

**И.С. Казимиров**

**ЛЕКАРСТВЕННЫЕ  
РАСТЕНИЯ: ЭКОЛОГИЯ,  
ПРИМЕНЕНИЕ И ОХРАНА**

*Методические рекомендации*

РЕПОЗИТОРИЙ ВГУ

УДК 581.5:615.32(075)  
ББК 28.58я73+42.143я73  
К14

Автор: преподаватель кафедры анатомии, физиологии и валеологии человека УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **И.С. Казимиров**

Рецензенты:

член-корреспондент НАН Беларуси, доктор биологических наук, профессор, заведующий лабораторией химии растений ГНУ «Центральный ботанический сад НАН Беларуси»  
*Ж.А. Рупасова*; доцент кафедры анатомии, физиологии и валеологии человека УО «ВГУ им. П.М. Машерова», кандидат медицинских наук *Е.Д. Смоленко*

Учебное издание содержит описание популярных лекарственных растений, произрастающих на территории Республики Беларусь. По каждому виду приводятся описание растения, сведения о распространении и местообитании, применении в медицине и охранных мероприятиях.

Методические рекомендации предназначены для студентов биологических специальностей вузов, кураторов студенческих групп, учителей средних школ и всех тех, кто интересуется лекарственными растениями и их применением в фитотерапии.

УДК 581.5:615.32(075)  
ББК 28.58я73+42.143я73

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	5
РАЦИОНАЛЬНАЯ ЗАГОТОВКА РАСТИТЕЛЬНОГО СЫРЬЯ. ОХРАНА ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ .....	6
ФОРМЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ ..	9
ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ .....	11
<i>Аир обыкновенный</i> .....	11
<i>Арника горная</i> .....	11
<i>Багульник болотный</i> .....	12
<i>Берёза повислая</i> .....	13
<i>Бессмертник песчаный</i> .....	14
<i>Боярышник кроваво-красный</i> .....	15
<i>Брусника обыкновенная</i> .....	15
<i>Бузина чёрная</i> .....	16
<i>Валериана лекарственная</i> .....	17
<i>Василёк синий</i> .....	18
<i>Вахта трёхлистная</i> .....	18
<i>Горец змеиный</i> .....	19
<i>Горец перечный</i> .....	20
<i>Горец почечуйный</i> .....	20
<i>Горец птичий</i> .....	21
<i>Девясил высокий</i> .....	22
<i>Донник лекарственный</i> .....	22
<i>Дуб черешчатый</i> .....	23
<i>Душица обыкновенная</i> .....	24
<i>Жостер слабительный</i> .....	24
<i>Зверобой продырявленный</i> .....	25
<i>Земляника лесная</i> .....	26
<i>Календула лекарственная</i> .....	26
<i>Калина обыкновенная</i> .....	27
<i>Крапива двудомная</i> .....	28
<i>Крушина ломкая</i> .....	29
<i>Ландыш майский</i> .....	30
<i>Лапчатка прямостоячая</i> .....	30
<i>Липа сердцевидная</i> .....	31
<i>Малина обыкновенная</i> .....	32
<i>Мать-и-мачеха обыкновенная</i> .....	32
<i>Можжевельник обыкновенный</i> .....	33

<i>Мята перечная</i> .....	34
<i>Облепиха крушиновидная</i> .....	34
<i>Одуванчик лекарственный</i> .....	35
<i>Ольха черная</i> .....	36
<i>Пастушья сумка</i> .....	36
<i>Пижма обыкновенная</i> .....	37
<i>Подорожник большой</i> .....	38
<i>Полынь горькая</i> .....	38
<i>Пустырник пятилопастный</i> .....	39
<i>Ромашка аптечная</i> .....	40
<i>Ромашка ромашковидная</i> .....	41
<i>Рябина обыкновенная</i> .....	41
<i>Рябина черноплодная</i> .....	42
<i>Синюха голубая</i> .....	43
<i>Смородина черная</i> .....	43
<i>Сосна обыкновенная</i> .....	44
<i>Сушеница топяная</i> .....	45
<i>Тимьян ползучий (Чабрец)</i> .....	45
<i>Тмин обыкновенный</i> .....	46
<i>Толокнянка обыкновенная</i> .....	46
<i>Тысячелистник обыкновенный</i> .....	47
<i>Фиалка трёхцветная</i> .....	48
<i>Хвоц полевой</i> .....	48
<i>Хмель обыкновенный</i> .....	49
<i>Черёда трёхраздельная</i> .....	50
<i>Черёмуха обыкновенная</i> .....	51
<i>Черника обыкновенная</i> .....	51
<i>Чистотел большой</i> .....	52
<i>Шиповник коричный</i> .....	53
<i>Щавель конский</i> .....	53
<b>ЛИТЕРАТУРА</b> .....	55

## ВВЕДЕНИЕ

В научной медицине стран СНГ разрешено использование более 180 видов лекарственных растений. Из них 65% составляют дикорастущие виды.

В современной научной и народной медицине лекарственные растения и получаемые из них фитопрепараты широко используются для лечения и профилактики всех заболеваний человека. Примечателен тот факт, что препараты растительного происхождения в мировой практике составляют около 40% от общего числа лекарственных средств.

Это объясняется целым рядом преимуществ фитотерапии перед лечением химическими медикаментами. Во-первых, препараты растительного происхождения оказывают на организм более мягкое воздействие, что отчасти обусловлено природным, а не синтетическим происхождением воздействующих веществ. Во-вторых, лечение фитопрепаратами имеет меньше побочных действий. Этот факт дает возможность их длительного применения, что актуально при лечении хронических заболеваний. В-третьих, фитотерапия имеет комплексную природу: лечебный эффект определяется целой совокупностью действующих веществ, насчитывающей десятки, а иногда и сотни составляющих. В-четвертых, лечение лекарственными растениями отличается своей доступностью практически для любого человека.

В то же время необходимо отметить, что в последние годы остро встала проблема рационального использования растительных ресурсов, в том числе и лекарственных растений. Это обусловлено хозяйственной деятельностью человека (распашка земель, осушение болот, урбанизация и др.). Для решения возникшей проблемы необходимо принятие целого ряда природоохранных мероприятий, в том числе разработка правил заготовки растительного сырья, которая, в свою очередь, должна базироваться на знании эколого-биологических особенностей лекарственных растений.

Все отмеченное определяет растущий спрос населения на лекарственные растения, а соответственно и на разностороннюю информацию о них.

## РАЦИОНАЛЬНАЯ ЗАГОТОВКА РАСТИТЕЛЬНОГО СЫРЬЯ. ОХРАНА ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Заготовка лекарственных растений осуществляется в такие фазы их развития, в которых они содержат максимальные количества биологически активных веществ. Сырье заготавливают в хорошую погоду, обсохшим от росы. Исключение составляют подземные органы и легко осыпающиеся в зрелом состоянии плоды некоторых лекарственных растений.

Необходимо учитывать различные сроки цветения и созревания плодов у одних и тех же видов лекарственных растений в разных районах Республики Беларусь. Так, в южных районах страны растения зацветают примерно на 10 дней раньше, чем в северных. Смена фаз развития растений колеблется и по годам.

В настоящее время актуальной является проблема экологической чистоты лекарственных растений, поскольку попадающие в растения различные токсиканты могут переходить из него в лекарственную форму, а затем поступают в организм человека.

У растений, произрастающих в районах размещения крупных промышленных предприятий, отмечается повышенное содержание тяжелых металлов. Различают тяжелые металлы, повышенное содержание которых в растениях не связано с влиянием автотранспорта (никель, марганец), и металлы, аккумуляция которых обусловлена влиянием автотранспорта (свинец, цинк, кобальт, кадмий, стронций, железо).

Содержание токсикантов в лекарственных растениях носит региональный характер и зависит от экологической ситуации района заготовки сырья. Уровень загрязнения растения зависит также и от его строения. Например, максимально подвержены аккумуляции вредных веществ виды, имеющие крупные опушенные листовые пластинки, а наименее – с кожистыми листьями и цветками.

Обобщая вышеизложенное, настоятельно не рекомендуется собирать лекарственные растения в пределах территории городов, вблизи промышленных предприятий, у дорог с интенсивным движением транспорта, вдоль загрязненных канав и водоемов, а также растения, пораженные болезнями и вредителями.

При заготовке лекарственного растительного сырья различных морфологических групп необходимо придерживаться ряда правил.

*Почки* необходимо заготавливать на участках леса, отведенных для рубки (береза, сосна, смородина черная и др.).

*Кору* следует снимать только со срубленных или спеленных веток на лесных вырубках (дуб обыкновенный, калина обыкновенная, крушина ломкая и др.). Не следует проводить частичное снятие коры

(с одной стороны побега), так как поврежденные растения легко заражаются патогенными микроорганизмами.

Заготавливая с многолетних растений *листья*, часть их нужно оставлять, чтобы растение не погибло. Следует заготавливать листья среднего и нижнего яруса путем обрезки ножницами или ножом, а не обрывать руками.

При заготовке *трав* (в фармацевтической практике – высушенные или свежие надземные части травянистых растений) нельзя вырывать растения с корнями, корневищами и луковицами, поскольку это приводит к быстрому сокращению популяций лекарственных растений. Периодичность заготовки на одном месте – раз в 2–3 года.

Если заготавливаются *цветки*, то необходимо часть их оставлять для обсеменения и последующего возобновления вида. Особенно это относится к растениям, которые имеют исключительно семенное размножение (ромашка аптечная и др.).

Ущерб зарослям лекарственных растений наносит использование для заготовок специальных совков (черника, брусника). Нельзя срывать, спиливать или обламывать ветки с *плодами* облепихи, шиповника, малины и др.

Для обеспечения семенного возобновления, заготовку подземных частей многолетних растений (*корни, корневища, луковицы, клубни, клубнелуковицы*) проводят после созревания и осыпания семян с периодичностью на одном и том же месте – 1 раз в 3–7 лет. Необходимо оставлять часть подземных органов растений для восстановления зарослей. В первую очередь, это относится к видам, имеющим исключительно вегетативный способ размножения (аир обыкновенный и др.).

Для восстановления популяций лекарственных растений, необходимо оставлять некоторое количество экземпляров (девясил высокий, горичвет весенний – 1 растение на 10 м<sup>2</sup>, горец змеиный – 1 растение на 2,5 м<sup>2</sup>).

Редкие и находящиеся под угрозой исчезновения виды дикорастущих лекарственных растений занесены в Красную книгу Республики Беларусь. Заготовке они не подлежат, за исключением редких случаев (например, в научных целях).

Собранное сырье перед сушкой расстилают на чистой поверхности и просматривают. Выбирают случайно попавшие другие растения, отмершие и поврежденные части растений, камешки, комки земли и прочее.

Для получения качественного сырья, сушку растений необходимо провести как можно быстрее. Характер сушки определяется видом сырья, содержанием в нем действующих веществ.

Если сырье содержит эфирные масла (аир обыкновенный, душица обыкновенная, чабрец и др.), то его сушат медленно, при температуре не выше 30–35°C, поскольку при более высокой температуре эти масла испаряются. Сырье, содержащее гликозиды (ландыш майский и др.), сушат при температуре 50–60°C, при которой быстро прекращается деятельность ферментов, разрушающих данные вещества. При содержании в сырье аскорбиновой кислоты (плоды шиповника, смородины черной и др.), сушку проводят при температуре 80–90°C с целью исключения его окисления.

В хорошую погоду сырье сушат на открытом воздухе, на солнце, под навесами, в хорошо проветриваемых помещениях; в плохую погоду – в сушилках, печах, духовках. При сушке сырье периодически перемешивают.

В домашних условиях высушенное сырье хранят в бумажных и матерчатых мешках, коробках, ящиках, банках. Сырье, содержащее эфирные масла или другие летучие вещества, необходимо хранить в стеклянной банке с притертой пробкой или в металлической банке с плотно закрываемой крышкой. Как правило, сроки хранения листьев, травы и цветков не превышают 1–2 лет, коры, корней и корневищ – 2–3 лет.

## ФОРМЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Для приготовления лекарственных средств сырье предварительно измельчают с целью увеличения количества и скорости извлечения действующих веществ. При необходимости получения многокомпонентных лекарственных форм (сборов), сырье каждой части измельчают по отдельности. Затем они отвешиваются в весовых частях в требуемой пропорции и смешиваются на чистой бумаге до однородной массы.

Приготовление лекарственных средств с использованием нагревания осуществляется в эмалированной, стеклянной, фарфоровой или керамической посуде. Использование для этих целей металлической посуды не рекомендуется с целью исключения реакции с металлом.

Для приготовления фитосредств в домашних условиях полезно знать, что 1 столовая ложка без горки вмещает около 15 г измельченного сырья, а с горкой – 20 г; десертная – 10 г; чайная – 5 г. Различное лекарственное сырье имеет разный сухой вес. Граненый стакан содержит около 250 мл воды.

**Водные извлечения.** *Настои* готовят, как правило, из частей растений с рыхлым строением (листья, трава, стебли, цветки). Сырье помещают в посуду, заливают кипячёной водой комнатной температуры, закрывают крышкой и настаивают на кипящей водяной бане в течение 15 минут при частом помешивании. Затем остужают, фильтруют и доводят до прописанного объема добавлением кипяченой воды.

*Отвары* готовят обычно из плотных растительных материалов (корни, корневища, клубни, кора, плоды). При этом нагревание на кипящей водяной бане составляет 30 минут. В остальном техника приготовления отваров и настоев аналогична.

Соотношение количества лекарственного сырья и извлекателя при приготовлении настоев и отваров обычно составляет 1:10. Готовить настои и отвары рекомендуется в день употребления, а хранить в холодильнике не более 2–3 суток.

*Припарки* готовят из измельченного растительного сырья, распаренного в большинстве случаев кипящей водой в течение 15–20 минут. После отжимания сырье завертывают в марлю и кладут на пораженную часть тела.

Для приготовления *лечебных ванн* используются настои и отвары из расчета 1–2 л на ванну.

**Спиртовые извлечения.** *Настойки* обычно готовят на 40–70% растворе спирта при соотношении высушенного измельченного лекарственного сырья и извлекателя равным 1:5. Настаивание

осуществляют в темном месте в плотно закрытом сосуде при комнатной температуре в течение 7 суток. После отжимают и фильтруют. Настойки можно хранить длительное время (до нескольких лет).

**Масляные извлечения.** Чаще готовят из свежесобранного растительного сырья. В качестве экстрагентов используют растительные и минеральные масла. При этом соотношение сырья и извлекателя равно 1:10. Измельченное сырье заливают маслом, плотно закрывают крышкой и настаивают в темном месте в течение 10–40 суток. Затем отжимают и процеживают.

