

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПИЩЕВЫХ И ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ.....	6
1.1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О РАСТЕНИЯХ И ИХ ПРИМЕНЕНИИ .	6
1.2. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ РАСТЕНИЙ С УСЛОВИЯМИ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ	13
1.3. МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАСТЕНИЙ	14
1.4. ФАЗЫ РОСТА И РАЗВИТИЯ РАСТЕНИЙ	22
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ.....	26
2.1. ОСНОВНЫЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА...	28
2.2. МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	56
2.3. РОЛЬ ВОДЫ	67
3. ПИЩЕВЫЕ И ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ОСНОВНЫХ ПОЛЕВЫХ КУЛЬТУР	71
3.1. ЗЕРНОВЫЕ КУЛЬТУРЫ СЕМЕЙСТВА МЯТЛИКОВЫЕ	71
Пшеница мягкая (твердая) — <i>Triticum aestivum (durum)</i>	71
Рожь посевная — <i>Secale cereale</i>	74
Ячмень культурный — <i>Hordeum sativum</i>	77
Овес посевной — <i>Avena sativa</i>	79
Просо обыкновенное — <i>Panicum miliaceum</i>	81
Кукуруза — <i>Zea mays</i>	83
Рис посевной — <i>Oryza sativa</i>	85
3.2. ЗЕРНОВЫЕ БОБОВЫЕ КУЛЬТУРЫ	87
Соя культурная — <i>Glycine hispida</i>	87
Чечевица культурная — <i>Lens esculenta</i>	89
Фасоль обыкновенная — <i>Phaseolus vulgaris</i>	90
Горох посевной — <i>Pisum sativum</i>	92
Люпин — <i>Lupinus</i>	92
Кормовые бобы — <i>Vicia faba</i>	94
Арахис (земляной орех) — <i>Arachis hypogaea</i>	95

3.3. ЗЕРНОВЫЕ КУЛЬТУРЫ ДРУГИХ СЕМЕЙСТВ	96
Гречиха культурная — <i>Fagopyrum esculentum</i>	96
Амарант — <i>Amaranthus</i>	97
3.4. КОРНЕКЛУБНЕПЛОДЫ	99
Сахарная свёкла — <i>Beta vulgaris</i>	99
Цикорий обыкновенный — <i>Cichorium intybus</i>	100
Турнепс (репа огородная) — <i>Brassica rapa</i>	101
Брюква — <i>Brassica napobrassica</i>	102
Морковь — <i>Daucus carota</i>	102
Картофель — <i>Solanum tuberosum</i>	104
Топинамбур (земляная груша) — <i>Helianthus tuberosus</i>	105
3.5. МАСЛИЧНЫЕ И ЭФИРОМАСЛИЧНЫЕ КУЛЬТУРЫ	106
Подсолнечник однолетний — <i>Helianthus annuus</i>	106
Лён обыкновенный — <i>Linum usitatissimum</i>	108
Мак самосейка — <i>Papaver rhoeas</i>	109
Горчица полевая — <i>Sinapis arvensis</i>	110
Клещевина обыкновенная — <i>Ricinus communis</i>	112
Рапс и сурепица — <i>Brassica napus</i> , <i>Barbarea</i>	113
Рыжик яровой — <i>Camelina sativa</i>	114
Кунжут — <i>Sesamum</i>	114
Кориандр посевной — <i>Coriandrum sativum</i>	115
Анис обыкновенный — <i>Anisum vulgare</i>	116
Тмин обыкновенный — <i>Carum carvi</i>	118
Мята перечная — <i>Mentha piperita</i>	119
Мелисса лекарственная — <i>Melissa officinalis</i>	121
Фенхель обыкновенный — <i>Foeniculum vulgare</i>	122
Шалфей лекарственный — <i>Salvia officinalis</i>	123
3.6. МНОГОЛЕТНИЕ ТРАВЫ	124
Клевер луговой, или красный — <i>Trifolium pratense</i>	125
Люцерна посевная — <i>Medicago sativa</i>	126
Эспарцет песчаный — <i>Onobrychis arenaria</i>	127
Лядвенец рогатый — <i>Lotus corniculatus</i>	127
Донник желтый и белый — <i>Melilotus officinalis</i> , <i>Melilotus albus</i>	128
3.7. АЛКАЛОИДНЫЕ И ЛЕКАРСТВЕННЫЕ КУЛЬТУРЫ	130
Табак (настоящий, виргинский) — <i>Nicotiana tabacum</i>	130
Календула лекарственная (ноготки) — <i>Calendula officinalis</i>	130
Валериана лекарственная — <i>Valeriana officinalis</i>	131
Эхинацея пурпурная (рудбекия пурпурная) — <i>Echinacea purpurea</i>	132
Женьшень обыкновенный — <i>Panax ginseng</i>	133
Хмель обыкновенный — <i>Humulus lupulus</i>	133
Стевия (двулистник сладкий, медовая трава) — <i>Stevia rebaudiana</i>	134

