

# АНАСТАСИЯ КОЛПАКОВА

АПТЕКАРСКИЙ  
ОГОРОД

# Анастасия Витальевна Колпакова

## Аптекарский огород

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6149663](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6149663)  
А. В. Колпакова. Аптекарский огород:*

### **Аннотация**

Ваш приусадебный участок находится далеко от лесных массивов? Лес располагается слишком близко к автомобильной трассе? Вам тяжело или просто лень туда ходить за травами, но вы являетесь поклонником фитотерапии и любите травяные чаи? В таких случаях некоторые дачники выбирают для себя альтернативный метод – выращивают целебные травы как культурные растения на участке. Если вы желаете попробовать делать то же самое, данная книга станет для вас незаменимым советчиком в вопросах выбора, выращивания и ухода за этими растениями.

В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Введение	5
Общие сведения о лекарственных растениях	10
Приобретение посадочного материала	16
Сбор, обработка и хранение лекарственных растений	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

**Анастасия Колпакова**

**Аптекарский огород**

Колпакова Анастасия Витальевна

\* \* \*

# Введение

Фитотерапия, или траволечение, – это метод терапии заболеваний человека, в основе которого лежит использование лекарственных растений и комплексных препаратов, изготовленных из них. При переработке лекарственных растений получают фитопрепараты – средства, в которых сохранен весь комплекс активных веществ, содержащихся в растениях. Фитопрепараты изготавливают в формах отваров, настоев, экстрактов, мазей, масел, спиртовых настоев и т. д. Траволечение относят к направлениям натуропатии, т. е. натуральной терапии – альтернативной медицинской системе, которая ставит во главу угла природные средства и способность организма к самоисцелению.

Зарождение фитотерапии относится к глубокой древности. В первобытные времена, когда научной медицины не могло даже быть, люди лечились природными средствами. Поколение за поколением они отбирали деревья и травы, которые обладали обезболивающим эффектом, исцеляли раны, язвы и другие недуги. Лечение проводилось интуитивно, «медикаменты» подбирались методом проб и ошибок, определялись свойства тех или иных растений, а также их количество, необходимое для исцеления.

Первые доказательства использования трав в качестве лечебных средств были найдены во время археологические

раскопок в Шумере – древнем государстве, существовавшем в IV–III тысячелетиях до н. э. на территории современного Ирана. Шумерские лекари умели изготавливать из целебных трав различные настои и порошки. Например, из иголок деревьев хвойных пород и молодых листьев ивы делали компрессы и припарки. Листья тщательно высушивали и мололи. Растительный порошок часто смешивали с минеральными веществами и порошками животного происхождения, разбавляли пивом или вином. Сведения о лекарственных свойствах некоторых растений встречаются в записях древнекитайских медиков, относящихся к XVI в. до н. э. Письменные упоминания о медицинском использовании растений имеются и в египетских папирусах XVI в. до н. э.

Дальше всех в фитотерапии Древнего мира продвинулись греческие лекари.

Отец современной западной медицины, древнегреческий врач Гиппократ, живший в V в. до н. э., впервые попытался дать научное объяснение действию лекарственных растений. Он описал их свойства и изучил действующие вещества растений. Гиппократ классифицировал все известные на тот момент лекарственные растения, разделив их на четыре категории: «сухие», «влажные», «горячие» и «холодные». Как и любая отрасль античной науки, медицина того времени была тесно связана с философией. Классификация лекарственных растений, предложенная Гиппократом, не была исключением. Каждую категорию растений ученый соотносил с од-

ной из стихий – огнем, землей, воздухом и водой. По мысли Гиппократ, эти основополагающие стихии должны были пребывать в человеческом организме в равновесии, болезнь же рассматривалась как нарушение этого баланса. Исследования Гиппократ во многом перекликались с идеями травоведов Древнего Китая.