Репозиторий ВГАУ

## ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

**Аир обыкновенный – *Acorus calamus* L.**

**Сем. ароидные – *Araceae* Juss.**

*Описание растения.* Прибрежно-водное многолетнее травянистое растение (высотой до 1 м и более). Корневища ползучие, горизонтальные, разветвлённые. Снаружи они буровато- или зеленовато-желтого цвета. Снизу отходят многочисленные белые, шнуровидные корни. Чаще всего корневища расположены практически у поверхности почвы. Листья прикорневые, ярко-зеленого цвета, мясистые, мечевидной формы. Листьям и корневищам присущ характерный душистый запах и горький вкус. Цветоносные стебли сплюснутые, с желобком с одной стороны и острым ребром с другой. Соцветие – цилиндрический початок. Цветки мелких размеров, зеленовато-желтого цвета, обоеполые. Плод – кожистая, продолговатая ягода красного цвета. Цветет с мая до июля. Размножение семенное и вегетативное (путем разрастания корневищ).

*Распространение и местообитания.* Произрастает в европейской части СНГ, Средней Азии, Сибири и на Дальнем Востоке. В Республике Беларусь – по всей территории, часто.

Встречается по берегам медленно текущих речек, ручьев, озер, канав, по тихим заводям, речным старицам, довольно часто образует сплошные заросли, чистые или с примесью хвощей и осок.

*Применение в медицине.* Применяют настой из корневищ аира в качестве ароматической горечи для повышения и улучшения пищеварения. Включают в состав сбора для приготовления горькой настойки.

*Охранные мероприятия.* По причине осушения заболоченных земель, популяции аира быстро сокращаются. На территории Беларуси аир размножается только вегетативно, так как его плоды в данных условиях не вызревают. Восстановление зарослей происходит медленно, поэтому заготовки на одном и том же месте можно повторять не чаще чем через 2–3 года. Рекомендуются культивирование.

**Арника горная – *Arnica montana* L.**

**Сем. астровые – *Asteraceae* Dumort.**

*Описание растения.* Многолетнее травянистое растение (высотой до 80 см). Корневище ползучее, горизонтальное, разветвленное. Снаружи его цвет коричневатый или темно-коричневый. Корневище как правило располагается на глубине 1–2 см. Листья супротивные, сидячие, цельнокрайние, обратнойцевидной формы, сверху железисто-опушенные, снизу голые. Стебли чаще одиночные,

прямостоячие, обычно вверху разветвленные, железисто-опушенные. Соцветия – корзинки. Краевые цветки язычковые, пестичные (от 11 до 20). Срединные цветки трубчатые, обоеполые (до 150). Плоды серого цвета, цилиндрические, густоопушенные семянки с хохолком. Цветет с июня по июль. Плодоносит в июле – первой половине августа. Размножение обычно вегетативное (корневищем). Семенное размножение, несмотря на образование большого количества всхожих семян, наблюдается достаточно редко.

*Распространение и местообитания.* Общее распространение – Европа. На территории Беларуси произрастает в западных и центральных районах республики – часто; в северных, южных и западных районах – очень редко или отсутствует.

Встречается в светлых сосновых, преимущественно черничного типа, сосново-еловых и березовых лесах, на лесных полянах, опушках, вырубках, у лесных дорог, мелкими группами или единично, редко образует небольшие заросли. Растет в основном на песчаных среднеувлажненных кислых почвах. Растение светолюбиво, поэтому не растет под древесным пологом.

*Применение в медицине.* При ушибах, мелких ранениях, карбункулах и фурункулах используют настой и настойку из растения. Внутри применяют в качестве маточного кровоостанавливающего средства.

Растение ядовито!

*Охранные мероприятия.* Редкий и исчезающий вид. Занесен в Красную книгу.

Заготовки растения крайне ограничены.

**Багульник болотный – *Ledum palustre* L.**

**Сем. вересковые – *Ericaceae* Juss.**

*Описание растения.* Вечнозеленый кустарник (высотой до 2 м), обладающий сильным одуряющим, напоминающим камфору запахом. Корневая система поверхностная. Многочисленные ветви опушены рыжими железистыми волосками. Листья очередные, кожистые, линейно-продолговатой формы, с завернутыми на нижнюю сторону краями, сверху темно-зеленого цвета, блестящие, снизу покрыты войлоком ржаво-бурого цвета и мелкими желтыми железками. На зиму листья не опадают. Цветки белого цвета на длинных цветоножках, собраны в зонтиковидные щитки. Плод – продолговатая, многосеменная пятигнездная коробочка. Семена мелких размеров, светло-желтого цвета. Цветет с мая по июнь. Плодоносит с июля по август. Размножение в основном вегетативное (корневыми отпрысками), реже – семенное.

*Распространение и местообитания.* Произрастает в лесной и тундровой зонах Европы, Сибири и Дальнего Востока. На территории Республики Беларусь – повсеместно, часто.

Встречается на торфяных почвах верховых и переходных болот; по заболоченным окраинам сосновых лесов, где достаточно часто образует обширные заросли.

*Применение в медицине.* Из побегов растения готовят настой, используемый в качестве отхаркивающего и противокашлевого средства при бронхитах и других заболеваниях легких.

Растение ядовито!

*Охранные мероприятия.* Вид имеет низкую регенерационную способность, поэтому после срезания облиственных побегов биомасса восстанавливается лишь спустя 3 года. По этой причине частота заготовок на одном месте должна составлять не более 1 раза в 8 лет. Нельзя срезать или обламывать ветки с кустов, вырывать растения с корнями.

**Береза повислая – *Betula pendula* Roth.**

**Сем. березовые – *Betulaceae* S.F. Gray**

*Описание растения.* Листопадное дерево с мощной широкой кроной (высотой до 30 м). Кора гладкая, белого цвета, у старых деревьев у основания ствола черная и с глубокими трещинами. Ветви повислые, красно-бурого цвета, густо покрыты пахучими бородавочками. Почки клейкие, красно-бурого цвета, с бальзамическим запахом и смолистым вкусом. Листья длинночерешковые, очередные, треугольно- или ромбически-яйцевидной формы, имеющие сердцевидное основание. Однодомное растение. Тычиночные цветки собраны в соцветия – сережки красно-бурого цвета; пестичные сережки имеют сначала бледно-зеленую окраску, а при созревании семян – зеленовато-бурую. Плод – мелкий двукрылый орешек. Цветет с апреля по май. Плоды созревают в июле–августе. Размножение семенное и вегетативное (порослью). Продолжительность жизни составляет 100–120 лет.

*Распространение и местообитания.* Произрастает почти по всей территории СНГ. Распространена по всей Беларуси, образуя чистые березовые леса (10% от всех лесов), и в смеси с другими породами, в лиственных и хвойных лесах.

Встречается на сухих, свежих и влажных почвах разного механического состава, в лиственных и смешанных лесах. Растение очень светолюбиво и не выносит затенения.

*Применение в медицине.* Применяют настои из почек и листьев как мочегонное и дезинфицирующее средство при заболевании почек,

сердечных отеках. Также используется в качестве желчегонного и бактерицидного средства.

*Охранные мероприятия.* Сбор почек необходимо проводить только на лесосеках и в местах массовой вырубке (начиная с февраля).

Березовый сок заготавливают во время сокодвижения только с деревьев, подлежащих рубке, поскольку нарушение коры приносит вред растению.

**Бессмертник песчаный – *Helichrysum arenarium* (L.) Moench**  
**Сем. астровые – *Asteraceae* Dumort.**

*Описание растения.* Многолетнее травянистое растение (высотой до 30–60 см). Корневище короткое, слабоветвистое, черного цвета. Стебель прямой с беловолосным опушением. Прикорневые и нижние стеблевые листья – продолговато-обратнояйцевидной формы, суженные в черешки; средние и верхние стеблевые – сидячие, линейно-ланцетные. Цветки в шаровидных корзинках, собранных в щитковидные метелки. Корзиночная обертка состоит из нескольких рядов сухопленчатых листочков лимонно-жёлтого или оранжевого цвета. Жесткие чешуйки обертки соцветия не вянут и не теряют окраски даже после срезки соцветия. Цветки в корзинках трубчато-воронковидные, обоеполые, желтого или оранжевого цвета с хохолком. Плод – мелкая, коричневого или бурого цвета продолговатая семянка с хохолком. Цветет с июня по август. Плодоносит с августа по сентябрь. В отдельные годы с августа по сентябрь происходит вторичное цветение, которое отмечается также и после срывания соцветий. Размножение семенное и вегетативное (порослью от корневищ).

*Распространение и местообитания.* Произрастает в степных районах европейской части СНГ, в Предкавказье, Средней Азии и в Южной Сибири. Широко распространенный вид на территории Республики Беларусь.

Встречается на сухих и свежих песчаных, реже супесчаных почвах. Растет в изреженных сухих сосновых борах и светлых хвойных лесах, на полянах, вырубках, преимущественно на южных и восточных склонах. Полного затенения данный вид не выносит.

*Применение в медицине.* Используют настой и сухой экстракт в качестве желчегонного средства при острых и хронических заболеваниях печени, желчного пузыря и желчных путей.

*Охранные мероприятия.* Сбор соцветий на одном месте можно проводить до 3–4 раз, по мере зацветания растений. Повторный сбор, как правило, можно осуществлять через 5–7 дней. Нельзя срывать со-

цветия со стеблями, а также выдергивать растения с корнями. При заготовке необходимо оставлять 2–3 растения на 1 м<sup>2</sup> для обсеменения. Следующую заготовку на одной и той же заросли проводить через 1–2 года.

**Боярышник кроваво-красный – *Crataegus sanguinea* Pall.**  
**Сем. розоцветные – *Rosaceae* Juss.**

*Описание растения.* Кустарник, реже деревце (высотой до 5 м, изредка 10–12 м). Молодые ветви пурпурно-коричневого цвета, блестящие, обычно усажены редкими и толстыми колючками. Листья с обеих сторон пушистые, с прилистниками, короткочерешковые, обратнойцевидной формы. Летом цвет листьев темно-зеленый, к осени – оранжево-красный. Цветки небольшого размера, с белыми или слегка розовыми лепестками, собраны в щитковидные соцветия. Плод – кроваво-красная или оранжевая, розовая, желтая, черная шаровидная ягода с мучнистой мякотью и 3–5 косточками. Цветет с мая по июнь. Плодоносит с сентября по октябрь. Живет боярышник до 400 лет. Размножение семенное и вегетативное (корневыми отпрысками, черенками).

*Распространение и местообитания.* Произрастает в европейской части СНГ, Западной Сибири и Казахстане. В Беларуси – по всей территории, изредка; разводится в садах и парках.

Встречается по разреженным листовым, сосновым и смешанным лесам, берегам рек, на опушках и полянах.

*Применение в медицине.* Препараты растения используют при функциональных расстройствах сердечной деятельности, сердцебиениях, сердечной слабости, гипертонической болезни, при общем атеросклерозе, климактерическом неврозе и некоторых других заболеваниях.

*Охранные мероприятия.* При заготовке сырья нельзя ломать ветки боярышника.

**Брусника обыкновенная – *Vaccinium vitis-idaea* L.**  
**Сем. брусничные – *Vaccinaceae* S.F. Gray**

*Описание растения.* Вечнозеленый кустарничек (высотой до 30 см), с ползучим горизонтальным корневищем. Стебли прямостоячие, ветвистые. Листья очередные, короткочерешковые, зимующие, кожистые, округлые, обратнойцевидной или эллиптической формы. С верхней стороны листья темно-зеленого цвета, блестящие, а с нижней – светло-зеленого с бурыми точками. Цветки расположены на коротких цветоножках с двумя прицветниками и собраны в

верхушечные кисти. Обладают слабым приятным запахом. Венчик колокольчатый, розового цвета, с четырьмя завернутыми наружу зубчиками. Плод – шаровидная, блестящая, красная, сочная ягода. Семена полулунной формы, красновато-бурого цвета. Цветет с мая по июнь. Плодоносит с августа по сентябрь. Размножение преимущественно вегетативное (отрезками корневищ). Продолжительность жизни брусники до 300 лет.

*Распространение и местообитания.* Произрастает почти по всей территории СНГ. В Беларуси распространена повсеместно, часто.

Встречается в редких хвойных и смешанных лесах, между кустарниками, на вересковых лесных полянах, на болотных кочках. Растение предпочитает бедные и кислые почвы.

*Применение в медицине.* В качестве мочегонного и дезинфицирующего средства используют листья брусники (в основном при почечно-каменной болезни).

*Охранные мероприятия.* При заготовке нельзя обрывать побеги, поскольку при этом выдергиваются корневища, которые залегают в почве неглубоко (на 2–4 см). Повторные заготовки на одном и том же месте допускаются спустя 5–10 лет.

### **Бузина черная – *Sambucus nigra* L.**

**Сем. жимолостные – *Caprifoliaceae* Juss.**

*Описание растения.* Дерево или кустарник небольшой высоты. Кора на старых стволах пепельно-бурого цвета с глубокими продольными трещинами, на молодых побегах – серо-бурая, с многочисленными чечевичками. Ствол в диаметре до 30 см. Листья супротивные, непарноперистые, с 5–7 яйцевидными заостренными листочками, края острозубчатые. Листья обладают неприятным запахом. Цветки мелкие, душистые, собраны в верхушечные щитковидные соцветия. Краевые цветки сидячие, остальные располагаются на цветоножках. Плоды – сочные, черно-фиолетового цвета, ягодообразные костянки с 2–4 сморщенными, коричневыми косточками. Цветет с мая по июль. Плодоносит в августе. Размножение семенное и вегетативное (после вырубki хорошо возобновляется порослью).

*Распространение и местообитания.* Произрастает в центральных областях СНГ, на Кавказе. Растет в основном в южных и западных районах Беларуси. Вид культивируется, иногда дичает.

Встречается в лиственных, иногда в хвойных лесах, среди кустарников, на зарастающих лесосеках, в лесопосадках и лесных полосах. Местами в дубовых и сосновых лесах с богатыми почвами может давать практически сплошной подлесок на территории в несколько

гектаров. Часто встречается в населенных пунктах – во дворах и садах, где произрастает одиночно или небольшими группами. Растение теневыносливо. Хорошо растет на влажных плодородных почвах.

*Применение в медицине.* При простудных заболеваниях, хронических бронхитах, гриппе и ангинах используют настой растения как потогонное средство. Из цветков бузины готовят настой в качестве мочегонного средства при болезнях почек.

*Охранные мероприятия.* При заготовке лекарственного сырья нельзя ломать ветки растения, поскольку это приводит к уничтожению зарослей.

