**МЕЛІСА ЛІКАРСЬКА —Melissa officinalis L.**

Російська назва — мелисса лекарственная

Родина губоцвіті — Labiatae

Багаторічна трав'яниста рослина. У дикому стані росте в Середзем­номорському регіоні. На Україні рослина дуже популярна як серед знавців народної медицини, так і серед пасічників, оскільки меліса — чудовий медонос. Квітучі стебла її без шкоди для бджіл застосовують проти варіотозу. Висівають мелісу на городах та грядках. Вирощують її і як технічну культуру в окремих господарствах для одержання ароматичної олії. Це сонцелюбна і вологолюбна рослина. Росте на од­ному місці не більше 2 років, далі засихає. Насіння яскраво-чорне, дріб­не, легке, розноситься вітром на чималі відстані. Рослина здатна до значного самовисіву. Стебло чотиригранне, гіллясте, високе. Іноді до­сягає висоти 1 м і більше. Рослина запашна, листки зморщені, велико-зубчасті, черешкові. Квітки білуваті або рожеві, з червоною плямою. Починає цвісти в середині червня і цвіте до глибокої осені (аж до приморозків). Листки при подрібненні (свіжі і висушені) пахнуть цит­риною.

Сировина. З лікувальною метою використовують листки і квітконос­ні стебла, які зрізують під час цвітіння рослини. Сонячного літа з частими дощами збір трави меліси лікарської проводять іноді 2—3 ра­зи протягом сезону.

Рослину висушують у теплих добре провітрюваних приміщеннях і зберігають у щільній тарі.

Хімічний склад. У сировині виявлено дубильні речовини (близько 5%), смоли, кавову, олеанову та урсолову - кислоти, аскорбінову кислоту (140—150 мг/100 г) летку олію (близько 0,33 %), яка містить цитраль, гераніол, цитронелаль. Рослина вивчається. До офіци-нальних лікувальних засобів препарати меліси не занесено, окрім лет-кої олії.

Застосування. Препарати меліси лікарської, як і м'яти, материнки, чебрецю, здавна використовуються при лікуванні численних недуг на­родною медициною. Хоч батьківщиною меліси е Середземномор'я, рос-лина дуже популярна серед українського народу як «універсальний» за­сіб лікування («помічна трава»).

Ми застосовуємо препарати меліси при лікуванні захворювань трав­ного каналу, печінки, панкреатиту, цукрового діабету, запальних про­цесів сечостатевої системи, зокрема при сечокам'яній хворобі, уретриті, простатиті, циститі, у суміші з вересом звичайним, цмином пісковим, медункою лікарською, веронікою лікарською, приймочками кукурудзи, коренями алтеї лікарської, родовика лікарського та бруньками тополі чорної.

Рослину використовуємо при анацидному та гіпоацидному гастриті. Вона виявляє легку потогінну, вітрогінну та проносну дію. Припиняє нудоту і блювання, діє протисудомно, заспокоює нервому систему, по­ліпшує сон, має анестезуючі властвості. На цій основі передбачено її застосування як зовнішнього засобу (для примочок до фурункулів, кар­бункулів, саден, забитих місць, ран, полегшення болю у суглобах, при поліартриті, спондиліті, радикуліті, невралгії лицьового нерва та ін.)„ Препарати меліси лікарської, як і глоду колючого, мають значні анти-алергічні властивості, їх ми застосовуємо успішно при гастриті і хро­нічному бронхіті, коклюші, трахеїті, пневмонії, серцевому неврозі, екстрасистолії, ядусі, дисменореї, ревматичному болю у суглобах, без­сонні, мігрені, при значному нервовому виснаженні, стресових станах, перед тяжкими операціями. Вони заспокоюють нервову систему, поліп­шують сон, сприятливо впливають на діяльність серцево-судинної си­стеми.

