

21-2144-5

НА ДОМ НЕ ВЫДАЕТСЯ

О.В. Ильин

НАШИ ЗЕЛЕННЫЕ ЦЕЛИТЕЛИ



21-02144



О.В. ИЛЬИН

НАШИ ЗЕЛЁНЫЕ ЦЕЛИТЕЛИ

Москва
2020

УДК 633.88(035)

ББК 42.143я2

И 46

Ильин О.В. Наши зелёные целители. – М.: ФГБНУ «Росинформагротех», 2020. – И 46 608 с.

ISBN 978-5-600-02878-4

Обобщён и систематизирован опыт применения лекарственных растений в медицине. Представлены краткое ботаническое описание и фотографии лекарственных растений, их биохимический состав, основные фармакологические характеристики, способы приготовления лекарственных средств. Рассказано об использовании пищевых растений для профилактики и лечения некоторых патологических состояний.

Предназначен для широкого круга читателей.

УДК 633.88(035)

ББК 42.143я2

ISBN 978-5-600-02878-4

© Ильин О.В., 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Абрикос обыкновенный.....	5
Авокадо американское.....	6
Авран лекарственный.....	7
Агава американская.....	8
Ажгон душистый, Тмин индийский.....	9
Аир обыкновенный или болотный.....	10
Айва продолговатая.....	11
Айва японская.....	12
Акация жёлтая.....	13
Акация белая, Робиния ложноакациевая.....	14
Аквилегия обыкновенная, Водосбор.....	15
Аконит садовый (Борец).....	16
Актинидия коломикта.....	18
Алоэ древовидное – Столетник.....	19
Алтей лекарственный.....	20
Алыча.....	22
Амарант пищевой, Щирица угрюмая.....	23
Амми большая.....	25
Амми зубная – Виснага.....	26
Аморфа кустарниковая.....	27
Ананас.....	28
Анис обыкновенный – Бедренец.....	29
Апельсин сладкий.....	30
Аралия манчжурская.....	31
Арахис культурный – Земляной орех.....	33
Арбуз обыкновенный.....	34
Арника горная.....	35
Аронник пятнистый.....	37
Артишок, Кардон.....	39
Астрагал шерстистоцветковый, Астрагал перепончатый.....	40
Багульник болотный.....	41
Бадан толстолистный.....	43
Бадьян дикий (анисовый, китайский), Ясенец, Купина неопалимая.....	44
Базилик евгенольный.....	46
Баклажан.....	47
Бамия съедобная.....	48
Банан райский.....	49
Баранец обыкновенный, Плаун.....	50
Барбарис обыкновенный.....	51
Барвинок малый.....	53
Барвинок розовый, Катарантус.....	54
Бархат амурский.....	56
Бархатец прямостоячий.....	57
Батат, Сладкий картофель.....	58
Башмачок красный крупноцветковый.....	59
Бедренец-камнеломка (большой и малый).....	59
Безвременник великолепный, Безвременник осенний.....	60
Белена чёрная.....	62
Белозор болотный.....	63
Белокопытник лекарственный или Белокопытник белый.....	64
Белокрыльник болотный.....	65
Белый гриб.....	66
Берёза бородавчатая.....	67
Бересклет бородавчатый.....	69
Бессмертник песчаный, Цмин.....	70
Бешеный огурец обыкновенный.....	71
Бодяк полевой, Осот розовый.....	73
Болиголов пятнистый.....	74
Борщевик Сосновского.....	75
Боярышник кроваво-красный.....	77
Бриофиллум – Каланхоэ перистое.....	79
Капуста брокколи.....	80
Брусника обыкновенная.....	81
Будра плющевидная.....	82
Бузина чёрная.....	83
Бузина красная.....	85
Бук лесной.....	87
Буквица лекарственная.....	87
Бутень ароматный.....	89
Валериана лекарственная.....	90
Василёк синий.....	91
Василистник простой.....	93
Вахта трёхлистная, Трифоль.....	93
Вербейник монетчатый.....	95
Вербена лимонная.....	95
Вербена лекарственная.....	96
Вереск обыкновенный.....	98
Вероника лекарственная, Вероника дубравная.....	99
Ветреница дубравная.....	101
Вех ядовитый, Цикута.....	102
Вздутоплодник сибирский, мохнатый.....	103
Виноград культурный.....	103
Витания снотворная.....	105
Вишня обыкновенная.....	106
Водяной кресс (Брун-кресс) – Жеруха лекарственная.....	107
Володушка козелецелистная.....	109
Волчегодник обыкновенный или Волчье лыко.....	109
Воронец колосистый.....	111
Вороний глаз четырёхлистный.....	112
Восковник обыкновенный.....	113
Вьюнок полевой.....	114