**Валериана лекарственная – *Valeriana officinalis* L.**  
**Сем. валериановые – *Valerianaceae* Batsch**

*Описание растения.* Многолетнее травянистое растение (высотой до 2 м). Корневище короткое, толстое, с многочисленными шнуровидными, светло-бурого цвета корнями. Корневище и корни обладают сильным специфическим запахом, на вкус сладковато-горькие. Стебель прямой, ребристый, полый. Листья супротивные, непарноперисторассеченные, ланцетные, край крупнозубчатый. Нижние листья – черешковые, верхние – сидячие. Цветки мелких размеров, бледно-розового цвета, с душистым запахом, собраны в щитковидное или щитковидно-метельчатое соцветие. Цветет с июня по август. Плодоносит с июля по сентябрь. Плод – продолговатояйцевидная семянка, имеющая перистый хохолок. Размножение семенное и вегетативное (корневищами).

*Распространение и местообитания.* Произрастает практически по всей территории СНГ, за исключением Крайнего Севера, Сибири и пустынных районов Средней Азии. Распространена по всей территории Республики Беларусь, часто, но обычно в небольших количествах.

Встречается на сырых и заболоченных лугах, по окраинам болот, в сырых изреженных лесах и поймах рек. Значительных зарослей в диком виде не образует.

*Применение в медицине.* При нервном возбуждении, неврозах сердечно-сосудистой системы, бессоннице используют настой, отвар, настойку и экстракт корневища с корнями растения в качестве средства, успокаивающего нервную систему.

*Охранные мероприятия.* Стебли с семенами необходимо обрезать не повреждая подземные части растения. После выкапывания корневищ семена с растения отряхивают в образовавшуюся лунку и засыпают землей. На месте заготовок оставляют все мелкие растения и несколько крупных для возобновления популяции. Частота заготовок на одном и том же месте – 1 раз в 2 года.

**Василек синий – *Centaurea cyanus* L.**  
**Сем. астровые – *Asteraceae* Dumort.**

*Описание растения.* Одно- или двулетнее травянистое растение (высотой до 100 см). Корень тонкий, стержневой. Стебель прямостоячий, ветвистый. Нижние листья перисто-лопастные, черешковые, средние и верхние – линейные, с цельным краем, сидячие. Цветочные корзинки крупного размера, одиночные. Краевые цветки в корзинках имеют обычно ярко-синий цвет, косоворонковидные, бесплодные; срединные – трубчатые, сине-фиолетового цвета, обоеполые. Плод – опушенная семянка с хохолком, серого или желтовато-серого цвета. Цветет с июня по сентябрь. Плодоносит с августа по октябрь. Размножение только семенное.

*Распространение и местообитания.* Произрастает в основном в средней и северной частях европейской территории СНГ и Западной Сибири. В Республике Беларусь – по всей территории, часто; как сорняк в посевах, на обочинах шоссе и железных дорог.

В качестве сорняка встречается в посевах сельскохозяйственных культур, особенно в озимой ржи; в лесах на полянах, на залежах и плохо обработанных парах. Для данного вида предпочтительны песчаные и супесчаные почвы, но подходят также и тяжелые глинистые почвы.

*Применение в медицине.* Используют цветки василька в виде настоя или сборов при хронических воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей. Также применяют при мочекаменной болезни, уретритах, нефрозах и других заболеваниях.

*Охранные мероприятия.* Особые охранные мероприятия не предусматриваются.

**Вахта трехлистная – *Menyanthes trifoliata* L.**  
**Сем. вахтовые – *Menyanthaceae* Dumort.**

*Описание растения.* Многолетнее травянистое растение. Корневище толстое, длинное, рыхлое, ползучее. Листья длинночерешковые, влагалищные, тройчатые, крупных размеров. Цветочный стебель листьев не имеет. Цветки бледно-розового цвета, собраны в продолговатой кисти. Лепестки сросшиеся, с внутренней стороны бахромчато-реснитчатые. Плод – практически шаровидная, двустворчатая коробочка. Семена крупные, эллиптической формы, сжатые с двух сторон, блестящие. Цветет в мае – первой половине июня. Плодоносит с июля по август. Размножение семенное и вегетативное (корневищами).

*Распространение и местообитания.* Произрастает практически по всей территории европейской части СНГ, в Западной и Восточной

Сибири, на Дальнем Востоке. Распространена по всей территории Беларуси, часто.

Встречается на торфяных почвах переходных и низинных болот, по низким заболоченным берегам рек, озер и в канавах. Часто образует густые заросли. Принимает участие в заторфовывании водоемов совместно с другими корневищными растениями (сабельник болотный, белокрыльник болотный), а также с несколькими видами осок.

*Применение в медицине.* Используют настой и чай в качестве средства, возбуждающего аппетит. Является компонентом горькой настойки.

*Охранные мероприятия.* Нельзя выдергивать растение с корневищем, поскольку это приводит к уничтожению зарослей. Частота заготовок на одном участке – 1 раз в 2–3 года.

### **Горец змеиный – *Polygonum bistorta* L.**

**Сем. гречишные – *Polygonaceae* Juss.**

*Описание растения.* Многолетнее травянистое растение (высотой до 1 м). Корневище толстое, деревянистое, по форме змееобразно изогнутое, имеющее многочисленные тонкие корни. На изломе корневище розоватого цвета. Стебель прямой, одиночный, простой. Прикорневые листья большого размера, продолговатояйцевидной или ланцетовидной формы, длинночерешковые. Верхние листья несколько мельче, линейной формы, сидячие. Листовые пластинки сверху имеют темно-зеленую, а снизу сизую окраску. Цветки мелкие, розового цвета, собраны в толстый цилиндрический колос. Плод – трехгранный, гладкий орешек коричневого цвета. Цветет с мая по июнь. Плодоносит в июне – начале июля. Размножение семенное и вегетативное (отрезками корневищ).

*Распространение и местообитания.* Произрастает от севера до юга европейской части СНГ и в Сибири. Распространен довольно часто по всей территории Беларуси.

Встречается на сырых лугах, по окраинам переходных и низинных болот, в поймах рек, по лесным опушкам, в зарослях кустарников. Обычно растет на торфяной почве, в условиях близкого залегания грунтовых вод. По причине осушения болот заросли данного вида значительно уменьшились.

*Применение в медицине.* Применяют отвар и жидкий экстракт из корневища растения как вяжущее, кровоостанавливающее, противовоспалительное средство при острых и хронических заболеваниях кишечника; в стоматологии при стоматитах, гингивитах и других заболеваниях полости рта.

*Охранные мероприятия.* Необходимо оставлять по одному экземпляру растения на каждые 2–10 м<sup>2</sup>. Семена стряхивают в образовавшуюся после выкапывания растения лунку и засыпают землей. Периодичность заготовок на одном и том же месте – 1 раз в 8–12 лет.

**Горец перечный – *Polygonum hydropiper* L.**  
**Сем. гречишные – *Polygonaceae* Juss.**

*Описание растения.* Однолетнее травянистое растение (высотой до 90 см). Обладает острым жгуче-перечным вкусом. Стебель прямостоячий, красноватого цвета, ветвистый. Листья очередные, продолговато-ланцетной формы, зеленого цвета, с красноватыми голыми раструбами у основания. Цветки розового или красного цвета, мелкие, собраны в колосовидные кисти. Плод – орешек яйцевидной формы, с одной стороны – плоский, а с другой – выпуклый. Цветет с конца июня по сентябрь. Плодоносит в июле–октябре. Размножение семенное.

*Распространение и местообитания.* Распространен по всей территории СНГ, за исключением Крайнего Севера. Встречается часто по всей территории Республики Беларусь.

Произрастает на сырых плодородных почвах в ольховых лесах, кустарниках, в заболоченных впадинах, на лугах, у канав, по сырым берегам рек и озер, мусорным местам, вдоль дорог. Является сорным растением.

*Применение в медицине.* В качестве кровоостанавливающего и болеутоляющего средства при маточных и геморроидальных кровотечениях применяют настой и жидкий экстракт травы горца.

Растение ядовито!

*Охранные мероприятия.* При заготовках необходимо оставлять несколько растений на каждые 10 м<sup>2</sup> площади сбора для восстановления зарослей.

**Горец почечуйный – *Polygonum persicaria* L.**  
**Сем. гречишные – *Polygonaceae* Juss.**

*Описание растения.* Однолетнее растение (высотой до 110 см). Корневая система стержневая. Стебель восходящий или прямостоячий, одиночный, ветвится. Листья линейно-ланцетной формы, к основанию клиновидно-суженные, практически сидячие. Цветки мелких размеров, розового или белого цвета, в густых цилиндрических колосовидных кистях. Плод – черный блестящий, широкояйцевидный или трехгранный орешек. Цветет с июня по август. Плодоносит с июля по октябрь. Размножение семенное.

*Распространение и местообитания.* Распространен в европейской части СНГ, на Кавказе, на юге Сибири и Дальнего Востока, в Средней Азии. Встречается довольно часто по всей территории Беларуси.

Произрастает по берегам рек, озер, мелиоративных каналов, на сырых лугах, как сорняк на полях, в садах и огородах, в ольховых зарослях. Обычно образует чистые заросли, а также смеси с другими гигрофильными растениями.

*Применение в медицине.* Готовят настой из травы горца для применения в качестве кровоостанавливающего средства при маточных и геморроидальных кровотечениях.

Горец почечуйный иногда относят к группе ядовитых.

*Охранные мероприятия.* При заготовках рекомендуется оставлять 2–3 экземпляра растения на каждые 2–3 м<sup>2</sup> его зарослей.

**Горец птичий – *Polygonum aviculare* L.**

**Сем. гречишные – *Polygonaceae* Juss.**

*Описание растения.* Однолетнее травянистое растение. Стебель лежачий или приподнимающийся, сильно ветвящийся (длиной до 60 см). Корневая система стержневая. Листья очередные, мелкого размера, на коротких черешках, широкоэллиптической формы, серовато-зелёного цвета. Цветки мелкие, бледно-зеленого цвета. Плод – треугольной формы, обычно черного цвета матовый орешек. Цветет с мая до осени. Плодоносит с июня и до глубокой осени. Размножение только семенное.

*Распространение и местообитания.* Произрастает практически по всей территории СНГ от южных границ до Кольского полуострова на севере. Встречается часто по всей территории Республики Беларусь.

Произрастает по обочинам дорог, вблизи жилья, на пустырях, выгонах, нередко образует сплошные заросли на уплотненных почвах. Данный вид устойчив к вытаптыванию. Быстро отрастает после многократного скашивания. Растение малотребовательно к условиям существования, поэтому распространено на всех материках, кроме Антарктиды.

*Применение в медицине.* В гинекологии используют настой из травы горца как кровоостанавливающее средство. Обладает также мочегонным действием.

*Охранные мероприятия.* Запасы данного вида значительны. Заготовку лекарственного сырья можно проводить на одном месте ежегодно. Однако для успешного восстановления зарослей рекомендуется оставлять около 25% хорошо развитых растений.

**Девясил высокий – *Inula helenium* L.**  
**Сем. астровые – *Asteraceae* Dumort.**

*Описание растения.* Многолетнее травянистое растение (высотой до 250 см). Корневище толстое, короткое, мясистое, с немногочисленными придаточными корнями. Стебель прямостоячий, бороздчатый, опушенный короткими, густыми, белого цвета волосками. Листья очередные, крупного размера, неравнозубчатые. Цветки собраны в корзинки, которые на верхушке главного стебля и ветвей образуют рыхлые кисти или щитки. Цветки золотисто-желтого цвета, с хохолком волосков. Плод – четырехгранная бурая семянка с хохолком. Цветет с июля по сентябрь. Плодоносит с августа по октябрь. Размножение семенное и вегетативное (корневыми отпрысками).

*Распространение и местообитания.* Произрастает на Кавказе, в Средней Азии, лесной и лесостепной зонах европейской части СНГ и Западной Сибири. Распространен по всей территории Беларуси.

Часто культивируется в палисадниках и огородах. Как одичавшее, встречается на полях, лугах, по берегам рек, околицам поселков.

*Применение в медицине.* Используют отвар из корневищ и корней девясила как отхаркивающее и противомикробное средство при заболеваниях верхних дыхательных путей. Включают в состав противокашлевых сборов.

*Охранные мероприятия.* При заготовках оставляют не менее одного плодоносящего растения на 10 м<sup>2</sup>. В ямки после выкапывания корневищ высыпают созревшие семена. Частота заготовок на одном месте – 1 раз в 5 лет.

**Донник лекарственный – *Melilotus officinalis* (L.) Pall.**  
**Сем. бобовые – *Fabaceae* Lindl.**

*Описание растения.* Двулетнее растение (высотой до 2 м). Обладает запахом кумарина. Стебель чаще одиночный, прямой и голый. Листья очередные, тройчатые с двумя ланцетовидными прилистниками, длинночерешковые. Цветки желтого цвета, мелкие, мотыльковые, на коротких цветоножках, собраны в многоцветковые пазушные кисти. Плод – односеменной, яйцевидный боб. Семена овальной формы, зелено-желтого цвета. Цветет в июне–сентябре. Плодоносит с июля до поздней осени. Размножение семенное.

*Распространение и местообитания.* На территории СНГ распространен повсеместно. В Беларуси – по всей территории.

Произрастает как сорняк зерновых культур и клевера. Встречается по лесным опушкам, в оврагах, вдоль дорог, на суходольных лугах, в кустарниках. Растет на свежих и сухих почвах.

*Применение в медицине.* Используют как противосудорожное средство, при стенокардии и тромбозе коронарных сосудов. При ревматизме – как раздражающее и отвлекающее средство.

*Охранные мероприятия.* В особых охранных мероприятиях не нуждается.

**Дуб черешчатый – *Quercus robur* L.**  
**Сем. буковые – *Fagaceae* Dumort.**

*Описание растения.* Листопадное дерево (высотой до 50 м). Кора у старых деревьев буро-серого цвета, трещиноватая. У молодых стволов и ветвей – серебристо-серого цвета. Листья простые, очередные, продолговато-обратнояцевидной формы, лопастные, короткочерешковые, зеленого цвета. Растение однодомное. Цветки однополые. Мужские – в зеленовато-желтых свисающих сережках, женские – красноватые, по одному или группами на коротких цветоножках. Плоды – желуди, буровато-желтого цвета с шипиком на верхушке. Цветет в конце апреля – начале мая. Плодоносит в сентябре – начале октября. Размножение семенное и вегетативное (пневой порослью). Продолжительность жизни дуба – до 400–500 лет, у отдельных деревьев – до 1500–2000 лет.

*Распространение и местообитания.* Общее распространение – вся Европа, Крым, Кавказ. Произрастает по всей территории Беларуси, но особенно часто в южной части страны, образуя леса-дубравы. В других формациях дуб черешчатый является компонентом лесных фитоценозов.