Готують відвар з листків і квітконосних стебел меліси лікарської. Беруть 1 столову ложку добре подрібненої рослини, кип’ятять 1 хв. і настоюють 10 хв. Склянку відвару випивають за 4 рази протягом доби, до їди.

Офіцинальний лікувальний засіб — мелісова олія — вживається все­редину по 10—15 крапель при захворюваннях дихальних і сечових шля­хів, суглобовому ревматизмі, для заспокоєння нервової системи, поліп­шення сну і самопочуття після перенесених тяжких травм та операцій.

При нервовому перезбудженні добрий ефект дає застосування препаратів, виготовлених з меліси лікарської у суміші з коренями вале­ріани лікарської та синюхи блакитної. Беруть по 1 столовій ложці за­значених вище рослин, заливають 1 склянкою води, кип'ятять 10 х» і настоюють 4 год. П'ють по 2 столові ложки 3 рази протягом доби і четвертий раз — перед сном.

Ми готуємо настойку листків і квітконосних стебел меліси лікар­ської на 40 % спирті у співвідношенні 1 : 3. Настоюємо 2 тижні. Хворі вживають по ЗО крапель 3 рази протягом доби на ложці води і чет­вертий раз — перед сном. Настойка меліси лікарської входить у запро­поновану нами композицію (опис подається в окремому розділі) для комплексного лікування хворих з алергічними реакціями, профілактики алергічних і стресових станів організму та усунення спазмів судин мозку, жовчного міхура, спастичного коліту, для нормалізації ритму серця (при екстрасистолії, тахікардії, пароксизмальній тахікардії), лі" кування вегето-судинної дистонії, гіпертонічної хвороби.

На підставі особистих багаторічних клінічних спостережень ми твер­до переконались у тому, що в наш надто квапливий час, коли так час­то у людей виникають психічне і розумове перенапруження, стресові стани, застосування препаратів з суміші меліси лікарської, синюхи бла­китної, собачої кропиви серцевої, вересу звичайного, глоду колючого, материнки звичайної, хмелю звичайного дають позитивний профілактичний та лікувальний ефект. Готують суміш у співвідношенні назва­них рослин 3:3:3:2:2:2:3. Беруть 4 столові ложки суміші, зали­вають 2 склянками окропу, настоюють 4 год. і п'ють по 50—70 мл З рази протягом доби за 30 хв. до їди і четвертий раз — перед сном.

**ПОДОРОЖНИК ВЕЛИКИЙ —Plantago major L.**

Російська назва — подорожник большой

Родина подорожникові — Plantaginaceae

Багаторічна трав'яниста рослина заввишки 10—60 см з коротким кореневищем і розеткою прикореневих листків. Стебло безлисте, тонко-борознисте, голе або ледь опушене. Листки яйцеподібні або еліптичні, з 3—7 жилками, цілокраї, голі, з клиноподібною основою. Суцвіття довгоциліндричне, колосоподібне, розріджене при основі. Росте подо« рожник великий на сонячних галявинах, луках, узліссях, узбіччях шля­хів. Цвіте в травні — липні. Поширений по всій території СРСР, крім Крайньої Півночі.

Сировина. Для лікувальних потреб збирають листки *і* насіння рос­лини. Листки зрізують, коли подорожник цвіте, а насіння збирають восени. Сушать листки в теплих добре провітрюваних приміщеннях.

Розстилають їх, як і листки підбілу звичайного, тонким шаром, щоб вони при тривалому висушуванні не уражалися цвіллю, не потемніли і не втратили лікувальних властивостей.

Хімічний склад. Листки подорожника великого містять близько 20% пектинових речовин, насіння—близько 40%. У рослині виявлено органічні кислоти (бензойну, саліцилову та ін.), оксикоричні кислоти (хлорогенову та коричну), флавоноїди, сапоніни, каротин, аскорбінову кислоту, вітамін U, іридоїдні глікозиди (аукубін та каталпол), дубиль­ні речовини, сліди алкалоїдів, ситостерин. У насінні, окрім того, знайде­но жирні олії (близько 20 %), значну кількість слизу (близько 44 %), сапоніни, пектинові сполуки.

