

СОДЕРЖАНИЕ

Список сокращений	11
Предисловие	12
Введение в фитотерапию	19

СЕМЕЙСТВО СЕЛЬДЕРЕЙНЫЕ (ЗОНТИЧНЫЕ)

APIACEAE (UMBELLIFERAE)

Фенхель обыкновенный (укроп аптечный, укроп волошский) <i>Foeniculum vulgare</i>	29
Укроп душистый <i>Anethum graveolens</i>	31
Анис обыкновенный <i>Anisum vulgare</i>	33
Бадьян настоящий (Анис звездчатый) <i>Illicium verum</i> , семейство Магнолиевые <i>Magnoliaceae</i>	36
Дягиль лекарственный (Дудник дягилевый) <i>Angelica archangelica</i> (<i>A. officinalis</i>), Дягиль лесной <i>A. sylvestris</i>	38
Тмин обыкновенный <i>Carum carvi</i>	41
Кориандр посевной (кинза, кишинец) <i>Coriandrum sativum</i>	43
Сельдерей пахучий <i>Apium graveolens</i>	45
Купырь лесной <i>Anthriscus sylvestris</i>	48
Купырь бутенелистный (кервель, македоненка) <i>Anthriscus cerefolium</i>	49
Кумин тминовый (кмин, зиран, зард, римский тмин) <i>Cuminum</i> <i>cuminum</i>	50
Пастернак посевной <i>Pastinaca sativa</i>	51
Клубнетмин персидский (Зира) <i>Bunium persicum</i>	53
Кунжут индийский <i>Sesamum indicum</i> , К. восточный <i>S. orientale</i> ...	55
Володушка круглолистная <i>Vupleurum rotundifolium</i> , В. козелецелистная <i>V. scorzonerifolium</i> , В. многожилчатая <i>V. multinerve</i>	56
Жгун-корень или Книдиум Монье <i>Cnidium monnieri</i>	58
Синеголовник полевой <i>Eryngium campestre</i> , С. приморский <i>E. maritimum</i> , С. плосколистный <i>E. planum</i> и другие	59
Лигустикум шотландский <i>Ligusticum scoticum</i>	60
Бедренец камнеломковый <i>Pimpinella saxifraga</i>	61
Реброплодник уральский <i>Pleurospermum uralense</i>	61

СЕМЕЙСТВО КРУШИНОВЫЕ RHAMNACEAE

Унаби (Ююба, Жужуб, китайский финик, грудная ягода) <i>Ziziphus jujuba</i>	62
---	----

СЕМЕЙСТВО РЕМНЕЦВЕТНЫЕ LORANTHACEAE

Омела белая <i>Viscum album</i> , О. окрашенная <i>V. coloratum</i>	66
---	----

СЕМЕЙСТВО ВЕРБЕНОВЫЕ VERBENACEAE

Вербена лекарственная <i>Verbena officinalis</i>	69
Витекс священный (прутняк, Авраамово дерево, дикий перец) <i>Vitex agnus-castus</i>	70

СЕМЕЙСТВО ЯСНОТКОВЫЕ LAMIACEAE, или
ГУБОЦВЕТНЫЕ LABIATAE

Буквица олиственная <i>Betonica foliosa</i>	72
Душевик котовниковый <i>Calamintha nepeta</i>	74
Будра плющевидная <i>Glechoma hederacea</i>	74
Пикульник ладанниковый <i>Galeopsis ladanum</i>	75
Иссоп обыкновенный <i>Hyssopus officinalis</i> и другие виды	76
Яснотка белая (Глухая крапива) <i>Lamium album</i> , Я. пурпурная <i>L. purpureum</i>	77
Пустырник пятилопастной <i>Leonurus quinquelobatus</i> , П. сибирский <i>L. sibiricus</i> , П. сердечный (П. обыкновенный) <i>L. cardiaca</i>	79
Зюзник европейский <i>Lycopus europaeus</i> , З. блестящий <i>L. lucidus</i> , З. одноцветковый <i>L. uniflorus</i>	81
Тимьян ползучий (чабрец, богородская трава, фимиамник) <i>Thymus serpyllum</i> , Т. обыкновенный <i>Th. vulgaris</i>	82
Мята полевая <i>Mentha arvensis</i> , М. водная <i>M. aquatica</i> , М. длиннолистная <i>M. longifolia</i> и другие виды	85
Душица обыкновенная <i>Origanum vulgare</i>	89
Мелисса лекарственная <i>Melissa officinalis</i>	92
Котовник кошачий <i>Nepeta cataria</i> , К. сибирский <i>N. sibirica</i>	97
Чабер садовый <i>Satureja hortensis</i> , Ч. колосоносный <i>S. spicigera</i> , Ч. крымский <i>S. taurica</i>	99
Дубровник обыкновенный <i>Teucrium chamaedrys</i>	103
Зизифора пахучковидная <i>Ziziphora clinopodioides</i> , З. Бунге <i>Z. bungeana</i> , З. тимьянниковая <i>Z. serpyllacea</i>	104
Эльшольция реснитчатая <i>Elsholtzia ciliata</i>	105

СЕМЕЙСТВО РОЗОЦВЕТНЫЕ ROSACEAE

Манжетка обыкновенная <i>Alchemilla xanthochlora</i>	107
Земляника лесная <i>Fragaria vesca</i>	108
Лабазник вязолистный <i>Filipendula ulmaria</i> , Л. обнаженный <i>F. denudate</i> , Л. дланевидный <i>F. palmata</i> и другие виды	110

СЕМЕЙСТВО БОБОВЫЕ LEGUMINOSAE или FABACEAE

Астрагал сладколистный <i>Astragalus glycyphyllos</i> , А. ложносладко- листный <i>A. glycyphylloides</i>	114
Козлятник лекарственный <i>Galega officinalis</i>	115
Дрок красильный <i>Genista tinctoria</i>	116
Донник лекарственный <i>Melilotus officinalis</i> , Д. белый <i>M. albus</i> ...	117

Пажитник сеной (Шамбала) <i>Trigonella foenium-graecum</i> , П. голубой <i>T. saerulea</i> , П. простертый <i>T. procumbens</i>	119
Клевер луговой <i>Trifolium pratense</i> , К. пашенный <i>T. arvense</i>	121
Люцерна посевная <i>Medicago sativa</i>	123