3.8. НЕТРАДИЦИОННЫЕ КУЛЬТУРЫ	136
Маралий корень (леuzeя сафлоровидная) — <i>Rhaponticum</i> <i>carthamoides</i>	136
Козлятник (галера) — <i>Galega</i>	137
Окопник — <i>Symphytum</i>	138
Мальва (просвирик) — <i>Malva</i>	140
Борщевик сосновского — <i>Heracleum sosnowskyi</i>	140
Хлопчатник обыкновенный — <i>Gossypium hirsutum</i>	142

4. ПИЩЕВЫЕ И ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ОВОЩНЫХ КУЛЬТУР

4.1. КАПУСТНЫЕ КУЛЬТУРЫ	144
Брокколи — <i>Brassica silvestris</i>	144
Капуста белокочанная (огородная) — <i>Brassica oleracea</i>	146
Капуста краснокочанная — <i>Brassica rubra</i>	148
Савойская капуста — <i>Brassica sabauda</i>	148
Брюссельская капуста — <i>Brassica gemmifera</i>	148
Цветная капуста — <i>Brassica botrytis</i>	149
4.2. КОРНЕПЛОДНЫЕ КУЛЬТУРЫ	149
Катран приморский — <i>Crambe maritima</i>	149
Пастернак посевной — <i>Pastinaca sativa</i>	150
Петрушка — <i>Petroselinum crispum</i>	151
Сельдерей пахучий — <i>Apium graveolens</i>	152
Скорцонера (черный корень) — <i>Scorzonera hispanica</i>	153
Редька посевная — <i>Raphanus sativus</i>	154
Свекла столовая — <i>Beta vulgaris</i>	155
4.3. ЛУКОВЫЕ РАСТЕНИЯ	156
Лук репчатый — <i>Allium cepa</i>	156
Лук-порей — <i>Allium porrum</i>	156
Лук батун — <i>Allium fistulosum</i>	157
Лук многоярусный — <i>Allium proliferum</i>	158
Лук шнитт — <i>Allium schoenoprasum</i>	158
Лук душистый (джусай) — <i>Allium odorum</i>	159
Лук слизун — <i>Allium nutans</i>	160
Лук косой (лук ускун, горный чеснок) — <i>Allium obliquum</i>	160
Лук шалот (кущевка, семейный) — <i>Allium ascalonicum</i>	161
Чеснок — <i>Allium sativum</i>	162
4.4. ЛИСТОВЫЕ ОВОЩНЫЕ РАСТЕНИЯ	163
Базилик обыкновенный — <i>Ocimum basilicum</i>	163
Змееголовник молдавский — <i>Dracocephalum moldavica</i>	165
Иссоп лекарственный — <i>Hyssopus officinalis</i>	166
Капуфер (пижма бальзамическая) — <i>Pyrethrum majus</i>	167
Кервель обыкновенный — <i>Anthriscus cerefolium</i>	168
Котовник лимонный — <i>Nepeta cataria</i>	169