Изучением лекарственных свойств растений занимались и древнеримские врачи. Нам известны многие их работы, посвященные этой теме. Среди них труд древнеримского военного врача, фармаколога, ботаника, натуралиста Диоскорида, жившего в I в. н. э., «О лекарственных травах», а также многотомный трактат «Естественная история», принадлежащий перу писателя-эрудита I в. н. э. Плиния Старшего. Более 1000 лет эти работы служили основным источником сведений о целебных травах, которые использовались многими европейскими врачами.

Римский медик I–II вв. н. э. Клавдий Гален, служивший придворным врачом у императора Марка Аврелия, развил и усовершенствовал теорию Гиппократ о «жидкости тела». Долгое время его учение было основополагающим в медицине.

После падения Римской империи центр научных исследований переместился на Восток – в Персию и Константинополь. Исследования знаменитого арабского ученого Ибн Сины (Авиценны) имели для того времени значение, сравнимое со значением трудов Гиппократ. Трактат Авиценны «Канон

врачебной науки» был переведен на латинский язык и в течение всего Средневековья являлся основным медицинским руководством для западных врачей.

В средневековой Европе траволечение осуществлялось главным образом в церквях. Помощь больным и страждущим считалась христианским долгом любого монаха, поэтому при монастырях создавали так называемые «аптечные сады». На основе имеющихся знаний составляли травники. В них к каждому рецепту добавлялась определенная молитва. Разумеется, появилось немало шарлатанов, которые использовали травы в мошеннических целях. Однако на отношение к целебным травам это не повлияло: растения по-прежнему оставались основными лекарственными средствами для избавления от всевозможных недугов. Благодаря деятельности монахов собранные предыдущими поколениями ботанические и медицинские сведения удалось сохранить и передать потомкам.

В эпоху Возрождения появились первые ботанические сады. Целебные растения стали активно изучаться, оглашались новые сведения об их свойствах. Эти открытия нашли широкое применение в медицине. Распространению полученных знаний способствовал и технический прогресс. С изобретением печатного станка медико-ботанические работы стали доступны массовому читателю. Вторую жизнь обрели работы Гиппократов. Собранные им сведения о практическом применении лекарственных средств стали все чаще исполь-

зоваться в медицине.

XVIII в. стал поворотным в развитии медицины. Наука сделала огромный шаг вперед. Предпринимались попытки извлечь из лекарственных растений их действующие вещества, чтобы применять в лечебных целях только их. Впоследствии ученым удалось синтезировать такие вещества.

В XX в. на смену традиционным лекарственным препаратам на основе растений пришли синтетические медикаменты. Однако фитотерапия не умерла. Лечение травами популярно и по сей день.

О том, как создать «зеленую аптеку» прямо у себя на садовом участке, и расскажет эта книга.

# Общие сведения о лекарственных растениях

Многие растения, обладающие целебными свойствами, относятся к лекарственным средствам. Среди веществ, входящих в состав лекарственных растений, выделяют биологически активные и сопутствующие. Биологически активные вещества оказывают лечебное действие, а сопутствующие играют роль катализаторов, регулируя действие основного компонента.

К основным биологически активным компонентам лекарственных растений относятся алкалоиды, гликозиды, дубильные вещества, эфирные масла, витамины, масла и микроэлементы.

Алкалоиды – это сложные органические соединения, в состав которых обязательно входит азот. Свое название они получили из-за способности давать щелочную реакцию. В переводе с арабского они означают «щелочь». Первым растением, в котором обнаружили алкалоиды, был опиный мак. В настоящее время ученые выделили такие высокоактивные алкалоиды, как морфин, стрихнин, бруцин, кофеин, никотин, хинин, атропин, кодеин и ряд других. Эти вещества широко применяют в современной медицине для создания фармацевтических препаратов главным образом обезболиваю-

щего действия.