СЕМЕЙСТВО АСТРОВЫЕ, или СЛОЖНОЦВЕТНЫЕ,
ASTERACEAE, или COMPOSITAE

Тысячелистник сжатый <i>Achillea coarctata</i> , Т. обыкновенный (порез- трава, солдатская трава, серповез) <i>A. millefolium</i> , Т. благородный <i>A. nobilis</i> , Т. мелкоцветковый <i>A. micrantha</i> и другие виды	125
Василек синий (посевной) <i>Centaurea cyanus</i>	127
Бодяк разнолистный <i>Cirsium heterophyllum</i>	128
Наголоватка васильковая <i>Jurinea cyanooides</i>	130
Бородавник обыкновенный <i>Lapsana communis</i>	130
Козелец низкий <i>Scorzonera humilis</i> , К. австрийский <i>S. austriaca</i> , К. испанский <i>S. hispanica</i>	130
Осот огородный <i>Sonchus oleraceus</i> , О. полевой <i>S. arvensis</i>	130
Одуванчик лекарственный <i>Taraxacum officinale</i>	132
Лактук (салат) дикий <i>Lactuca serriola</i> , Л. индийский <i>L. indica</i> Л. салат (Л. посевной) <i>L. sativa</i> , Л. ядовитый <i>L. virosa</i>	134
Ромашка аптечная (точнее, ободранная) <i>Matricaria recutita</i> , <i>M. chamomilla</i> , Р. пахучая, или безъязычковая, <i>M. matricarioides</i>	135
Полынь горькая <i>Artemisia absinthium</i> , П. обыкновенная (черно- быльник) <i>A. vulgaris</i> , П. лечебная <i>A. abrotanum</i> , П. балханов (П. лимонная) <i>A. balchanorum</i> , П. эстрагон (тархун) <i>A. dracunculus</i>	141
Левзея сафлоровидная (рапонтник, большеголовник, маралий корень) <i>Rhaponticum carthamoides</i>	146

СЕМЕЙСТВО ТОЛСТЯНКОВЫЕ CRASSULACEAE

Родиола розовая (золотой корень) <i>Rodiola rosea</i> , Р. морозная <i>R. algida</i> и другие виды	152
Очиток пурпурный (О. обыкновенный, живая вода) <i>Sedum purpurea</i> (<i>S. telephium</i>)	154
Молодило кровельное <i>Sempervivum tectorum</i> , М. русское <i>S. ruthenicum</i> , М. кавказское <i>S. caucasicum</i> , М. отпрысковое <i>S. hirtum</i>	156

СЕМЕЙСТВО ВАЛЕРИАНОВЫЕ VALERIANOIDEAE

Валериана лекарственная (маун) <i>Valeriana officinalis</i> , В. Диоскорида <i>V. dioscoridis</i>	158
--	-----

СЕМЕЙСТВО МАРЕНОВЫЕ RUBIACEAE

Подмаренник душистый <i>Galium odoratum</i> (<i>Asperula odorata</i>), П. Такета <i>G. taquetii</i> , П. настоящий <i>G. verum</i> , П. северный <i>G. boreale</i> и другие виды	163
--	-----

СЕМЕЙСТВО НОРИЧНИКОВЫЕ SCROPHULARIACEAE	
Коровяк лекарственный <i>Verbascum phlomoides</i> , К. обыкновенный (К. медвежье ухо, царский скипетр) <i>V. thapsus</i> , К. фиолетовый <i>V. phoeniceum</i>	167
СЕМЕЙСТВО ЛИЛЕЙНЫЕ LILIACEAE	
Лилия кудреватая (саранка) <i>Lilium martagon</i>	170
Рябчик мутовчатый <i>Fritillaria verticillate</i> , Р. уссурийский <i>F. ussuriensis</i>	170
СЕМЕЙСТВО ЯТРЫШНИКОВЫЕ, или ОРХИДНЫЕ ORCHIDACEAE	
Ятрышник мужской <i>Orchis mascula</i> , Я. болотный <i>O. palustris</i> , Я. провинциальный <i>O. provincialis</i> , Я. шлемоносный <i>O. militaris</i> , Я. дремлик <i>O. morio</i> , Я. пурпурный <i>O. purpurea</i> и другие виды ...	173
Пальчатокоренник пятнистый <i>Dactylorhiza maculata</i> , П. солончаковый <i>D. salina</i> , П. мясо-красный <i>D. incarnata</i> , П. Фукса <i>D. fuchsii</i> и другие виды	175
СЕМЕЙСТВО СПАРЖЕВЫЕ ASPARAGACEAE	
Спаржа лекарственная <i>Asparagus officinalis</i> , С. блестящая <i>A. lucidus</i> , С. кохинхинская <i>A. cochinchinensis</i>	177
СЕМЕЙСТВО ОСОКОВЫЕ CYPERACEAE	
Осока парвская, или коротконосиковая, <i>Carex brevicollis</i>	183
Клубнекамыш <i>Bolboschoenus</i>	183
СЕМЕЙСТВО ЗЛАКОВЫЕ GRAMINEAE	
Пырей ползучий <i>Elytrigia repens</i>	185
Зубровка душистая <i>Hierochloa odorata</i>	187
СЕМЕЙСТВО АРОИДНЫЕ ARACEAE	
Аир болотный <i>Acorus calamus</i> , А. злаковый <i>Acorus gramineus</i>	189
СЕМЕЙСТВО ЛИМОННИКОВЫЕ SCHISANDRACEAE	
Лимонник китайский <i>Schisandra chinensis</i>	195
СЕМЕЙСТВО ЛЮТИКОВЫЕ RANUNCULACEAE	
Лютик едкий («куриная слепота») <i>Ranunculus acris</i> , Л. ядовитый <i>R. sceleratus</i>	198
Чернушка посевная <i>Nigella sativa</i>	199
СЕМЕЙСТВО КРЕСТОЦВЕТНЫЕ BRASSICACEAE	
Сурепка обыкновенная <i>Barbarea vulgaris</i>	201
Клоповник посевной (кресс-салат) <i>Lepidium sativum</i>	202
Индау посевной <i>Eruca sativa</i>	203
Горчица сарептская <i>Brassica juncea</i> , <i>Sinapis juncea</i> , Г. белая (Г. английская) <i>S. alba</i> , Г. черная (Г. французская, настоящая) <i>Brassica nigra</i>	205

