

ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

# КУЛЬТИВИРУЕМЫЕ И ДИКОРАСТУЩИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ



В. Е. Ториков  
И. И. Мешков



E.LANBOOK.COM

**В. Е. ТОРИКОВ, И. И. МЕШКОВ**

**КУЛЬТИВИРУЕМЫЕ  
И ДИКОРАСТУЩИЕ  
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ  
РАСТЕНИЯ**

*Монография  
Издание второе, стереотипное*



**ЛАНЬ**

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ  
МОСКВА  
КРАСНОДАР  
2023

УДК 633.8  
ББК 42.143я73

**Т 60 Ториков В. Е.** Культивируемые и дикорастущие лекарственные растения : монография / В. Е. Ториков, И. И. Мешков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 272 с. : ил. — Текст : непосредственный.

**ISBN 978-5-507-46960-4**

В монографии дано краткое описание, распространение и экология основных видов культивируемых и дикорастущих растений. Приведены их лекарственные и целебные свойства, изложены наиболее распространенные рецепты приготовления лекарственного сырья, схемы их применения в домашних условиях. Изложены варианты наиболее распространенных фитосборов, суспензий, эмульсий, настоев, отваров, экстрактов, сиропов, а также отдельные рецепты приготовления овощных блюд, соков и морсов из плодово-ягодных культур.

Будет полезна студентам, обучающимся по направлениям подготовки «Агрономия» (бакалавриат и магистратура), «Сельское хозяйство» (аспирантура).

УДК 633.8  
ББК 42.143я73

**Рецензенты:**

*С. Н. ЕВДОКИМЕНКО* — доктор сельскохозяйственных наук, профессор кафедры агрономии, селекции и семеноводства Брянского государственного аграрного университета, старший научный сотрудник Всероссийского селекционно-технологического института садоводства и питомниководства (г. Москва);

*И. Н. РОМАНОВА* — доктор сельскохозяйственных наук, профессор кафедры агрономии и экологии Смоленской государственной сельскохозяйственной академии.

**Обложка**  
*Е. А. ВЛАСОВА*

© Издательство «Лань», 2023  
© В. Е. Ториков,  
И. И. Мешков, 2023  
© Издательство «Лань»,  
художественное оформление, 2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ПОЛЕВЫЕ КУЛЬТУРЫ .....	4
Целебные злаковые культуры .....	4
Пшеница мягкая ( <i>Triticum aestivum</i> L. // <i>Triticum vulgare</i> Vill.) .....	4
Рожь посевная ( <i>Secale cereale</i> L.) .....	4
Овес посевной ( <i>Avena sativa</i> L.) .....	5
Просо обыкновенное (просо посевное, <i>Panicum miliaceum</i> L.) .....	6
Кукуруза ( <i>Zea mays</i> L.) .....	6
Ячмень обыкновенный ( <i>Hordeum vulgare</i> L.) .....	9
Растения, богатые белком .....	10
Горох посевной. Семейство Бобовые .....	10
Фасоль обыкновенная ( <i>Phaseolus nanus</i> L., <i>Phaseolus vulgaris</i> L., <i>Savi</i> var. <i>nana</i> Ach.). Семейство Бобовые .....	11
Нут ( <i>Cicer arietinum</i> L.) Семейство Бобовые .....	13
Чечевица пищевая ( <i>Lens culinaris</i> L.). Семейство Бобовые .....	13
Картофель. Семейство Паслёновые .....	14
Масличные и эфиромасличные растения .....	15
Горчица белая ( <i>Brassica alba</i> L. // <i>Sinapis alba</i> L.). Семейство Крестоцветные (Капустные) .....	15
Горчица сизая (горчица сарептская, <i>Brassica juncea</i> L.). Семейство Крестоцветные .....	15
Лен посевной (лен обыкновенный, <i>Linum usitatissimum</i> L.) Семейство Льновые .....	16
Подсолнечник масличный ( <i>Helianthus annuus</i> L.). Семейство Сложноцветные .....	17
Сафлор красильный ( <i>Carthamus tinctorius</i> L.). Семейство Сложноцветные .....	19
Кориандр посевной ( <i>Coriandrum sativum</i> L.). Семейство Зонтичные .....	19
Мята перечная (мята английская, мята холодная, <i>Mentha piperita</i> L.) .....	20
Лофант анисовый ( <i>Lophanthus adans</i> c.). Семейство Губоцветные .....	21
Мелисса лекарственная (мята лимонная, <i>Melissa officinalis</i> L.). Семейство Губоцветные .....	22
Тмин обыкновенный ( <i>Carum carvi</i> L.). Семейство Зонтичные .....	23
Шалфей лекарственный ( <i>Salvia officinalis</i> L.). Семейство Губоцветные .....	23
ЦЕЛЕБНЫЕ ОВОЩНЫЕ КУЛЬТУРЫ .....	25
Капуста и её сородичи .....	25
Капуста белокочанная ( <i>Brassica oleracea</i> L.) .....	28
Капуста брокколи .....	30
Капуста брюссельская .....	31
Капуста цветная .....	32

