**Донские растения.**

**ЛАПЧАТКА**

В средние века лапчатке приписывали могучие целебные и даже волшебные качества. В наши дни известно, что лечебная сила лапчатки прямостоячей скрыта в ее корневищах.

Корневища по форме цилиндрические или округло-яйцевидные, с многочисленными тонкими придаточными корнями. Отвары из них врачи назначают как хорошее вяжущее средство при воспалительных процессах в полости рта, а также при некоторых желудочно-кишечных заболеваниях. Иногда препараты лапчатки используют при мокнущих экземах, ожогах.

Найти ее можно на лесной полянке, в разреженном хвойном лесу, между кустарниками или на лугу. Это ветвистое травянистое многолетнее растение высотой до 50 см, с виду самое обыкновенное, разве что бросятся вам в глаза его лапчатые листья, от которых оно и получило свое название.

Лапчатка не только лечит. Ее используют как специю при изготовлении рыбных консервов. Корневища лапчатки с квасцами дают красивую красную краску, а с железным купоросом - густо-черную. Лапчатку используют и для дубления кож.

Ее корневища выкапывают осенью, очищают от тонких придаточных корней и высушивают.

**РОМАШКА АПТЕЧНАЯ**

Ромашка аптечная, или лекарственная, давно себя зарекомендовала как лечебное средство. Цветочные корзинки этой ромашки широко используются в медицинской практике. Зато меньше известно другое ее ценное свойство.

Оказывается, ромашку аптечную терпеть не могут мыши. Если в вашу кухню, кладовую или сарай стали наведываться эти грызуны, то их визиты легко прекратить. Для этого достаточно посыпать пол и полки пахучими сухими соцветиями аптечной ромашки.

Ромашка аптечная относится к семейству сложноцветных. Это однолетнее растение высотой 15-50 см, с сильным ароматом. Цветет с мая до осени. У нас произрастает несколько видов ромашки.

Надо уметь отличить аптечную ромашку от остальных видов. Главное отличие - выпуклое цветоложе, полое внутри. В этом легко убедиться, разрезав цветочную корзинку лезвием бритвы.

Этим растением интересуются и заготовительные пункты, и аптеки. Ромашку аптечную вы найдете у дорог, на сорных местах, на полях, среди посевов. Произрастает она на юге и в средней полосе страны, реже встречается в южных районах Сибири и Средней Азии.

Велик спрос на ромашку, и дикорастущей уже не хватает. Поэтому ее выращивают на полях.

Ромашку аптечную собирают с конца весны и до середины лета. Лучше всего это делать, когда белые язычковые цветки распростерты, то есть находятся в горизонтальном положении. Особенно хорошее сырье получают при ручном сборе, когда цветочные корзинки ощипывают или срезают ножницами у самого основания; иногда их снимают железными гребнями или чесалками.

Собранные соцветия нельзя держать в корзинах или кучках более 2-3 часов, потому что они легко согреваются, чернеют и теряют свои качества. Соцветия сушат в тени под навесами на ветерке, на чердаках.

**ЗЕМЛЯНИКА**

Землянику с лечебными целями использовали еще в глубокой древности. Свое название она получила от латинских слов «благоухать» и «мелкий», что характеризует размеры плодов и их удивительный аромат. Природа щедро наградила землянику целебными свойствами. В ягодах содержится большое количество витаминов. Много в них микроэлементов: железо, калий, йод, медь. Плоды земляники возбуждают аппетит, регулируют пищеварение, хорошо утоляют жажду.

Так уж получилось, что многие видят прок только в ягодах земляники, забывая о листьях, а ведь они не менее ценны и зимой вполне могут заменить плоды. Заготавливают их во время цветения, сушат в тени, часто переворачивая. А затем заваривают как обычный чай. А встретить это чудо-растение можно на полянах и вырубках леса.

**ЗЕМЛЯНИКА**

Под кусточком огоньки - вкусные-превкусные!

Набирайте в кузовки земляники бусинки.

В знойный, жаркий летний день - собирай, кому не лень.

Будет вам зимой варенье, а для гостя - угощенье.

**ПЕРВОЦВЕТ ВЕСЕННИЙ**

И среди трав бывают чемпионы. К ним, например, относится первоцвет весенний, или лекарственный. Из дикорастущих травянистых растений у него наибольшее количество витамина С. Съешьте только один его лист, и вы обеспечите себя витамином С на целые сутки.

Но это еще не все. В листьях растения есть и витамин Е, а также каротин. Особенно много витаминов листья первоцвета содержат в начале цветения. Тогда их и следует собирать.

Это многолетнее травянистое растение бывает высотой 15-30 см. Все листья собраны в прикорневой розетке. Цветки крупные, с медовым ароматом. Корневище мясистое, короткое, от него отходят многочисленные шнуровидные корни. Ищите первоцвет по лесным полянам, опушкам, среди кустарников.

А всегда ли есть время бежать за этим ценным витаминным салатом к лесной опушке? Оказывается, кое-где его уже переселили на огородные грядки! Кто раз его посадил, тот уже с ним не расстанется. К тому же это и медоносное растение.

Первоцвет весенний красив. Растение называют еще золотым ключиком - в конце весны оно украшается прелестными лимонными цветками, напоминающими связку миниатюрных ключей. «Появились ключики от лета», - говорили раньше. Кстати, как видите, название «первоцвет» выбрано не совсем точно: первоцвет, а цветет в конце весны, совсем не первым.