Встречается в широколиственных лесах и дубравах. Дуб относится к теплолюбивым растениям, отчего нередко страдает от поздних весенних заморозков. Растение светолюбиво. В молодом возрасте растет медленно и часто заслоняется быстрорастущими деревьями (береза, осина и граб). По этой причине необходимо осветление путем вырубki быстрорастущих пород.

*Применение в медицине.* Кора дуба используется в стоматологии в виде полоскания при гингивитах, стоматитах, воспалительных процессах зева, гортани, в качестве вяжущего и противовоспалительного средства. Наружно применяют при ожогах.

*Охранные мероприятия.* Поскольку дуб растет медленно, то заготовки осуществляются с разрешения лесничества и в специально отведенных местах.

**Душица обыкновенная – *Origanum vulgare* L.**  
**Сем. яснотковые – *Lamiaceae* Lindl.**

*Описание растения.* Многолетнее травянистое растение (высотой до 90 см). Характерен приятный запах, напоминающий запах чабреца. Корневище ветвистое, ползучее, бурого цвета. Стебель прямой, четырехгранный и мягковолосистый. Листья черешковые, супротивные, продолговато-яйцевидной формы, темно-зеленого цвета. Цветки мелкие, с душистым запахом, красновато-лилового или розовато-лилового цвета, собранные в щитковидно-метельчатое соцветие. Плод представляет собой четыре голых, коричневых или бурых орешков, сидящих в чашечке. Цветет с июля по август. Плодоносит с августа по сентябрь. Размножение семенное и вегетативное.

*Распространение и местообитания.* Произрастает в европейской части СНГ, на Кавказе, в Западной и Средней Сибири, Средней Азии и Казахстане. В Республике Беларусь – по всей территории.

Встречается чаще всего группами из нескольких растений на супесчаных и суглинистых сухих и свежих почвах в хвойных и смешанных лесах, а также на их опушках, полянах и вырубках, на суходольных и пойменных лугах.

*Применение в медицине.* Траву душицы включают в состав грудных, ветрогонных и потогонных сборов. При бронхитах, простудных и других заболеваниях органов дыхания применяют в виде настоя как противовоспалительное и отхаркивающее средство. Наружно используют для ванн как антисептическое и укрепляющее средство. Широко используется в пищевой, ликеро-водочной и парфюмерной промышленности.

*Охранные мероприятия.* При заготовках душицы часть развитых растений нужно оставлять для обсеменения. Частота заготовок для одного и того же участка – 1 раз в 2 года.

**Жостер слабительный – *Rhamnus cathartica* L.**  
**Сем. крушиновые – *Rhamnaceae* Juss.**

*Описание растения.* Кустарник или небольшое дерево (высотой до 8–12 м). Ветки супротивные, усажены колючками. Кора стволов и старых ветвей шероховатая и практически черного цвета. Листья супротивные, длинночерешковые, яйцевидной формы, края мелкозубчатые. Цветки мелкие, желтовато-зеленого цвета, собраны пучками в пазухах листьев. Цветки однополые, двудомные. Плод – шаровидная, сочная, практически черного цвета, блестящая костянка с 4–5 косточками. Семена – яйцевидной формы, темно-бурого цвета

косточки. Цветет с мая по июнь. Плодоносит с августа по сентябрь. Размножение семенное.

*Распространение и местообитания.* Распространен в Евразии. Произрастает по всей территории Беларуси, но чаще в юго-западных районах страны.

Встречается по сухим склонам и высоким берегам рек, в зарослях кустарников. Растение светолюбиво. Рассеянно растет в смешанных лесах из ольхи, осины, березы, липы, ясеня и дуба. Не любит сильно увлажненных местообитаний, но охотно расселяется по земляным валам, вдоль канав.

*Применение в медицине.* Используют отвар из плодов жостера в качестве слабительного средства при хронических запорах.

Незрелые плоды растения ядовиты!

*Охранные мероприятия.* При заготовках не разрешается обламывание или срезание ветвей, поскольку это вредит растению и истощает его заросли.

### **Зверобой продырявленный – *Hypericum perforatum* L.**

**Сем. зверобойные – *Hypericaceae* Juss.**

*Описание растения.* Многолетнее травянистое растение (высотой до 1 м). Корневище тонкое и ветвистое. Стебель прямой, плотный, цилиндрический, с двумя продольными ребрами. Листья супротивные, сидячие, гладкие, цельнокрайние, продолговато-овальной формы. Внутри просвечивающихся точек на листьях находятся капельки смолистых веществ, которые преломляют свет и по этой причине листья выглядят продырявленными. Цветки золотисто-желтого цвета, собраны в щитковидную метелку. Плод – трехгнездная, яйцевидной формы, многосеменная коробочка. Семена мелкие, продолговатой формы, коричневого цвета. Цветет с июня до августа. Плодоносит с июля. Если скашивать растение в годы с влажной второй половиной лета, то с августа по сентябрь отмечается его отрастание и вторичное цветение. Урожайность зверобоя в естественных условиях подвержена значительным колебаниям – в засушливые годы растение практически не цветет. Размножение семенное (преимущественно) и вегетативное (корневыми отпрысками).

*Распространение и местообитания.* Произрастает практически по всей территории СНГ, за исключением северных и северо-восточных районов. В Республике Беларусь – по всей территории.

Встречается на свежих супесчаных и суглинистых почвах в сосновых и смешанных лесах, на вырубках, прогалинах, на залежных землях, при дорогах. На залежах иногда образует крупные заросли. Обычно растет узкими полосами вдоль опушек леса.

*Применение в медицине.* Как вяжущее, дезинфицирующее и противовоспалительное средство используют настой из травы зверобоя при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, острых и хронических колитах.

*Охранные мероприятия.* Не разрешается вырывать растения с корнями. При заготовках нужно оставлять несколько экземпляров растений для обсеменения. Частота заготовок на одном месте – 1 раз в 2 года.

**Земляника лесная – *Fragaria vesca* L.**

**Сем. розоцветные – *Rosaceae* Juss.**

*Описание растения.* Многолетнее растение (высотой до 30 см). Корневище короткое, горизонтальное или косое. Листья тройчатые, длинночерешковые. Из пазух прикорневых листьев растут надземные вегетативные побеги – усы (длиной до 70 см), а также генеративные цветочные стебли. Цветки белого цвета, обоеполые, с двойной чашечкой, собраны в немногочетковое щитковидное соцветие. Плод – ложная красная ягода. Цветет с конца мая по июнь. Плодоносит с конца июня по июль. Размножение семенное и вегетативное (усами и делением кустов).

*Распространение и местообитания.* Произрастает в европейской части СНГ, Западной и Восточной Сибири, на Кавказе и в Средней Азии. На территории Беларуси – повсеместно.

Встречается на свежих супесчаных и суглинистых почвах в сосновых, смешанных и лиственных лесах, на полянах, вырубках, опушках, среди кустарников, по склонам холмов. Максимальный урожай дает в первые два года на свежих вырубках.

*Применение в медицине.* Используют настой из листьев и плодов в качестве диуретического средства; для лечения подагры, желчно-каменной и мочекаменной болезни. Плоды применяют как витаминное средство, диетический продукт для улучшения пищеварения, при атеросклерозе, нарушении солевого обмена.

*Охранные мероприятия.* Особые охранные мероприятия не предусматриваются.

**Календула лекарственная – *Calendula officinalis* L.**

**Сем. астровые – *Asteraceae* Dumort.**

*Описание растения.* Однолетнее травянистое растение (высотой до 75 см). Обладает сильным своеобразным запахом. Корневая система ветвистая, стержневая. Стебель прямостоячий, простой или слабо разветвленный. Листья очередные, покрытые волосками,

нижние – лопатовидной формы, верхние – продолговатой или ланцетной. Цветки собраны в соцветия – корзинки. Краевые цветки – язычковые, женские; срединные – трубчатые, оранжевые или желтые, обоеполые. Плод – согнутая семянка, наружная поверхность которой покрыта бугорками и острыми шипиками. Цветет в июне – октябре. Плодоносит с июля по сентябрь. Размножение семенное.

*Распространение и местообитания.* В диком виде распространена в Южной Европе, Передней Азии и на Ближнем Востоке. В Республике Беларусь культивируют в садах, палисадниках и на огородах по всей территории страны.

Разводят как лекарственное и декоративное растение, иногда дичает. Данный вид не требователен к теплу, влаге, почве, но является светолюбивым.

*Применение в медицине.* Настой применяют как желчегонное, противовоспалительное средство при желудочно-кишечных заболеваниях. Настойку используют при ангине, гингивите, для уменьшения кровоточивости десен. В стоматологической практике – при лечении парадонтоза, в терапии – кольпитов, эрозии шейки матки, проктитов. При ушибах, порезах, инфицированных ранах и ожогах рекомендуется мазь и настойка календулы.

*Охранные мероприятия.* Перспективно культивирование данного вида как лекарственного растения.

### **Калина обыкновенная – *Viburnum opulus* L.**

**Сем. жимолостные – *Caprifoliaceae* Juss.**

*Описание растения.* Древоидный кустарник (высотой до 4 м). Кора буровато-серого цвета. Листья супротивные, черешковые, 3–5-лопастные, край неравномерно-крупнозубчатый. Сверху листья имеют темно-зеленую окраску, голые; снизу – сизо-зеленую, слабоопушенные. Цветки белого или розово-белого цвета, с душистым запахом, собраны в рыхловидные щитковидные соцветия. Краевые цветки более крупные, слегка неправильные, с плоским пятилопастным венчиком, бесплодные; срединные – несколько меньших размеров, с колокольчатым венчиком, обоеполые. Плод – сочная костянка неправильной шаровидной формы, ярко-красного цвета, содержащая одну плоскую сердцевидную косточку. Цветет с мая по июль. Плодоносит с конца августа по сентябрь. Размножение семенное и вегетативное (отводками и пневой порослью).

*Распространение и местообитания.* Произрастает в европейской части СНГ, Сибири, Казахстане, Средней Азии и на Кавказе. Распространена по всей территории Беларуси, но в основном в центральной и западной частях страны, изредка.

Встречается в сыроватых лиственных лесах (в основном, в черноольшаниках и березняках), обычно по опушкам, вырубкам, полянам и заросшим кустарниками лугам, а также по берегам рек, озер и болот. Чистых зарослей калина не образует.

Ресурсы данного вида постоянно уменьшаются из-за освоения и осушения речных пойм, значительных заготовок коры, плодов, обломки плодоносящих веток.

*Применение в медицине.* Настой из плодов калины используют как витаминное, общеукрепляющее, потогонное, противовоспалительное и легкое мочегонное средство. Как кровоостанавливающее средство при маточных кровотечениях применяют кору в форме жидкого экстракта и отвара.

*Охранные мероприятия.* Не допускается заготовка коры с основного ствола. Повторная заготовка сырья допускается не ранее чем через 10 лет. Запрещается обламывание плодоносящих веток. Перспективно развивать культуру калины в природных условиях на малодоступных и бросовых землях, а также на приусадебных участках.

### **Крапива двудомная – *Urtica dioica* L.**

**Сем. крапивные – *Urticaceae* Juss.**

*Описание растения.* Многолетнее травянистое растение (высотой до 2 м). Корневище длинное, тонкое, ползучее с тонкими корнями. Растение покрыто длинными жесткими жгучими и короткими простыми волосками. Стебель прямостоячий, четырехгранный, простой. Листья супротивные, длинночерешковые, продолговато-яйцевидной формы, край крупнопильчатый. Цветки мелкие, зеленого цвета, собраны в соцветия: женские – в поникающие сережки, мужские – в прямостоячие колосья. Крапива – ветроопыляемое растение. При раннем скашивании отмечается отрастание и вторичное цветение. Плод – яйцевидной или эллиптической формы и желтовато-серого цвета орешек. Цветет с середины июня по сентябрь. Плодоносит с июля по сентябрь. Размножение семенное и вегетативное.

*Распространение и местообитания.* Произрастает во всех районах СНГ, за исключением Крайнего Севера. Наиболее часто встречается в лесостепных и южных лесных районах европейской части СНГ. На территории Республики Беларусь – повсеместно.

Встречается на плодородных свежих, влажных и сырых почвах в ольховых лесах, по окраинам низинных болот, по кустарникам, вблизи жилья, на мусорных местах, пастбищах, на полянах. Наибольшая плотность зарослей растения отмечается на богатых перегноем почвах.

*Применение в медицине.* Препараты растения применяют при различных кровотечениях (маточные, желудочные, геморроидальные) как кровоостанавливающее средство. Препараты рекомендуются употреблять при гипо- и авитаминозах.

*Охранные мероприятия.* В связи с большими ресурсами крапивы особые охранные мероприятия не предусмотрены, однако необходимо чередовать места заготовок.

**Крушина ломкая – *Rhamnus frangula* L.  
Сем. крушиновые – *Rhamnaceae* Juss.**

*Описание растения.* Кустарник, реже небольшое деревце (высотой до 7 м). Ветви гладкие, молодые – красно-коричневого цвета, старые – серо-коричневые. Листья очередные, темно-зеленого цвета, плотные, блестящие, короткочерешковые, продолговато-эллиптической формы, цельнокрайние. Цветки мелкие, обоеполые, зеленовато-белого цвета. Плод – сочная, шаровидной формы, блестящая, фиолетово-черного цвета костянка. Цветет с мая по июнь. Плодоносит с сентября по октябрь. Нередко отмечается вторичное цветение с августа по сентябрь. Размножение семенное и вегетативное (пневой порослью, отводками и корневыми отпрысками).

*Распространение и местообитания.* Произрастает в европейской части СНГ, на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири, Средней Азии и Казахстане. Встречается часто по всей территории Республики Беларусь.

Растет в хвойных и лиственных лесах, где часто образует густой подлесочный ярус, на вырубках, прогалинах, в кустарниках. Максимальное распространение отмечается на сырых и влажных почвах по окраинам болот и заливных лугов, по берегам рек, ручьев, озер.

*Применение в медицине.* Препараты из коры крушины обладают слабительным действием и применяются при атонии кишечника и хронических запорах.

Плоды крушины несъедобны, а незрелые – ядовиты!

*Охранные мероприятия.* Сбор коры крушины проводится в специально отведенных местах с разрешения лесничества. Растение необходимо срубить топором или срезать ножовкой, оставляя пеньки высотой 10–15 см для порослевого возобновления. Частота заготовок на том же участке – 1 раз в 10–15 лет. Рекомендуются культивирование.

