочевыводящих путей, спастическом колите, атонической диспепсии, общем упадке сил, физическом и умственном переутомлении, сердечных неврозах, нарушениях менструального цикла и при нервных расстройствах в климактерическом периоде. Положительный терапевтический эффект наблюдается и при бессоннице, истерии, неврастении, мигрени, вегетативной дистонии, гипертонии и импотенции. Беременным женщинам розмарин противопоказан (действует abortивно).

**При передозировке препараты розмарина вызывают рвоту, гастроэнтерит, ожирение печени, раздражение почек, лейкоцитоз, маточные кровотечения и даже смерть вследствие отека легких.**

### Лекарственные формы и применение

Внутрь — настой листьев (1 столовая ложка сырья на 400 мл кипятка, настаивать 2 часа, процедить) по полстакана 3 раза в день до еды, настой листьев на вине (40 г сырья на 1 л белого вина, настаивать 2 суток) по 1 столовой ложке до еды для восстановления и улучшения зрения.

## РУТА ДУШИСТАЯ

**Рута садовая, рута пахуча**

***Ruta graveolens***

Многолетнее травянистое сизовато-зеленое голое растение семейства рутовых. Стебли прямостоящие, высотой 20—60 см, разветвленные, у основания одревесневшие. Листья яйцевидно-треугольные, 2—3 перисторассеченные. Цветки правильные, двуполые, в верхушечном щитковидном соцветии (верхний цветок пятичленный, остальные — четырехчленные), лепестки желтые, на верхушке со шлемиком. Плод — коробочка. Цветет в июне — июле.

**Произрастает** в диком виде только в Крыму. В остальных районах ее культивируют как декоративное, лекарственное и эфирноносное растение.

**Используется** для приготовления лекарств свежая или высушенная трава, собранная в период цветения растения.

Собирать руту необходимо в резиновых перчатках, потому что свежий сок растения раздражает кожу и вызывает ожоги в виде водянистых пузырей (первая помощь при этом — сделать компресс из свежих растертых цветков календулы лекарственной) и даже отеки (аллергическая реакция наступает через 20—24 часа). Сушат сырье под укрытием на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Искусственная сушка производится при температуре, не превышающей 35°, при этом контролировать процесс можно только в респираторе. Готовое сырье хранится в хорошо закрытой посуде без доступа прямых солнечных лучей.

**Химсостав.** Особенностью руты душистой считается одновременное наличие алкалоидов и эфирного масла — явление редкое в растительном мире. Кроме этого, в траве руты содержатся смолистые и другие вещества.

### Фармакологические свойства

Рута душистая — популярное лекарственное растение. Наиболее важное ее свойство — способность снимать спазм гладкой мускулатуры пищеварительного тракта, желчных и мочевыводящих путей и периферических кровеносных сосудов, как следствие — снижается артериальное давление, замедляются сердечные сокращения, усиливается диурез, улучшается отток желчи.

Важное терапевтическое значение имеет способность руты уплотнять стенки кровеносных сосудов, благодаря чему их резистентность и эластичность увеличиваются, а хрупкость и возможность повреждения уменьшаются. Отмечено слабое седативное действие руты. Горькие



вещества, имеющиеся в руте, возбуждают выделение желудочного сока.

Показаниями к назначению руты являются желчно-каменная болезнь, головные боли, связанные со спазмами сосудов, нервные расстройства в климактерическом периоде, импотенция и наличие глистов. Наиболее целесообразная форма употребления — настойка, так как в спирте действующие вещества руты растворяются лучше. Кроме настойки часто используют холодный настой растения.

### Лекарственные формы и применение

Внутрь — настойку (1 часть измельченной свежей травы на 5 частей водки, настоять 10 суток в темном месте) по 10 капель 3 раза в день на ложку воды; 1 чайную ложку сушеной травы руты настаивают 10 минут на стакане кипятка и пьют как чай по 1 стакану утром и вечером при импотенции и нервных расстройствах в климактерическом периоде.