Вязель разноцветный.....	115	Женьшень китайский,	
Гамamelis виргинский.....	116	Женьшень настоящий.....	172
Гармала обыкновенная.....	117	Живокость полевая.....	173
Гвоздика садовая, Гвоздика перистая.....	118	Живучка ползучая.....	175
Гвоздичное дерево.....	119	Жимолость съедобная.....	176
Герань луговая, Герань болотная,		Жостер слабительный.....	177
Герань лесная.....	120	Зайцегуб опьяняющий.....	178
Гинкго двулопастный.....	121	Заманиха высокая.....	179
Гледичия обыкновенная.....	123	Звездчатка ланцетовидная (Мокрица).....	180
Голубика топяная (культурная).....	124	Звездчатка средняя (Мокрица).....	181
Горец змеиный.....	125	Зверобой продырявленный	
Горец почечуйный.....	126	(обыкновенный).....	182
Горец перечный – Водяной перец.....	127	Зеленчук жёлтый.....	185
Горец птичий – Спорыш.....	129	Земляника лесная.....	185
Горечавка жёлтая.....	130	Зизифус (Жожоба, Унаби).....	187
Горечавник бородатый.....	131	Зира, Кмин щетинистый.....	188
Горицвет весенний, Адонис.....	132	Змееголовник молдавский.....	189
Горичник болотный.....	133	Золотарник обыкновенный, Золотая розга...	190
Горох посевной.....	134	Золотой ус – Каллизия душистая.....	192
Горошек мышиный.....	135	Золототысячник зонтичный,	
Горчак ползучий розовый.....	136	Золототысячник малый.....	193
Горчица чёрная, Горчица белая.....	136	Зорька, Горицвет, Зорька клейкая.....	194
Горянка крупноцветковая, Железница.....	138	Зубровка душистая.....	195
Гравилат городской, Гравилат речной.....	138	Зюзник европейский.....	196
Гранат.....	140	Ива белая.....	196
Грейпфрут.....	141	Имбирь лекарственный.....	198
Грецкий орех.....	142	Инжир – Смоковница.....	199
Гречиха посевная.....	144	Ирга круглолистная.....	201
Груша обыкновенная.....	145	Ирис болотный, Касатик водяной.....	202
Грушанка круглолистная.....	146	Иссоп лекарственный.....	203
Грыжник гладкий.....	147	Истод тонколистный, Истод сибирский.....	204
Гулявник лекарственный.....	148	Кабачок.....	205
Датиска коноплевая.....	149	Калган дикий, Лапчатка прямостоячая.....	206
Девясил высокий.....	150	Калина обыкновенная.....	208
Дельфиниум высокий.....	152	Калужница болотная.....	210
Дербенник иволистный.....	153	Камнеломка зернистая.....	211
Диоскорея кавказская.....	154	Каперсник колючий.....	212
Диффенбахия.....	155	Капуста белокочанная.....	213
Донник лекарственный,		Кардамон настоящий.....	215
Донник белый.....	155	Картофель.....	216
Дрок красильный.....	157	Кассия остролистная – Сenna.....	218
Дуб обыкновенный (черешчатый).....	158	Каштан конский.....	219
Дурман обыкновенный.....	160	Кедр сибирский – Сосна кедровая.....	221
Дурнишник обыкновенный, Зобник.....	161	Кендырь коноплевый.....	223
Душица обыкновенная.....	162	Кервель обыкновенный.....	224
Дымянка лекарственная.....	164	Кизил обыкновенный.....	225
Дыня.....	165	Кипрей узколистный – Иван-чай.....	226
Дягиль лекарственный.....	166	Кирказон ломоносовидный.....	228
Ежевика сизая.....	168	Кислица обыкновенная, Заячья капуста.....	229
Ель обыкновенная.....	169	Клевер луговой красный, Клевер белый.....	230
Желтушник серый,		Клён остролистный.....	231
Желтушник левкойный.....	170	Клещевина обыкновенная.....	232