Капуста листовая (зеленая) .....	32
Капуста кольраби .....	33
Краснокочанная капуста .....	34
Луковые овощные культуры .....	34
Лук порей ( <i>Allium porrum L.</i> ). Семейство Лилейные .....	36
Лук репчатый ( <i>Allium cepa L.</i> ). Семейство Лилейные .....	38
Чеснок ( <i>Allium sativum L.</i> ). Семейство Лилейные .....	39
Корнеплодные овощные культуры .....	41
Морковь посевная (морковь огородная, <i>Daucus sativus Rochl.</i> ) Семейство Зонтичные .....	42
Редька посевная (редька огородная, <i>Raphanus sativus L.</i> ) Семейство Крестоцветные .....	44
Редис .....	45
Репа огородная ( <i>Brassica rapa L.</i> ). Семейство Крестоцветные .....	46
Свекла столовая ( <i>Beta vulgaris L.</i> ). Семейство Маревые .....	46
Мангольд .....	48
Сельдерей пахучий ( <i>Apium graveolens L.</i> ) Семейство Зонтичные .....	49
Пастернак посевной ( <i>Pastinaca sativa L.</i> ). Семейство Зонтичные .....	52
Любисток лекарственный (зоря, <i>Levisticum officinale Koch.</i> ) Семейство Зонтичные .....	54
Огурец и другие тыквенные .....	54
Огурец посевной ( <i>Cucumis sativus L.</i> ) .....	57
Тыква обыкновенная ( <i>Cucurbita pepo L.</i> ). Семейство Тыквенные .....	58
Цуккини .....	60
Арбуз .....	62
Дыня .....	62
Томат и другие Пасленовые .....	63
Томат ( <i>Lycopersicon esculentum Mill. Solanum lycopersicum L.</i> ) .....	64
Перец стручковый однолетний ( <i>Capsicum annuum L.</i> ) .....	65
Зеленные овощные культуры .....	67
Кочанный салат .....	67
Петрушка ( <i>Petroselinum crispum (Mill.)</i> ) .....	70
Укроп огородный ( <i>Anethum graveolens L.</i> ). Семейство Зонтичные .....	71
Фенхель обыкновенный (укроп аптечный, <i>Foeniculum vulgare Mill.</i> ) Семейство Зонтичные .....	71
Шпинат огородный ( <i>Spinacia oleracea L.</i> ). Семейство Маревые .....	73
Майоран ( <i>Origanum majorana L.</i> ). Семейство Губоцветные .....	74
Щавель кислый ( <i>Rumex acetosa L.</i> ). Семейство Гречишные .....	74
Огуречная трава ( <i>Borago officinalis L.</i> ). Семейство Бурачниковые .....	75
Артишок колючий ( <i>Cynara scolymus L.</i> ). Семейство Сложноцветные .....	76
Ревень тангутский ( <i>Rheum palmatum L.</i> ). Семейство Гречишные .....	77
Спаржа аптечная ( <i>Asparagus officinalis L.</i> ). Семейство Лилейные .....	78
Физалис обыкновенный ( <i>Physalis alkekengi L.</i> ) Семейство Пасленовые .....	79