Рута принадлежит к ядовитым растениям, пользоваться ею надо осторожно, не превышая допустимых доз. Препараты руты противопоказаны при беременности (обладают abortивным действием), при маточных кровотечениях, гипотонии, гиперацидном гастрите и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. При передозировке препараты руты вызывают раздражение слизистых оболочек пищевого тракта, отеки языка и гортани, обмороки, рвоты, понос, судороги, общую слабость и повреждение почек и печени.

## СИНЕГОЛОВНИК ПЛОСКОЛИСТНЫЙ

Синьоголов, перенос-зілля,  
миколайчики плоскі  
*Eryngium planum*

Многолетнее голое растение семейства зонтичных. Стебель — 30—80 см, в верхней части разветвленный, синеватый. Листья кожистые, прикорневые, длинночерешковые, колючие. Цветочные головки яйцеобразные, расположены на концах ветвей. Лепестки голубые. Цветет в июне — сентябре.

Произрастает на большей части Украины, по степям, пескам, заливному лугам, около дорог.

Используется трава, которую срезают во время цветения растения.

**Химсостав.** Трава содержит эфирное масло, сапонин, Таниды, яблочную, лимонную, малоновую, щавелевую и гликолевую кислоты, полиацетиленовые соединения. Корни имеют близкий к траве химсостав.

### **Фармакологические свойства**

Растение обладает мочегонным и противоспастическим действием.

В народной медицине его используют при водянке, половых расстройствах. Корни считаются противоядием при отравлении грибами.



### **Лекарственные формы и применение**

Внутри — настой травы (2 чайные ложки сырья на 2 стакана кипятка, настаивать 15 минут) выпить до еды за четыре приема.

Наружно — отвар (200 г травы или корней варить 10 минут в 3 литрах воды) вылить в ванну или использовать для компрессов при фитодерматозах.

## **СИНЕГОЛОВНИК ПОЛЕВОЙ**

Перекотиполе, переполошник,  
миколайчики польові

*Erynglum campestre*

Многолетнее серовато-зеленое колючее растение семейства зонтичных.

Корень веретенообразный длинный. Стебли до 60 см высотой, разветвлены. Листья жесткокожистые, нижние — черешковые, верхние — сидячие, тройчатые. Соцветие редкое, зонтикообразное, зубцы чашечки заканчиваются длинным колючим острием, лепестки — беловатые. Цветет в июле — сентябре.

**Произрастает** на степных склонах, возле дорог или как сорняк на полях. В степи, Лесостепи и Крыму — обычное растение.

Используются корни, которые выкапываются ранней весной или осенью, после созревания семян, желательнее после дождя, когда почва мягкая. Мытые корни нарезают кусочками по 8—10 см, разрезают в длину и сушат при температуре до 50°. Сухого сырья выходит до 25 %. Сырье нужно оберегать от грызунов, которых оно привлекает.

**Химсостав.** Корни содержат сапонины, сахарозу, небольшое количество дубильных веществ, эфирное масло, яблочную, лимонную, малоновую, розмариновую и хлорогеновую кислоты, до 160 мг % витамина С. Надземная часть имеет близкий к корням химсостав, но в иных соотношениях.

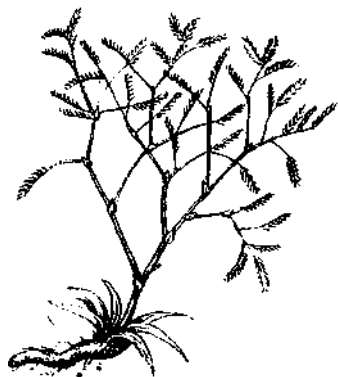
Семена содержат до 0,6 % эфирного масла с запахом амбры и мускуса.

### **Фармакологические свойства**

Корни обладают мочегонным и спазмолитическим действием. Применяются при водянке, половой слабости, простатите.

В народной медицине корни и траву *S. p.* используют при кожных болезнях, отеках ног, бешенстве, задержках менструаций.

Молодые побеги пригодны на салаты, а молодые листья — на маринады (возбуждают аппетит). Можно употреблять в пищу и корни — засахаренные или отваренные, как добавку к салатам.