СЕМЕЙСТВО КРАПИВНЫЕ URTICACEAE	
Крапива двудомная <i>Urtica dioica</i> , К. коноплевая <i>U. cannabina</i> , К. жгучая <i>U. urens</i>	207
СЕМЕЙСТВО ПИОНОВЫЕ PAEONIACEAE	
Пион молочноцветковый <i>Paeonia lactiflora</i> , П. полукустарниковый <i>P. suffruticosa</i>	211
Пион уклоняющийся (марьин корень) <i>Paeonia anomala</i>	212
СЕМЕЙСТВО ПЕРВОЦВЕТНЫЕ PRIMULACEAE	
Первоцвет весенний (П. лекарственный) <i>Primula veris</i> (<i>P. officinalis</i>)	215
Глаукс (млечник) приморский <i>Glaux maritima</i>	216
СЕМЕЙСТВО ЛИПОВЫЕ TILIACEAE	
Липа сердцевидная <i>Tilia cordata</i> , Л. крупнолистная <i>T. platyphyllos</i> , Л. сибирская <i>T. sibirica</i>	218
СЕМЕЙСТВО МАЛЬВОВЫЕ MALVACEAE	
Гибискус сабдариффа (каркаде, роза китайская) <i>Hibiscus sabdariffa</i>	220
Гибискус сирийский (Г. китайский) <i>Hibiscus syriacus</i> (<i>H. chinensis</i>)	221
Штокроза розовая <i>Alcea rosea</i>	223
СЕМЕЙСТВО АСПЛЕНИЕВЫЕ ASPLENIACEAE	
Костенец черный <i>Asplenium adiantum-nigrum</i> , К. волосовидный <i>A. trichomanes</i>	226
СЕМЕЙСТВО КАСАТИКОВЫЕ IRIDACEAE	
Гладиолус (шпажник) черепитчатый <i>Gladiolus imbricatus</i>	
Г. посевной <i>G. italicus</i> (<i>G. segetum</i>)	228
Скребница аптечная <i>Ceterach officinarum</i>	228
СЕМЕЙСТВО ТЫКВЕННЫЕ CUCURBITACEAE	
Переступень белый <i>Bryonia alba</i> , П. двудомный <i>B. dioica</i> , П. черноплодный <i>B. melanocarpa</i>	230
Тладианта сомнительная <i>Thladiantha dubia</i>	231
ЕДИНИЧНЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ ЛАКТОГЕННЫХ РАСТЕНИЙ РАЗЛИЧНЫХ СЕМЕЙСТВ	
Береза повислая (Б. бородавчатая) <i>Betula pendula</i> , Береза пушистая (Б. белая) <i>B. pubescens</i> (<i>B. alba</i>), семейство Березовые <i>Betulaceae</i>	232
Якорцы стелющиеся <i>Tribulus terrestris</i> , семейство Парнолистниковые <i>Zygophyllaceae</i>	233
Истод горьковатый <i>Polygala amarella</i> , И. сибирский <i>P. sibirica</i> и другие виды истода, семейство Истодовые <i>Polygalaceae</i>	235
Щитовник мужской <i>Dryopteris filix-mas</i> , Щ. пахучий <i>D. fragrans</i> , семейство Щитовниковые <i>Dryopteridaceae</i>	237

Копытень европейский <i>Asarum europaeum</i> , К. Зибольда <i>A. sieboldii</i> , семейство Аристолохиевые <i>Aristolochiaceae</i>	238
Смородина черная <i>Ribes nigrum</i> , семейство Крыжовниковые <i>Crossulariaceae</i>	239
Марь душистая <i>Chenopodium botrys</i> , М. амброзиевидная <i>Ch. ambrosioides</i> , М. доброго Генриха <i>Ch. bonus-henricus</i> семейство Маревые <i>Chenopodiaceae</i>	241
Физалис обыкновенный <i>Physalis alkekengi</i> , семейство Пасленовые <i>Solanaceae</i>	242
Тысячеголов испанский <i>Vaccaria hispanica</i> , семейство Гвоздичные <i>Caryophyllacia</i>	243
Взморник морской <i>Zostera marina</i> , семейство Взморниковые <i>Zosteraceae</i>	244
Ежеголовник всплывающий <i>Sparganium emersum</i> , семейство Ежеголовниковые <i>Sparganium</i>	244
Рогоз восточный <i>Typha orientalis</i> , семейство Рогозовые <i>Typhaceae</i>	245
Заразиха эльзасская <i>Orobanchе alsatica</i> , З. малая <i>O. minor</i> , З. ветвистая <i>O. ramosa</i> , З. белая <i>O. alba</i> , семейство Заразиховые <i>Orobanchaceae</i>	245
Ситник сплюснутый <i>Juncus compressus</i> , С. лягушачий <i>J. bufonius</i> , С. расходящийся <i>J. effusus</i> , семейство Ситниковые <i>Juncaceae</i>	246
Каркас южный <i>Celtis australis</i> , К. кавказский <i>C. caucasica</i> , семейство Коноплевые <i>Cannabaceae</i>	247
Ясенец белый <i>Dictamnus albus</i> , семейство Рутовые <i>Rutaceae</i>	247
Банан райский <i>Musa paradisiaca</i> , семейство Банановые <i>Musaceae</i>	248

РАСТЕНИЯ, СНИЖАЮЩИЕ ЛАКТАЦИЮ

Частуха восточная <i>Alisma orientale</i> , Ч. подорожниковая <i>A. plantago-aquatica</i> , Ч. ланцетная <i>A. lanceolatum</i> , семейство Частуховые <i>Alismataceae</i>	250
Шалфей лекарственный <i>Salvia officinalis</i> , Ш. мускатный <i>S. sclarea</i> , Ш. римский <i>S. horminum</i> , семейство Яснотковые <i>Lamiaceae</i> , или Губоцветные <i>Labiatae</i>	251
Лесной мак весенний <i>Hylomecon vernalis</i> , семейство Маковые <i>Papaveraceae</i>	252

ПРИМЕРЫ УСПЕШНОГО ПРИМЕНЕНИЯ ПОЛИКОМПОНЕНТНЫХ СБОРОВ ПРИ ГИПОГАЛАКТИИ

ОСОБЕННОСТИ ФИТОТЕРАПИИ БОЛЬНЫХ РАССЕЯННЫМ СКЛЕРОЗОМ В ПЕРИОД ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ ПРИ ГИПОГАЛАКТИИ

Заключение	273
Алфавитный указатель русских названий родов растений	276
Алфавитный указатель латинских названий родов растений	278
Основная литература	280