**Ландыш майский – *Convallaria majalis* L.**

**Сем. лилейные – *Liliaceae* Juss.**

*Описание растения.* Многолетнее травянистое растение (высотой до 30 см). Корневище ползучее, горизонтальное, с многочисленными мелкими корнями. Листья прикорневые, крупных размеров, продолговато-эллиптической формы, длинночерешковые. Цветки снежно-белого цвета, с душистым запахом, собраны в однобокую рыхлую кисть. Плод – мясистая, округлой формы, оранжево-красного цвета ягода. Цветет с мая по июнь. Плодоносит с августа по сентябрь. Размножение преимущественно вегетативное. Максимальная продолжительность жизни ландыша – 42 года.

*Распространение и местообитания.* Распространен в лесной и лесостепной зонах европейской части СНГ, на Северном Кавказе, в Закавказье и горном Крыму. В Беларуси – по всей территории.

Встречается в хвойных и смешанных лесах, в кустарниках, в поймах рек. Самые обширные заросли наблюдаются в дубравах, а также в некоторых массивах сосновых лесов.

*Применение в медицине.* При острой и хронической сердечно-сосудистой недостаточности, кардиосклерозе и неврозах сердца применяют настойку растения как кардиотоническое средство.

Растение ядовито!

*Охранные мероприятия.* Ландыш майский внесен в список видов, нуждающихся в профилактической охране и рациональном использовании.

Не допускается обрывание или выдергивание растений, поскольку при этом они погибают. При заготовках необходимо оставлять не менее 1 растения на 1 м<sup>2</sup>. Частота заготовок на одном участке – 1 раз в 3–4 года.

**Лапчатка прямостоячая – *Potentilla erecta* (L.) Raeusch.**

**Сем. розоцветные – *Rosaceae* Juss.**

*Описание растения.* Многолетнее травянистое растение (высотой до 50 см). Корневище короткое, толстое, деревянистое, горизонтальное с тонкими корнями. Снаружи цвет корневища темно-бурый, внутри – темно-красный. Стебли прямостоячие, тонкие. Прикорневые листья длинночерешковые, чаще – тройчатые; стеблевые – сидячие, тройчатые. Цветки желтого цвета, одиночные, на длинных тонких цветоножках. Плод – многоорешек. Цветет с мая по август. Плодоносит через 3 недели после цветения. Размножение семенное и вегетативное (корневищами).

*Распространение и местообитания.* Произрастает в европейской части СНГ, на Урале и в прилегающих районах Западной Сиби-

ри, а также на Кавказе. Распространена по всей территории Беларуси, наиболее часто на юге.

Встречается на свежих влажных песчаных, супесчаных и суглинистых почвах в светлых лесах, на полянах, прогалинах, лесных опушках, просеках, вырубках, пастбищах, окраинах болот, вдоль ручьев и рек.

*Применение в медицине.* В качестве вяжущего и кровоостанавливающего средства используют отвар при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. При воспалительных заболеваниях полости рта применяют в виде полосканий. При геморрое – в виде примочек и ванн.

*Охранные мероприятия.* При заготовке необходимо оставлять несколько цветущих растений на 1 м<sup>2</sup> для семенного размножения. Частота заготовок на одном и том же участке – 1 раз в 6–7 лет.

### **Липа сердцевидная – *Tilia cordata* Mill.**

**Сем. липовые – *Tiliaceae* Juss.**

*Описание растения.* Листопадное дерево (высотой до 30–40 м). Крона шатровидная. Стволы старых деревьев покрыты корой темно-серого цвета. Листья длинночерешковые, очередные, сердцевидной формы, сверху темно-зеленого, снизу сизовато-зеленого цвета. Цветки желтовато-белого цвета, мелкие, с душистым запахом, собраны в полусонтики. Плод – одно-, двусеменной овальный серого цвета орешек. Цветет с июня по июль. Плодоносит с августа по сентябрь. Размножение семенное и вегетативное (порослью). Липа живет до 300–600 лет.

*Распространение и местообитания.* Произрастает в лесной и лесостепной зонах европейской части СНГ, в Крыму, на Кавказе, Южном Урале и в Западной Сибири. В Республике Беларусь распространена по всей территории, часто.

Встречается на плодородных почвах в широколиственных лесах, образуя чистые и смешанные с другими породами лесные насаждения. Часто встречается в парках, придорожных посадках и лесопосадках. Липа может служить индикатором плодородия почвы. Переносит временный избыток влаги, но не терпит заболачивания. Растение очень теневыносливо.

*Применение в медицине.* Настой из цветков применяют в качестве потогонного средства при простудных заболеваниях. Используют для полоскания полости рта как бактерицидное средство.

*Охранные мероприятия.* Кору липы заготавливают с разрешения лесничества или садоводов. Не разрешается срубить или ломать большие ветви. Также нельзя обрезать ветви и собирать цветки с деревьев, расположенных вблизи пасеки.

**Малина обыкновенная – *Rubus idaeus* L.**

**Сем. розоцветные – *Rosaceae* Juss.**

*Описание растения.* Ветвистый полукустарник с многолетним корневищем и прямостоячими побегами (высотой до 2 м). Побеги первого года зеленого цвета с коричневатыми шипами внизу. На второй год жизни они древеснеют, теряют шипы, плодоносят и после засыхают. Листья очередные, нижние – непарноперистые, с 5–7 листочками на черешках, верхние – тройчатые. Цветки белого цвета, мелкие, собраны в метельчато-щитковидные соцветия. Венчик состоит из 5 лепестков. Плод – малиново-красная сборная костянка. Семена мелкие, твердые, округлой формы. Цветет с июня по июль. Плодоносит с июля по август. Плодоношение по годам нестабильное, из-за влияния дождливой холодной погоды во время цветения, препятствующей лету насекомых-опылителей. Размножение в основном вегетативное (делением, корневищами и черенками); возможно семенное.

*Распространение и местообитания.* В диком виде произрастает в европейской части СНГ, Западной Сибири, Казахстане, Средней Азии, на Урале и Кавказе. В Беларуси – по всей территории, часто.

Встречается по опушкам сырых тенистых лесов, на вырубках, горях, лесных полянах и просеках, по берегам рек и оврагов. Культивируется в садах и вблизи жилья. Любит влажные и богатые гумусом почвы.

*Применение в медицине.* Как потогонное и жаропонижающее средство при простудных заболеваниях, гриппе, хроническом ревматизме, бронхитах и ларингитах применяют плоды растения. Их также употребляют при гиповитаминозе.

*Охранные мероприятия.* При заготовке сырья нельзя вытаптывать и ломать кустарник. Целесообразно активное введение растения в культуру.

**Мать-и-мачеха обыкновенная – *Tussilago farfara* L.**

**Сем. астровые – *Asteraceae* Dumort.**

*Описание растения.* Многолетнее травянистое растение (высотой до 25 см). Корневище ползучее, ветвистое. Зеленые листья прикорневые, крупные, плотные, длинночерешковые, округло-сердцевидной формы, край зубчатый. Верхняя сторона листа гладкая, жесткая и холодная (мачеха), а нижняя – беловойлочная, мягкая и теплая (мать). Соцветия одиночные, после цветения поникающие. Цветки золотисто-желтого цвета. Плод – линейно-продолговатая семянка с волосистым хохолком. Цветет с апреля по май. Плодоносит с мая по июнь. Размножение семенное и вегетативное.

*Распространение и местообитания.* Произрастает практически по всей территории европейской части СНГ, на Кавказе, в Сибири и Средней Азии. Распространена по всей Республике Беларусь.

Встречается на влажных глинистых почвах по обрывистым берегам рек и ручьев, на пустырях, мусорных местах, откосах дорог и насыпей, лесных полянах, опушках, выработанных карьерах, осушенных болотах. Часто образует сплошные заросли.

*Применение в медицине.* Листья растения в виде настоя и в составе сборов используют как отхаркивающее и смягчительное средство при бронхитах и ларингитах. Можно использовать наружно в виде припарок в качестве смягчительного и противовоспалительного средства.

*Охранные мероприятия.* Особые охранные мероприятия не предусмотрены.

### **Можжевельник обыкновенный – *Juniperus communis* L.**

**Сем. кипарисовые – *Cupressaceae* Bartl.**

*Описание растения.* Вечнозеленый хвойный кустарник, реже небольшое деревце (высотой до 8–12 м). Ствол прямой, ветвистый, с тонкой, серо-бурого цвета корой. Хвоинки линейно-шиловидной формы, колючие, расположены по 3 мутовками. Можжевельник – двудомное растение. Мужские шишки имеют вид удлиненно-овальных ярко-желтого цвета колосков, женские – овальных светло-зеленого цвета шишечек. Плоды – шишкоягоды. Семена бурого цвета, продолговатой формы, трехгранные. Цветет в мае. Плодоносит осенью следующего года. Размножение семенное. Живет можжевельник до 600 лет.

*Распространение и местообитания.* Произрастает в лесной зоне европейской части СНГ, на Урале и в Сибири. Распространен по всей территории Беларуси, неравномерно.

Встречается на сухих песчаных почвах, образуя подлесочный ярус в борах. Иногда встречается в лиственных лесах на более плодородных почвах. На месте вырубок образует заросли. Предпочитает селиться на умеренно влажных почвах на открытых местах. Растение морозоустойчиво. Теневыносливое. Можжевельник является активным источником фитонцидов (летом 1 га можжевельниковых зарослей продуцирует фитонцидов в 6 раз больше, чем хвойные породы, и в 15 раз больше, чем лиственные). Имеются сведения, что данного количества фитонцидов достаточно для очистки воздуха среднего по величине города. В то же время растение очень чувствительно к загрязнению воздушного бассейна, и по этой причине часто отсутствует или угнетено вблизи больших городов.

*Применение в медицине.* Настой из плодов растения оказывает мочегонное действие, повышает желчеобразование и желчевыведение.

*Охранные мероприятия.* При заготовках не разрешается срубать кустарник, срезать ветви и сбивать плоды с куста палками.

**Мята перечная – *Mentha piperita* L.**

**Сем. яснотковые – *Lamiaceae* Lindl.**

*Описание растения.* Травянистое растение (высотой до 1 м). Обладает характерным сильным запахом и охлаждающим ощущением на вкус. Корневище горизонтальное с многочисленными тонкими корнями. Стебли прямостоячие или стелющиеся. Листья накрест супротивные, черешковые, удлинненно-яйцевидной формы, край остропильчатый. Сверху листья темно-зеленые, а снизу – светло-зеленые. Соцветия колосовидные, из ложных мутовок. Цветки мелких размеров, обоеполые или только пестичные. Плод – четырехорешек. Цветет с июня до сентября. Размножение вегетативное (отрезками корневищ и молодыми побегами от перезимовавших в почве корневищ); очень редко – семенное.

*Распространение и местообитания.* Перечная мята в диком виде не встречается. В Республике Беларусь культивируется в садах и огородах.

Для выращивания мяты подходят окультуренные торфяники, супесчаные и суглинистые почвы с достаточным содержанием гумуса и влаги. Лучшие предшественники – многолетние травы, корнеплоды, бобовые и овощные культуры и картофель. Растение влаголюбиво. Очень требовательно к плодородию почвы. На молодые растения плохо сказывается понижение температуры воздуха до 7–8°C.

*Применение в медицине.* Настой из листьев мяты применяют как спазмолитическое и желчегонное средство. Включают в состав ветрогонного, желудочного и успокаивающего сборов. Листья мяты перечной используют для получения настойки и мятной воды.

*Охранные мероприятия.* Не допускается выдергивание травы с корнем.

**Облепиха крушиновидная – *Hippophaë rhamnoides* L.**

**Сем. лоховые – *Elaeagnaceae* Juss.**

*Описание растения.* Кустарник или сильно разветвленное с искривленным стволом деревце (высотой до 10 м). Кора на молодых ветвях серебристо-серого цвета, на старых – темно-серого или бурого, покрыта колючками. Листья простые, очередные, линейные или линейно-ланцетные, на коротких черешках. Сверху листья серовато-зеленые, снизу – серебристо-беловатые. Облепиха – двудомное

растение. Цветки мелкие, желтого цвета, с душистым запахом, однополые. Плоды – округлые сочные костянки желтого или оранжевого цвета. Цветет с апреля по май. Плодоносит с сентября по октябрь. Размножение семенное и вегетативное (корневыми отпрысками и черенками).

*Распространение и местообитания.* Произрастает в Восточной и Западной Сибири, в горах Средней Азии, на Кавказе, в Западной Европе, Малой Азии, Гималаях, Монголии. В Беларуси культивируется в садах и парках по всей территории; дичает.

Предпочитает участки с высоким уровнем грунтовых вод и высоким увлажнением. На корнях растения имеются азотофиксирующие клубеньки.

*Применение в медицине.* Из плодов облепихи производят облепиховое масло и его концентрат. Оно используется как ранозаживляющее, бактерицидное и обезболивающее средство при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при поражениях пищевода и кишечника. Наружно применяют при ожогах, язвах, экземе, пролежнях, лучевых поражениях кожи и слизистых оболочек.

Сок облепихи – ценный диетический и витаминный продукт.

*Охранные мероприятия.* Не допускается обламывание или обрезание плодоносящих веток облепихи.

### **Одуванчик лекарственный – *Taraxacum officinale* Wigg.**

**Сем. астровые – *Asteraceae* Dumort.**

*Описание растения.* Многолетнее травянистое растение (высотой до 50 см). Корневая система стержневая (длиной до 60 см). Листья собраны в прикорневую розетку, струговидно-перистые. Цветки золотисто-желтого цвета, язычковые, сидят на плоском цветоложе. Корни, стебли и листья содержат млечный сок. Плоды – веретенообразные семянки с хохолком (на одном соцветии формируется до 200 семянок). Массовое цветение отмечается в мае. Плодоносит с июня по август. Достаточно часто наблюдается повторное цветение и плодоношение в течение всего лета. Размножение семенное и вегетативное.

*Распространение и местообитания.* Произрастает по всей территории СНГ. В Беларуси – повсеместно.

Встречается на свежих и влажных супесчаных, суглинистых и глинистых почвах на лугах, полянах, лесных опушках, вырубках, по обочинам дорог, а также в садах, огородах и посевах. Данный вид легко приспосабливается к самым разнообразным условиям существования, является устойчивым к вытаптыванию и поеданию животными.

*Применение в медицине.* Используют отвар из корней как горечь для возбуждения аппетита, желчегонное и гипогликемическое средство, при запорах. Является компонентом аппетитных, желудочных и мочегонных сборов.

*Охранные мероприятия.* Продуктивность одного экземпляра одуванчика лекарственного составляет от 200 до 7000 семян, поэтому охранные мероприятия не предусмотрены.