Кресс-салат — <i>Lepidium sativum</i>	170
Лаванда лекарственная — <i>Lavandula angustifolia</i>	170
Лопух анисовый — <i>Lophanthus anisatus</i>	172
Монарда — <i>Monarda</i>	173
Огуречная трава — <i>Borago officinalis</i>	174
Пажитник сенной (фенугрек, пажитник греческий, верблюжья трава) — <i>Trigonella foenum-graecum</i>	175
Пажитник синий — <i>Trigonella coerulea</i>	176
Портулак огородный, дандур — <i>Portulaca oleracea</i>	177
Ревень — <i>Rheum officinale</i>	178
Розмарин лекарственный — <i>Rosmarinus officinalis</i>	179
Рута душистая — <i>Ruta graveolens</i>	180
Салат посевной — <i>Lactuca sativa</i>	181
Тимьян ползучий — <i>Thymus serpyllum</i>	182
Чабер садовый — <i>Satureja hortensis</i>	184
Шпинат огородный — <i>Spinacia oleracea</i>	184
Эстрагон — <i>Artemisia dracunculus</i>	185
4.5. МНОГОЛЕТНИЕ ОВОЩНЫЕ РАСТЕНИЯ	186
Артишок испанский — <i>Cynara cardunculus</i>	186
Любисток лекарственный — <i>Levisticum officinale</i>	187
Спаржа лекарственная — <i>Asparagus officinalis</i>	189
Хрен деревенский — <i>Armoracia rusticana</i>	190
4.6. ПЛОДОВЫЕ ОВОЩНЫЕ КУЛЬТУРЫ	191
Арбуз — <i>Citrullus lanatus</i>	191
Бамия — <i>Abelmoschus esculentus</i> , <i>Hibiscus esculentus</i>	192
Баклажан — <i>Solanum melongena</i>	193
Дыня — <i>Cucumis melo</i>	193
Огурец — <i>Cucumis sativus</i>	194
Перец — <i>Capsicum</i>	195
Томат — <i>Solanum lycopersicum</i>	196
Тыква — <i>Cucurbita</i>	197
5. ПИЩЕВЫЕ И ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ПЛОДОВЫХ КУЛЬТУР	200
5.1. СЕМЕЧКОВЫЕ КУЛЬТУРЫ	200
Айва обыкновенная — <i>Cydonia oblonga</i>	200
Арония черноплодная — <i>Aronia melanocarpa</i>	202
Боярышник кроваво-красный — <i>Crataegus sanguinea</i>	204
Груша обыкновенная — <i>Pyrus communis</i>	206
Ирга круглолистная — <i>Amelanchier ovalis</i>	208
Рябина обыкновенная — <i>Sorbus aucuparia</i>	210
Яблоня домашняя — <i>Malus domestica</i>	212
5.2. КОСТОЧКОВЫЕ КУЛЬТУРЫ	216
Абрикос обыкновенный — <i>Armeniaca vulgaris</i>	216
Алыча — <i>Prunus divaricata</i>	219