СЕМЕЙСТВО ЯСНОТКОВЫЕ LAMIACEAE, ИЛИ ГУБОЦВЕТНЫЕ LABIATAE

Буквица олиственная *Betonica foliosa*

Названа **маточной травой** (Норре У.А., 1975) с достаточными для того основаниями в связи с выраженными эстрогенными свойствами. Последние востребованы современной научно-европейской медициной. Настойку (как и полагается, 1 : 10 и экстракт 1 : 1 на 40 % спирту) применяют при субинволюции матки, при кровотечениях послеродовых, связанных с ее атонией, обусловленных миоматозом, воспалительными заболеваниями, дисфункцией яичников. Показания эти можно продолжить: ретенция плаценты, дисменореи (опсо-, аменореи), недоразвитие матки у поздно созревающих девушек. Актуально изучение возможности применения буквицы для инициации зачатия **при женском бесплодии**. В экспериментальных исследованиях отмечено повышение тонуса и сокращений матки у животных, наиболее выраженное в эстральную фазу. Настойку рекомендуют **при раннем климаксе**, особенно сопровождающемся или инициированным неврозом. В специальных, к сожалению, редких исследованиях, посвященных именно влиянию на лактацию, Е.А. Стегайло и соавторы (1978) **зарегистрировали лактогенное действие буквицы**. Конечно, наиболее ценны были бы сравнительные исследования лактогенных свойств Б. лекарственной, столь популярной в народных, традиционных, научно-европейской медицинах, Б. восточной, Б. крупноцветковой и других видов. По собственному опыту могу предположить, что организация таких сравнительных исследований затруднительна в связи с непредоставлением ботаниками четко идентифицированных образцов того же рода. Сравнительная оценка позволяет убедиться во взаимозаменяемости представителей рода. В последние годы такая масштабная, сравнительная, поисковая работа вообще невозможна, поскольку практически уничтожена и ранее скудная материальная, кадровая база фитотерапии, как и других областей науки. Одной из причин отсутствия сведений о лактогенных свойствах других видов буквицы является своеобразная обывательская позиция ботаника, исследующего всего один вид и просящего фармаколога найти у него хоть какую-нибудь «биологическую активность», дабы придать его безусловно нужным ботаническим, чисто познавательным исследованиям хоть какую-то

практическую значимость в связи с требованиями чиновников к докладам, планам, отчетам, диссертациям.

Химический состав далеко не полно изучен. В надземной части до 0,83 % эфирного масла (компоненты в справочнике «Растительные ресурсы СССР» не указаны), которое, как и сапонины, имеющиеся в растении, можно обвинить в лактогенной активности. Тритерпеноиды, органические кислоты (до 2 %), фенолкарбоновые кислоты (кофейная, хлорогеновая и др.), флавоноиды до 5 %, иридоиды, антоцианы, витамины С, К, дубильные вещества, что позволяет по субстратному восприятию мира и растений прогнозировать вазопротективные, антиоксидантные, противовоспалительные, гемостатические свойства. Алкалоид стахидрин не делает растение токсичным.

Применение. Помимо вышеуказанного, привлекает внимание к буквице как к потенциальному церебро-, стресс-протектору, поскольку применяют ее при различных неврозах, в частности при истерии, а также при эпилепсии, инсультах, параличах, гиперкинезах, **гипертонической болезни** (типично психосоматическое, социально детерминированное заболевание, «убийца № 1»). Специфика применения буквицы почему-то не интересует неврологов, терапевтов. Седативные свойства экспериментально оценены как в 2,5 раза более высокие, чем у валерианы, что несложно. Напомню, что валериана повышает физическую выносливость и умственную работоспособность, положительно влияет на репродуктивную сферу, проявляя тем самым типично адаптогенные свойства. Название ей дано от *valere* — здоровый, равно как и науке о здоровье валеологии. Этот корень здоровья (при опросе пациентов, не зазомбированных слухами о снотворном действии пяти капель) оказывает неожиданно возбуждающее действие, чаще у одиноких женщин. Запах валерианы (фитоферомоны, половые аттрактанты) демонстративно «успокаивает» кошек. Сильно ли мы от них отличаемся, являемся ли мы исключением — наукой это не установлено. Ряд показаний к применению и свойств буквицы, широко представленных и у других растений: воспалительные, инфекционные заболевания, ОРВИ, бронхиты в связи с секретолитическими свойствами, метеоризм, обстипации (**слабительное**, оживляющее перистальтику не только матки, но и кишечника). Виды буквицы оказывают кровеостанавливающее, желчегонное, умеренно кардиотоническое действие. Многие свойства прочих видов буквицы совпадают с таковыми более популярной Б. лекарственной: седативное, антигипертензивное, противовоспалительное, холеретическое. Однако акцента на лактации, женских болезнях для этих видов не сделано.

Душевик котовниковый *Calamintha nepeta*

Русское родовое название, сравнение с общеизвестным эфирноносным растением Котовником позволяет предположить наличие в **химическом составе** эфирного масла, которого в надземной части много — до 2 %. В его составе пулегон, изоментон, ментон, карвол, пинены, тимол, лимонен и еще более десятка летучих органических соединений. Из тритерпеноидов урсоловая и олеаноловая кислоты, каламинтодиол, изокаламинтодиол. Сапонины, флавоноиды. Растение даже пытались ввести в культуру как эфирномасличное и определили выход эфирного масла в 80 кг/га.

Применение в парфюмерии и в какой-то мере использование как пряности как раз и обусловило доскональное изучение состава эфирного масла. Кит С.М., Турчин И.С. (1986) отметили лактогенные свойства душистика, которые, к сожалению, не находят широкого применения. Эти авторы впервые и чуть ли не единственные акцентировали внимание на влиянии лекарственных растений на функции эндокринных желез, на их лактогенном действии. Их небольшая монография достойна прочтения. Д. котовниковый включен в фармакопею Франции как диуретическое и желудочное средство (почему бы не включить и в нашу, расширив показания к применению?). В традиционной индийской медицине душистик применяют для **повышения потенции**. Даже единичные, разобщенные сведения позволяют отметить действие растений на разные звенья процесса воспроизводства потомства. Ряд других показаний к применению достаточно обычен: неврозы (считается седативным, успокаивающим средством), бронхиты, ОРВИ, отеки, мочекаменная болезнь, циститы, пиелонефриты.