Застосування. Препарати подорожника великого мають відхаркуі вальну, обволікальну, антисклеротичну, антисептичну та кровоспинну дію. Вони сприяють гоєнню ран, поліпшують секрецію шлункового соку і тому широко застосовуються в науковій і народній медицині, зокре­ма при зниженій секреторній діяльності шлунка, для лікування свіжих

1 задавнених ран (свіжим соком подорожника великого). Листками по­дорожника великого лікують захворювання верхніх дихальних шляхів простудного походження, запалення сечового міхура, зупиняють крово­харкання, маткові і шлункові кровотечі.

Для лікування шлункових, маткових кровотеч, а також кровотеч при геморої готують суміш листків подорожника великого з коренями калгану, родовика лікарського, медунки лікарської, алтеї лікарської, листками кропиви дводомної, плодів шипшини коричної у співвідношен­ні 2 І 2:2:2: 1.

Беруть 2 столові ложки цієї суміші, заливають 2 склянками води, кип'ятять на малому огні 10 хв, додають 1 столову ложку коренів алтеї лікарської, настоюють 4 год. Вживають по 100 мл 5 разів про­тягом доби за ЗО хв до їди.

Для лікування захворювань дихальних шляхів простудного поход­ження використовують листки подорожника великого разом з квітками бузини чорної, листками підбілу звичайного, травою материнки звичай­ної, бруньками тополі чорної у співвідношенні 2:1:2:1:1. Беруть

2 столові ложки суміші, заливають склянкою води, кип'ятять 10 хв і настоюють 10 хв.

Приймають по 100 мл 3 рази протягом доби за ЗО хв до їди.

Медична промисловість випускає такі препарати подорожника:

1. Плантаглюцид. Полісахаридний препарат, виготовлений з водно\* го екстракту листків подорожника, у формі гранул. Застосовують для лікування хронічного гіпоацидного гастриту, виразкової хвороби з нор­мальною та зниженою секрецією. Вживають всередину по '/а—1 чайній ложці 3 рази протягом доби за ЗО хв до їди. Курс лікування — близь­ко 1 міс.

2. Сік подорожника. Суміш рівних об'ємів соку свіжих листків по­дорожника великого і подорожника блошиного, консервованого спиртом і натрію мета бісульфітом (0,15%). Застосовують при анацидному

гастриті ta хронічному коліті: по 1 столовій ложці 3 рази протягом доби. Лікування тривале (близько 1 міс). При необхідності його по­вторюють 2—3 рази протягом року.

**СУХОЦВІТ БАГНОВИЙ-Gnaphalium uliginosum L.**

Російська назва — сушеница топяная

Родина айстрові (складноцвіті) — Asteraceae (Compositae) Сухоцвіт багновий — однорічна трав'яниста рослина заввишки Іи— 25 см з розпростерто-галузистим стеблом, яке густо устелене сірувато-повстистим опушенням. Листки чергові, короткочерешкові, цілокраї, сірувато-повстисті. Суцвіття — дрібні кошики, скупчені по 2—4 в пуч­ках на кінцях гілочок, у пазухах верхніх листків. Цвіте рослина *з* червня по жовтень, Поширений сухоцвіт багновий на вогких луках,

польових долинах, заплавах, низьких берегах річок, вологих узліссях. Росте у Білорусії. Ленінградській, Московській, Рязанській областях, в Сибіру, в лісовій і лісостеповій зоні середньої смуги Європейської частини СРСР.

Сировина. Збирають усю рослину під час її найінтенсивнішого цві­тіння. Сушать у теплих, добре провітрюваних приміщеннях.