Вишня обыкновенная — <i>Cerasus vulgaris</i>	220
Кизил обыкновенный — <i>Cornus masculus</i>	222
Персик обыкновенный — <i>Persica vulgaris</i>	224
Слива колючая (терн) — <i>Prunus spinosa</i>	225
Слива домашняя — <i>Prunus domestica</i>	226
Черемуха обыкновенная — <i>Padus racemosa</i>	228
Черешня — <i>Cerasus avium</i>	230
5.3. ОРЕХОПЛОДНЫЕ КУЛЬТУРЫ	231
Каштан конский — <i>Aesculus hippocastanum</i>	231
Лещина обыкновенная — <i>Corylus avellana</i>	232
Миндаль обыкновенный — <i>Amygdalus communis</i>	234
Орех грецкий — <i>Juglans regia</i>	236
5.4. ЯГОДНЫЕ КУЛЬТУРЫ	239
Актинидия коломикта — <i>Actinidia kolomikta</i>	239
Барбарис обыкновенный — <i>Berberis vulgaris</i>	240
Брусника обыкновенная — <i>Vaccinium vitis-idaea</i>	242
Бузина черная — <i>Sambucus nigra</i>	244
Бузина красная — <i>Sambucus racemosa</i>	246
Виноград культурный — <i>Vitis vinifera</i>	247
Голубика высокорослая — <i>Vaccinium corymbosum</i>	250
Ежевика сизая — <i>Rubus caesius</i>	251
Жимолость съедобная — <i>Lonicera edulis</i>	252
Земляника лесная — <i>Fragaria vesca</i>	253
Калина обыкновенная — <i>Viburnum opulus</i>	256
Клюква обыкновенная — <i>Vaccinium oxycoccos</i>	259
Крыжовник обыкновенный — <i>Grossularia reclinata</i>	261
Лимонник китайский — <i>Schisandra chinensis</i>	262
Лох узколистный — <i>Elaeagnus angustifolia</i>	264
Малина обыкновенная — <i>Rubus idaeus</i>	265
Облепиха крушиновидная — <i>Hippophae rhamnoides</i>	268
Смородина красная — <i>Ribes rubrum</i>	270
Смородина черная — <i>Ribes nigrum</i>	271
Черника обыкновенная — <i>Vaccinium myrtillus</i>	274
Шиповник майский, или Коричный — <i>Rosa majalis</i> , <i>cinnamomea</i>	275
6. ПИЩЕВЫЕ И ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ОСНОВНЫХ ДИКОРАСТУЩИХ РАСТЕНИЙ	279
6.1. ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ ЛУГОВ И СТЕПЕЙ	279
Адонис весенний — <i>Adonis vernalis</i>	280
Алтей лекарственный — <i>Althaea officinalis</i>	282
Бедренец-каменломка — <i>Pimpinella saxifraga</i>	283
Будра плющевидная — <i>Glechoma hederacea</i>	284
Буквица лекарственная — <i>Betonica officinalis</i>	285
Валериана лекарственная — <i>Valeriana officinalis</i>	287

Воробейник лекарственный — <i>Lithospermum officinale</i>	289
Герань луговая — <i>Geranium sanguineum</i>	290
Горец змеиный (змеиный, раковые шейки) — <i>Polygonum bistorta</i>	291
Девясил высокий — <i>Inula helenium</i>	292
Желтушник серый — <i>Erysimum canescens</i>	294
Живучка ползучая — <i>Ajuga reptans</i>	295
Золототысячник зонтичный — <i>Centaureum erythraea</i>	296
Кирказон ломоносвидный — <i>Aristolochia clematitis</i>	297
Козлобородник луговой — <i>Tragopogon pratensis</i>	299
Кровохлебка лекарственная — <i>Sanguisorba officinalis</i>	300
Маргаритка многолетняя — <i>Bellis perennis</i>	301
Мать-и-мачеха обыкновенная — <i>Tussilago farfara</i>	302
Мытник хохлатый — <i>Pedicularis comosa</i>	303
Незабудка полевая — <i>Myosotis arvensis</i>	304
Очиток едкий — <i>Sedum acre</i>	305
Пион уклоняющийся (Марьин корень) — <i>Paeonia anomala</i>	307
Прострел луговой (сон-трава) — <i>Pulsatilla pratensis</i>	308
Пуштырник сердечный (обыкновенный) — <i>Leonurus cardiaca</i>	309
Репешок обыкновенный — <i>Agrimonia eupatoria</i>	310
Родиола розовая (золотой корень) — <i>Rhodiola rosea</i>	311
Сердечник луговой — <i>Cardamine pratensis</i>	313
Солодка гладкая (солодка обыкновенная) — <i>Glycyrrhiza glabra</i>	315
Стальник полевой — <i>Ononis arvensis</i>	316
Таволга вязолистная (лабазник обыкновенный, шестилепестковый) — <i>Filipendula vulgaris</i>	317
Термопсис ланцетный — <i>Thermopsis lanceolata</i>	318
Цмин песчаный (бессмертник) — <i>Helichrysum arenarium</i>	319
Чина луговая — <i>Lathyrus pratensis</i>	321
Шпажник черепитчатый (гладиолус) — <i>Gladiolus imbricatus</i>	322
Язвенник многолистный (панозаживляющий) — <i>Anthyllis polycephala</i> (<i>Anthyllis vulneraria</i>)	323

