**Введение**

Современная жизнь полна эмоциональных перегрузок, перенапряжения нервной системы, стрессов и переживаний, и неудивительно, что подавляющее большинство людей жалуется на расшатавшиеся нервы. В результате повышенная раздражительность или обостренное чувство беспокойства без видимой причины, частые головные боли различного характера и интенсивности, неустойчивое настроение в течение дня, бессонница, потеря аппетита, пониженная работоспособность, неврозы и даже нервные срывы.

Неврозы – нервно-психические заболевания, связанные с нарушением функции центральной нервной системы. У разных людей проявляются по-разному, хотя имеются и общие признаки, в соответствии с которыми их можно разделить на три основные группы. В первую группу входит неврастения – общее ослабление нервной системы вследствие сильных эмоциональных переживаний, травм или длительных неприятностей, что проявляется повышенной в повышенной возбудимости и раздражительности, импульсивности в поведении, утомляемости, расстройствах сна, отсутствии аппетита. Другая форма неврозов – истерия, которая характеризуется импульсивностью поведения, повышенной возбудимостью. Другой разновидностью неврозов являются навязчивые состояния, эта боязнь возникает на фоне депрессии и характеризуется дотошным повторением какой-то мысли, опасений, воспоминаний, сюда относятся фобии. Бессонница является наиболее характерным проявлением нервных расстройств, сопровождающаяся нервозностью, тревожностью, двигательным беспокойством, чрезмерными размышлениями. Сон очень чуткий, с пробуждениями среди ночи, после чего трудно вновь уснуть. К расстройствам нервной системы относится также депрессия – это психическое расстройство, характеризующееся «депрессивной триадой»: снижением настроения и утратой способности переживать радость (ангедония), нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и т. д.), двигательной заторможенностью. При депрессии снижена самооценка, наблюдается потеря интереса к жизни и привычной деятельности. Нервный срыв – это нервное расстройство, которое связано с психологическим перенапряжением, длительным стрессом или какой-то психологической травмой. Например, переживания по поводу увольнения с работы, сильное переутомление, повседневность, которая не радует, обиды, несбыточные желания. Причины могут быть различны, но главный критерий нервного перенапряжения – это длительное пребывание в определенной ситуации, которая не радует человека, истощает его силы и энергию.

Существует три стадии. На первой человек испытывает воодушевление. Он полон энергии и посвящает себя какой-то деятельности, не слушая сигналы тела о чрезмерном расходе своих нервных сил. На второй стадии замечается истощение невротического характера, чувствуется усталость, злость, раздражительность. На последней стадии появляется апатия, пессимистический настрой. Человек становиться не решительным, озлобленным, вялым. Существуют несколько основных симптомов эмоционального срыва – это расстройства настроения, резкие смены настроения, у некоторых возможен ступор, у некоторых истерика. Так же имеются вегетативные нарушения и нарушения в работе сердечно-сосудистой системы. Все эти расстройства необходимо лечить.

В настоящее время в связи с ростом вредных последствий от применения современных синтетических лекарственных препаратов возросло внимание к фитотерапии. Лекарственные растения и препараты растительного происхождения переносятся организмом лучше синтетических, дают меньше нежелательных побочных эффектов. Положительное действие природных лекарств нетрудно объяснить, биологически активные вещества растительной клетки имеют много общего в своём строении с веществами, образующимися в клетках животных и человека, следовательно они лучше усваиваются и легко подвергаются биохимическому разрушению в организме. Ведь человек привык к растительным клеткам, фактически всё его питание – природного происхождения. Сочетание в лекарственном растении разнообразного количества основных и сопутствующих биологически активных веществ обеспечивает успешное комплексное лечение. Из общего количества лекарственных средств, применяемых в настоящее время, на долю лекарственных препаратов, получаемых из растений приходится 45%. Из года в год у нас в стране внедряются в лечебную практику новые лекарственные препараты растительного происхождения. Ещё издавна в народе считалось, что всякое растение, даже самая ничтожная травка, имеет целебную силу. В нашей стране лекарственные растения применяются главным образом именно в народной медицине, опыт которой, накопленный на протяжении многих веков, и положен в основу их изучения. Для лечения нервных расстройств тоже применяются лекарственные растения, вот некоторые из них: латук дикий, перец опьяняющий, мелисса лекарственная, клопогон даурский, перилла кустарниковая, омела белая, ежевика сизая, первоцвет весенний, василистник, абрикос обыкновенный, марьин корень.

**Латук дикий (латук компасный) – Lactuca scariola**

**Семейство сложноцветные – Compositae**

**Растение.** Двулетнее травянистое растение с белым млечным соком. Стебель твердый, покрытый жесткими щетинками. Листья сидячие, выемчато-перисто-надрезные, вдоль средней жилки с характерными жесткими щетинками. Листья расположены ребром, и своими концами показывают на север и юг, отчего произошло и название растения латук компасный. Цветки язычковые, с хохолком (опушением волосками). Цветочные корзинки мелкие, светло-желтые, собраны в пирамидальную метелку. Плоды – семянки. Высота 60–150 см. Время цветения. Июнь – август.