Хімічний склад. Хоч рослину використовують і в науковій медицині, її дію вивчено Іде недостатньо. В траві сухоцвіту багнового виявлено дубильні речовини (близько 4%), летку олію, смоли (близько 16%), каротин (близько ЗО мг/100 г), флавоноїди, фітостерини, аскорбінову кислоту, сліди тіаміну, алкалоїд гнафалш, який має властивості роз­ширювати кровоносні судини.

Застосування. Препарати сухоцвіту багнового розширюють судини, мають гіпотензивні властивості, уповільнюють серцевий ритм, приско­рюють зсідання крові. Виявлено також ранозагоювальні і антибакте­ріальні властивості рослини. Використовують препарати сухоцвіту баг­нового для лікування початкових стадій гіпертонічної хвороби, стено­кардії, тахікардії, гіперацидного гастриту, виразкової хвороби шлунка і дванадцятипалої кишки, для усунення нервових розладів та безсоння. Готують такий настій рослини. Беруть 1 столову ложку подрібненого сухоцвіту багнового, заливають 1 склянкою окропу, настоюють 10 хв. П'ють по 100 мл 3 рази на добу за ЗО хв до їди і четвертий раз — перед сном. /

Значно кращий ефект дає застосування сухоцвіту багнового в сумі­ші з квітками глоду колючого, травою собачої кропиви серцевої, вере­су звичайного, меліси лікарської, листками омели білої. На І л окропу беруть по 1 столовій ложці кожної рослини і настоюють 8 год. Препа­рат вживають так само, як і попередній настій.

При нервовому виснаженні, безсонні, стресових та алергічних ста­нах застосовують настій суміші сухоцвіту багнового з коренем валеріа\* ни лікарської, травою чебрецю звичайного, вересу звичайного, меліси лікарської, глухої кропиви серцевої, квітками глоду колючого у спів­відношенні 2:2:1:2:3:3:2. Беруть 5 столових ложок суміші, зали­вають 1 л окропу, настоюють 12 год. Вживають по 2 столові ложки 4 рази протягом доби за ЗО хв до їди.

Ми застосовуємо настойку сухоцвіту багнового як зовнішній засіб для лікування трофічних виразок. Беремо 100 г свіжих березових бру­ньок та 100 г сухоцвіту багнового і заливаємо 1 л соняшникової олії. Настоюємо 3 тижні. Потім настойку фільтруємо і рекомендуємо 2 рази на день змазувати нею трофічні виразки. Цією ж настойкою ми до-сить успішно лікуємо ерозію шийки матки. Тампоном, добре змоченим настойкою, щоденно змазуємо шийку матки. Внаслідок цього через 8—15 діб загоюються навіть застарілі ерозії.

Добрі наслідки при цьому дає відвар сухоцвіту багнового у поєд­нанні з бруньками тополі чорної. Беруть по 1 столовій ложці названих компонентів на 1 склянку води, кип'ятять 10 хв, додають 1 столову

ложку кореня алтеї лікарської, настоюють 4 год і фільтрують. Цим відваром 2 рази на добу (ранком і перед сном) проводять спринцю­вання піхви.

Для лікування трихомонадного кольпіту ми користуємось такою ви­пробуваною і надійною композицією. Беремо по 1 столовій ложці сухо­цвіту багнового, бруньок тополі чорної, коренів родовика лікарського, заливаємо 2 склянками води, кип'ятимо на малому вогні 10 хв і на­стоюємо 10 хв. Відвар фільтруємо і використовуємо, як і попередню композицію.

Готуємо ще такий відвар. Беремо по 1 столовій ложці коренів пер­стачу прямостоячого, бруньок тополі чорної, родовика лікарського, гра­вілату міського, цикорію дикого на 3 склянки води, кип'ятимо 10 хв. Застосовуємо для спринцювання при трихомонадному кольпіті, білях та для лікування ерозії шийки матки. Курс лікування — 7—15 діб. Цей же відвар використовуємо як примочки до трофічних виразок, про­лежнів, забитих місць, набряклих суглобів.