

26-3584

НА ДОМ НЕ ВЫПУСКАЮТ

Ваш личный травник

26-03584



Ваш личный травник



**Самара
2026**

УДК 633.88
ББК 42.143
В 22

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельца авторских прав (автора).

Ваш личный травник.

В 22 Ваш личный травник / под редакцией: Н. А. Марченко
Е. А. Кожевниковой, - Самара : 2026. - 138 с., ил.

ISBN 978-5-6055624-1-2

Природа дала людям все, что им нужно для здорового гармоничного существования. Ее кладовая полна прекрасными травами, так тщательно подобранными для лечения различных органов и систем нашего организма. Эта природная аптека всегда готова прийти на помощь и растет буквально нас под ногами. Эта книга, как ваш личный травник, познакомит вас с миром лечебных трав, научит различать, собирать, заготавливать их, составлять фитосборы для лечения различных недугов, а также очищать организм травами. Человек – часть природы, и возврат к ней принесет нам много здоровья и радости.

УДК 633.88
ББК 42.143

ISBN 978-5-6055624-1-2

Литература

Муравьёва Д.А. **«Фармакогнозия».**

Гончарова Т.А. **«Энциклопедия лекарственных растений».**

Крылов Г.В. **«Травник».**

Курочкин Е.И. **«Лекарственные растения Среднего Поволжья».**

Марченко Н.А. **Дипломная работа «Позитивное мышление как фактор усиления эффекта фитотерапии».**

Содержание

| | |
|---|----|
| Введение | 3 |
| Глава 1. Что надо знать о травах | 7 |
| Основы ботаники | 7 |
| Отличительные признаки семейств | 15 |
| Правила сбора и сушки трав | 17 |
| Глава 2. Описание лекарственных трав | 22 |
| Адонис весенний | 22 |
| Аир болотный | 23 |
| Алтей лекарственный | 24 |
| Бедренец камнеломковый | 24 |
| Бессмертник песчаный | 25 |
| Боярышник кроваво-красный | 26 |
| Будра плющевидная | 27 |
| Бузина черная | 28 |
| Буквица лекарственная | 28 |
| Валериана лекарственная | 29 |
| Василистник вонючий | 30 |
| Вербейник обыкновенный | 31 |
| Вероника дубравная | 32 |
| Герань луговая | 33 |
| Герань кроваво-красная | 33 |
| Горец птичий | 34 |

| | |
|-----------------------------|----|
| Горец перечный | 34 |
| Горец почечуйный | 35 |
| Девясил высокий | 36 |
| Дербенник иволистный | 36 |
| Душица обыкновенная | 37 |
| Дягиль лекарственный | 38 |
| Ежевика сизая | 39 |
| Зверобой продырявленный | 40 |
| Земляника лесная | 41 |
| Золотарник канадский | 41 |
| Зопник клубненосный | 42 |
| Зюзник европейский | 43 |
| Калина обыкновенная | 44 |
| Касатик жёлтый | 45 |
| Кипрей узколистный | 46 |
| Клевер луговой | 47 |
| Коровяк обыкновенный | 47 |
| Крапива двудомная | 48 |
| Кровохлёбка лекарственная | 49 |
| Лабазник вязолистный | 50 |
| Лапчатка прямостоячая | 51 |
| Лапчатка гусиная | 52 |
| Лопух большой | 52 |
| Льнянка обыкновенная | 53 |
| Мать-и-мачеха обыкновенная | 54 |
| Медуница лекарственная | 55 |
| Мята полевая | 56 |
| Одуванчик лекарственный | 56 |
| Окопник лекарственный | 57 |
| Ослинник двулетний | 58 |
| Паслён сладко-горький | 59 |
| Пастушья сумка обыкновенная | 60 |
| Первоцвет весенний | 60 |
| Пижма обыкновенная | 61 |
| Подмаренник настоящий | 62 |
| Подмаренник цепкий | 63 |
| Подорожник большой | 64 |

| | |
|--|-----------|
| Полынь горькая | 65 |
| Полынь обыкновенная | 65 |
| Пустырник пятилопастной | 66 |
| Репешок обыкновенный | 67 |
| Толокнянка обыкновенная | 68 |
| Ромашка аптечная | 68 |
| Тимьян ползучий | 69 |
| Тысячелистник обыкновенный | 70 |
| Фиалка трёхцветная | 71 |
| Хвощ полевой | 71 |
| Цикорий обыкновенный | 72 |
| Черёда трёхраздельная | 73 |
| Шиповник коричный | 74 |
| Ядовитые растения Самарской области | 75 |
| Белена чёрная | 75 |
| Болиголов пятнистый | 75 |
| Дурнишник обыкновенный | 76 |
| Живокость полевая | 77 |
| Кирказон обыкновенный | 77 |
| Синяк обыкновенный | 78 |
| Черемица Лобеля | 79 |
| Чернокорень лекарственный | 79 |
| Чистотел большой | 80 |
| Способы приготовления. Настои и отвары | 82 |
| Травы, содержащие эфирные масла | 83 |
| Травы, обладающие слабительным действием | 83 |
| Травы, содержащие дубильные вещества | 83 |
| Травы, содержащие сапонины | 84 |
| Травы, содержащие слизистые вещества | 84 |
| Глава 3. Фитотерапия заболеваний органов и систем | 86 |
| Классификация и краткая характеристика | 86 |
| Алкалоиды | 87 |
| Гликозиды | 88 |
| Эфирные масла | 89 |

| | |
|--|-----|
| Органические кислоты | 90 |
| Полисахариды | 90 |
| Дубильные вещества или таниды | 91 |
| Минеральные вещества | 91 |
| Правила составления сборов | 93 |
| Дозировка сборов | 93 |
| Травы при заболеваниях бронхолёгочной системы | 94 |
| Травы при сердечно-сосудистых заболеваниях | 98 |
| Травы при заболеваниях нервной системы | 102 |
| Травы при заболеваниях желудочно-кишечного тракта | 104 |
| Травы при заболевании печени и желчного пузыря | 106 |
| Травы при заболеваниях почек и мочевыводящих путей | 109 |
| Травы при заболеваниях почек | 110 |
| Травы при заболеваниях щитовидной железы | 112 |
| Травы при сахарном диабете | 113 |
| Травы при заболеваниях суставов | 114 |
| Травы при заболевании подагрой | 114 |
| Растения для лечения вен | 116 |
| Растения, содержащие салицилаты - природный аспирин | 116 |
| Растения, содержащие фитогормоны | 116 |
| Адаптогены (травы, укрепляющие иммунную систему) | 117 |
| Растения при женских заболеваниях | 118 |
| Травы для мужчин | 119 |

| | |
|---|-----|
| Способы приготовления. Настои и отвары | 120 |
| Травы, содержащие эфирные масла | 121 |
| Травы, обладающие слабительным действием | 121 |
| Травы, содержащие дубильные вещества | 121 |
| Травы, содержащие сапонины | 122 |
| Травы, содержащие слизистые вещества | 122 |
| Очищение лекарственными травами | 123 |
| Общие правила и последовательность чисток | 123 |
| Очищение кишечника | 124 |
| Очищение печени и жечного пузыря | 124 |
| Очищение почек | 125 |
| Очищение лимфы | 125 |
| Очищение суставов | 125 |
| Настрой на лечение травами | 126 |
| Метод Светланы Лады-Русь (Пеуновой) | 127 |
| Заключение | 130 |
| Литература | 132 |