Встречается в южных и средних районах европейской части страны, на Кавказе, на юге Западной Сибири, в Средней Азии. Местообитание. Растет по огородам, полям, обочинам дорог, на сорных местах, по берегам рек и кустарникам. Применяемая часть – трава (стебли, листья, цветки) и млечный сок. Время сбора. Июнь – август.

**Химический состав.** Латук содержит белый ядовитый млечный сок, в состав которого входят горечи лактуцерин, лактуцин, лактуциктин, алкалоиды, смолы и другие вещества. Растение ядовитое.

**Применение.** Латук. довольно широко употребляется в народной медицине. Растение притупляет болевую чувствительность, прекращает судороги и обладает успокаивающим, снотворным, слабительным и мочегонным действием. В народной медицине применяют водный настой травы и получаемую из млечного сока смолу лактукарий, имеющую горький вкус и неприятный запах. Настой травы и лактукарий употребляют в небольших дозах как обезболивающее и успокаивающее средство при хроническом бронхиальном катаре, коклюше, упорном кашле, одышке, бессоннице и как мочегонное средство при болезнях мочевого пузыря, водянке и подагре. В Средней Азии настой травы пьют как охлаждающее, а порошком листьев присыпают раны для быстрого заживления. Внутреннее применение латука дикого, как ядовитого растения, требует большой осторожности.

**Перец опьяняющий (кава-кава) – Piper methysticum**

**Семейство перечные – Piperaceae.**

**Растение.** Густо облиственный кустарник 2-5 м высотой, с мощным корневищем, которое достигает 10 кг веса. Родина его – острова Микронезии и Полинезии. В медицине используются корни растения.

**Химический состав.** Смола с большим количеством тонизирующих веществ, флавокавины, крахмал.

**Применение.** В форме готовых препаратов современная медицина использует это растение как успокаивающее и снотворное средство во время климактерического периода, при снижении работоспособности и психической неуравновешенности в старости. Кроме того, оно находит применение как спазмолитическое средство, особенно в нейропсихотерапии. Помогает оно как будто и при грибковых заболеваниях кожи.

Хроническое употребление большого кол-ва кавы на протяжении 3-х и более месяцев иногда может вызвать появление жёлтой, чешуйчатой кожи и раздражения глаз, которые пропадают после прекращения приёма. Симптомы похожи с недостатком витамина B3, однако они сохраняются и после употребления избыточного кол-ва витамина B3. В 2001 были выражены опасения насчёт безопасности коммерческих продуктов кавы. Были заявления о токсичности для печени, от людей, употреблявших пищевые добавки, содержащие экстракт кавы (но таких заявлений не было ни от кого, кто употреблял каву традиционным способом). Опасения о вреде кавы для печени и последующие законодательные ограничения в некоторых странах произошли из-за использования веток и листьев растения (содержащих токсины), в противоположность традиционному использованию только корней. Более того, использовались спиртовые или ацетоновые экстракты, а не только водные. В ноябре 2008 г. Европейский союз отменил торговый запрет кава-кавы, который был наложен из-за обвинений в токсичности для печени, что с тех пор было опровергнуто более современными научными исследованиями.

**Мелисса лекарственная – Melissa officinalis**

**Семейство яснотковые – Lamiaceae.**

**Растение.** Многолетнее травянистое растение высотой 50 – 120 см. Корневище сильноветвящееся. Стебель прямостоячий, четырехгранный, мягкоопушенный, с лимонным запахом. Нижние боковые побеги ползучие.

Листья супротивные, черешковые, яйцевидные, с городчато-зубчатыми краями. Цветет с июня по ноябрь. Цветки мелкие белые, желтоватые или розоватые, расположены в пазухах верхних листьев. Плод – четыре светло-бурых орешка. Мелисса лекарственная встречается на Кавказе, в Крыму, Средней Азии, южных районах европейской части России. Растет по лесным опушкам, во влажных тенистых ущельях, на сорных местах. В культуре мелисса известна с глубокой древности. Выращивают ее на одном месте 3 – 5 лет. Размножают семенами, рассадой, делением куста или старых корневищ.

Лекарственным сырьем служат листья. Собирают их до цветения. После каждой срезки листьев растения подкармливают.

**Химический состав.** Содержание эфирного масла (ведущая группа биологически активных соединений) в надземных органах растения колеблется в пределах от 0,02 до 0,2% и лишь в некоторых случаях достигает 0,8%, причём количество масла определяется географическими и климатическими факторами. По данным чешских учёных содержание эфирного масла в траве в верхней трети составляет 0,13%, в верхней и нижней трети при совместном определении 0,08%, во всей массе травы 0,06%. Соответственно в листьях тех же образцов диапазон колебания эфирного масла составил 0,39-0,44%.