Будра плюшевидная *Glechoma hederacea*

Она популярна как средство, эффективное при многих бронхолегочных заболеваниях: банальных ОРВИ, острых и хронических бронхитах, бронхоэктазах, хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ), бронхиальной астме, **легочном туберкулезе**. Использование будры и ряда других растений во фтизиатрии на порядок повысило бы эффективность терапии больных туберкулезом, что было доказано мною на базе кафедры фтизиатрии Военно-медицинской академии (Барнаулов О.Д., 1999). Предложение более широко использовать широкие возможности фитотерапии в пульмонологии, во фтизиатрии — глас вопиющего в пустыне. Мягчительные, антимикробные, противовоспалительные свойства, оптимизация процессов регенерации сделали будру в прошлом популярной

не только в пульмонологии, но и в оториноларингологии при гайморитах, риносинуситах, фарингитах, ларингитах. Будра, как, например, репейничек, некоторые представители семейства Сельдереиные (см. ранее), особенно ценна для певцов, ораторов, священников, актеров.

Химический состав надземной части позволяет прогнозировать ряд направлений лечебного действия будры. В эфирном масле (до 0,29 %) содержатся: В и D-гермикрены, цис-оцимен, β-элимен, цинеол, α- и β-пинены, мирцен, октанон, болгарен, лимонен и еще с десяток летучих веществ, обуславливающих мягчительные, пряноароматические, фитонцидные, холеретические, сокогонные и, вероятно, лактогенные свойства будры. Эфирное масло ее исследовано (не у нас) так детально, поскольку будра официальна во многих странах, виды ее используют как пряность, а эфирное масло — в парфюмерной промышленности. Из тритерпеноидов опознана урсоловая кислота. Флавоноиды, каротиноиды, иридоиды, дубильные вещества, витамин С имеются, как и во многих других растениях, обеспечивая вазопротективное, антиоксидантное, гепатопротективное, холеретическое, противовоспалительное и ряд других действий, частично подтвержденных экспериментально.

Акцента на **применение** в акушерстве и гинекологии не делается. Входит в состав сбора, назначаемого беременным при пастозности, отеках, нефропатии, пиелонефрите, хотя применения этого и подобных сборов в нашей медицине наблюдать не приходилось. Повышает тонус и перистальтику матки у кролика. Но вот С.М. Кит и И.С. Турчин (1986) отметили лактогенное действие будры. Растение официально в США, Бельгии, Франции, Бразилии и ряде других стран, но не у нас. А потому в связи с дефицитом сырья мне приходилось применять ее в составе поликомпонентных сборов очень редко при неврозах, гипертонической болезни, эпилепсии, цереброваскулярной болезни, при сопутствующих холециститах, холестазах.

Пикульник ладанниковый *Galeopsis ladanum*

Малоизвестен фитотерапевтам. С видами пикульника связывают эффективность при нервных болезнях, в частности при панических атаках, пароксизмальных изменениях настроения, фобиях, транзиторных ишемических атаках и, наконец, при эпилепсии. Блок шикша, пион, дербенник, пикульник, кипрей, купырь, пустырник в сочетании с другими растениями по конкретной ситуации позволяет достичь позитивного результата. Но в качестве лактогенного растения виды пикульника как-то не воспринимаются. С.М. Кит и И.С. Турчин (1986)

отметили лактогенное действие П. ладанникового, химический состав, лечебные и фармакологические свойства (это далеко не одно и то же) которого не изучены. По аналогии с другими видами пикульника (П. красивый *G. speciose*, П. двунадрезный *G. bifida* — в народе их зовут жабреями) можно предположить возможность применения при неврозах, в частности при истерии, при эпилепсии, эмоциональных провокациях различных пароксизмов: аритмий, тахикардии, ощущения нехватки воздуха, панических атак, которые, конечно же, не способствуют лактации.

Иссоп обыкновенный *Hyssopus officinalis* и другие виды

Если быть точным, то все-таки следовало бы перевести с латыни как И. лекарственный. Надземная часть входила в отечественную фармакопею 1–3-го изданий, но по каким-то мистическим причинам из нее выбыла, хотя лекарственных свойств не утратила и остается признанным, используемым, официальным растением во многих странах Европы, Азии и Америки, но не у нас, не у нас. Очень даже не обыкновенный этот иссоп, равно как и другие виды. Не случайно его возделывали в СССР с целью определения выхода эфирного масла, который составил 8–41 кг/га, что могло бы удовлетворить потребности парфюмеров, косметологов.

Химический состав эфирного масла (до 1,5 % в надземной части, до 3,7 % в соцветиях) опять-таки детально был изучен не у нас, а за рубежом, как и видов будры, по причине заинтересованности в растении парфюмеров, косметологов. Камфон, линалоол, лимонен, тимол и еще десятки компонентов эфирного масла перечислены в справочнике «Растительные ресурсы СССР» (1991). Тритерпены: бетулиновая, урсоловая и олеаноловая кислоты, а также флавоноиды, фенолкарбоновые кислоты (ванилиновая, кофейная, галловая, хлорогеновая и др.), дубильные вещества.

Применение ничем особенным от многих других растений не отличается. В свойствах та же матрица: противовоспалительная, антибактериальная, антимикотическая, протистоцидная, антигельминтная, секретолитическая активность. Подобно будре, иссоп востребован при бронхолегочных заболеваниях, к примеру, в аюрведической, традиционной индийской медицине, а также во Франции, Португалии, Швеции, Румынии. Иссоп считается тонизирующим, противоастеническим средством, показанным при различных неврозах, в частности климактерических. В собственной практике приходилось с успехом

применять его при астеноневротических, субдепрессивных неврозах, но также и при манифестации их негативизмом, немотивированной агрессией, нарушениями памяти. С.М. Кит и И.С. Турчин (1986) причислили иссоп к лактогенным растениям. Будучи ароматизирующей пряной приправой, иссоп повышает желудочную секрецию при гипоацидных гастритах, желчеотделение, аппетит при анорексии. Для астеничных, быстро устающих, вяло питающихся кормящих мам эти свойства иссопа существенны. Он эффективен как мягкое слабительное при обстипациях и ветрогонное при метеоризме, но в то же время закрепляет при диареях, диспепсиях.