### **Лекарственные формы и применение**

Внутри — отвар корней (25 г корней на 0,5 л воды, варить 10 минут) принимать 4 раза в день до еды; свежий сок из травы или корней принимают по 1 столовой ложке на полстакана воды с добавлением меда, 3 раза в день.

## СИНЕГОЛОВНИК ПРИМОРСКИЙ

Миколайчики приморські

*Eryngium maritimum*

Многолетнее или двулетнее голое синевато-серое растение семейства зонтичных. Корень очень длинный, маловолокнистый, узловатый. Стебель высотой 40—70 см, крепкий, разветвленный. Листья кожистые, ярко-зеленые, колючие, прикорневые — с черешками. Соцветия — шаровидные головки, лепестки голубоватые. Цветет в июне — июле.

**Произрастает** в литоральной полосе Черного и Азовского морей в песчаных и каменистых местах. Заготовка, сбор — см. ст. «Синеголовник плосколистный». «Синеголовник полевой».

**Химсостав.** Близок к химсоставу синеголовника полевого.

### Фармакологические свойства

Трава и корни оказывают действие, сходное с действием синеголовника полевого. В народной медицине растение считается кровеочистительным средством и лекарством от всяких застойных явлений в организме. Уменьшает секрецию молока. Считается хорошим средством при литиазах и для повышения функций половых желез.

Лекарственные формы — см. ст. «Синеголовник полевой».

## СПАРЖА

### ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Спаржа лікарська

Холодок лікарський

*Asparagus officinalis*

Двудомное, многолетнее травянистое растение семейства спаржевых. Стебель цилиндрический голый, гладкий, прямой или вверху часто поникающий, высотой 30—125 см со многими косо направленными кверху ветвями. Листья спиральные, чешуйчатые, у основания — с обратной шпоркой. Цветки



однополые разновеликие. Плод — шаровидная кирпичного цвета ягода. Цветет в июне — июле.

**Произрастает** по всей территории Украины на плавневых лугах, в травянистых местах, среди зарослей в светлых лесах, иногда на полях.

**Используются в** лечебных целях корневище с корнями, трава, плоды и молодые мясистые еще не позеленевшие побеги стеблей. Побеги срезают ранней весной, пока они молодые и нежные и еще не вылезли из земли и используют свежими для приготовления блюд. Траву собирают во время цветения растения, срезая молодые зеленые разветвления, и сушат в тени, растилая тонким слоем на ткани или бумаге. Корневища с корнями заготавливают осенью: их выкапывают, отряхивают от земли, моют, режут на куски и сушат под навесом на свежем воздухе, а при неблагоприятных погодных условиях — в теплом помещении или сушилке при температуре до 45 °. Плоды собирают спелыми.

**Химсостав.** Корневища и корни спаржи содержат аспарагин, стероидные сапонины, кумарин, углеводы, эфирное масло, каротиноиды и др. В траве содержится гликозид кониферин, сапонины, хелидоновая и янтарная кислоты. В побегах имеются каротиноиды, никотиновая и аскорбиновая кислоты, тиамин и рибофлавин. Зрелые плоды содержат сахара, алкалоиды, яблочную и лимонную органические кислоты.

### **Фармакологические свойства**

Отвар корневищ с корнями принимают при пиелонефрите, цистите, мочекаменной болезни, аденоме простаты, циррозе печени, сердечно-сосудистых заболеваниях, сопровождающихся отеками нижних конечностей и асцитом, как кровеочистительное средство при угрях, золотухе и экземах, как средство, увеличивающее выделение молока у кормящих матерей. Настой плодов спаржи применяют при импотенции и геморрое. Лечебное значение имеют и блюда, приготовленные из молодых побегов и стеблей.

### **Лекарственные формы и применение**

Внутрь — отвар корневищ с корнями (1 столовая ложка сырья заливается 500 мл кипятка, доводится до кипения, кипятится 10 минут) по полстакана 4 раза



в день до еды, отвар травы (2 столовые ложки сырья заливаются 500 мл кипятка, доводятся до кипения, кипятятся 5 минут) по полстакана 4 раза в день до еды; настой плодов (5 ягод спаржи заливаются 200 мл кипятка, настаиваются в термосе 6—8 часов) по 1 ст. ложке 3—4 раза в день.