Наиболее характерными компонентами эфирного масла являются монотерпены – цитраль (гераниаль + нераль), гераниол, нерол, цитронеллол, цитронеллаль. Эфирное масло мелиссы содержит также линалоол, геранилацетат, мирцен, n-цимол, β-кариофилленоксид, β-кариофиллен и др. терпеноиды, причём в общей сложности выделено и описано более 200 соединений, входящих в состав эфирного масла, из которых за приятный, напоминающий лимонный запах отвечают нераль и гераниаль. Второй группой БАС являются фенилпропаноиды, среди которых наиболее характерной является розмариновая кислота. Фенилпропаноиды представлены также этиловым эфиром розмариновой кислоты, кофейной кислотой, хлорогеновой кислотой, n-кумаровой кислотой, феруловой и синаповой кислотами. Методом высокоэффективной жидкостной хроматографии установлено, что содержание розмариновой кислоты в листьях мелиссы составляет от 0,54 до 1,79%. Среди фенольных веществ вклад в антиоксидантную активность могут вносить флавоноиды – апигенин, космосиин, лютеолин, цинарозид, а также рамноцитрин (7-метоксикемпферол) и изокверцитрин (3-глюкозид кверцетина), рамназин (3,7 диметоксикемпферол). Кроме того, в сырье содержатся фенолкарбоновые кислоты – гентизиновая, салициловая, п-гидроксибензойная, ванилиновая, сиреневая, протокатеховая кислоты, а также дубильные вещества и кумарины. Среди стеринов в растении обнаружен даукостерин, а из сапонинов – урсоловая кислота. Витамины представлены следующими соединениями: В1, В2, С, β-каротин. В растении содержатся макроэлементы (калий, кальций, магний, железо) и микроэлементы (марганец, медь, цинк, молибден, хром, селен, никель, ванадий).

**Применение.** Седативное средство. Показаниями к применению препаратов травы мелиссы лекарственной являются: неврозы, нейроциркуляторная дистония по гипертензивному типу, мягкая форма артериальной гипертензии, легкие формы ишемической болезни сердца, тахиаритмии, острые и хронические желудочно-кишечные заболевания, дискинезии, дисбактериоз, ферментопатии, метеоризм; острые и хронические воспалительные заболевания органов дыхания (бактериального и вирусного генеза); экзема, дерматиты, сопровождающиеся зуд трофические язвы, нарушения менструального цикла, климактерические расстройства, токсикозы беременности; иммунодефицитные состояния. Детям, особенно в дошкольном и школьном возрасте, в отличие от взрослых показан сравнительно ограниченный набор растений, к числу этих растений относится и мелисса лекарственная, которая рекомендуется для лечения детских неврозов, артериальной гипертензии, ревматизма, для фитотерапии детей с пороками сердца, для лечения хронических гастритов, холециститов, пиелонефритов, сахарного диабета и ожирения. В фармацевтической промышленности из мелиссы готовят галеновые препараты в виде лекарственных чаев, ароматических вод, отваров, лекарств и для получения эфирного масла, которое высоко ценится в парфюмерии, химико-фармацевтической, ликероводочной и пищевой промышленностях. Масло и листья, а также молодые побеги используются равноценно. В Российской Федерации наиболее известны настой (из травы и фильтр-пакетов), а также зарубежные препараты: «Ново-пассит», «Персен», «Нервофлукс» и др. Мелисса широко применяется как спазмолитическое средство, регулирующее работу пищеварительного тракта, особенно при метеоризме, как болеутоляющее. Рекомендуется при мигрени, бессоннице, болезненных менструациях, кожных сыпях. Наружно – в виде припарок и компрессов для лечения фурункулов и полоскания при воспалении дёсен. В народной медицине листья и верхушки побегов с цветками употребляли внутрь при тахикардии, гипертонической болезни, бронхиальной астме, невралгиях, мигрени, бессоннице, анемии, меланхолии, при перевозбуждении половой функции, альгоменорее и болезненных менструациях, как слабительное и потогонное, при холецистите, атеросклерозе, желчнокаменной болезни, для усиления лактации. В старину в литовских сёлах настой мелиссы с майораном применяли для улучшения памяти. Листья и верхушки побегов применяли наружно при зубной боли, ревматизме, ушибах и язвах.

**Клопогон даурский (цимицифуга даурская) - Cimicifuga dahurica**

**Семейство лютиковые** – **Ranunculaceae.**

**Растение.** Многолетнее травянистое растение высотой до 100 -150 см. Корневище толстое, многоглавое, несущее один или несколько стеблей. Нижние стеблевые листья на длинных черешках, дважды- или триждытройчатоперистораздельные; доли листьев заостренные, яйцевидные, перисто-надрезанные, крупнозубчатые по краям. Верхние листья значительно мельче и на более коротких черешках. Цветы однополые, чаще двудомные, белые, невзрачные, собранные в метельчато-кистевидное соцветие. Чашелистики лепестковидные, рано опадающие. Лепестки превращены в вильчатодвураздельные стаминодии – нектарники, несущие стерильные пыльники. Тычиночные цветы с многочисленными и одним или несколькими недоразвитыми пестиками. Пестичные цветы имеют по 4 верхние сидячие, опушенные завязи. Плод сухой, состоящий из нескольких листовок, в каждой из них по 8 семян. Семена продолговатые, длиной около 3 мм, покрыты желтоватыми пленчатыми чешуйками. По краю чешуйки образуют бахромчатое плоское крыло, опоясывающее семя. Цветет в июле-августе, плоды созревают в августе-сентябре. Растет в Приморском и Хабаровском крае до Забайкалья, на сухих долинных лугах; среди зарослей кустарников, на полянах, опушках лиственных лесов.

В медицине используются корневища с корнями. Заготавливают сырье осенью, в августе – сентябре.