Хрен обыкновенный ( <i>Armoracia rusticana Gaertn. Meyer et Schreb.</i> ).	
Семейство Крестоцветные .....	80
РЕЦЕПТЫ ОВОЩНЫХ БЛЮД .....	82
ЯГОДНЫЕ И ПЛОДОВЫЕ КУЛЬТУРЫ .....	100
Клубника (земляника зеленая, полуница). Семейство Розоцветные .....	100
Малина обыкновенная ( <i>Rubus idaeus L.</i> ). Семейство Розоцветные .....	102
Смородина красная. Семейство Крыжовниковые .....	104
Смородина черная ( <i>Ribes nigrum L.</i> ). Семейство Крыжовниковые .....	104
Крыжовник .....	106
Лимонник китайский ( <i>Schizandra chinensis Baill.</i> ).	
Семейство Магнолиевые .....	106
Облепиха крушиновидная. Семейство Лоховые .....	108
Шиповник коричный (роза коричная, <i>Rosa cinnamomea L.</i> ).	
Семейство Розоцветные.....	111
Кизил .....	114
Брусника .....	115
Клюква.....	116
Черника .....	116
КОСТОЧКОВЫЕ КУЛЬТУРЫ .....	118
Слива домашняя ( <i>Prunus domestica L. // Prunus oeconomica Borkh. Prunus sativa P. et C.</i> ). Семейство Розоцветные .....	118
Вишня .....	120
СЕМЕЧКОВЫЕ КУЛЬТУРЫ.....	122
Яблоня домашняя (яблоня садовая, <i>Malus domestica Borkh.</i> ).	
Семейство Розоцветные.....	122
Яблоня лесная ( <i>Malus silvestris (L) Mill. // Pirus malus L.</i> ).	
Семейство Розоцветных .....	123
Груша .....	126
Айва .....	127
Боярышник кроваво-красный. Семейство Розоцветные.....	128
Рябина обыкновенная ( <i>Sorbus aucuparia L.</i> ).	
Семейство Розоцветные.....	129
Рябина черноплодная (арония, <i>Aronia melanocarpa L.</i> ).	
Семейство Розоцветные.....	130
ЮЖНЫЕ РАСТЕНИЯ .....	131
Абрикос .....	131
Апельсин .....	132
Виноград.....	133
Гранат .....	135
Маслина.....	137
Персик .....	137
Лимон .....	138
Мандарин .....	139
Инжир .....	140

ДИКОРАСТУЩИЕ ЯГОДНЫЕ РАСТЕНИЯ.....	141
Брусника ( <i>Vaccinium vitis-idaea</i> L.). Семейство Брусничные .....	141
Голубика ( <i>Vaccinium uliginosum</i> L.). Семейство Брусничные .....	142
Ежевика ( <i>Rubus caesius</i> L.). Семейство Розоцветные .....	143
Черника обыкновенная ( <i>Vaccinium myrtillus</i> L.). Семейство Брусничные.....	144
Земляника лесная ( <i>Fragaria vesca</i> L.). Семейство Розоцветные .....	145
Кизил (дерен, <i>Cornus florida</i> L.). Семейство Кизиловые.....	146
Кизильник черноплодный ( <i>Cotoneaster melonocarpa</i> Lodd. <i>Cotoneaster vulgaris</i> Ldb.). Семейство Розоцветные .....	147
Черемуха.....	148
ДЕКОРАТИВНЫЕ, ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ И ТРАВЫ .....	149
Алтей лекарственный (аптечный, <i>Althaea officinalis</i> L.). Семейство Мальвовые .....	149
Клевер луговой (красный, <i>Trifolium pratense</i> L.). Семейство Бобовые.....	150
Галега лекарственная (козлятник, <i>Galega officinalis</i> L.). Семейство Бобовые.....	151
Люцерна посевная ( <i>Medicago sativa</i> L.). Семейство Бобовые .....	151
Лядвенец рогатый (желтишка, горошек лапчатый, <i>Lotus corniculatus</i> L.). Семейство Бобовые .....	152
Эспарцет песчаный ( <i>Onobrychis arenaria</i> (Kit.) Ser.). Семейство Бобовые.....	153
Эхинацея пурпурная ( <i>Echinacea purpurea</i> Moench.). Семейство Сложноцветные.....	153
Элеутерококк колючий (перец дикий, <i>Eleutherococcus</i> <i>senticosus</i> Max). Семейство Аралиевые.....	155
Левзея сафлоровидная ( <i>Leusea carthamoides</i> DC). Семейство Сложноцветные.....	156
Цикорий обыкновенный ( <i>Cichorium intybus</i> L.). Семейство Сложноцветные.....	158
Баранчики (первоцвет лекарственный, <i>Primula officinalis</i> Jacq.). Семейство Первоцветных ( <i>Primulaceae</i> ) .....	160
Бархатцы распростертые (бархатцы мелкоцветные, <i>Tagetes patula</i> L.). Семейство Астровые (Сложноцветные) .....	161
Бузина красная (бузина обыкновенная, <i>Sambucus racemosa</i> L.). Семейство Жимолостные .....	162
Бузина черная (бузиновый цвет, <i>Sambucus nigra</i> L.). Семейство Жимолостные .....	163
Валериана лекарственная ( <i>Valeriana officinalis</i> L. s.l.). Семейство Валериановые.....	164
Воробейник лекарственный ( <i>Lithospermum officinalis</i> L.). Семейство Бурачниковые.....	165
Герань розовая (пеларгония, <i>Pelargonium roseum</i> Willd.). Семейство Гераниевые .....	166