## ЧЕСНОК ПОСЕВНОЙ

**Часник городній**

**Alliutn sativum**

Многолетнее травянистое луковичное растение семейства лилейных. Луковица яйцевидная, состоит из многочисленных белых сидячих луковичек, помещенных в общую серовато-белую оболочку. Стебель (цветочная стрелка) безлистный, высотой 25—60 см. Листья прикорневые, линейные, плоские. Цветки правильные, двуполые, собраны в зонтиковидное соцветие. Плод — коробочка. Цветет с июня до августа.

**Произрастает** по всей территории Украины. Культивируется как овощная культура. Первичный ареал — Средняя Азия.

Используются в лекарственных целях свежие луковицы чеснока.

**Химсостав.** В луковицах чеснока содержится гликозид аллиин, эфирные масла, фитостерины, витамины, органические кислоты, микроэлементы.

### Фармакологические свойства

Чеснок посевной стимулирует выделение желудочного сока и желчи, усиливает перистальтику кишечника, снимает аномальную и содействует развитию нормальной кишечной флоры.

Существуют достоверные статистические данные о том, что в странах, где чеснок систематически употребляют в еду, относительно низкая заболеваемость раком. Препарат аллохол, в составе которого содержится сухой экстракт чеснока, применяют при хроническом гепатите, холангите, холецистите и хроническом атоническом запоре.

Чеснок усиливает менструации, повышает половую активность,

## Лекарственные формы и применение

Внутри — одноразовое употребление 2—3 зубков чеснока (суточная доза), настоек (1 чайную ложку измельченного в кашу чеснока настаивают 1 час на 400 мл холодной кипяченой воды) по полстакана 3 раза в день до еды, истолченную головку чеснока смешивают с 230 мл кислого молока, настаивают ночь, а на следующий день выпивают за 2—3 приема; настойку чеснока по 10—20 капель 2—3 раза в день.

### ЭСПАРЦЕТ ПЕСЧАНЫЙ

Заячий горох, еспарцет піщаний

*Onobrychis arenaria*

Многолетнее травянистое растение семейства бобовых. Стебли многочисленные, прямостоячие, высотой 30—70 см. Листья сложно-перистые, нижние — из 6—12 пар листочков, эллиптических или удлинённых. Цветки двуполые, неправильные. Венчик ярко-фиолетовый, с темными полосами, 8—10 мм длиной. Плод — боб, сетчато-сморщенный. Цветет в июне — июле.

Произрастает в западной части лесостепи, на сухих лугах, по зарослям.

**Используется** вся надземная часть и корни. Траву собирают во время цветения растения, корни — осенью. Не заготавливается и аптеками не отпускается.

**Химсостав.** Растение содержит углеводы (9,6 %), белки (4,4 %), жир (1,5 %), клетчатку (5,4 %), витамины, зольные вещества (4,6 %) и другое.

**Фармакологические свойства, лекарственные формы**

В народной медицине настоек и отвар трав или корней используют при половой слабости мужчин.



## ЯРУТКА ПОЛЕВАЯ

Талабан польовий  
*Thlaspi arvense*

Однолетнее травянистое растение семейства капустных с запахом чеснока. Стебель прямостоячий, голый, вверху разветвленный, 20—50 см, высотой. Листья стеблевые — сидячие, удлинено-ланцетные, зубчатые, возле основания — стреловидные, нижние — в прикорневой розетке, удлинено-овальные, суженные у основания в черешок, рано отмирают. Цветки двуполые, правильные, мелкие, белые, четырехлепестковые. Плод — стручок. Цветет в апреле — июле.

**Произрастает** по всей территории Украины как сорная трава в посевах, возле дорог и жилья.

**Используются** трава и плоды. Заготавливают траву во время цветения. Сушат под навесом или на чердаке. Сохраняют в плотно закрытой таре.