**Ольха черная – *Alnus glutinosa* (L.) Gaertn.**

**Сем. березовые – *Betulaceae* S.F. Gray**

*Описание растения.* Листопадное дерево. Ствол прямой (высотой до 30 м). Кора темно-бурого цвета, с трещинами. Побеги красновато-бурого цвета, клейкие. Листья очередные, на черешках, округлой или обратнойцевидной формы, клейкие, блестящие, темно-зеленого цвета. Тычиночные цветки располагаются в длинных повислых сережках, по 3–5 вместе; пестичные по 3–5 в шишковидных коротких сережках. Плод – мелкий орех с узким крылом. Цветет в апреле. Плодоносит с апреля по май будущего года. Размножение в основном вегетативное (пневой порослью), реже – семенное. Продолжительность жизни – до 150–300 лет.

*Распространение и местообитания.* Произрастает в европейской части СНГ, на Кавказе, в Западной Сибири и Средней Азии. В Республике Беларусь распространена в северной части, где образует сероольховые леса.

Встречается по берегам и долинам рек, по низинным болотам, образуя чистые ольховые или смешанные заросли. Ольха обогащает почву азотом.

*Применение в медицине.* Используют соплодия в виде настоя как вяжущее средство при острых и хронических энтеритах и колитах.

*Охранные мероприятия.* Рекомендуются вести заготовку сырья при рубке леса. Нельзя ломать ветви ольхи и обрывать с них соплодия.

**Пастушья сумка – *Capsella bursa-pastoris* (L.) Medik.**

**Сем. капустные – *Brassicaceae* Burnett**

*Описание растения.* Одно- или двулетнее растение (высотой до 60 см). Корень тонкий и веретеновидный. Стебель одиночный, прямостоячий. Прикорневые листья в розетках сначала цельные, а затем перистораздельные с треугольными зубчатыми долями, черешковые; стеблевые – без черешков, цельные, стеблеобъемлющие. Цветки мелкие, белого цвета, собраны в прямую кисть. Плод – стручочки, обратнотреугольно-сердцевидной формы. Семена мелкие,

эллипсовидной формы, желтовато-бурого цвета. Цветет со второй половины апреля до осени. Плодоносит с мая до осени. В теплую влажную осень часто возобновляется вегетация и цветение. Размножение семенное.

*Распространение и местообитания.* Произрастает по всей территории СНГ, за исключением Крайнего Севера и пустынных районов Средней Азии. В Беларуси – по всей территории, очень часто.

Встречается на пустырях, пастбищах, как сорняк в огородах и посевах. Особенно многочисленна на залежах, в огородах, молодых садах и лесопосадках. За лето успевает вырасти 2–4 поколения пастушьей сумки. Существуют также озимые формы, которые растут в большом количестве в посевах озимой ржи, клевера и клевера с тимофеевкой. Яровая форма обычно встречается в посевах горохо-вио-овсяных смесей, на полях картофеля. Растение достаточно светолюбиво. Предпочитает селиться на рыхлых, богатых нитратным азотом почвах.

*Применение в медицине.* Как кровоостанавливающее средство после родов, а также для усиления сокращения мускулатуры матки при родах применяют траву в виде настоя и жидкого экстракта.

*Охранные мероприятия.* Поскольку одно растение может дать в год от 2000 до 65000 семян, сохраняющих полевую всхожесть до 6 лет, охранные мероприятия в местах массовых произрастаний не предусматриваются.

**Пижма обыкновенная – *Tanacetum vulgare* L.  
Сем. астровые – *Asteraceae* Dumort.**

*Описание растения.* Многолетнее травянистое растение (высотой до 150 см). Обладает сильным камфорным запахом. Корневище горизонтальное с тонкими шнуровидными корнями. Стебель прямостоячий, в соцветии разветвленный. Листья очередные, перисто-рассеченные. Нижние листья черешковые, остальные – сидячие. Сверху листья темно-зеленого цвета, снизу – серовато-зеленого. Цветочные корзинки округлые, плоские, многоцветковые, ярко-желтого цвета, собраны в щитковидные соцветия. Цветки в корзинках трубчатые. Плод – мелкая, продолговатой формы семянка. Цветет с июля по август. Плодоносит с августа по сентябрь. Размножение вегетативное и семенное.

*Распространение и местообитания.* Произрастает практически по всей территории СНГ. В Республики Беларусь – повсеместно, часто.

Встречается на сухих и свежих супесчаных, суглинистых и глинистых почвах в светлых, смешанных, широколиственных лесах, по опушкам, полянам, вдоль дорожных обочин.

*Применение в медицине.* Настой из цветков пижмы применяют в качестве противоглистного и желчегонного средства. Включают в состав желчегонных сборов.

Растение ядовито, в особенности соцветия!

*Охранные мероприятия.* Нельзя выдергивать растение с корнем. Необходимо чередование мест заготовок сырья.

### **Подорожник большой – *Plantago major* L.**

**Сем. подорожниковые – *Plantaginaceae* Juss.**

*Описание растения.* Многолетнее травянистое растение (высотой до 70 см). Корневище укороченное, толстое с густым пучком отходящих корней. Листья в прикорневой розетке, голые, широкояйцевидной или эллиптической формы, жилкование дугообразное. Благодаря жилкам, листья подорожника не ломаются и устойчивы к вытаптыванию. Цветки мелких размеров, невзрачные, собраны в цилиндрический колос на верхушке стебля. Плод – яйцевидная коробочка. Семена мелкие, угловатые, бурого цвета. Цветет с конца мая до сентября. Плодоносит с августа по сентябрь. Размножение семенное.

*Распространение и местообитания.* Произрастает практически по всей территории СНГ, за исключением Крайнего Севера. В Республике Беларусь – обычно по всей территории.

Встречается на обочинах дорог, тропинках, пустырях, вблизи жилья, в огородах, садах, посевах, на пойменных и суходольных лугах. Предпочитает богатые и достаточно увлажненные почвы.

*Применение в медицине.* При бронхитах, коклюше, астме и других заболеваниях дыхательной системы используют настой из листьев как противовоспалительное и отхаркивающее средство. Свежие листья в виде компресса рекомендуется использовать при гнойных ранах, нарывах и фурункулезе.

*Охранные мероприятия.* На одном растении формируется до 60000 семян. Однако в связи с распашкой залежных земель, ресурсы подорожника постоянно уменьшаются. Поэтому не разрешается срезать всю розетку, что приводит к быстрому уменьшению зарослей. При заготовке сырья нужно оставлять часть хорошо развитых экземпляров для воспроизведения.

### **Полынь горькая – *Artemisia absinthium* L.**

**Сем. астровые – *Asteraceae* Dumort.**

*Описание растения.* Многолетнее травянистое растение (высотой до 2 м). Корень короткий, ветвистый, одревесневающий. Растение имеет сильный пряный запах и очень горький вкус. Стебли

прямостоячие с серебристо-сероватым опушением. Прикорневые листья длинночерешковые, двояко- или тройкоперисто-раздельные; нижние стеблевые – короткочерешковые, двоякоперисто-раздельные, средние – без черешков, перисто-раздельные, верхние – тройчатые и простые, цельные, ланцетовидной формы. Цветочные корзинки мелкие, шаровидной формы, собраны в густые метельчатые соцветия. Цветки в корзинках трубчатые, желтого цвета. Плоды – семянки продолговато-клиновидной формы. Цветет с июля по август. Семена созревают с августа по сентябрь. Размножение семенное (преимущественно) и вегетативное (придаточными почками, формирующимися на корневой шейке).

*Распространение и местообитания.* Произрастает практически по всей территории европейской части СНГ, на Кавказе, в Западной Сибири, Казахстане и Средней Азии. В Беларуси – по всей территории, очень часто.

Встречается на пустырях, вблизи жилья и животноводческих помещений, по обочинам дорог и лесным опушкам, реже в посевах сельскохозяйственных культур.

*Применение в медицине.* Настой используют для возбуждения аппетита, при заболеваниях печени и желчного пузыря, при пониженной функции желудочно-кишечного тракта. Включают в состав аппетитных и желудочных сборов. Из сырья полыни также получают настойку.

*Охранные мероприятия.* Одно растение полыни дает до 100000 семян. Несмотря на это, не разрешается при заготовках выдергивать траву с корнями.

**Пустырник пятилопастный – *Leonurus quinquelobatus* Gilib.  
Сем. яснотковые – *Lamiaceae* Lindl.**

*Описание растения.* Многолетнее травянистое растение (высотой до 2 м). Корневище деревянистое. Стебель четырехгранный. Листья зеленого цвета, снизу более бледные. Стеблевые листья длинночерешковые, округлой формы, с сердцевидным или усеченным основанием, на 2/3 пятирассеченные на продолговато-клиновидные неравно-крупнозубчатые доли. Прицветные листья черешковые, продолговато-ромбической формы, с клиновидным основанием, 3-лопастные, с ланцетными, редкозубчатыми или цельнокрайними лопастями. Цветки собраны в густые мутовки и образуют длинное прерванное соцветие на концах стебля и ветвей. Плод содержит 4 темно-коричневых орешка. Цветет с июля по август. После скашивания отмечается вторичное цветение. Плодоносит с августа по сентябрь. Размножение в основном семенное.

*Распространение и местообитания.* Общее распространение – Европа. В Беларуси встречается довольно часто по всей территории, но в основном в небольших количествах.

Произрастает на свежих супесчаных и суглинистых почвах по опушкам, прогалинам, вырубкам в хвойных и смешанных лесах. Любит богатые гумусом почвы. Растение светолюбиво.

*Применение в медицине.* При повышенной нервной возбудимости, сердечно-сосудистых неврозах используют настой, настойку и экстракт из травы пустырника.

*Охранные мероприятия.* При заготовках не разрешается вырывать стебли с корнями. На одном и том же участке возможно проведение заготовок сырья несколько лет подряд, после чего необходим перерыв на 1–2 года.

**Ромашка аптечная – *Matricaria chamomilla* L.**  
**Сем. астровые – *Asteraceae* Dumort.**

*Описание растения.* Однолетнее растение (высотой до 60 см). Растение с сильным ароматическим запахом. Корневая система стержневая. У растения прямостоячий или восходящий, тонкий, ветвистый стебель. Листья очередные, без черешков, дважды- или триждыперисто-рассеченные. Цветочные корзинки некрупные, располагаются на верхушках стебля и ветвей на длинных цветоносах. Плод – изогнутой формы, суженная у основания буровато-зеленая семянка. Цветет с мая по сентябрь. Плодоносит с июля. Размножение семенное.

*Распространение и местообитания.* Произрастает на юге и в средней полосе европейской части СНГ, на Кавказе, в Средней Азии и южных районах Сибири. Распространена по всей территории Беларуси, но в основном в южных районах, довольно редко; культивируется, дичает.

Встречается по опушкам хвойных, смешанных и широколиственных лесов, вдоль просек и дорог, на вырубках, молодых залежах, в населенных пунктах, посевах и садах. В качестве сорного растения ромашка аптечная может появляться в самых различных местообитаниях, однако спустя 1–2 года исчезает, не выдерживая конкуренции с другими видами растений.

*Применение в медицине.* В качестве противовоспалительного, антисептического и обезболивающего средства используют настой из соцветий ромашки при заболеваниях полости рта, тонзилитах, ангине; при острых и хронических гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Включают в состав различных сборов.

*Охранные мероприятия.* При заготовке сырья необходимо оставлять на каждой заросли не менее 20% хорошо развитых экземпляров растений для обсеменения, стараться не вытаптывать их.

**Ромашка ромашковидная – *Matricaria matricarioides* (Less.) Porter**  
**Сем. астровые – *Asteraceae* Dumort.**

*Описание растения.* Однолетнее травянистое растение (высотой до 60 см). Обладает сильным приятным запахом. Стебель один, реже – несколько, достаточно толстый. Листья очередные, двоякоперисто-раздельные. Цветочные корзинки некрупных размеров, расположены на коротких, наверху утолщенных цветоносах. Цветки трубчатые, зеленовато-желтого цвета. Корзинки сначала полушаровидной формы, затем удлиняются до яйцевидных или конических. Плод – семянка, имеющая две смолистые полосы и слизистые клетки в нижней части. Цветет с июля по сентябрь. Плодоносит с августа по сентябрь.

*Распространение и местообитания.* Общее распространение – вся Европа и Азия. Встречается часто по всей территории Республики Беларусь.

Произрастает во дворах, на улицах, пустырях, по грунтовым дорогам и их обочинам, лесным прогалинам, просекам на свежих супесчаных почвах; как сорняк – в посевах сельскохозяйственных культур. В составе естественных фитоценозов данный вид практически не встречается, поскольку не выдерживает конкуренции с другими видами растений.

*Применение в медицине.* Ромашку ромашковидную применяют вместо ромашки аптечной, но только наружно. Используют как вяжущее, противовоспалительное и антисептическое средство для полосканий, примочек, ванн и клизм.

*Охранные мероприятия.* Для сохранения зарослей на каждый 1 м<sup>2</sup> необходимо оставлять 2–3 хорошо развитых растения.

**Рябина обыкновенная – *Sorbus aucuparia* L.**  
**Сем. розоцветные – *Rosaceae* Juss.**

*Описание растения.* Листопадное дерево (высотой до 20 м), реже – кустарник. Корневая система поверхностная. Кора серого цвета, гладкая. Листья очередные, непарноперистые, продолговатой или продолговато-ланцетной формы. Молодые листья снизу имеют опушение, поздние – голые. Цветки белого или розоватого цвета с неприятным запахом (запах триметиламина, напоминающего запах конского навоза), собраны в метелку. Плоды – шаровидные, яблокообразные, ярко-красного или оранжево-красного цвета, сочные.

Семена красноватого цвета, серповидно изогнутые. Цветет с мая по июнь. Плодоносит с сентября по октябрь. Плоды обычно остаются на ветвях до глубокой зимы. Размножение семенное и вегетативное (корневыми отпрысками). Продолжительность жизни рябины обыкновенной до 200 лет.

*Распространение и местообитания.* Произрастает по всей территории европейской части СНГ, на Кавказе, Дальнем Востоке, Камчатке, в Сибири, Приамурье, горах Казахстана и Кыргызстана. Распространена по всей территории Республики Беларусь; культивируется в садах и парках как декоративное растение.

Встречается по берегам рек, озер, на полях, вдоль дорог, в подлеске хвойных и смешанных лесов, по лесным опушкам, разводят ее в скверах, парках и садах. При недостатке света плохо развивается и практически не дает плодов. Растение холодо- и засухоустойчиво.

*Применение в медицине.* Плоды рябины – ценное поливитаминное сырье и диетический продукт, полезный для лечения и профилактики цинги и других авитаминозов.

*Охранные мероприятия.* Не допускается срубать и обламывать ветви растения.