**Химический состав.** Изучен мало. В корневищах с корнями содержатся гликозиды неустановленной природы; смола, танин, изоферуловая и салициловая кислоты, фитостерин, сапонины, кумарины.

**Применение.** Настойка цимицифуги применяется как седативное и гипотензивное средство в начальных стадиях гипертонической болезни при наличии жалоб на упорные головные боли, бессонницу, головокружение, боли в области сердца. Назначают по 50 капель, иногда по одной чайной ложке, 2-3 раза в день. Курс лечения 30-45 дней. При благоприятном эффекте у больных на 4-5 день лечения понижается артериальное давление, на 3-4 день улучшается самочувствие, сон, уменьшаются головные боли, шум в ушах, головокружение, раздражительность, больные становятся спокойнее. Исчезают неприятные ощущения в области сердца. Побочных явлений при приеме препарата не отмечалось. Настойка цимицифуги, в состав входят следующие ингредиенты: корневище клопогона, измельченное с корнями – 200 г, спирт 70% – достаточное количество для получения 1 литра настойки. На вид прозрачная жидкость, в тонком слое светло-коричневого, в толстом – коричневого цвета, горького вкуса, своеобразного запаха.

**Перилла кустарниковая – Perilla frutescens**

**Семейство яснотковые – Lamiaceae.**

**Растение.** Многолетнее травянистое растение до 60 см высотой, густоветвистое, с большим количеством листьев. Стебель прямостоячий, четырехгранный. Листья периллы крупные, блестящие, сильно гофрированные, по краю зубчатые с приятным пряным запахом, нижние листья яйцевидные, на длинных черешках и крупнее продолговато-яйцевидных сидячих или короткочерешковых верхних листьев. Все растение темно-бордовой или пурпурной окраски, существует так же зеленая форма и пестролистная. Цветы невзрачные, пазушные, с густоопушенной двугубой колокольчатой чашечкой, собраны в метелки, цветет поздней осенью, для цветения необходим короткий день (10-11 часов) в течение трех недель. Плод состоит из четырех округлых голых орешков. Растение родом из Японии, распространено по всему миру. Перилла предпочитает плодородные почвы и хорошее освещение. Заготавливают листья во время цветения; плоды – после их созревания.

**Химический состав.** Перилла кустарниковая содержит большое количество провитамина А, аскорбиновой кислоты и минеральных солей. В листьях периллы содержится эфирное масло, состоящее из альфа-пинена, периллальгидрида, прерилланина, лимонена и антоцианов. Семена периллы богаты быстровысыхающим жирным маслом.

**Применение.** Перилла является одновременно пряностью и лекарственным растением. Настои и отвары семян и листьев периллы обладают успокаивающим, антисептическим, болеутоляющим и потогонным свойством. Их также применяют для лечения бронхита, кашля и простуды. Листья красной разновидности периллы и масло из семян в китайской медицине применяют как антитоксическое, успокаивающее, болеутоляющее и потогонное средство. В Закавказье и в странах Дальнего Востока перилла – традиционное салатно-шпинатное растение.

**Омела белая - Viscum album**

**Семейство ремнецветные – Loranthaceae.**

**Растение.** Многолетнее вечнозелёное растение, паразитирующее на ветвях многих лиственных, реже хвойных деревьев. Разветвлениями корней проникает под кору и в древесину дерева-хозяина, образуя в ней многочисленные присоски. Стебли длиной 30–100 см, зелёные или в нижней части коричневато-зелёные, вильчато-ветвистые, деревянистые, членистые, голые, легко ломающиеся в узлах, образующие шарообразный куст диаметром 20–40 (120) см. Листья сидячие, супротивные, располагаются попарно на концах веточек, кожистые, толстые, бледно-зелёные, продолговато-ланцетные или эллиптические, к основанию суженные, на верхушке туповатые, цельнокрайние, 5–7 см длины и 0,3–1 см ширины с параллельным жилкованием. Опадают осенью на второй год своего существования. Растение двудомное; цветки однополые, невзрачные, желтовато-зелёные, с простым четырехраздельным околоцветником, скученные по 3 (реже по 5–6) на концах побегов, в развилках стебля. Плод – ложная шаровидная или слегка продолговатая, сочная, односемянная ягода, иногда с выемкой на вершине, около 10 мм в диаметре, в незрелом состоянии зелёная, при созревании белая, просвечивающая. Семя – крупное, плотно облечённое клейкой, слизистой мякотью, образовавшейся из внутренней части цветоложа, серовато-белое, сердцевидное или овальносердцевидное, богатое эндоспермом, около 8 мм в поперечнике, покрыто тонкой плёнчатой кожурой с плоскими или выпуклыми гранями. Семена могут содержать 1–3 зародыша. Цветёт в марте – апреле; плоды созревают в августе – сентябре. Паразитирует омела на многих декоративных и лесных древесных породах и избирательная способность её очень широкая. Из лиственных пород она встречается на дубе, тополе, липе, иве, белой акации, боярышнике и др., а из садовых – поражает яблоню, грушу, сливу. Из хвойных она паразитирует особенно часто на сосне и пихте.