Горец змеиный (раковые шейки, <i>Polygonum bistorta</i> L. // <i>Bistorta major</i> L.). Семейство Гречишные .....	167
Гортензия древовидная ( <i>Hydrangea arborescens</i> L.). Семейство Камнеломковые .....	168
Гортензия крупноцветковая ( <i>Hydrangea macrophylla</i> Ser.). Семейство Камнеломковые .....	169
Девясил высокий (подсолнечник дикий, <i>Inula helenium</i> L.). Семейство Сложноцветные (Астровые) .....	169
Девясил крупнолистный (девясил большой, <i>Inula macrophylla</i> Kar. et Kir. // <i>Inula grandis</i> Schrenk.). Семейство Сложноцветные .....	171
Девясил шершавый (дивуха, <i>Inula hirta</i> L.). Семейство Сложноцветные .....	172
Донник белый ( <i>Melilotus albus</i> Desr.). Семейство Бобовые .....	172
Донник лекарственный (желтый, <i>Melilotus officinalis</i> Desr.). Семейство Бобовые .....	173
Душица белая (душица южная, <i>Origanum heracleoticum</i> L.). Семейство Губоцветные .....	174
Душица обыкновенная (мята лесная, <i>Origanum vulgare</i> L.). Семейство Губоцветные .....	174
Табак настоящий (табак папиросный, <i>Nicotiana tabacum</i> L.). Семейство Пасленовые .....	178
Хмель обыкновенный ( <i>Humulus lupulus</i> L.). Семейство Коноплевые .....	179
Ель обыкновенная (ель белая, ель европейская, <i>Picea excelsa</i> Link. // <i>Picea abies</i> (L.) Karst.). Семейство Сосновые .....	180
Жасмин кустарниковый ( <i>Jasminum fruticans</i> L.). Семейство Маслиновые .....	181
Женьшень ( <i>Panax ginseng</i> C. A. Mey // <i>Panax schin-seng</i> Nees. v. <i>esenb.</i> ). Семейство Аралиевые .....	181
Ива белая (ветла, <i>Salix alba</i> L.). Семейство Ивовые .....	186
Ирга круглолистная обыкновенная ( <i>Amelanchier rotundifolia</i> Dum.). Семейство Розоцветные .....	187
Иссоп лекарственный ( <i>Hussopus officinalis</i> L.). Семейство Губоцветные .....	188
Календула лекарственная (ноготки, <i>Calendula officinalis</i> L.). Семейство Сложноцветные .....	189
Калина обыкновенная ( <i>Viburnum opulus</i> L.). Семейство Жимолостные .....	190
Кислица обыкновенная ( <i>Oxalis acetosella</i> L.). Семейство Кисличные .....	192
Клюква четырехлепестная (клюква болотная, клюква обыкновенная, <i>Oxycoccus quadripetalus</i> Gilib. <i>Oxycoccus palustris</i> Pers.). Семейство Брусничные .....	193