В лечебных целях используют соли алкалоидов, которые хорошо растворяются в воде. Механизм их действия заключается в снижении тонуса гладкомышечных органов. Алкалоиды применяют как транквилизаторы и стимуляторы, так как они непосредственно воздействуют на центральную нервную систему. Они оказывают сосудорасширяющее и сосудосуживающее действия, тем самым регулируя уровень артериального давления.

Алкалоиды встречаются главным образом в цветковых растениях (пилокарпус, белладонна, барвинок розовый, секуринега, эфедра, чай, кубышка желтая и многие другие). Наибольшее содержание алкалоидов в растениях обнаруживается во время их бутонизации и цветения. Однако в сухой массе растения их доля не превышает 2–3 %.

*Гликозиды* – сложные органические безазотистые соединения, состоящие из двух частей – сахаристой (гликона) и несакхаристой (агликона). Они являются стероидными веществами, по химическому строению близкими к гормонам.

В настоящее время все гликозиды объединены в группы. В медицине в основном применяются сердечные гликозиды, антрагликозиды, сапонины и горечи.

Сердечные гликозиды улучшают приток крови к сердечной мышце, оказывают положительное воздействие на ритм работы сердца. Растения, в которых содержатся такие действующие компоненты, как правило, ядовиты, поэтому ис-

пользовать их следует осторожно, ни в коем случае не превышая дозировку. Самое большое количество действующего вещества обнаружено в наперстянке, ландыше и горицвете.

При неправильном хранении готового сырья гликозиды быстро разрушаются ферментами самих же растений (происходит так называемая ферментация), что приводит к снижению или полной утрате лечебного эффекта от применения лекарственного средства.

Лечебные препараты, приготовленные на основе *антрагликозидов*, используют в качестве слабительных средств. Растения, содержащие антрагликозиды, малотоксичны и устойчивы при сушке, поэтому их довольно легко собирать, а главное, можно длительно хранить в домашних условиях. К ним относятся крушина, ревеня, кассия, алоэ и др.

В состав целого ряда растений (полыни, горечавки, одуванчика, золототысячника и других) входят *горькие гликозиды*, которые широко используют для улучшения процессов переваривания и усвоения пищи. Они обладают желчегонным действием.

Сапонины – гликозиды сложного строения, способные при взбалтывании с водой образовывать пену. Своё название они получили от латинского слова «сапо», что в переводе означает «мыло». Они также состоят из двух частей – гликона и агликона. В медицине сапонины в зависимости от химического строения применяют в качестве отхаркивающих, мочегонных и желчегонных средств. Наибольшее коли-

чество сапонинов выделено из корней истода сибирского, синюхи лазурной, первоцвета лекарственного, травы зверобоя продырявленного и почечного чая.

В последнее время значительно чаще стали применять препараты, содержащие *флавоноидные гликозиды*. Они обладают выраженной Р-витаминной активностью, бактерицидным, желчегонным, спазмолитическим и сосудосуживающим действиями, а также способны выводить из организма радиоактивные вещества. *Дубильные вещества (танины)* – не содержащие азота соединения, производные фенола. Они легко растворяются в воде или спирте, также способны образовывать в клеевом растворе осадок с алкалоидами и солями свинца. Свое название эта группа получила благодаря способности дубить шкуры животных. В нашей стране для этих целей, как правило, использовали кору дуба, поэтому вещества стали называть дубильными.

Танины обнаружены практически во всех растениях, в некоторых из которых концентрация действующего вещества достигает 20–30 % и более. Самыми богатыми по содержанию танинов являются корни трав, а также кора и древесина деревьев и кустарников.

В медицине дубильные вещества применяют в качестве вяжущих и бактерицидных средств при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, для полоскания горла и полости рта, при отравлениях.

*Эфирные масла* – смеси различных душистых летучих со-

единений, которые являются терпенами и их производными. Для их получения перегоняют растительное сырье с горячей водой или паром.