Яснотка белая (Глухая крапива) *Lamium album* Я. пурпурная *L. purpureum*

Творческий потенциал ботаников воплощается в переобозначении растений, родов, семейств. Было семейство Зонтичные (соцветия у них зонтиком), а стало почему-то Сельдерейные. Так и тут: было Губоцветные, поскольку цветок у них по форме этакой губкой, а стало — Яснотковые, но сама яснотка в этом не виновата. Большинству привычны старые, вполне логичные названия семейств. Конечно, ни к каким крапивам виды яснотки отношения не имеют. Напоминает крапиву, но не жжется. Я. белая в отличие от сегодняшнего безвременья знавала и лучшие времена, когда ее настойку, отвары испытывали клинически на предмет оценки гемостатического действия, опять же по аналогии с крапивой (все-таки какова инертность восприятия даже у специалистов). Что спасло яснотку от отторжения, полного неприятия, забвения? Прежде всего тот факт, что гемостатические свойства фоновы для лекарственных растений. Яснотка была эффективна при меноррагиях, атонических метроррагиях, равно как обусловленных воспалительными заболеваниями, миоматозом, гипои авитаминозом С (Нигматулина Н.К., 1957, 1961). Было выяснено, что утеростимулирующие свойства не уступают таковым спорынье. Фармакологический комитет требует сравнения с тем, что уже изучено, с тем, что есть, даже если его нет. Ну откуда, какая у нас спорынья, очнитесь, а вот яснотка, крапива, пастушья сумка — под рукой, ресурсы надежны. Но даже превосходство в сравнении со спорыньей и успешные клинические испытания не спасли яснотку: она неофициальна. Яснотка «стимулирует регулы», а следовательно, показана при нарушениях менструального цикла, при дис-, опсо-, аменорее. Она полезна при недоразвитии матки, при гипоплазии эндометрия, белях, а также при сальпингоофоритах, эндометритах, вагинитах,

т. е. при воспалительных заболеваниях женской половой сферы. Из собственных наблюдений: даже при отсутствии каких-либо жалоб у пациентки включите в ее сбор яснотку, подчеркивающую женские достоинства и, вероятно, действующую профилактически, регуляторно в отношении функций яичников, предупреждая даже реактивные незначительные изменения цикла, либидо, а также полезную во многих других отношениях, поскольку яснотка — пищевое, салатное, съедобное растение, аналогичное шпинату.

Химический состав. Высокая концентрация дубильных веществ (10 %) как раз и обуславливает надежный гемостатический эффект. Флавоноиды, как положено считать, обуславливают вазопротективное, а также не прямое адреномиметическое (Барнаулов О.Д., 1988), антиоксидантное (т. е. цитопротективное — Барнаулов О.Д., 2018), сосудукрепляющее действие, чему assisteрует витамин С (вспомните аскорутин), антоцианы, некоторые фенолкарбоновые кислоты (кофейная, галловая). Надземная часть содержит также немного эфирного масла (0,04–0,24 %), углеводы, кумарины, алкалоид стахидрин (0,05 %).

Применение в качестве лактогенного в народе было достаточно обычно. В тех немногих случаях, когда включал в лактогенные блоки яснотку, отменялось падение лактации, наблюдалась ее нормализация. К сожалению, некоторые пациентки ждут, порою требуют немедленного эффекта: принял настой сбора — и молоко зафонтирировалось. Нужно терпеливо объяснять постепенность наступления эффекта и возможность отсутствия, сомнительность наступления такового в ряде очевидно безнадежных случаев. Н.К. Нигматулина зарегистрировала также **гипотензивное действие** настойки, что предельно ценно при несомненно надежных ресурсах яснотки и доминировании гипертонической болезни как причины инвалидизации и смерти. Если у женщин яснотка корригирует менструальный цикл, способствует наступлению месячных и зачатию, то у мужчин отмечено ее сдерживающее влияние при поллюциях, преждевременном семяизвержении, т. е. **при аномально повышенной половой возбудимости**, не приводящей к зачатию. В показаниях к применению яснотки фигурирует эпилепсия, хотя при экспериментальных судорогах она неэффективна. Яснотке присущи умеренные послабляющие свойства. Как секретолитическое, противовоспалительное средство она показана при бронхолегочных заболеваниях, в частности при легочном туберкулезе. Наша фтизиатрия (и не только она) не дозрела до использования высокой эффективности лекарственных растений.

Пустырник пятилопастной *Leonurus quinquelobatus*

П. сибирский *L. sibiricus*

П. сердечный (П. обыкновенный) *L. cardiaca*

Leonurus — это львиный хвост, на который немного похоже растение. Надземная часть двух первых видов аптечна, дозволена к применению. Если ботаники-систематики ищут детали различий между порою весьма сходными видами, то фитотерапевты более заинтересованы в знании общих свойств, что и выявляется в процессе сбора анамнеза растения при отсутствующих у нас возможностях широких сравнительных исследований представителей одного рода. Общие, одинаковые свойства у этих трех видов пустырника есть, они взаимозаменяемы. Первый С.М. Кит и И.С. Турчин (1986) причислили к лактогенным, о последующих, наверное, не знали. Назойливая, агрессивная, лживая реклама, заполонившая теле-еле-видение, обещает чудеса успокоения от пустырника-форте. На особо внушаемых действует, и пусть. Умеренные седативные свойства, как и лактогенные, присущи всем трем видам и проявляются при неврозах разнообразной окраски, реактивных состояниях, стрессах, спровоцированных ими панических атаках. Пустырники эффективны при эпилепсии, при гипервозбудимости, при **гипертиреозе**. Мы считаем, что необходимо какое-то прямое влияние на секрецию молочных желез, но это слишком просто. Пустырники, как и многие другие лекарственные растения, правильно воспринять как стресс-протекторы. Если вы нивелируете невротизм, беспокойство у кормящей матери (а причин-то сегодня у нее предостаточно), то лактация повысится. То же и в отношении других «сопутствующих заболеваний» (для фитотерапевта не должно быть понятия сопутствующих заболеваний, а стало быть, требующих меньшего или никакого внимания). Вы добиваетесь послабляющего эффекта при непродуктивных потугах, запорах на несколько дней, а в результате получаете повышение лактации. Устранение пусть даже умеренных болей при холецистите приводит к тому же результату. Все отклонения от нормы, симптомы, синдромы, жалобы должны быть учтены у кормящей матери (да и у любого пациента).

Химический состав имеет некоторые особенности. Надземная часть содержит карденолиды, чем и можно объяснить эффективность пустырников при сердечной недостаточности, стенокардии (улучшение перфузии миокарда), миокардитах и прочих болезнях сердца. Из алкалоидов стахидрин, леонуриин и другие.