Коровяк обыкновенный (медвежье ухо, <i>Verbascum thapsus L.</i> ). Семейство Норичниковые.....	194
Коровяк лекарственный (коровяк мохнатый, <i>Verbascum phlomoides L.</i> ). Семейство Норичниковые.....	195
Котовник кошачий (мята кошачья, <i>Nepeta cataria L.</i> ). Семейство Губоцветные.....	196
Кохия венечная ( <i>Kochia scoparia (L.) Schrad.</i> ). Семейство Маревые.....	197
Кровохлебка лекарственная (красноголовник, <i>Sanguisorba officinalis L.</i> ). Семейство Розоцветные.....	197
Крушина слабительная ( <i>Rhamnus cathartica L.</i> ). Семейство Крушиновые.....	199
Лапчатка белая ( <i>Potentilla alba L.</i> ). Семейство Розоцветные ( <i>Rosaceae</i> ).....	199
Ландыш майский ( <i>Convallaria majalis L.</i> ). Семейство Лилейные.....	201
Латук дикий (латук компасный, <i>Lactuca serriola L.</i> ). Семейство Сложноцветные.....	202
Лещина обыкновенная (орешник, орех лесной, <i>Corylus avellana L.</i> ). Семейство Березовые.....	203
Медуница лекарственная (легочная трава, <i>Pulmonaria officinalis L.</i> ). Семейство Бурачниковые.....	204
Можжевельник обыкновенный ( <i>Juniperus communis L.</i> ). Семейство Кипарисовые.....	205
Наперстянка крупноцветковая ( <i>Digitalis grandiflora Mill.</i> ). Семейство Норичниковые.....	206
Наперстянка пурпуровая ( <i>Digitalis purpurea L.</i> ). Семейство Норичниковые.....	207
Настурция большая ( <i>Tropaeolum majus L.</i> ). Семейство Настурциевые.....	208
Нивяник обыкновенный (поповник обыкновенный, ромашка большая, <i>Leucanthemum vulgare Lam.</i> ). Семейство Сложноцветные.....	209
Одуванчик лекарственный ( <i>Taraxacum officinale Weber.</i> ). Семейство Сложноцветные.....	210
Окопник лекарственный ( <i>Symphytum officinale L.</i> ). Семейство Бурачниковые.....	211
Пион белый ( <i>Paeonia abbiflora Palle.</i> ). Семейство Лютиковые.....	212
Пион уклоняющийся (марьин корень, <i>Paeonia anomala L.</i> ). Семейство Лютиковые.....	213
Пиретрум большой (кануфер, <i>Pyrethrum majus (Desf.) Tzvel.</i> ). Семейство Астровые.....	214
Подорожник большой (подорожник обыкновенный, <i>Plantago major L.</i> ). Семейство Подорожниковые.....	215
Пустырник сердечный ( <i>Leonurus cardiaca L.</i> ). Семейство Губоцветные.....	216
Родиола розовая (золотой корень, <i>Rhodiola rosea L.</i> ). Семейство Толстянковые.....	217

Ромашка аптечная (ромашка лекарственная, <i>Matricaria recutita</i> L. // <i>Leucanthemum chamomila</i> L.). Семейство Сложноцветные.....	218
Ромашка непахучая (ромашка собачья, <i>Matricaria inodora</i> L.). Семейство Сложноцветные.....	220
Синюха голубая ( <i>Polemonium caeruleum</i> L.). Семейство Синюховых.....	220
Сирень обыкновенная ( <i>Syringa vulgaris</i> L.). Семейство Маслиновые.....	221
Спирея (дихроа противохорадочная, <i>Dichroa febrifuga</i> Lour.). Семейство Розоцветные.....	222
Спорыш (гусятник, муржик, гречиха птичья, горец птичий, <i>Polygonum aviculare</i> L.). Семейство Гречишные.....	223
Тимьян обыкновенный (тимьян душистый, чабрец садовый, <i>Thymus vulgaris</i> L.). Семейство Губоцветные.....	224
Фиалка душистая ( <i>Viola odorata</i> L.). Семейство Фиалковые.....	225
Фиалка трехцветная (анютины глазки, <i>Viola tricolor</i> L.). Семейство Фиалковые.....	226
Форзиция поникшая ( <i>Forsythia suspense</i> L.). Семейство Масличные.....	227
Чай курильский кустарниковый ( <i>Pentaphylloides fruticosa</i> (L.) O. Schwarz <i>Potentilla fruticosa</i> L.). Семейство Розоцветные.....	227
Черемуха обыкновенная ( <i>Padus avium</i> Mill. // <i>Padus racemosa</i> Gillib. <i>Prunus padus</i> L.). Семейство Розоцветные.....	228
ОРИГИНАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ ФИТОЧАЁВ, РАЗРАБОТАННЫЕ В ООО ССП «ЖЕНЬШЕНЬ» (БРЯНСКАЯ ОБЛАСТЬ, УНЕЧСКИЙ РАЙОН, Д. ПЕСКИ).....	230
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ФОРМЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ФИТОТЕРАПИИ.....	242
СПИСОК НАУЧНЫХ РАЗРАБОТОК УЧЕНЫХ БРЯНСКОГО ГАУ ПО ФИТОТЕРАПИИ В ВЕТЕРИНАРИИ, ТРАДИЦИОННОЙ И НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ.....	256
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	258