Клоповник широколистный, Жеруха	233	Латук дикий	285
Клоповник мусорный,		Лебеда садовая, Лебеда раскидистая	286
Клоповник полевой.....	234	Левзея сафлоровидная (Маралий корень).....	287
Клопогон ветвистый	235	Лён обыкновенный	288
Клюква болотная,		Леспедеца копеечниковая.....	289
Клюква четырёхлепестная	237	Лещина обыкновенная – Лесной орех	290
Княжик сибирский.....	238	Лимон.....	292
Козлобородник пореелистный –		Лимонник китайский	293
Овсяный корень.....	239	Липа мелколистная или сердцевидная.....	295
Козлятник лекарственный, Галега.....	240	Лиственница обыкновенная.....	297
Кокорыш обыкновенный	241	Лишайник исландский.....	298
Колокольчик рапунцеливидный	242	Ломонос виноградолистный,	
Копеечник альпийский	243	Ломонос шестилепестковый	299
Копытень европейский	244	Лопух большой, Репейник.....	300
Кориандр посевной	245	Лотос орехоносный	302
Коричное дерево.....	246	Лофант тибетский	
Коровяк скипетровидный,		(Агастахис морщинистый),	
Коровяк чёрный.....	247	Лофант анисовый	303
Короставник полевой.....	249	Лох многоцветковый – Гуми	304
Костяника каменная	250	Лох узколистный	305
Котовник кошачий.....	251	Лук порей	306
Кофе арабийский	252	Лук репчатый.....	307
Кошачья лапка	253	Льнянка обыкновенная (Львиный зев)	309
Крапива двудомная	254	Любисток лекарственный, Зоря.....	311
Крапива жгучая	255	Любка двулистная, Ночная фиалка	312
Красавка обыкновенная (Белладонна).....	257	Лютик едкий (ядовитый).....	313
Кресс-салат, Жеруха.....	259	Люцерна посевная, Люцерна серповидная ..	314
Крестовник обыкновенный	260	Магнолия крупноцветковая.....	315
Кровохлёбка лекарственная	261	Магония падуболистная	315
Крушина ольховидная	263	Майник двулистный.....	316
Крыжовник	264	Майоран садовый.....	317
Кубышка жёлтая, Кубышка белая.....	265	Мак садовый, Мак полевой.....	318
Кувшинка белая.....	266	Макадамия	320
Куколь обыкновенный	267	Малина обыкновенная.....	320
Кукуруза	268	Манго сизое	322
Кунжут индийский.....	270	Мандарин	323
Купальница европейская	271	Мандрагора лекарственная	323
Купена лекарственная	271	Манжетка обыкновенная.....	324
Купырь лесной.....	272	Марена красильная	326
Куркума длинная	273	Марь обыкновенная, белая.....	327
Лабазник вязолистный		Марьянник дубравный (Иван-да-Марья).....	328
(Таволга, Земляной орех)	274	Мать-и-мачеха	329
Лабазник шестилепестный		Мачок жёлтый	330
обыкновенный	276	Медуница лекарственная.....	331
Лаванда лекарственная (настоящая)	277	Мелалеука очереднолистная –	
Лавр благородный	278	Чайное дерево.....	332
Лаконос американский	279	Мелисса лекарственная (лимонная).....	333
Ламинария сахаристая, Морская капуста	280	Мелколепестник канадский	334
Ландыш майский.....	281	Миндаль обыкновенный	335
Лапчатка гусиная.....	282	Можжевельник обыкновенный.....	336
Лапчатка кустарниковая, Курильский чай.....	283	Молодило, Заячья капуста.....	338
Ластовень лекарственный	284	Молочай болотный.....	339