Распространена в Западной и Центральной Европе, Прибалтике, Белоруссии, Украине, на Кавказе, в Малой и Восточной Азии. В России встречается в южной половине европейской части и на Северном Кавказе. В Средней России довольно обычна в южных, чернозёмных областях, в Нечерноземье практически отсутствует. Собирают ягоды и листья осенью и зимой, обламывая их на деревьях. При заготовке веток с высоких деревьев пользуются секатором или крючками. Оптимальное время сбора – март и апрель.

**Химический состав.** В омеле содержатся следующие биологически активные вещества: азотсодержащие соединения – гамма-аминомасляная кислота, ацетилхолин (побеги), холин (плоды, листья); терпеноиды – альфа-амирины, бета-амирины, бетулиновая кислота, урсулиновая кислота; сапонины тритерпеновые – эмутерозид; алкалоиды – тирамин, лупанин; флавоноиды – изорамнетин (листья, цветки), кверцетин (листья, цветки), рамнетин (листья, цветки); гистамины; органические кислоты – кофейная, хлорогеновая; маннит; витамин E.

**Применение.** В настоящее время омелу применяют как успокаивающее, а также слабое кровоостанавливающее, глистогонное, болеутоляющее, ветрогонное, понижающее артериальное давление и противораковое средства. Омела улучшает сердечную деятельность, повышает суточное выделение мочи и продуктов азотистого обмена, нормализует обмен веществ, рассасывает злокачественные опухоли и предупреждает их появление.

Омела нередко используется при лечении начальной стадии гипертонической болезни, атеросклероза, климактерических неврозов, маточных, геморроидальных, носовых и желудочных кровотечений (при последних она более эффективна в смеси с травой хвоща полевого). Назначают ее также при обильных менструациях, поносах, раннем климаксе у женщин, при эпилепсии, истерии, хронических заболеваниях суставов (подагре, ревматизме), нефритах, а также при онкологических заболеваниях. Принимают омелу и наружно как обезболивающее и смягчающее средство при фурункулезе, а также для спринцеваний при белях и эрозиях у женщин. Омела слабо ядовита, поэтому противопоказана беременным, кормящим матерям, детям.

**Ежевика сизая – Rubus caesius**

**Семейство розоцветные - Rosaceae.**

**Растение.** Полукустарник с лежащими или приподнимающимися, часто дугообразно изогнутыми побегами до 150 см длины, с сизым или белым налетом на листьях. Побеги обычно двух типов: однолетние неодревесневшие вегетативные и двулетние одревесневающие. Плодоносят только двулетние, после чего отмирают. Шипы на побегах тонкие, изогнутые. Листья очередные, тройчатые, боковые листочки сидячие, верхушечные – на опушенных или усаженных шипиками черешках. Цветки довольно крупные (до 2 см в диаметре), собраны на конце стебля и ветвей в негустые щитковидные кисти. Цветоножка со стебельчатыми железками, чашечка покрыта тонким серым войлоком, венчик белый. Цветки появляются поздно и недружно. Плоды крупные, по внешнему виду напоминают малину, но не отделяются от плодоножек и не имеют такого приятного запаха, черные, тусклые, чаще с сизым налетом, мясистые, сочные, сладкие, состоят из небольшого числа костяночек. Цветет с конца мая до осени, плодоносит в августе – сентябре, период плодоношения растянут. Распространена по всей европейской части СНГ, в Сибири, Средней Азии, Крыму и на Кавказе. Растет на заливных лугах, лесных полянах, по берегам рек, у дорожных канав, над оврагами, во влажных лесах, вблизи болот. На хорошо освещенных местах образует густые заросли. Лекарственным сырьем являются листья, корни и ягоды ежевики. Листья собирают во время цветения, молодые побеги с листьями – весной, корни выкапывают весной или осенью, зрелые плоды собирают утром и только в солнечную погоду.

**Химический состав.** В плодах ежевики сизой содержится до 10% глюкозы, фруктозы, около 1-2% лимонной, яблочной, винной, салициловой кислот, витамин В, аскорбиновая кислота, дубильные вещества, каротин, соли калия (200 мг%), меди, марганца. В листьях обнаружены дубильные вещества (до 14%), флавоноиды, органические кислоты; в семенах – до 22% жирного масла; в корнях – дубильные вещества, эфирное масло, смолы.

**Применение.** Растение успокаивающе действует на центральную нервную систему обладает мочегонным, потогонным, общеукрепляющим, противовоспалительным, жаропонижающим свойствами. Корни. Отвар, сок проявляют диуретическое и противовоспалительное действие, применяются при асците, болезнях печени и колитах, геморроидальных кровотечениях, надземная часть- при колитах, диарее и дизентерии. Листья (отвар, настой) – при гастрите, диарее, гельминтозе, для усиления перистальтики кишечника, при анемии; наружно – при экземе, хронических язвах, гнойных ранах, ангине и фарингите, язвенном стоматите. Сок (из свежих листьев) – как потогонное средство при простудных заболеваниях; противоглистное, общеукрепляющее и успокаивающее средство; для усиления перистальтики кишечника; при анемии; наружно – для лечения ран, дерматозов -заболеваний десен, трофических язв, лишая, экземы, ангин, фарингита. Свежие – для лечения ран и дерматозов, при трофических язвах. Входят в состав сборов для лечения истерических припадков, атеросклероза и гипертонической болезни. В смеси с цветками календулы употребляются при катаре кишечника. Листья, цветки. В народной медицине отвар, настой – при поносах; настой – при гастритах. Листья, плоды. Сок – при гинекологических заболеваниях, колитах, диарее, дизентерии. Плоды. Незрелые – вяжущее; зрелые – легкое слабительное. Применяются при диарее и дизентерии у детей, гастритах, острых респираторных заболеваниях, кровохарканье; как успокаивающее и общеукрепляющее, особенно в период климакса. Настой – при трахеите, бронхите, ангине, фарингите.