**Химсостав.** Листья содержат аскорбиновую кислоту, семена — глюкозид, жирное масло и другие вещества.

### Фармакологические свойства

Препараты из ярутки полевой обладают кровоостанавливающим, потогонным, мочегонным, вяжущим, антимикробным, противовоспалительным, ранозаживляющим действием. Семена проявляют тонизирующее, стимулирующее и укрепляющее действие. Используется ярутка полевая только в народной медицине. Настой травы — при венерических заболеваниях, в частности сифилисе, при воспалениях яичников и раке матки, для выведения токсических веществ из организма с потом. Ярутка обладает также свойством стимулировать половую функцию у мужчин, ускоряет и активизирует менструальный цикл у женщин. Для стимуляции половой функции у мужчин используются и семена.



## Лекарственные формы и применение

Настой (1—1,5 столовой ложки травы на 200 мл кипятка настаивают 4 часа в закрытой посуде, процеживают) по 1 чайной ложке 4—5 раз в день. Порошок листьев и плодов с семенами принимать внутрь по 0,3 г 4 раза в день. Витаминный салат: 200 г листьев ярутки, 200 г картофеля, 30 г майонеза, соль по вкусу. Вареный картофель порезать кусочками, сверху положить измельченные листки ярутки, посолить и залить майонезом.

Отвар действует абортивно.



### ЯТРЫШНИК ДРЕМЛИК

Зозулинець салеповий

*Orchis morio*

Многолетнее травянистое растение семейства орхидных. Клубни шаровидные. Стебель высотой 20—30 см. Листья линейно-удлиненные, туповатые, верхние обернуты вокруг стебля, заостренные. Цветки двуполые, неправильные, собраны в колосообразное соцветие. Плод — коробочка. Цветет в мае — июне.

**Произрастает** изредка в Закарпатье, Карпатах, в южной части Полесья, очень редко — в Степи и в Крыму. Растет на сухих лугах, горных луговых склонах, лесных полянах.

Редкое, исчезающее растение. Я. д. занесен в Красную книгу УССР.

Заготовка и хранение, химсостав, фармакологические свойства, лекарственные формы — см. ст. «Любка двулистная».

## ЯТРЫШНИК ПЯТНИСТЫЙ

### Зозулинец плямистый *Orchis maculata*

Многолетнее травянистое растение семейства орхидных. Клубни сжатые, двух-четырёхлопастные. Стебель полый или с узкой пустотой, простой, длиной 20—65 см, листья сверху темно-зеленые, с бурыми пятнами, снизу — сизоватые. Нижние — удлиненные, тупые, верхние — уменьшенные, линейно-ланцетные, заостренные. Цветы двуполые, неправильные, шестираздельные, собранные в цилиндрический густой многоцветочный колос. Плод — коробочка. Цветет в июне — июле.

**Произрастает** в Закарпатье, Карпатах, по болотам, сырым полянам, по зарослям, заболоченным мшистым лесам. Занесен в Красную книгу УССР.

Заготовка и хранение, химсостав, лекарственные формы и использование — см. ст. «Любка двулистная».



## ЯТРЫШНИК ТРЕХЗУБЧАТЫЙ

### Зозулинец тризубчатый *Orchis tridentata*

Многолетнее травянистое растение семейства орхидных. Клубни яйцеобразные. Стебли высотой 15—40 см. Листья удлинённо-ланцетные, находятся в нижней части стебля. Цветки двуполые, неправильные, в густом, почти шаровидном соцветии, розовато-белые, плод — коробочка. Цветет в апреле — мае.

**Произрастает** только в Крыму, в горах и около Феодосии, на лугах и лесных полянах. Занесен в Красную книгу УССР.

Заготовка и хранение, химсостав, фармакологические свойства, лекарственные формы — см. ст. «Любка двулистная».

## ЯТРЫШНИК ФУКСА

Зозулинець Фукса

*Orchis Fuchsii*

Многолетнее травянистое растение семейства орхидных. Клубни — 2—4-лопастные, сжатые. Стебель — 25—60 см высотой и до 7 см толщиной у основания. Листья сверху темно-зеленые, с фиолетовыми пятнами, изнутри одноцветные, сизовато-зеленые. Цветы — двуполые, неправильные, розовато-лилово-фиолетовые, собранные в густой цилиндрический колос. Плод — коробочка. Цветет в июне — июле.