РАСТЕНИЯ, СНИЖАЮЩИЕ ЛАКТАЦИЮ

Если растениям, повышающим лактацию, не уделялось должного внимания в связи с наличием более актуальных направлений, более тяжелых заболеваний, то о прекращающих лактацию можно найти лишь единичные сведения. Был охарактеризован среди представителей семейства Сельдерейные Кумин тминовый, относительно которого упоминается о возможности снижения лактации с его помощью, но этому противоречит использование его и в качестве лактогенного средства. То же в отношении прекращения лактации видами мяты, которые совершенно обоснованно принято считать лактогенными. Амирдовлат Амасиаци об **инжире** (смоковнице, винной ягоде, фиге) *Ficus carica*, о его свежем соке пишет следующее: «Млечный сок инжира останавливает кровотечение и вызывает уменьшение молока». У лака шеллака автор отмечает то же свойство: «Если сделать припарку на женскую грудь, то прекратит выделение молока». В итоге упомяну лишь несколько растений, прекращающих лактацию. Впрочем, было бы что прекращать. Проблема как раз в ее инициации.

Частуха восточная *Alisma orientale*

Ч. подорожниковая *A. plantago-aquatica*

Ч. ланцетная *A. lanceolatum*

семейство *Частуховые Alismataceae*

В разных источниках приведены сведения о применении листьев видов частухи для снижения лактации (Ибрагимов Ф.И., Ибрагимова В.С., 1960; Павлов Н.В., 1947) как в традиционной китайской медицине, так и в медицинах народов Средней Азии. В свежем виде частухи ядовиты, сок вызывает ожоги кожи, но высушенные листья применяют в народных медицинах и в ветеринарии как ранозаживляющее, ограничивающее рубцевание. **Химический состав** листьев не изучен. В отличие от корней, имеющих многочисленные показания к применению (цирроз печени, асцит, гипертоническая болезнь, СД, МКБ, аменорея), сухие листья в виде отвара **применяют** ограниченно при отеках сердечного и почечного происхождения, МКБ, асците, хроническом нефрите, как слабительное, детоксикационное средство. Частухи не являются популярными лекарственными растениями, но информация фитотерапевтов о них желательна, поскольку невообразимые природные ресурсы значительны.

Шалфей лекарственный *Salvia officinalis*

Ш. мускатный *S. sclarea*

Ш. римский *S. horminum*

семейство *Яснотковые Lamiaceae*,

или *Губоцветные Labiatae*

Ботаники насчитывают более 80 видов, произрастающих на территории бывшего СССР. Лист шалфея аптечен, разрешен к применению.

Химический состав. Эфирного масла немного (0,15–0,22 %). Ш. лекарственный — культурное растение, и в некоторых сортах содержание эфирного масла, используемого в парфюмерии и медицине, достигает 2,5 %. Оно содержит цинеол, α- и β-пинены, линаол, борнеол, туйон и другие терпеноиды. В листьях большое количество и широкий спектр флавоноидов. Тритерпены: олеаноловая и урсоловая кислоты, дитерпен сальвин. Фенолкарбоновые кислоты: кофейная, хлорогеновая, розмариновая. Алкалоиды. Дубильные вещества. Витамины С, Р, РР, токоферолы (витамин Е с признанным положительным гонадотропным действием), каротиноиды (провитамины А). Богатейший микроэлементный состав (Ловкова М.Я. и др., 1989).

Применение настолько широко, что в пределах данной темы приведу лишь кратко. Шалфей — обязательный компонент противовоспалительного блока, но в отличие от малины, ивы, ромашки, мяты, Melissa слывет средством, ограничивающим потоотделение, в частности, **при гипергидрозе** у больных легочным туберкулезом, рассеянным склерозом. Ему же приписывают способность **снижать затянувшуюся лактацию**. В остальном его положительное влияние на репродуктивную сферу не подвергается сомнению. Из книги в книгу переносится сведение о том, что задолго до Рождества Христова жрецы в Египте после войн и эпидемий бесплатно раздавали женщинам шалфей для алиментарного потребления в виде пряности, чая. Цель — увеличение численности населения. Демографический кризис в России требует экстренных мер, но что-то наши жрецы никому ничего бесплатно не раздают. Шалфей — общепризнанная пряность, лечебное действие которой описано мною ранее (Барнаулов О.Д., 2015). Плиний Старший, Гиппократ, Гален, Dioscorid считали его одним из эффективнейших лекарственных растений. В Древней Греции готовили из него чай, так и называвшийся греческим. В «Капитулярии» Карла Великого (768–814 гг.) предписано разводить его в садах. Валафрид Страбон, автор первой средневековой медико-биологической поэмы, воспевал шалфей:

Первым лицо у полей украшает шалфей лучезарный,
Запахом сладкий, он действует мощно, в питье помогая.
Взятый рукою врача, он при многих полезен недугах.

Чхве Тхэсон (1987) приводит результаты экспериментов корейских ученых, пронаблюдавших восстановление сперматогенеза под влиянием шалфея у мышей с дегенерацией семенников, вызванных авитаминозом Е. Многочисленны сведения о нормализации шалфеем менструального цикла, инициации зачатия. С. Ильина (1998) справедливо считает, что настой семян оказывает положительное гонадотропное действие как на женщин, так и на мужчин. Лекарственное растение с такой историей должно бы находить широчайшее применение у врачей России. Не находит, разве что порекомендуют полоскать горло настоем его листьев. И.Д. Кароматов (2012) приводит список работ, в которых исследованы, использованы седативные, анксиолитические, антипаркинсонические свойства препаратов шалфея. Помимо подтверждения высокого противовоспалительного действия изучают противоонкогенные, антиоксидантные, умеренные анальгетические, гипотензивные, гепатопротективные, эстрогенные, иммунокорригирующие и другие свойства шалфея. Сожаление вызывает отсутствие работ отечественных авторов. Судя по всему, нам не до шалфея.

Лесной мак весенний *Hylocomor vernalis* семейство Маковые *Papaveraceae*

Заслуживает лишь краткого упоминания. Растение ядовито. Содержит алкалоиды: береберин, коптидин, хелелитрин, хелилутин, сангвингарин, аллокриптопин, хелидонин, протопин, стилопин, тетрагидробереберин. Водно-спиртовые извлечения дают эффект, подобный омнопону, проявляют гипотензивные, спазмолитические, седативные, обстипационные, противовоспалительные, антидиуретические свойства. Т.Н. Кисель (1972) обнаружил их способность снижать действие лактогенного гормона гипофиза, что едва ли может иметь практическое применение. В какой мере другие представители семейства Маковые оказывают подобное действие, на сегодня не известно.

