

22-4447

НА ДОМ НЕ ВЫДАЕТСЯ

ТАТЬЯНА ИЛЬИНА

биолог, автор многочисленных бестселлеров
о грибах и лекарственных растениях

Аптечный
ОГОРОД

Справочник целебных трав,
которые вы можете
вырастить сами

22-04447

• ПРАВИЛА ВЫРАЩИВАНИЯ
• ЗАГОТОВКА И ХРАНЕНИЕ • ПРИМЕНЕНИЕ В МЕДИЦИНЕ

ТАТЬЯНА ИЛЬИНА



Аптечный **ОГОРОД**

**Справочник целебных трав,
которые вы можете
вырастить сами**



Москва 2022

УДК 633.8(035)

ББК 42.143я2

И45

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
enostudio, arxichtu4ki, Ana-Nas, Daria Ustiugova,
Galina Stribuk, Elena Medvedeva / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Essl, natsa / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Ильина, Татьяна Александровна.

И45 Аптечный огород : справочник целебных трав, которые вы можете вырастить сами / Татьяна Ильина. — Москва : Эксмо, 2022. — 384 с. : ил. — (Подарочные издания. Красота и здоровье).

ISBN 978-5-04-160770-8

Еще с давних времен травы использовали в качестве лечебных средств. Например, арнику применяли для врачевания ран и переломов у воинов, а бурачник для подкрепления их силы перед битвой. У каждого растения есть свои целебные свойства, главное знать, как его правильно использовать, именно для этого и был составлен данный справочник. Его автор, Татьяна Ильина, биолог и автор многочисленных бестселлеров о лесных и садовых травах. В книге вы найдете подробное описание растений, советы, как их выращивать, собирать, хранить и делать полезные заготовки от множества недугов. Помимо этого, есть рекомендации по их применению в медицине и ветеринарии. Создайте свой собственный целебный огород, который укрепит здоровье вашей семьи.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 633.8(035)

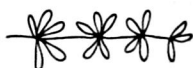
ББК 42.143я2

© Ильина Т.А., текст, 2021

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-160770-8

Содержание



Предисловие	7
Часть 1. ОПИСАНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ	16
Аконит, или борец волчий	16
Алтей лекарственный	20
Анис обыкновенный	24
Арника	27
Артишок	30
Бадан толстолистный	33
Бasilik	35
Бархатцы	38
Безвременники	41
Белена	43
Белокопытник гибридный	46
Бессмертник песчаный	48
Борщевик	51
Будра плющелистная	54
Бузина травянистая	56
Буквица лекарственная	59
Бурачник лекарственный	62
Валериана лекарственная	64
Василек синий	68
Василисники	71
Вербейники	74
Вербена лекарственная	76
Вероники	79
Водосбор	82
Герани	84
Горечавки	87
Горицвет весенний	89





Гравилат городской	92
Дороникумы	94
Девясил высокий	97
Дельфиниум	100
Дурман	103
Душица обыкновенная	106
Женьшень	109
Живучка ползучая	112
Зверобой продырявленный / Зверобой четырехгранный	114
Зеленчук желтый	117
Земляника	119
Змееголовник молдавский	122
Золотарник канадский	124
Ирис германский / Ирис болотный	127
Иссоп лекарственный	130
Календула лекарственная (ноготки)	132
Калуфер	135
Клевер	138
Котовник	142
Клопогон даурский	144
Крапива двудомная	147
Кровохлебка лекарственная	150
Купена лекарственная	153
Лаванда	156
Ландыш майский	159
Лен посевной	162
Лиятра колосковая	165
Лофант анисовый	167
Любисток лекарственный	170
Мак-самосейка / Мак снотворный	173
Майоран	176
Маклейя сердцевидная / Маклейя мелкоплодная	179
Манжетка обыкновенная	182
Маргаритка многолетняя	185
Мать-и-мачеха	188
Медуница лекарственная / Медуница темная	190
Мелисса лекарственная	193



Мелколепестники	196
Мокрица	198
Молочай	201
Монарда двойчатая	204
Мордовник обыкновенный	206
Мыльнянка лекарственная	209
Мята	211
Настурция	215
Наперстянка пурпуровая	218
Нивянка (ромашка)	221
Овес посевной	224
Окопник лекарственный	227
Осот огородный	230
Очитки	233
Пастушья сумка	237
Петрушка кудрявая	240
Печеночница	243
Пижма	245
Пион	249
Подорожники	252
Подсолнечник	256
Полыни	259
Портулак огородный	263
Посконник коноплевый /Посконник пурпурный	265
Примула весенняя (баранчики, первоцвет)	268
Прострел обыкновенный	271
Пупавка красильная /Пупавка благородная	274
Пустырник сердечный	277
Пырей ползучий	280
Расторопша	283
Ревень	285
Родиола розовая (золотой корень)	288
Ромашка аптечная	292
Рута душистая	295
Сельдерей	298
Синеголовник плосколистный	301
Синюха голубая	304





Скополия карниолийская	307
Сныть	310
Спаржа лекарственная	312
Таволга вязолистная	315
Тимьян (чабрец, богородицина трава)	318
Тмин	321
Тысячелистник обыкновенный	324
Укроп огородный	327
Фиалка душистая / Фиалка трехцветная	330
Фитолакка американская	333
Хмель	335
Хрен обыкновенный	338
Хризантемы	341
Чабер	344
Черёда трехраздельная	347
Черноголовка	350
Чернокорень лекарственный	352
Чернушка посевная / Чернушка дамасская	355
Чистотел	357
Шалфей	360
Шток-роза (алтей розовый, мальва)	363
Цикорий	366
Эхинацея пурпурная	369
Ясенец	371
Яснотка белая (крапива глухая)	374

Часть 2. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ТРАВ ПО ИХ ПРЕИМУЩЕСТВЕННОМУ ДЕЙСТВИЮ	377
-----------------------------------------------------------------------------	-----