**Рябина черноплодная – *Aronia melanocarpa* (Michx.) Elliot**  
**Сем. розоцветные – *Rosaceae* Juss.**

*Описание растения.* Сильно ветвящийся кустарник (высотой до 3 м). Однолетние побеги красно-бурого цвета, позже становятся темно-серыми. Листья простые, цельные, эллиптические или обратнояйцевидные, короткочерешковые с городчато-зубчатыми краями. Верхняя сторона листьев кожистая, глянцевая, темно-зеленого цвета, нижняя – слабоопушенная с белесоватым оттенком. Цветки обоеполые, небольшие, белого цвета, пятилепестные, собраны в плотные щитковидные соцветия. Плод – довольно сочная, кисловато-сладкая ягода шаровидной формы. Цветет в конце мая – начале июня. Плодоносит в конце августа – начале сентября. Размножение семенное (путем посева стратифицированными семенами) и вегетативное (делением куста, отводками, черенками, прививкой).

*Распространение и местообитания.* Значительные промышленные массивы имеются в Алтайском крае. В Беларуси широко культивируется на дачных и приусадебных участках.

*Применение в медицине.* При гипо- и авитаминозе Р используют свежие плоды и сок рябины. Также применяют для лечения гипертонической болезни I и II степени.

*Охранные мероприятия.* При заготовках нельзя обламывать ветви рябины.

**Синюха голубая – *Polemonium coeruleum* L.**

**Сем. синюховые – *Polemoniaceae* Juss.**

*Описание растения.* Многолетнее травянистое растение (высотой до 150 см). Корневище короткое, толстое. Растение имеет прямостоячий, простой или вверху слабоветвистый, полый, ребристый стебель. Листья очередные, непарноперистые, гладкие; нижние черешковые, верхние сидячие. Цветки синего цвета в метельчатом соцветии. Плод – яйцевидная или шаровидная, трехстворчатая многосеменная коробочка. Семена мелких размеров, практически черного цвета, узкокрылые. Цветет с июня по июль. Плодоносит с августа по сентябрь, а при культуре в июле. Размножение семенное и вегетативное.

*Распространение и местообитания.* Произрастает в европейской части СНГ, Западной Сибири и на юго-западе Восточной Сибири. В южных районах Беларуси – редко; в других – изредка.

Встречается на достаточно богатых гумусом почвах по влажным местам, берегам рек, на лугах, по опушкам лесов, на полянах, среди кустарников.

*Применение в медицине.* Используют корневища с корнями растения в качестве отхаркивающего и седативного средства. Также применяется как успокаивающее средство при эпилепсии и бессоннице.

*Охранные мероприятия.* Синюха голубая включена в список видов, нуждающихся в профилактической охране и рациональном использовании.

При заготовках необходимо оставлять в почве мелкие и слаборазвитые растения, а также 15–20% общей численности плодоносящих экземпляров каждой заросли для ее последующего восстановления. Частота заготовок на одном и том же месте – 1 раз в 5–7 лет.

**Смородина черная – *Ribes nigrum* L.**

**Сем. крыжовниковые – *Grossulariaceae* DC.**

*Описание растения.* Кустарник (высотой до 2 м). Молодые ветви светло-зеленого цвета, короткоопушенные, старые – голые, коричневые. Листья пальчато-лопастные, с крупнозубчатым краем. Цветки мелких размеров, обоеполые, собраны по 5–10 в поникшие кисти. Плод – сферической формы, черного цвета, голая ягода. Семена мелких размеров, черные. Цветет с мая по июнь. Плодоносит с июля по август. Размножение семенное и вегетативное (делением куста, укоренением ветвей, отводками). Продолжительность жизни смородины черной 15–20 лет, однако период хозяйственного использования составляет 8–10 лет.

*Распространение и местообитания.* Произрастает в европейской части СНГ, на Урале, в Сибири и Средней Азии. В Беларуси – по всей территории, довольно часто; широко культивируется.

Встречается в сырых лесах, среди кустарников, у берегов рек и других водоемов, на влажных почвах.

*Применение в медицине.* Плоды и листья растения характеризуются противовоспалительным, потогонным и мочегонным действием. Плоды черной смородины по содержанию витамина С превосходят практически все ягодные и плодовые культуры.

*Охранные мероприятия.* Листья собирают со средней и нижней части побега, оставляя верхние, чтобы не повредить плодоношению в будущем году. Нельзя обламывать ветви растения.

### **Сосна обыкновенная – *Pinus sylvestris* L.**

#### **Сем. сосновые – *Pinaceae* Lindl.**

*Описание растения.* Хвойное вечнозеленое дерево (высотой до 50 м). Ствол прямой, покрыт растрескивающейся корой красно-бурого цвета. Почка овальной формы, покрыта сухими бахромчатыми чешуйками, склеенными между собой выступающей смолой. Листья (хвоя) – длинные, жесткие, игловидной формы, темно-зеленого цвета. Тычиночные колоски многочисленные, серо-желтого цвета, располагаются у основания побега; пестичные колоски (шишки) – находятся на верхушках побегов, серовато-коричневого цвета. В марте семена выпадают из почек и вскоре прорастают. Семена удлинено-яйцевидной формы. Цветет с мая по июнь. Семена созревают на второй–третий год. Размножение семенное. Продолжительность жизни сосны составляет 350–400 лет.

*Распространение и местообитания.* Произрастает практически по всей территории лесной зоны СНГ. Широко распространена по всей территории Беларуси и является основной лесообразующей породой в лесах страны.

Встречается на песчаных, супесчаных, подзолистых, дерновых, глеевых и торфяно-болотных почвах.

*Применение в медицине.* Почка сосны, благодаря противовоспалительному и антисептическому свойству, применяют в виде ингаляций при бронхитах. В форме отвара используют в качестве отхаркивающего средства.

*Охранные мероприятия.* Сбор почек осуществляют при весенней рубке леса, санитарной чистке посадок сосны. Не допускается обламывание ветвей сосны.

**Сушеница топяная – *Gnaphalium uliginosum* L.**  
**Сем. астровые – *Asteraceae* Dumort.**

*Описание растения.* Однолетнее травянистое растение (высотой до 30 см). Стебель от основания распростерто-ветвистый, покрыт войлоком серебристо-белого цвета. Корневая система стержневая. Листья очередные, мелких размеров, густоопушенные. Цветки светло-желтого цвета, собраны в мелкие корзинки. Плод – продолговатой формы, зеленовато-серого или светло-коричневого цвета, семянка с хохолком. Цветет с июня по август. Плодоносит с августа по октябрь. Размножение исключительно семенное.

*Распространение и местообитания.* Произрастает практически по всей территории европейской части СНГ, в Западной и Восточной Сибири, Казахстане, на Кавказе и Дальнем Востоке. В Беларуси – по всей территории, часто.

Встречается на почвах с повышенным увлажнением: вдоль сырых лесных дорог, по краю болот, по берегам рек, в канавах. Как сорное растение растет на картофельных и ржаных полях. Наиболее часто поселяется на участках, лишенных растительного покрова. Любит тяжелые почвы.

*Применение в медицине.* Используют настой травы как гипотензивное средство при начальных стадиях гипертонической болезни, а также как противовоспалительное средство при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Для ускорения заживления ран и язв применяют масляный экстракт.

*Охранные мероприятия.* При заготовке необходимо оставлять на 1 м<sup>2</sup> зарослей 2–4 экземпляра растения для обсеменения.

**Тимьян ползучий (Чабрец) – *Thymus serpyllum* L.**  
**Сем. яснотковые – *Lamiaceae* Lindl.**

*Описание растения.* Маленький душистый полукустарничек (высотой до 35 см). Стебель бурого цвета, тонкий, ползучий. Листья мелких размеров, накрест супротивные, без черешков или с очень коротким черешком, продолговатой, эллиптической формы. Цветки мелкие, розового или розовато-фиолетового цвета, двухгубые, в пазушных полумутовках, собраны в рыхлые головчатые соцветия. Плод – сухой, содержит 4 шаровидных орешка. Цветет с июня по июль. Плодоносит с августа по сентябрь. Размножение семенное и вегетативное. Чабрец живет до 30 лет.

*Распространение и местообитания.* Общее распространение – Евразия. Встречается по всей территории Республики Беларусь, часто.

Произрастает на сухих и свежих песчаных и супесчаных почвах в хвойных и лиственных лесах, на лесных прогалинах, вырубках и лугах.

*Применение в медицине.* Используют настой из травы в качестве отхаркивающего средства, а также как болеутоляющее при радикулитах и невритах.

*Охранные мероприятия.* При заготовках нельзя вырывать растения с корнями. Часть дерна необходимо оставлять нетронутым для вегетативного размножения растений.

**Тмин обыкновенный – *Carum carvi* L.**  
**Сем. сельдерейные – *Apiaceae* Lindl.**

*Описание растения.* Двулетнее травянистое растение (высотой до 110 см). Корень мощный, мясистый, веретенообразный. Листья очередные, двояко- или тройкоперистые, короткочерешковые, нижние листья на длинных черешках. Стебель гладкий, слегка узловатый или округлый, полый. Цветки мелких размеров, пятилепестковые, белого цвета, глубоковыемчатые, собраны в сложный зонтик. Плод – продолговатый вислоплодник, распадающийся на 2 полуплодика. Цветет с июня по июль. Плодоносит с июля по август. Размножение семенное.

*Распространение и местообитания.* Произрастает в европейской части СНГ, особенно в южных и юго-восточных областях, на Кавказе, в Западной Сибири и Средней Азии. В Республике Беларусь – повсеместно.

Встречается на свежих супесчаных и суглинистых почвах по суходольным лугам, лесным полянам и опушкам, вдоль дорог и по обочинам, на пастбищах.

*Применение в медицине.* Плоды включают в состав ветрогонных, желудочных и аппетитных сборов. Применяют при нарушениях функции кишечника.

*Охранные мероприятия.* Особые охранные мероприятия не предусматриваются.

**Толокнянка обыкновенная – *Arctostaphylos uva-ursi* (L.) Spreng.**  
**Сем. вересковые – *Ericaceae* Juss.**

*Описание растения.* Вечнозеленый кустарничек (высотой до 1,5 м). Стебли стелющиеся, сильно разветвленные. Кора желтого цвета. Листья очередные, мелких размеров, толстые, кожистые, продолговато-обратнояйцевидной формы, сверху темно-зеленого цвета, блестящие, снизу более светлые. Цветки бледно-розового цвета, собраны по 2–10 в конечные поникающие кисти. Плод –

шаровидной формы, красного цвета, мучнистая, пресно-сладкая костянка, содержащая 5 косточек. Цветет с мая по июнь. Плодоносит с июля по август. Размножение семенное и вегетативное (преимущественно).

*Распространение и местообитания.* Произрастает в европейской части СНГ (за исключением Крыма, Нижнего Дона и Волги), в Западной и Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. В Беларуси – по всей территории, но в основном в западной части.

Встречается на сухих и свежих песчаных почвах в светлых сосновых лесах и на вырубках. Растение светолюбиво. Толокнянка не переносит конкуренции других растений.

*Применение в медицине.* При воспалительных заболеваниях мочевого пузыря и мочевых путей применяют отвар, настой и экстракт из листьев растения. Включают в состав мочегонных сборов.

*Охранные мероприятия.* Не допускается выдергивание всего растения с корнями, поскольку это ведет к уничтожению зарослей, восстановить которые практически невозможно. Частота заготовок на одном месте – 1 раз в 5 лет.

**Тысячелистник обыкновенный – *Achillea millefolium* L.**  
**Сем. астровые – *Asteraceae* Dumort.**

*Описание растения.* Многолетнее травянистое растение (высотой до 80 см). Обладает сильным запахом. Корневище толстое, ползучее, желтоватого цвета с многочисленными корнями. Стебель прямой, угловато-бороздчатый, голый или слегка опушенный. Листья очередные, двояко- или тройкоперисто-рассеченные, серо-зеленого цвета. Прикорневые листья на длинных черешках, стеблевые – без черешков. Соцветие – мелкие корзинки продолговато-яйцевидной формы, собранные в многоцветковые щитки. Краевые цветки однорядные, язычковые, пестичные; срединные – трубчатые, обоеполые. Плоды – плоские, продолговатой формы, серебристо-серого цвета семянки. Цветет с июня по сентябрь. Плодоносит с июля по октябрь. Размножение семенное и вегетативное (корневищами, отводками).

*Распространение и местообитания.* Произрастает повсеместно, за исключением северных районов Сибири и Дальнего Востока, пустынных и полупустынных районов Средней Азии. Распространен по всей территории Беларуси.

Встречается на свежих супесчаных и суглинистых почвах по опушкам, полянам, просекам в разреженных лесах, по обочинам дорог, на пустырях, в парках, садах, лесополосах, молодых залежах, населенных пунктах. Растение малотребовательно к почвам. Светолю-

бивый вид. Отмечена способность тысячелистника вытеснять другие виды с занимаемого участка.

*Применение в медицине.* Трава и цветки растения входят в состав желчегонного, противогеморроидального и слабительного сборов. Траву применяют как горечь в составе сбора для возбуждения аппетита.

*Охранные мероприятия.* После 2–3 лет заготовок сырья необходимо делать перерыв для данного участка на 1–2 года.

### **Фиалка трехцветная – *Viola tricolor* L.**

#### **Сем. фиалковые – *Violaceae* Batsch**

*Описание растения.* Одно- или двулетнее растение (высотой до 45 см). Стебель простой или ветвистый, лежащий, восходящий или прямой. Стеблевые листья очередные, простые, голые, крупногородчатые, продолговато-овальной формы, прикорневые – почти сердцевидной формы, длинночерешковые. Цветки крупных размеров, со шпорцем. Два верхних лепестка фиолетового, лилового или синего цвета, два боковых – беловато-желтого, нижний – ярко-желтого. Плод – коробочка продолговато-яйцевидной формы, открывающаяся тремя створками. Семена мелких размеров, обратнойцевидной формы, гладкие. Цветет все лето. Плодоносит с июня. Размножение преимущественно семенное.

*Распространение и местообитания.* Произрастает в европейской части СНГ, Западной и Восточной Сибири и Средней Азии. В Беларуси – по всей территории, часто.

Встречается на свежих почвах на суходольных лугах, на паровых полях, в посевах зерновых, по откосам дорог, в светлых хвойных и смешанных лесах. В качестве сорного растения распространилось по всему земному шару.

*Применение в медицине.* При простудных, острых респираторных заболеваниях, хронических бронхитах, бронхопневмониях и коклюше используют настой из травы фиалки как отхаркивающее и смягчающее кашель средство.

*Охранные мероприятия.* Частота заготовки сырья на одном участке – 1 раз в 2 года.