6.2. ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ БОЛОТ, ВОДОЕМОВ

И ИХ БЕРЕГОВ	325
Аир обыкновенный (аир болотный) — <i>Acorus calamus</i>	325
Багульник болотный — <i>Ledum palustre</i>	326
Вахта трехлистная — <i>Menyanthes trifoliata</i>	328
Горец земноводный (водяная гречиха) — <i>Polygonum amphibium</i>	329
Гравилат речной — <i>Geum rivale</i>	330
Калужница болотная — <i>Caltha palustris</i>	331
Кубышка желтая — <i>Nuphar luteum</i>	331
Кувшинка белая (нимфея) — <i>Nymphaea alba</i>	333
Молочай болотный — <i>Euphorbia palustris</i>	334
Рогоз широколистный — <i>Typha latifolia</i>	336
Росанка круглолистная — <i>Drosera rotundifolia</i>	337

Ряска маленькая — <i>Lemna minor</i>	338
Сабельник болотный — <i>Comarum palustre</i>	339
Сусак зонтичный — <i>Butomus umbellatus</i>	340
Сушеница топяная (сушеница болотная) — <i>Gnaphalium uliginosum</i>	341

6.3. ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ ЛЕСОВ, КУСТАРНИКОВ

Адамов корень (тамус обыкновенный, переступень белый) — <i>Tamus communis</i>	343
Астрагал шерстистоцветковый — <i>Astragalus dasyanthus</i>	345
Бальзамин (недотрога обыкновенная желтая) — <i>Impatiens nolitangere</i>	346
Барвинок малый — <i>Vinca minor</i>	347
Береза повислая (бородавчатая, белая) — <i>Betula pendula</i>	348
Бересклет европейский — <i>Euonymus europaea</i>	349
Вереск обыкновенный — <i>Calluna vulgaris</i>	350
Вероника дубравная — <i>Veronica chamaedrys</i>	351
Ветреница лютиковая — <i>Anemone ranunculoides</i>	353
Вороний глаз четырехлиственный — <i>Paris quadrifolia</i>	354
Вяз равнинный — <i>Ulmus campestris</i>	355
Гравилат городской — <i>Geum urbanum</i>	356
Гусиный лук желтый — <i>Gagea lutea</i>	357
Дрок красильный — <i>Genista tinctoria</i>	358
Дуб обыкновенный (дуб черешчатый) — <i>Quercus robur</i>	359
Душица обыкновенная — <i>Origanum vulgare</i>	360
Дягиль (дудник лекарственный) — <i>Angelica archangelica</i>	362
Ель обыкновенная (ель европейская) — <i>Picea abies</i>	363
Жостер слабительный (крушина слабительная) — <i>Rhamnus cathartica</i>	364
Заманиха высокая — <i>Oplopanax elatus</i>	365
Зверобой продырявленный — <i>Hypericum perforatum</i>	367
Золотарник обыкновенный (золотая розга) — <i>Solidago virgaurea</i>	368
Ива русская (чернотал, ива корзиночная) — <i>Salix viminalis</i>	369
Кипрей узколистный (иван-чай обыкновенный) — <i>Chamerion angustifolium</i>	371
Калистегия заборная — <i>Calystegia sepium</i>	372
Кислица обыкновенная — <i>Oxalis acetosella</i>	373
Клен платановидный (клен остролистный) — <i>Acer platanoides</i>	374
Колокольчик жестковолосый — <i>Campanula cervicaria</i>	375
Копытень европейский — <i>Asarum europaeum</i>	376
Коровяк обыкновенный (медвежье ухо) — <i>Verbascum thapsus</i>	377
Крушина ломкая (ольховидная) — <i>Frangula alnus</i>	378
Купальница европейская — <i>Trollius europaeus</i>	380
Купена лекарственная — <i>Polygonatum officinale</i>	381
Ландыш майский — <i>Convallaria majalis</i>	382
Липчатка прямостоячая (калган) — <i>Potentilla erecta</i>	383
Липа сердцелистная — <i>Tilia cordata</i>	384