**Первоцвет весенний – Primula veris**

**Семейство** **первоцветные –Primulасеае.**

**Растение.** Многолетнее травянистое растение высотой 15-30 см. Корневище косое, неветвистое, длиной 6-8 см, с беловатыми шнуровидными корнями. Все листья в прикорневой розетке, яйцевидные или яйцевидно-продолговатые, внезапно суженные в крылатый черешок, городчатые, длиной 5-8 см, морщинистые со вдавленными сверху и выступающими снизу жилками, опушенные или почти голые с верхней стороны. Из середины розетки выходит один или несколько безлистных цветоносов (цветочных стрелок), несущих зонтиковидное поникающее в одну сторону соцветие. Обертка из линейно-ланцетных острых листочков. Цветы с медовым запахом, диаметром 8-15 мм, на цветоножках длиной 3-20 мм. Чашечка трубчато-колокольчатая, с 5 острыми зубцами, вздувающаяся после цветения, венчик ярко-желтый с оранжевым пятном в зеве, воронковидный, с 5 вогнутыми лопастями отгиба. Тычинки, числом 5, прикреплены к трубке венчика. Пестик с верхней одногнездной завязью. Плод – бурая, яйцевидная, многосемянная коробочка, заключенная в разросшуюся чашечку. Семена мелкие, шаровидные, неправильно многогранные, бугорчатые, темно-коричневые. Цветет в мае-июне. Растение встречается почти по всей Европе, в том числе в Европейской части России; растёт также на Кавказе, в Турции и Иране. Предпочитает луга, редкие леса, опушки, поляны, кустарники. Основным сырьем считаются корневища с корнями первоцвета, собранные на второй-третий год после посадки растений.

**Химический состав.** В корнях первоцвета содержатся: сапонины (5-10%), эфирное масло (до 0,08%) и гликозиды примулаверин, примверин, тритерпеновое соединение примула-генин А и d-волемит; в листьях – сапонины (около 20%), в цветах -сапонины и флавоноиды. Все органы растения содержат аскорбиновую кислоту: листья – до 5,9%, цветы – до 4,76% (на сухое вещество). Содержание каротина таково: в листьях – до 3 мг%, в корнях – следы.

**Применение.** Растение обладает седативным, спазмолитическим, слабительным, потогонным, противокашлевым и жаропонижающим действием. Это растение также можно успешно применять для лечения некоторых форм мигрени, головных болей, приступов головокружения, а также рвоты, поноса, спазмов желудка. Кроме того, в качестве вспомогательного средства первоцвет весенний можно применять для лечения ревматизма и подагры. Чай из цветков и корней первоцвета, используемый для компрессов, стимулирует заживление свежих и трудно заживающих ран. При кашле, бронхитах, бронхиальной астме, коклюше и заболеваниях легких первоцвет весенний применяется в качестве отхаркивающего и разжижающего мокроту средства. Первоцвет, являясь хорошим мочегонным средством, также используется для лечения заболеваний почек и мочевого пузыря**.**

**Василистник малый - Thalнctrum mнnus**

**Семейство лютиковые - Ranunculaceae.**

**Растение.** Многолетнее травянистое растение с коротким корневищем и отходящими от него многочисленными корнями. Стеблей несколько, высотой 30-150 см. Они прямые, иногда коленчато-изогнутые, голые, равномерно облиственные, в верхней части ветвистые. Листья, кроме самых верхних, с черешками без прилистников, перисто-рассеченные на 3-4 доли, в очертании широкотреугольные. Листочки округлые, обратнояйцевидные или клиновидные, при основании закругленные, спереди тупотрехзубчатые или трехлопастные, с обеих сторон голые, зеленые или снизу сизые, с резко выдающейся на нижней поверхности сетью жилок. Цветки мелкие, обычно поникающие, собраны в развесистую овальную или пирамидальную метелку. Листочки околоцветника длиной 3-4 и шириной 1.5-2 мм, яйцевидные, зеленовато-красноватые. Тычинки многочисленные, повислые длиной до 8 мм, с тонкими нитями. Пестиков 5-8, завязь сидячая, рыльце с перепончатыми краями, яйцевидное или продолговатое. Плод состоит из нескольких сидячих, яйцевидных или яйцевидно-эллиптических орешков длиной 2.5-4 и шириной 1-2 мм, с хорошо выраженной продольной ребристостью и прямым носиком. Цветёт в июне-июле, иногда в первой половине августа. Плодоносит в августе-сентябре. Широко распространён в северном полушарии. В России встречается во всех крупных природных регионах (за исключением Крайнего Севера) Растёт на заливных, лесных и степных лугах, в зарослях кустарников, луговых степях, разреженных лесах. В отдельных местах образует сплошные заросли. Заготавливают траву во время цветения: надземную часть растения срезают, а нижние листья обрывают до половины стебля (нижнюю часть стебля выбрасывают.