Молочай Фишера (Палласа).....	340	Перец стручковый.....	396
Момордика харантская.....	341	Перец чёрный.....	397
Монарда двойчатая.....	342	Перилла кустарниковая.....	398
Монстера деликатесная.....	343	Персик обыкновенный.....	399
Мордовник шароголовый.....	344	Петрушка огородная.....	400
Морковь посевная.....	346	Печёночница благородная.....	402
Морозник краснеющий,		Пижма обыкновенная.....	402
Морозник кавказский.....	347	Пикульник обыкновенный.....	404
Морошка приземистая.....	348	Пион уклоняющийся, Марьин корень.....	405
Мускатник душистый.....	349	Пихта сибирская.....	406
Мухомор красный.....	350	Плаун булавовидный.....	407
Мыльнянка лекарственная.....	351	Плющ обыкновенный.....	408
Мытник болотный.....	352	Погремок летний.....	409
Мята перечная.....	353	Подмаренник настоящий.....	410
Наперстянка крупноцветковая.....	355	Подорожник большой,	
Настурция большая.....	356	Подорожник яйцевидный (блошный).....	411
Недотрога обыкновенная,		Подofilл щитовидный.....	413
Недотрога капская.....	357	Подснежник Воронова.....	414
Незабудка майская.....	358	Подсолнечник однолетний.....	415
Ноготки лекарственные.....	358	Полынь таврическая.....	416
Норичник узловатый.....	360	Полынь горькая.....	417
Обвойник греческий.....	361	Полынь обыкновенная, Чернобыльник.....	418
Облепиха крушиновидная.....	362	Полынь однолетняя.....	420
Овёс посевной.....	363	Полынь цитварная.....	421
Огурец посевной.....	365	Поповник обыкновенный –	
Огуречная трава –		Нивянка, Ромашка.....	422
Бурачник лекарственный.....	366	Портулак огородный,	
Одуванчик лекарственный.....	367	Портулак крупноцветный.....	422
Окопник лекарственный.....	369	Посконник коноплёвый.....	424
Олеандр обыкновенный.....	371	Почечный чай, Ортосифон тычиночный.....	424
Ольха серая, Ольха клейкая.....	372	Просвирник обыкновенный.....	426
Омежник водный, Водяной укроп.....	373	Просвирник лесной, Просвирник низкий.....	426
Омела белая.....	374	Прострел обыкновенный.....	427
Осина обыкновенная.....	375	Прутья обыкновенный,	
Осока песчаная.....	377	Витекс священный.....	428
Осот огородный, Осот полевой.....	378	Псоралея костянковая.....	430
Отавник Смирнова.....	379	Птицемлечник хвостатый.....	430
Очанка лекарственная.....	380	Пупавка красильная.....	431
Очиток большой, Очиток пурпуровый.....	381	Пустырник обыкновенный,	
Очный цвет полевой.....	382	Пустырник пятилопастный.....	432
Пажитник сенной.....	383	Пушица влагалищная.....	434
Папоротник мужской.....	384	Пырей ползучий.....	435
Пармелия блуждающая.....	385	Ракитник русский.....	436
Паслён чёрный.....	386	Расторопша пятнистая, Чертополох.....	437
Пастернак дикий, Пастернак посевной.....	387	Раувольфия змеиная.....	438
Пастушья сумка обыкновенная.....	389	Ревень дланевидный тангутский.....	439
Пахучка обыкновенная.....	390	Редька огородная.....	440
Пеларгония душистая.....	391	Резак обыкновенный.....	442
Первоцвет весенний, лекарственный,		Ремания клейкая.....	442
Примула.....	392	Рёмерия гибридная.....	443
Переступень белый (Адамов корень).....	393	Репан.....	444
Переступень двудомный.....	395	Репейник аптечный.....	445