**Произрастает** в Закарпатье, Карпатах, Прикарпатье, изредка на Полесье, в северной части Лесостепи, очень редко — в степи, на влажных лугах, по зарослям в лиственных лесах, на полянах. Занесен в Красную книгу УССР.

Заготовка и хранение, химсостав, фармакологические свойства, лекарственные формы и применение — см. ст. «Любка двулистная».

## ЯТРЫШНИК ШИРОКОЛИСТНЫЙ

Зозулинець широколистий

*Orchis latifolia*

Многолетнее травянистое растение семейства орхидных. Клубни сплюснутые, двух — четырехраздельные. Стебель простой, пустотелый, высотой 20—60 см. Листья ясно-зеленые, удлинненно-ланцетные с башлычкообразной туповатой верхушкой.

Цветки двуполые, неправильные шестираздельные, собраны в густой многоцветочный колос. Плод — коробочка. Цветет в июне — июле.

**Произрастает** в лесных и лесостепных районах и в горном Крыму на болотах, лесных полянах. Занесен в Красную книгу УССР.

Заготовка и хранение, химсостав, лекарственные формы и использование — см. ст. «Любка двулистная».



## ЯТРЫШНИК ШЛЕМОНОСНЫЙ

### Зозулинец шоломоносний *Orchis militaris*

Многолетнее травянистое растение семейства орхидных. Клубни яйцеобразные. Стебель высотой 15—40 см, слегка ребристый, вверху фиолетовый. Листья удлинено-эллиптические, нижних 2—4, они большие, сближенные, свернутые вокруг стебля.

Цветки двуполые, неправильные, собраны в густое колосообразное соцветие. Шлем бледно-розовый, острый. Плод — коробочка. Цветет в июне.



**Произрастает** в Карпатах, Прикарпатье, иногда в Правобережном Полесье и в Лесостепи. Очень редко в Степи на влажных лугах, по зарослям, на лесных полянах. Занесен в Красную книгу УССР.

Заготовка и хранение, химсостав, фармакологические свойства, лекарственные формы — см. ст. «Любка двулистная».

## КОЕ-ЧТО ИЗ ПРАВИЛ ФИТОТЕРАПИИ

Целебные свойства растений человек использует с незапамятных времен. В глубине веков берет начало опыт лечения травами, цветами, корнями, почками, корой, веществами, которые дарит растительный мир.

Опробованные на протяжении столетий эмпирическим путем, рецепты и методики проверены в настоящее время наукой, систематизированы. Сложилась система лечебных мероприятий, получившая название фитотерапии.

Тому, кто будет искать способ избавиться от недуга при помощи чудодейственных по своей исцеляющей силе фитопрепаратов, необходимо знать основные правила сбора и хранения лекарственных растений, а также способы приготовления лекарственных форм из растительного сырья,

**Почки** собирают ранней весной, уже набухающие, но еще не начавшие расти. Срезают ножом или обмолачивают после сушки ветвей. Сушить почки необходимо в прохладном и хорошо проветриваемом помещении, чтобы избежать распускания.

**Кору** деревьев и кустарников собирают в период активного движения соков, весной, когда она легко отделяется от древесины. На расстоянии 20—30 см делают кольцевые надрезы, затем их соединяют продольным разрезом. Если на коре есть наросты или лишайники, их необходимо очистить, чтобы сырье не портилось.

**Листья** собирают во время цветения растений, в сухую погоду. Заготавливать лучше развитые прикорневые листья. Пораженных болезнями, насекомыми, грибами следует избегать.

**Травы** заготавливают в начале периода цветения. Их срезают без грубых частей. Иногда травы заготавливают, выбирая из покосов.

**Цветки и соцветия** также собирают в начале цветения, когда в них наиболее высокая концентрация активных веществ. Заготовленное в этот период сырье лучше выдерживает сушку, меньше осыпается. Как правило, цветки собирают вручную, хотя иногда используются специальные совки.