ПРИМЕРЫ УСПЕШНОГО ПРИМЕНЕНИЯ ПОЛИКОМПОНЕНТНЫХ СБОРОВ ПРИ ГИПОГАЛАКТИИ

Прошу извинения за краткость, обусловленную тем, что собственно сам синдром гипогалактия не был поводом для обращения в группу фитотерапии лаборатории нейрофизиологии сознания и мышления ИМЧ РАН (заведующая — академик Н.П. Бехтерева до момента существования лаборатории). В сочетании с гипогалактией были у пациенток другие причины: рассеянный склероз, эпилепсия, невроты, ЧМТ, на фоне которых и снизилась или почти полностью отсутствовала лактация. Единичные пациентки пришли по рекомендации больных неврологического профиля, у которых лактация была ранее восстановлена. Постоянные контакты с коллегами-клиницистами привели к пониманию необходимости хотя бы краткого рассмотрения примеров, вариаций составов сборов в зависимости от конкретного случая. Сторонники типовых сборов могут упрекнуть меня: какая, мол, разница, чем еще больна кормящая мать, и будут неправы. Типовые сборы (из одной бочки наливаем всем) имеют некоторое право на существование: лучше такая фитотерапия, чем никакой, но фитотерапевт имеет уникальную возможность отреагировать на все нюансы состояния пациентки, чем и следует пользоваться.

Наблюдение № 1. Пациентка Т.Н.А. Обратилась 15.10.2010 в возрасте 36 лет (старая первородящая). Дата рождения 13.01.1974. Полтора месяца тому назад срочные, без осложнений, самостоятельные роды доношенного мальчика. За последние 2 недели без явных провокаций снизилась лактация. Во время беременности был выявлен аутоиммунный тиреоидит (АИТ) с симптоматикой умеренного гипертиреоза. Антигормональной терапии не было, что правильно. В настоящее время клинических симптомов заболевания нет. Астенична. Гипотензия (АД 90–110/50–80 мм рт. ст.), ортостатический синдром, головокружения, усталость, слабость. Сильные головные боли не реже 3 раз в неделю в лобной, височной, теменной области. Принимать анальгетики опасается, сон нарушен. Аппетит снижен, изжоги, обстипации (долихосигма), метеоризм. Пациентка тревожна, претенциозна, требовательна, но в то же время — слезы до рыданий, отзывчива на сочувственное к ней отношение. Конфликты с мужем. Очевидна симптоматика тяжелой неврастении. Состав сбора подобран из учета этих данных.

РЕЦЕПТ

Корень солодки уральской	20,0
Надз. часть пустырника пятилопастного	20,0
Надз. часть зюзника европейского	20,0
Лист смородины черной	20,0
Надз. часть полыни обыкновенной	20,0
Надз. часть полыни эстрагон	20,0
Плоды калины обыкновенной	20,0
Цв. корзинки ромашки лекарственной	20,0
Надз. часть мяты перечной	20,0
Надз. часть душицы обыкновенной	10,0
Надз. часть Melissa лекарственной	10,0
Надз. часть лаванды колосовидной	10,0
Надз. часть тимьяна ползучего	10,0
Корневище аира болотного	10,0
Мускатный орех	10,0
Бадьян	10,0
Бasilic	10,0
Розмарин	10,0
Гвоздика	10,0
Плоды укропа душистого	10,0
Плоды аниса обыкновенного	10,0
Плоды кориандра обыкновенного	10,0
«Шишки» хмеля вьющегося	10,0
Корень дягиля лекарственного	10,0
Корневище имбиря лекарственного	10,0
Корневище куркумы ароматной	10,0
Надз. часть иссопа мелового	10,0

Приготовление. 2 столовые ложки хорошо перемешанного сбора поместить в 0,8–1,0 л воды, перемешать, быстро вскипятить в эмалированной без сколов посуде, слить все с сырьем в термос. Выпить в течение суток по принципу: чем чаще, тем лучше. В этом рецепте **лактогенные растения выделены жирным шрифтом**. Анализ состава этого сложного сбора позволяет отметить, что наряду с повышением лактации сбор был нацелен на купирование невротической симптоматики (пустырник, хмель, зюзник, мята, душица, тимьян, лаванда, Melissa, иссоп, аир, ромашка, кориандр и др.) по принципу сочетания мягких седативных растений. Для снижения интенсивности или купирования цефалгий включены плоды калины, имбирь, куркума, иссоп, пустырник, зюзник, хмель, гвоздика, ромашка. Частота и интенсивность цефалгий резко снизились. Ряд растений назначен в качестве общеукрепляющих,

противоастенических, антианорексигенных средств. Солодка облегчает биодоступность лекарств, является универсальным лекарством, детоксикантом, лидером элитных растений традиционных медий стран Восточной Азии (Гриневиц М.А., 1990). Фитотерапия была эффективной. Через 3,5 месяца пациентка обратилась вновь.

Наблюдение № 2. Пациентка Ф.А.В. родилась 30.08.1984, обратилась 05.12.2014. Ранее обращалась по поводу вторичного бесплодия (до обращения родила мальчика — 11 лет) на фоне невроза, постоянных стрессов, связанных с особенностями работы (экономист-администратор по управлению предприятиями малого бизнеса). Дисменорея, хронический аднексит, гипотензия (100–110/60–80), рецидивирующие циститы, хронический холецистит (в момент обращения — обострение). На фоне фитотерапии забеременела, самостоятельные без осложнений роды доношенной девочкой (ей 1 месяц). В момент обращения основная жалоба — нехватка молока, слабость, головокружения, ортостатические явления, тяжесть, иногда боли в правом подреберье (перкуссия в пузырной точке болезненна). Семейная обстановка абсолютно благополучная, пациентка адекватна.

РЕЦЕПТ

Надз. часть мяты перечной	10,0
Надз. часть душицы обыкновенной	10,0
Надз. часть тимьяна ползучего	10,0
Плоды аниса обыкновенного	10,0
Плоды укропа душистого	10,0
Надз. часть схизонепеты многоадрезной	10,0
Надз. часть амаранта запрокинутого	10,0
Бадьян	10,0
Мускатный орех	10,0
Кора коричневого дерева (корица)	10,0
Корневище имбиря лекарственного	10,0
Корневище куркумы ароматной	10,0
Надз. часть полыни лечебной	10,0
Лист подорожника большого	10,0
Семя подорожника большого	10,0
Надз. часть полыни обыкновенной	20,0
Надз. часть зверобоя продырявленного	30,0
Лист березы повислой	30,0
Надз. часть сныти обыкновенной	30,0
Цветки купыря лесного	30,0
Лист кипрея узколистного	40,0
Надз. часть сурепки обыкновенной	20,0