### **Хвощ полевой – *Equisetum arvense* L.**

#### **Сем. хвощевые – *Equisetaceae* Rich. ex DC.**

*Описание растения.* Многолетнее травянистое споровое растение (высотой до 60 см). Корневище длинное, ползучее, буровато-черного цвета с шаровидными клубеньками. У хвоща различают

стебли двух видов: весенние – спороносные (простые, прямостоячие, буроватого цвета, густо покрыты зубчатыми влагалищами) и летние – бесплодные (зеленые, членистые, ветвистые). Спороносные стебли появляются ранней весной, несут на верхушке крупный колосок спорангий. После спороношения эти стебли засыхают и отмирают, а из корневища вырастают летние стебли. Стебли и ветви жесткие и шершавые на ощупь из-за содержащихся в них кристаллов кремниевой кислоты. Листья сростаются на стебле в цилиндрические трубчатые влагалища. Споры шаровидной формы, зеленого цвета. Спороносит с апреля по май. Размножается спорами и вегетативно (отрезками корневищ).

*Распространение и местообитания.* Произрастает практически по всей территории СНГ, за исключением Крайнего Севера и пустынь. Распространен по всей территории Республики Беларусь.

Встречается на рыхлых супесчаных и суглинистых свежих почвах на полях, в посевах, на железнодорожных насыпях, лесных полянах, на песчаных берегах рек, в песчаных и глинистых карьерах иногда образует чистые заросли. Растение является индикатором повышенной кислотности почв.

*Применение в медицине.* Настой, отвар и экстракт растения используют как мочегонное средство при отеках на почве сердечной недостаточности, а также при воспалительных процессах в мочевом пузыре и мочевыводящих путях. При геморроидальных и маточных кровотечениях назначают как кровоостанавливающее средство.

Растение ядовито!

*Охранные мероприятия.* Необходимо чередовать места заготовок.

### **Хмель обыкновенный – *Humulus lupulus* L.**

#### **Сем. коноплевые – *Cannabaceae* Endl.**

*Описание растения.* Многолетнее двудомное растение (длиной до 7 м и более). Корневище длинное, шнуровидной формы, ползучее. Стебель вьющийся, полый, четырехгранный, по ребрам густо усажен крючковатыми шипиками. Листья супротивные, на длинных черешках, очень шероховатые. Верхние листья обычно цельные, остальные – пальчато-надрезанные на 3, реже на 5 заостренных лопастей. Цветки однополые, пазушные или верхушечные. У женских растений соцветия представлены плотными шишками, собранными из 20–60 цветков; мужские соцветия – сильно разветвленные безлистные метёлки. В лесах чаще всего встречаются мужские экземпляры. Плод – односемянной, бурого цвета, сплюснутый орешек. Цветет с июля до середины августа. Плодоносит с августа по сентябрь. Размножение

семенное и вегетативное (отпрысками). Растение живет до 15–20 лет и более.

*Распространение и местообитания.* Произрастает практически во всех районах европейской части СНГ, на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке и в Средней Азии. В Республике Беларусь – по всей территории, довольно часто.

Встречается на влажных и сырых плодородных почвах в черноольховых и дубово-ясеневых лесах, в поймах рек, по кустарникам и оврагам. Любит богатые гумусом почвы.

*Применение в медицине.* Шишки растения включают в состав успокоительного сбора. При почечно-каменной болезни и воспалении мочевого пузыря применяют отвар соплодий хмеля.

Растение ядовито!

*Охранные мероприятия.* Особые охранные мероприятия не требуются.

### **Черда трехраздельная – *Bidens tripartita* L.**

**Сем. астровые – *Asteraceae* Dumort.**

*Описание растения.* Однолетнее травянистое растение (высотой до 1 м). Корневая система стержневая. Стебель одиночный, прямостоячий, красноватого цвета. Листья супротивные, короткочерешковые, трехраздельные. Цветки грязновато-желтого цвета, трубчатые, собраны в одиночные корзинки. Плод – обратнойцевидной, клиновидной, сплюснутой формы, с двумя зазубренными остями семянка. Цветет с конца июня до сентября. Плодоносит с конца сентября по октябрь.

*Распространение и местообитания.* Произрастает практически по всей европейской части СНГ, в Сибири, Средней Азии, на Кавказе и Дальнем Востоке. В Республике Беларусь – повсеместно.

Встречается по сырым берегам рек, вдоль мелиорационных каналов, у прудов и озер, на болотах, в канавах, где часто образует заросли. Рассеянно встречается на лугах. Как сорное растение – в огородах и на полях. Культивируется. Тепло- и влаголюбивый вид. В холодную и дождливую весну растет медленно и плохо развивается.

*Применение в медицине.* Настой из травы применяют в детской практике в качестве противовоспалительного и противоаллергического средства при диатезах и золотухе. При простудных заболеваниях используют как потогонное и мочегонное средство.

*Охранные мероприятия.* При заготовках нужно стараться не вытаптывать растения.

**Черемуха обыкновенная – *Padus avium* Mill.**

**Сем. розоцветные – *Rosaceae* Juss.**

*Описание растения.* Листопадный кустарник или дерево (высотой до 10 м). Крона густая, удлиненная, с матовой, растрескивающейся, темно-серого цвета корой, на которой располагаются ржаво-бурые или белые чечевички. Листья очередные, на коротких черешках, продолговато-эллиптической формы, край пильчато-зубчатый. Цветки белой окраски, с сильным запахом, собраны в многоцветковые поникающие кисти. Плод – черного цвета, шаровидной формы, терпкая на вкус костянка, содержащая одну косточку. Цветет в мае. Плодоносит с июля по август. Размножение семенное и вегетативное (корневой порослью, черенками). Плодоносит не каждый год, поскольку цветки черемухи повреждаются поздневесенними заморозками, а деревья подвергаются нападению многочисленных вредителей, которых особенно много вблизи городов и крупных поселков.

*Распространение и местообитания.* Произрастает в европейской части СНГ, Западной Сибири и Средней Азии. В Беларуси – по всей территории.

Встречается на влажных и сырых почвах в черноольховых и широколиственных лесах, а также на иловатых почвах вдоль ручьев и рек, нередко в поймах рек. Любит влажные, плодородные почвы с близким залеганием грунтовых вод. Самые плотные популяции вида встречаются в смешанных зарослях кустарников.

*Применение в медицине.* В качестве вяжущего средства при поносах и колитах используют настой или отвар из плодов черемухи.

*Охранные мероприятия.* Запрещается ломать ветви растения в фазу цветения и плодоношения.

**Черника обыкновенная – *Vaccinium myrtillus* L.**

**Сем. брусничные – *Vacciniaceae* S.F. Gray**

*Описание растения.* Листопадный кустарничек (высотой до 60 см). Стебли ветвистые прямостоячие или приподнимающиеся. Листья короткочерешковые, гладкие, яйцевидной, эллиптической или почти округлой формы, край мелкопильчатый. Цветки зеленовато-белого цвета, часто с розовым оттенком, мелких размеров, расположены по одному на коротких цветоножках в пазухах листьев. Плод – сочная черно-синяя с сизоватым налетом шаровидная ягода. Семена многочисленные, мелких размеров, яйцевидной формы. Цветет с мая по июнь. Плодоносит с июня по август.

*Распространение и местообитания.* Произрастает в европейской части СНГ, Западной и Восточной Сибири, на Кавказе и Дальнем Востоке. В Беларуси – по всей территории.

Встречается в хвойных и смешанных лесах. Предпочитает селиться под пологом не слишком тенистого леса на влажной почве.

*Применение в медицине.* Плоды черники используют в качестве вяжущего средства при поносах, диспепсиях, колитах и энтероколитах.

*Охранные мероприятия.* После применения ковша для сбора (самоделки) значительно повреждаются листовые и плодоносящие почки, что приводит к резкому сокращению урожайности. Требуется чередование массивов заготовок черники.

### **Чистотел большой – *Chelidonium majus* L.**

**Сем. маковые – *Papaveraceae* Juss.**

*Описание растения.* Многолетнее травянистое растение (высотой до 1 м). Корневая система стержневая. Стебель прямостоячий, ветвистый, с редкими длинными волосками. Листья очередные, крупные, сверху зеленого, снизу сизоватого цвета, глубокоперисто-рассеченные на городчато-лопастные сегменты. Стебель, ветви и листья при надломе выделяют млечный сок оранжевого цвета. Цветки ярко-желтые, собраны на концах стебля зонтиками. Плод – вытянутой стручковидной формы, одногнездная двустворчатая коробочка. Семена многочисленные, черного или темно-оливкового цвета, блестящие, мелких размеров. Цветет с мая по июль. Плодоносит с июня по сентябрь. Размножение семенное и вегетативное.

*Распространение и местообитания.* Произрастает в европейской части СНГ, на Кавказе, в Казахстане и Средней Азии. В Беларуси – повсеместно, достаточно часто.

Встречается на рыхлых плодородных почвах по сорным местам, пустырям, в садах и огородах, в ольховых лесах. Обычно растет небольшими куртинами, заросли на больших массивах образует довольно редко.

*Применение в медицине.* При заболеваниях печени и желчного пузыря применяют настой в качестве желчегонного бактерицидного средства. Для прижигания бородавок и кондилом их смазывают соком из свежей травы чистотела.

Растение ядовито!

*Охранные мероприятия.* При заготовке следует оставлять несколько хорошо развитых растений для обсеменения. Для сохранения зарослей повторную заготовку на одном участке необходимо проводить не ранее чем через год.

**Шиповник коричный – *Rosa cinnamomea* L.**  
**Сем. розоцветные – *Rosaceae* Juss.**

*Описание растения.* Колючий кустарник (высотой до 2 м). Ветви тонкие, блестящие, коричнево-красного цвета, с небольшими шипами, сидящими обычно по 2 у основания листьев. Листья непарноперистые, состоящие из 7–9 продолговато-эллиптической или яйцевидной формы листочков с зубчатым краем. Цветки одиночные или по 2–3. Лепестки розовые или темно-красные. Плоды шаровидной или яйцевидной формы, гладкие, голые, оранжевого или красного цвета, мясистые, содержат многочисленные плодики (орешки). Цветет в мае–июле. Плодоносит с августа по сентябрь. Плоды сохраняются на ветвях до зимы. Размножение семенное и вегетативное (отпрысками и зелеными черенками). Продолжительность жизни – до 400 лет.

*Распространение и местообитания.* Произрастает практически по всей территории СНГ, за исключением Причерноморья и Крыма. В Беларуси – по всей территории, преимущественно в южной половине страны; разводят в садах и парках.

Встречается в разреженных лесах, по опушкам, среди кустарниковых зарослей, по оврагам, лугам, чаще всего по речным поймам.

*Применение в медицине.* Используют настой, экстракт и сироп из плодов растения в качестве поливитаминного средства при гипо- и авитаминозах.

*Охранные мероприятия.* Часть плодов при заготовке необходимо оставлять для обсеменения. Нельзя ломать и рубить ветки и стебли растения. Перспективно окультуривание природных мест обитания путем посадки и посева.

**Щавель конский – *Rumex confertus* Willd.**  
**Сем. гречишные – *Polygonaceae* Juss.**

*Описание растения.* Многолетнее травянистое растение (высотой до 150 см). Корневище толстое, разветвленное. Стебель прямостоячий, чаще одиночный, голый. Листья крупные, очередные, нижние – на длинных черешках, удлинено-сердцевидной формы, верхние – на коротких черешках, яйцевидно-ланцетные. Цветки мелких размеров, обоеполые, зеленоватой окраски, собраны в метелковидные соцветия. Плод – трехгранный орех. Цветет с мая по июль. Плодоносит с июня по июль. Плоды не опадают до зимы. Иногда наблюдается вторичное цветение с августа по сентябрь. Размножение семенное и вегетативное (делением корневищ).

*Распространение и местообитания.* Произрастает практически по всей территории СНГ. В Беларуси – по всей территории, нередко.

Встречается на полянах, зеленых лугах, по берегам рек и озер, вдоль канав, на огородах. Широко распространен как луговой сорняк. Чаще растет единичными экземплярами или небольшими группами, но встречаются и густые заросли растения. На развитие щавеля очень негативно влияет систематическое скашивание и выпас. Любит кислые почвы.

*Применение в медицине.* Отвар, порошок, сухой экстракт из корня растения используют в качестве слабительного (при приеме больших доз) или вяжущего (при малых дозах) средства. Применяется для лечения геморроя в качестве кровоостанавливающего средства.

*Охранные мероприятия.* Рационально вести заготовку щавеля там, где проводят очистку сенокосных угодий от этого сорного растения. При заготовке сырья необходимо оставлять нетронутыми мелкие растения. Частота заготовок подземных органов растения на одном и том же месте – не чаще чем 1 раз в 3–5 лет.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Гаммерман, А.Ф. Лекарственные растения (Растения-целители): справ. пособие / А.Ф. Гаммерман, Г.Н. Кадаев, А.А. Яценко-Хмелевский. – 4-е изд. – М.: Высш. шк., 1990. – 544 с.
2. Корсун, У.Ф. Расліны і здароўе / У.Ф. Корсун. – Мінск: Навука і тэхніка, 1991. – 175 с.
3. Красная книга Республики Беларусь: редкие и находящиеся под угрозой исчезновения виды дикорастущих растений / М-во природных ресурсов и охраны окружающей среды Респ. Беларусь, НАН Беларуси; редкол.: Л.И. Хоружик [и др.]. – Минск: Беларус. энцыкл., 2005. – 456 с.
4. Лекарственные растения. Энциклопедия / авт.-сост.: И.Н. Путырский, В.Н. Прохоров. – Минск: Книжный Дом, 2003. – 656 с. – (Мир энциклопедий).
5. Носов, А.М. Лекарственные растения официальной и народной медицины / А.М. Носов. – М.: Эксмо, 2005. – 800 с.
6. Растения Беларуси // Центральный ботанический сад НАН Беларуси [Электронный ресурс]. – 2003. – Режим доступа: <http://hbc.bas-net.by/plantae>. – Дата доступа: 01.09.2008.
7. Справочник по лекарственным растениям / А.М. Задорожный [и др.]. – 2-е изд. – М.: Экология, 1992. – 415 с.
8. Турищев, С.Н. Фитотерапия: учеб. пособие для студ. высш. мед. учеб. заведений / С.Н. Турищев. – М.: Академия, 2003. – 304 с.
9. Флора Республики Беларусь: медицинское и хозяйственное значение: в 3 т. / В.И. Карпова [и др.]; под. общ. ред. В.И. Карповой, Н.С. Гуриной. – Витебск: ВГМУ, 2004. – Т. 3.
10. Шелюто, В.Л. Лекарственные растения Беларуси: справочник / В.Л. Шелюто. – Витебск: ВГМУ, 2003. – 216 с.