**Химический состав**. Растение относится к ядовитым. В траве содержатся алкалоиды (тальмин, тальмидин, берберин, таликрин) и цианистый гликозид, отщепляющий синильную кислоту, флавоноиды, сапонины и дубильные вещества. В листьях, кроме того содержится аскорбиновая кислота, а в корнях стероиды, алкалоиды (берберин, таликмин, таликмидин и др.).

**Применение.** В народной медицине отвары и настои надземной части используют при нервных расстройствах, простуде, малярии, эпилепсии, болезнях органов пищеварения, женских заболеваниях, туберкулезе легких, желтухе, как мочегонное, ранозаживляющее, вяжущее и слабительное средство. Препараты василисника малого применяют при носовых кровотечениях, стенокардии, гипертонии, болезнях печени и желчных путей, лейшманиозе, отеках различного происхождения. В монгольской медицине растение применяют при оспе, кори, тифе, поносах, сибирской язве, водянке, дифтерии, как общеукрепляющее средство после тяжелых болезней. Порошок сухих листьев используют для присыпания гнойных ран.

**Абрикос обыкновенный – Prunus armeniaca**

**Семейство розоцветные – Rosaceae.**

**Растение**. Разветвлённое дерево высотой 5-8 м, молодые ветви голые, красновато-коричневые, стебель прямостоячий, круглый. Листья очередные, черешковые. Пластинка листа яйцевидная, оттянуто остроконечная, край правильно пильчатый. Цветки одиночные, розово-белые, распускающиеся на ветвях в то же время, что и листовые почки. Плод – почти шаровидная крупная костянка с коротким острием, покрытая тонким пушком. Мякоть зрелого плода желто-оранжевая, кисло-сладкого вкуса. Растет в горах Тянь-Шаня. Культивируется на юге европейской части России, на Кавказе и в Средней Азии. Заготавливают семена (для получения масла), плоды и камедь.

**Химический состав.** Семена содержат жирное масло, ароматическое эфирное масло, гликозид, амигдалин, фермент эмульсин, витамин В15. Плод содержит органические кислоты (лимонная, винная), каротиноиды (ликопин, каротин, провитамин А), флавоноиды (кверцетин, изокверцетин), витамины В, Р, микроэлементы, сахара, дубильные вещества.

**Применение.** Абрикос обладает успокаивающим действием, улучшает процессы кроветворения и работу сердца, способствует выведению из организма холестерина, стимулирует перистальтику кишечника. Используется как мягкое слабительное и жаропонижающее средство. Оказывает общеукрепляющее действие. Высокое содержание железа делает плоды абрикоса незаменимыми при малокровии, анемии, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, заболеваниях, которые сопровождаются развитием дефицита кальция. Плоды абрикоса применяют для усиления пищеварения, а также в качестве мягкого слабительного, употребляют их при кожных заболеваниях, заболеваниях слизистой оболочки рта, абрикосовый сок полезен при беременности. Сушёные абрикосы (курага) рекомендуется при атеросклерозе, а также при онкологических заболеваниях в качестве источника легкоусвояемого калия. Употреблять в пищу семена абрикоса необходимо с большой осторожностью виду их ядовитости. В сыром виде косточки абрикосов являются глистогонным средством, заваренные как чай они используются при лечении сердечных заболеваний.

**Пион уклоняющийся (Марьин корень) – Paeonia Anomala**

невроз лекарственный растение седативный

**Семейство пионоцветные – Paeonaceae.**

**Растение.** Многолетнее травянистое растение высотой до 1 м (редко более) с мощным укороченным многоглавым корневищем и длинными веретеновидными, обычно сидячими корнями. Корни и корневища красно-буро-коричневые, на изломе белые, быстро темнеющие, с сильным специфическим запахом. Стебли многочисленные, прямостоячие, неветвистые выпуклобугристые, с одиночным верхушечным цветком и 3-5 листьями. Листья голые, черешковые, с дважды- и триждыраздельной пластинкой, в 2-3 раза превышающей длину черешка, длиной до 30 см и почти такой же ширины, с ланцетовидными широкими (до 25 мм),длиннозаострёнными долями. Цветки пурпурно-розовые, диаметром 8-13 см. Чашелистики крупные, остающиеся при плодах. Лепестки в числе 5 (иногда больше),на конце выщербленные. Тычинки многочисленные, в 5 пучках. Пестиков 3-5,с расширенными рыльцами, окруженных мясистым нектарным диском. Плоды-сборные многолистовки длиной до 2.5 см, горизонтально отогнутые, голые или опушённые. Семена чёрные, блестящие, округло-эллиптические, длиной до 7 мм и шириной 5 мм, размножается семенами и вегетативно. Семена прорастают через 1-2 года. Цветёт с конца мая до конца июня, в горах до середины июля. Плоды созревают в конце августа-первой половине сентября.