Иногда растение называют баранчиком. Так назвали его за листья Они немного напоминают шкуру молодого барашка: морщинистые, волнистые по краям да к тому же покрыты бархатистым пушком,

**ЗВЕРОБОЙ**

Народная мудрость гласит: как нельзя без муки испечь хлеб, так без зверобоя нельзя лечить болезни, и называют его травой от 99 болезней.

Популярность этого растения определялась его полезными свойствами. Но было с ним связано много таинственного. Это растение считали магическим, предохраняющим от привидений. Бытовало поверье, будто черти, колдуны не страшны человеку, который постоянно носит с собой зверобой. А небольшой пучок этого растения, прикрепленный к двери или спрятанный на пороге, непременно преграждает колдуну путь в дом. В те далекие времена верили, что наибольшей силой обладает трава зверобоя, собранная в ночь на Ивана Купалу. Поэтому называли ее еще травой святого Иоанна (растение начинает цвести на Иванов день).

Растет зверобой вдоль опушек сухих хвойных лесов, на вырубках, вдоль дорог, на лесных полянах. Собирать его нужно в сухую погоду. Верхушки (15-20 см) срезают ножницами или секатором. Не рвите траву руками - можно повредить растение!

**ЧИСТОТЕЛ**

Название «чистотел» происходит от латинского слова «ласточка». В народе его называют ласточкина трава, чистая трава. Есть древнее поверье, что соком чистотела ласточки лечат своих слепорожденных птенцов. Потому-то и говорят, что зацветает он с прилетом этих птиц. Ласточкина трава, или чистотел, считается травой победы. С помощью его корня ал-

химики пытались получить золото из неблагородных металлов. Еще во времена Древнего Рима чистотел использовался как лекарственное растение.

Но кроме целебных свойств, это растение имеет еще одно - оно ядовито. «Одна только доза делает вещество ядом или лекарством», - так говорят о чистотеле. Поэтому применение его требует большой осторожности.

Траву чистотела применяют и в ветеринарии для лечения ран и других болезней у животных. Любопытно, что домашние животные на пастбищах не трогают это растение из-за его ядовитых свойств.

Растет чистотел на тенистых местах в светлых рощах и борах, около жилья - на огородах, в садах. Собирают траву во время цветения - до самого сентября. Отмирает чистотел с уходом бабьего лета. Отпылает прощальным теплом солнышко, исчезнет серебристая паутинка - и нет больше чистотела.

**ПОЛЫНЬ**

Это растение за горечь зовут вдовьей травой. Определение «горькая, как полынь» прочно вошло в нашу речь. Горечь этой травы действительно велика: если коровы на пастбище наедятся полыни, их молоко приобретает горький вкус и специфический полынный запах.

Свое название трава получила от старославянского слова «поль» - открытый, свободный. Целебные свойства полыни были известны еще древним грекам. В те времена ее ценили настолько, что победители соревнований конных упряжек на римских торжествах получали право отпить глоток полынной настойки: считалось, здоровье - лучшая награда.

Издавна популярна полынь и на Руси. Наши предки считали, что веточки полыни, носимые на груди, предохраняют от порчи и злых духов. Ее брали в лес, чтобы бросить в русалку, если той вздумается напасть на одинокого прохожего.

При сборе травы соблюдаются определенные правила - иначе пропадут целебные свойства растения. От полыни берут в сухую погоду листья и траву. Листья без черешка - до цветения растения, траву - в начале цветения, срезая верхушки цветущей полыни. Сушат пучками, развесив их на веревке. А хранят обязательно в закрытой стеклянной банке.

**ЧЕРНИКА**

Согласно одной из легенд в давние времена гномы, жители дремучих лесов, лишились своего пристанища. Люди узнали об их несметных богатствах и стали перекапывать землю в поисках кладов. Долго метались гномы по лесу, ища укрытие. И только черничный кустик сжалился над ними - спрятал, сберег маленький народец. В благодарность расселили гномы чернику по всему свету. И появилось у нее много новых имен: чорница, черница, чернец...

На Руси существовало твердое убеждение, что в том доме, где едят чернику и землянику, врачу делать нечего.

Сигналом начала черничной страды служит поспевание ржи. В старину так и говорили: «Поспеет черника - поспела рожь». Собирают только зрелые ягоды и только в сухую погоду. Медлить нельзя - ягоды быстро перезревают и осыпаются.

Ягоды черники обостряют зрение, уменьшают усталость глаз после продолжительной работы при искусственном освещении. Не случайно эта ягода входит в рацион летчиков и космонавтов.

Из листьев черники можно приготовить лечебный чай. Он имеет приятный, слегка вяжущий вкус и хорошо утоляет жажду.

**КАЛЕНДУЛА**

Название растения происходит от уменьшительной формы латинского слова «календа» - так римляне называли первый день каждого месяца. Случайно ли это? Естественно, нет, ведь эти цветы действительно как бы маленькие календы, извещающие о начале дня: раскрываются с восходом солнца, закрываются на ночь. Да и цветет растение долго.

В диком виде в России календула не встречается. Она культивируется с XIII века как декоративное и лекарственное растение. Цветки календулы содержат богатый состав различных веществ, что обеспечивает широкий спектр целебных свойств. Цветки календулы обладают противомикробным, противовоспалительным действием.

За лето календулу можно собрать 15-20 раз. Высушив в тени, ее можно использовать для приготовления лекарств.

А если посеять календулу между рядами земляники, капусты, лука, чеснока, рядом с гладиолусами и флоксами, это поможет уберечь овощные и цветочные культуры от многих болезней. Такая помощь будет не лишней вашему саду, да еще и на зиму лекарственным сырьем запасетесь.