**Плоды и семена** собирают вручную по мере полного созревания. Растения, у которых плоды собраны в зонтики или щитки (рябина, фенхель), только после подсушивания отделяют от плодоножек.

Плоды шиповника, например, целесообразнее перетирать после подсушивания руками, чтобы избавиться от остатков чашечек.

Собирая сочные плоды, каждый слой необходимо перекладывать листьями, веточками, чтобы они не давились.

**Корни, корневища, луковицы** заготавливают, как правило, когда растения переходят в период покоя и надземные части отмирают. Их тщательно очищают, отмывают дочиста в проточной воде, подсушивают на траве, бумаге или мешковине, затем в домашних условиях досушивают окончательно.

Еще некоторые секреты. Сбирать растения можно только в сухую погоду. Если утром была роса или прошел дождь, заготовки следует совершать только вечером, после окончательного просыхания. Это правило не рас-



пространяется на корни, клубни, которые подлежат промывке. Лучшее время сбора лекарственного сырья — с 8 до 9 и с 16 до 17 часов.

Недопустим сбор грязных запыленных растений вдоль дорог, в черте города. Лучшая тара для сбора растений — корзинка.

Качество заготовленного лекарственного сырья возрастает тем больше, чем быстрее производится сушка. Хранят его в сухих темных и чистых помещениях, не более 1—3 лет.

Используются различные лекарственные формы. Наиболее простая из них — порошки из листьев, плодов, корневищ, измельченных в ступке, кофемолке и т. д.

Чаще применяются настои и отвары. Настои готовят из листьев, цветов, стеблей; отвары — из корней, корневищ, коры. Измельченное сырье в эмалированной или фарфоровой посуде заливают водой, закрывают крышкой и ставят на кипящую водяную баню. Настой нагревают 10—15 минут, отвары — 30—40 мин., часто помешивая. Охлаждают при комнатной температуре, процеживают и остаток сырья отжимают, вытяжка доводится до заданного объема доливанием кипяченой воды.

Еще одно правило: настои и отвары приготавливаются в соотношении 1:10 или 1:20, то есть из одной части максимально измельченного сырья готовится 10—20 частей настоя или отвара. Для внутреннего применения настои применяются менее концентрированными, а для наружного — более насыщенными.

Для применения в домашних условиях настои и отвары обычно не кипятят. Сырье заливается крутым кипятком, плотно закрывается, настаивается до 6 часов и после отжимания и процеживания готово к употреблению.

Хранить настои и отвары даже в темном прохладней месте (и холодильнике!) не следует более двух суток. Лучше же готовить их перед употреблением.

Более длительны сроки хранения спиртовых настоек, приготовленных на 40 %-или 70 %-ном спирте в соотношении 1:10. Такие настойки дозируются обычно каплями.

Иногда с лечебной целью применяют свежий сок.

Хотя лекарственные вещества в растениях содержатся в микродозах, все же во избежание привыкания не стоит принимать один и тот же состав более месяца. Лучше сделать перерыв на 15—20 дней и повторить курс.

Справочное издание

## 33 РЕЦЕПТА ДЛЯ МУЖЧИН

Активация половой функции  
с помощью фитотерапии

Составитель Шереметьев Владимир Давидович

Редактор Л. П. Полторак  
Художественный редактор Г. П. Карадуманов  
Технический редактор Н. Г. Уколов  
Корректор У. Ф. Тоцкая

Сдано в набор 03.01.91 Подписано в печать 05 05 91. Формат 60X84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага типографская № 1 Гарнитура литературная. Печать высокая. Усл. печ. л. 2,8. Усл. кр.-отт. 2,8. Уч.-изд. л. 2,7. Тираж 100 000 экз. Изд № 323. Заказ № 1-140.

Цена 3 руб.

РИО «Издатель». 330002, г Запорожье, ул. Грязаова, 71

Харьковская книжная фабрика имени М В. Фрунзе, 310057, Харьков-571  
ул. Донец-Захаржевского, 6/8,