Пион уклоняющийся- преимущественно сибирский вид, достигающий Западного Забайкалья. В то же время он проникает на север Европейской части России, в Казахстан и Среднюю Азию. В Европейской части доходит до юго-восточной оконечности Кольского полуострова и северного побережья полуострова Канин. Растёт в пойменных и негустых лиственничных, тёмнохвойных и смешанных лесах, по опушкам, на таёжных лугах и близ верхнего предела древесной растительности в горах. Предпочитает богатые гумусом почвы. Надземную часть растения заготавливают во время цветения (с конца мая по конец июня),а корни в любое время вегетационного периода, но обычно одновременно с надземной частью.

**Химический состав**. В корнях пиона найдены эфирное масло, гликозид салицин, дубильные вещества, незначительное количество алкалоидов, крахмал, сахара, органические кислоты, в листьях и цветках- аскорбиновая кислота, в семенах- жирное масло.

**Применение**. Настойку из корней пиона уклоняющегося используют в качестве седативного средства при неврастенических состояниях с явлениями повышенной возбудимости, при бессоннице, фобических и ипохондрических состояниях, а также при вегетативно-сосудистых нарушениях различной этиологии. Пион уклоняющийся и пион лекарственный рекомендуются в качестве кровоостанавливающих средств. Корень пиона считается эффективным средством при желудочных заболеваниях, спастических колитах, язвах желудка. Настой из травы пиона используют при лечении ревматизма, подагры, лихорадки, паралича.

**Рута душистая – Ruta graveolens**

**Семейство рутовые – Rutaceae.**

**Растение.** Многолетнее травянистое растение или сизовато-зелёный полукустарник с сильным, своеобразным ароматным запахом. Стебли у основания слегка древеснеющие, прямостоячие, почти от основания ветвистые, голые, высотой 20-50 см. Листья очередные, без прилистников, с просвечивающими желёзками, представляющими собой эфиромасличные вместилища (содержащееся в них эфирное масло даёт сильный аромат). Нижние и средние листья длинночерешковые, дважды- и триждыперисторассечённые на линейно-ланцетные, растопыренные, почти цельнокрайние или редкозубчатые конечные сегменты, доли первого порядка на черешочках, прочие сидячие. Верхние листья сидячие, с более узкими сегментами. Цветки с линейными прицветниками, правильные, обоеполые, обычно четырёхмерные(только первые, центральные цветки могут быть пятимерными), сидят в рыхлых немногоцветковых щитковидных метёлках. Чашелистики свободные,треугольные, острые, длиной 2-2.5 мм, с просвечивающими желёзками. Лепестки свободные, прикрепленные к железистому диску, лодочковидные,жёлтые, цельнокрайние или мелкозубчатые, по краю слегка курчавые, длиной 6-9 мм. Тычинок вдвое больше, чем лепестков (8-10); они свободные, с голыми нитями, прикрепленными к основанию нектарного диска. Завязь- верхняя четырёх- или пятигнёздная коробочка, густоопушенная железистыми волосками и раскрывающаяся на верхушке гнёзд. Семена имеют боковой зародыш и мясистый эндосперм. Размножаются семенами. Цветёт в июне-июле, плодоносит в августе-сентябре. Рута пахучая- средиземноморский вид, распространенный от Канарских островов до восточного Средиземноморья, а также в умеренном поясе Азии. В России в диком виде не встречается, но издавна выращивается в садах, на огородах. В Крыму она расценивается как дикорастущее растение. Культивируется рута во многих странах Западной Европы, Азии, Африки и Америки. В лекарственных целях в основном используются надземная часть и листья растения.

**Химический состав**. В траве руты содержится эфирное масло (0,25–1,2%), витамин С (156,6 мг%), дубильные вещества, фуранокумарины, алкалоиды и флавонгликозид рутин. В плодах обнаружены следы скиммиамина (0,018%) и кокусагинина. В корнях содержится кумарин, фурокумарины, алкалоиды, эфирное масло.

**Применение.** Свежее растение очень ядовито и при длительном соприкосновении может вызвать тяжелое отравление. Общие признаки отравления выражаются в опухании языка, слюнотечении, затруднении дыхания, замедлении пульса и желудочно-кишечных расстройствах. В народной медицине руту широко используют при многих заболеваниях. Листья, собранные в период цветения, в виде настоя употребляю при нервных заболеваниях как седативное средство, при камнях в почках, женских болезнях, как возбуждающее аппетит и ветрогонное. Наружно применяют при кожных болезнях, чесотке, ушибах и ранах, при гнойном воспалении глаз. Из рутина с добавлением аскорбиновой кислоты изготовляют препарат аскорутин, который применяется для профилактики и лечения авитаминоза и при заболеваниях, сопровождающихся нарушением проницаемости сосудов. В гомеопатии траву руты применяют при суставном ревматизме, подагре, радикулите и других невралгиях.

**Приложение**

**Латук дикий.**

****

**Перец опьяняющий.**

****

**Мелисса лекарственная.**

****

**Клопогон даурский.**

****

**Перилла кустарниковая.**

****

**Омела белая.**



**Ежевика сизая.**

****

**Первоцвет весенний.**

****

**Василистник малый.**

****

**Абрикос обыкновенный.**

****

**Марьин корень.**

****

**Рута душистая.**

****