Репешок обыкновенный	446	Сушеница лесная.....	505
Рогоглавик пряморогий	447	Сфагнум болотный.....	505
Рогоз широколистный.....	448	Сферофиза солонцовая	506
Родиола розовая – Золотой корень	449	Схизонепета узколистная,	
Рододендрон золотистый,		Схизонепета многонадрезная	507
Рододендрон Адамса.....	451	Табак курительный	508
Роза коричная	452	Тамус обыкновенный (Адамов корень)	509
Розмарин лекарственный.....	453	Татарник колючий.....	510
Ромашка аптечная	454	Термопсис ланцетный.....	512
Рута пахучая	456	Тёрн	513
Рябина обыкновенная	457	Тимьян обыкновенный,	
Рябина черноплодная.....	459	Тимьян ползучий, Чабрец.....	514
Ряска малая	461	Тмин обыкновенный.....	516
Сабельник болотный.....	462	Чернушка посевная, Тмин чёрный.....	517
Свёкла столовая.....	463	Толокнянка обыкновенная	518
Свербига восточная.....	464	Томат обыкновенный	519
Секуринага полукустарниковая	465	Топинамбур,	
Сельдерей пахучий	466	Подсолнечник клубненосный	520
Сивец луговой	468	Тополь чёрный, Осокорь.....	521
Синеголовник плосколистный.....	469	Триостренник болотный.....	522
Синюха голубая	470	Трясунка средняя.....	523
Синяк обыкновенный	471	Туя западная.....	523
Сирень обыкновенная.....	472	Тыква обыкновенная.....	524
Ситник развесистый	473	Тысячелистник обыкновенный.....	526
Скополия карниолийская, Мандрагора.....	474	Укроп огородный пахучий	528
Скумпия кожевенная.....	475	Фасоль обыкновенная.....	529
Слива обыкновенная.....	476	Фенхель обыкновенный	530
Смолёвка поникшая	477	Фиалка трёхцветная, Фиалка полевая,	
Смородина чёрная	478	Фиалка душистая	531
Смородина красная	480	Физалис обыкновенный	532
Сныть обыкновенная	481	Фисташка настоящая	534
Солодка голая	482	Хвощ полевой.....	535
Солянка Рихтера.....	484	Хмель обыкновенный.....	536
Сосна обыкновенная.....	485	Хрен обыкновенный	538
Соссюрея иволистная	487	Хурма кавказская.....	540
Софора японская	488	Чабер садовый.....	540
Софора толстоплодная.....	489	Чага – Берёзовый гриб,	
Сочевник весенний	490	Трутовик косотрубчатый	541
Соя культурная	491	Чайный куст – Камелия китайская.....	543
Спаржа аптечная	492	Частуха подорожниковая,	
Спорынья	493	Водяной подорожник.....	544
Стальник полевой	493	Чемерица Лобеля.....	545
Стахис, Чистец болотный.....	494	Черёда трёхраздельная	546
Стевия, Медовая трава.....	496	Черёмуха обыкновенная.....	547
Стеллера карликовая	497	Черемша – Лук медвежий	548
Страстоцвет, Пассифлора инкарнатная.....	497	Черешня	549
Страусник обыкновенный.....	499	Черника обыкновенная.....	550
Стрелолист обыкновенный	500	Черноголовка обыкновенная.....	552
Сумах дубильный.....	500	Чернокорень лекарственный.....	553
Сурепка обыкновенная	501	Чеснок посевной	554
Сусак зонтичный.....	503	Чечевица пищевая.....	556
Сушеница топяная	503	Чистотел большой.....	557

Чистяк весенний	559	Эрва шерстистая (Пол-пала)	583
Чихотная трава	560	Эстрагон полынный, Тархун	583
Чубушник обыкновенный –		Эфедра хвощевая, горная	584
Жасмин садовый	561	Эхинацея пурпурная (Рудбекия)	585
Шалфей лекарственный	562	Яблоня культурная	587
Шандра обыкновенная	563	Якорец стелющийся	588
Шафран посевной – Крокус	564	Ярутка полевая	589
Шелковица белая, Шелковица чёрная		Ясень обыкновенный	590
(Тутовое дерево)	566	Ясменник пахучий	591
Шефердия серебристая	567	Яснотка белая, Яснотка пурпурная,	
Шиповник	568	Крапива глухая	592
Шиповник собачий,		Ястребинка волосистая	594
Шиповник морщинистый	569	Ятрышник двулистный,	
Шлемник байкальский	571	Ятрышник пёстрый	595
Щавель кислый	572	Ячмень обыкновенный	596
Щавель конский, Щавель туполистный	573		
Щитовник пахучий	575	Список растений, препараты	
Щитолистник азиатский	576	из которых запрещается принимать	
Эвкалипт пепельный	577	беременным и кормящим женщинам,	
Эукоммия вязолистная	578	детям	597
Элеутерококк колючий	578		
Эндивий, Цикорий обыкновенный	580	Список использованной литературы	598
Энотера двулетняя, Ослинник	582	Содержание	601