Сейчас учеными выделены и описаны более 2000 эфиромасличных растений (мята перечная, валериана лекарственная, тимьян ползучий, душица обыкновенная, мелисса лекарственная и многие другие). Терпены содержатся преимущественно в цветках, листьях и плодах. В сухой массе готового сырья в зависимости от климатических условий и биологических особенностей вегетации растений количество эфирных масел может колебаться от 2–3 до 18–20 %.

Эфирные масла обладают противовоспалительной, выраженной антимикробной, противовирусной и болеутоляющей активностью, стимулируют обменные процессы и повышают защитные реакции иммунной системы организма. Они тонизируют и успокаивают.

Растения используют в качестве сырья для получения биологически активных веществ и промышленного изготовления лекарственных препаратов, а также в засушенном виде для приготовления настоев и отваров.

Лекарственные препараты, содержащие эфирные масла, применяют в медицине для лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы, артериальной гипертензии, при перенапряжении центральной нервной системы, в качестве отхаркивающих средств.

При хранении эфирных масел следует соблюдать определенные правила, так как они легко разрушаются под воздействием влаги и кислорода.

*Кумарины* обнаружены во многих растениях как в чистом виде, так и в соединении с сахарами. В их состав входят различные химические вещества, которые плохо растворяются в воде и обладают высокой чувствительностью к солнечному свету.

Наибольшая концентрация действующих веществ обнаружена в корнях и плодах растений семейств зонтичных, бобовых, рутовых. Кумарины обладают сосудорасширяющим, спазмолитическим и противоопухолевым действиями.

*Витамины* – это биологически активные вещества, необходимые человеку для поддержания обменных процессов в организме на должном уровне. Недостаток витаминов вызывает развитие гиповитаминоза и авитаминоза, что приводит к нарушению деятельности органов и систем и снижению работоспособности, а в некоторых случаях – к тяжелой патологии и даже смерти. В настоящее время известны около 30 природных витаминов, большинство из которых содержится в растениях.

# Приобретение посадочного материала

Покупать семена, черенки, саженцы и другие виды посадочного материала лекарственных растений нужно только у проверенных надежных поставщиков. Лидирующие позиции среди них занимают ВИЛР (Всесоюзный научно-исследовательский институт лекарственных растений) и Тимирязевская сельскохозяйственная академия. Однако даже у семян от таких именитых поставщиков есть серьезный недостаток. Время их сбора чаще неизвестно, а для лекарственных растений эти сведения очень важны, так как их семена могут терять всхожесть уже через несколько месяцев хранения.

Семенам лекарственных растений требуется длительная предпосевная подготовка – стратификация, когда семена длительное время выдерживаются при определенной температуре. Поэтому семена лекарственных растений нужно приобретать в конце лета – осенью. В этом случае до весеннего посева как раз останутся 3–5 месяцев, в течение которых семена будут стратифицироваться.

Для стратификации семена смешивают с влажным песком и оставляют их на 2–3 дня в тепле, чтобы они набухли. Затем емкость с песком ставят на нижнюю полку холодильника и выдерживают при температуре  $+2-5^{\circ}\text{C}$ . Песок поддержи-

вают в слегка влажном состоянии. Если он будет слишком мокрым, семена заплесневеют. Если стратификация прервана раньше срока, т. е. семена перенесены из холодильника в тепло более чем на 10–12 ч, то они впадут в состояние глубокого покоя. «Разбудить» семена можно будет лишь путем повторного проведения полной стратификации.

Если семена куплены зимой, а посеять их планируется текущей весной, их можно стратифицировать в снегу. Семена насыпают в емкость, например в молочный пакет или пластмассовую коробочку, и зарывают в снег с северной стороны дома.

Некоторые семена перед холодной стратификацией необходимо выдержать при высоких температурах.

Температура и длительность стратификации зависят от конкретного вида растения.

Всех этих сложностей можно избежать, заменив искусственную стратификацию естественной, т. е. посеяв семена под зиму.

Купленные семена лекарственных растений перед посевом обязательно проверяют на всхожесть. В зависимости от полученных результатов норму высева увеличивают, чтобы получить нужное количество растений.

Семена местных видов лекарственных растений, например зверобоя, душицы, лучше заготовить самостоятельно. Время заготовки зависит от биологических особенностей каждого вида. Например, синюха созревает уже в июле, ро-

машка и полевая фиалка тоже дают семена относительно рано. Однако у большинства растений семена созревают в августе – сентябре.

Полностью созревшие семена осыпаются при малейшем прикосновении, поэтому для их заготовки срезают верхушки растений со слегка недозрелыми плодами. Их заворачивают в газету и оставляют до полного созревания (осыпания семян, растрескивания плодов и т. д.) в сухом теплом месте. После созревания семена следует обмолотить.

У зонтичных растений, например у укропа, семена служат не только посадочным материалом, но и лекарственным сырьем. Семена таких растений заготавливают при созревании половины плодов в соцветии. Обычно заготовка растягивается на несколько этапов и проводится по мере созревания следующих зонтиков. Недозрелые семена зонтичных также оставляют сушиться на газете, разложив их рыхлым слоем.

# Сбор, обработка и хранение лекарственных растений

Лекарственные растения собирают в тот период, когда они наиболее богаты активными веществами. На разных стадиях роста целебные вещества скапливаются в различных частях растения: в зеленых листьях и стеблях – в период цветения и в начале плодоношения; в плодах и семенах – во время полного созревания; в корневищах, клубнях, луковицах и корнях – после увядания и отмирания надземных частей.

Цветки собирают в начале увядания, время которого зависит от сроков цветения конкретного вида. Цветки и соцветия обрывают руками.

Листья собирают перед началом или во время цветения, ближе к увяданию. Их обрывают руками, стараясь не повредить стебель. Листья должны быть здоровыми, зелеными, чистыми, неповрежденными. Иногда их собирают с уже высушенного растения.

Заготовку трав осуществляют с мая, перед началом или во время цветения. Надземные части (листоносные и цветоносные стебли) срезают ножом или ножницами. Срез делают на уровне нижних листьев. Голые стебли оставляют. У некоторых растений, например у полыни, пустырника, зверобоя, срезают или выламывают только цветущие верхушки длиной 10–15 см и боковые веточки.

Плоды собирают в период их полного созревания, который также зависит от вида растения. Плоды срывают без плодоножек, вручную, утром или вечером. Испорченные и поврежденные плоды выбраковывают. Удобнее собирать плоды в корзины, выстланные мешковиной.

Корни, корневища, луковицы и клубни заготавливают осенью, после прекращения сокодвижения в растениях, на что указывает отмирание надземной части. В южных районах, где сокодвижение прекращается уже летом, сырье собирают раньше. Реже заготовку корней и других подземных частей растения проводят весной. Для сбора сырья растение окапывают в радиусе 10–15 см от стебля. Лопату втыкают в землю так, чтобы не повредить корней, а затем выворачивают их вместе с грунтом и тщательно очищают от земли. Желательно собирать корни и корневища с остатками надземных частей, по которым в дальнейшем можно определить вид растения.

Лечение травами было широко распространено в Древней Руси уже в XI в. В известном памятнике русской культуры «Изборнике великого князя Святослава Ярославича», созданном в 1073 г., приводятся описания множества лекарственных растений и даются рекомендации по их применению.

Семена заготавливают созревшие, целые, не поврежденные болезнями или насекомыми. Их очищают от пыли и примесей и немного подсушивают на воздухе, чтобы предотвра-

титель их заплесневение.

Все надземные части растений собирают только в сухую ясную погоду. Заготовку ведут в течение всего дня, начиная с того момента, когда на растениях высохнет утренняя роса, и заканчивая появлением вечерней росы.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.