Лопух большой (репейник) — <i>Arctium lappa</i>	385
Манжетка обыкновенная — <i>Alchemilla vulgaris</i>	386
Марьянник дубравный — <i>Melampyrum nemorosum</i>	388
Медуница лекарственная — <i>Pulmonaria officinalis</i>	389
Можжевельник обыкновенный (верес) — <i>Juniperus communis</i>	390
Мыльнянка лекарственная — <i>Saponaria officinalis</i>	391
Норичник шишковатый — <i>Scrophularia nodosa</i>	393
Ольха серая — <i>Alnus incana</i>	394
Осина обыкновенная — <i>Populus tremula</i>	395
Очанка лекарственная — <i>Euphrasia officinalis</i>	395
Папоротник мужской (щитовник мужской) — <i>Dryopteris filix-</i> <i>mas</i>	396
Паслён сладко-горький — <i>Solanum dulcamara</i>	397
Первоцвет весенний — <i>Primula veris</i>	398
Пижма обыкновенная (дикая рябинка) — <i>Tanacetum vulgare</i>	400
Пихта сибирская — <i>Abies sibirica</i>	401
Плаун булавовидный — <i>Lycopodium clavatum</i>	402
Сирень обыкновенная — <i>Syringa vulgaris</i>	403
Смолёвка поникшая — <i>Silene nutans</i>	404
Сныть обыкновенная — <i>Aegopodium podagraria</i>	405
Сосна обыкновенная — <i>Pinus sylvestris</i>	406
Сочевичник весенний (чина весенняя) — <i>Orobis vernus</i> (<i>Lathyrus vernus</i>).....	408
Толокнянка обыкновенная (медвежье ушко) — <i>Arctostaphylos</i> <i>uva-ursi</i>	409
Тополь черный (осокорь) — <i>Populus nigra</i>	410
Фиалка трехцветная (анютины глазки) — <i>Viola tricolor</i>	411
Чемерица Лобеля — <i>Veratrum lobelianum</i>	412
Чина лесная — <i>Lathyrus silvester</i>	414
Чистец лесной — <i>Stachys sylvatica</i>	414
Ясень обыкновенный — <i>Fraxinus excelsior</i>	416
Ятрышник пятнистый (кукушкины слезки) — <i>Dactylorhiza</i> <i>maculata</i>	416
6.4. СОРНЫЕ РАСТЕНИЯ	419
Аистник (журавельник цикutowый) — <i>Erodium cicutarium</i>	419
Белена черная — <i>Hyoscyamus niger</i>	420
Болак обыкновенный (осот ланцетолистный) — <i>Cirsium vulgare</i>	422
Бодяк полевой — <i>Cirsium arvense</i>	422
Василек луговой — <i>Centaurea jacea</i>	423
Вербейник монетчатый — <i>Lysimachia nummularia</i>	424
Вьюнок полевой — <i>Convolvulus arvensis</i>	425
Гвоздика полевая — <i>Dianthus campestris</i>	427
Горец почечуйный (почечуйная трава) — <i>Polygonum persicaria</i>	428
Горец птичий (спорыш) — <i>Polygonum aviculare</i>	429
Горчак ястребиновый (горчак желтый) — <i>Picris hieracioides</i>	430

Грыжник душистый — <i>Herniaria odorata</i>	431
Гулявник лекарственный — <i>Sisymbrium officinale</i>	432
Дескурайния Софии (гулявник струйчатый) — <i>Descurainia</i> <i>sophia</i>	433
Дрёма белая (дрёма луговая) — <i>Melandrium album</i>	435
Дурман обыкновенный (дурман вонючий) — <i>Datura stramonium</i>	436
Дурнишник обыкновенный — <i>Xanthium strumarium</i>	436
Дымянка лекарственная — <i>Fumaria officinalis</i>	438
Звездчатка средняя (мокрица) — <i>Stellaria media</i>	439
Икотник серо-зеленый — <i>Berteroa incana</i>	440
Короставник полевой — <i>Knautia arvensis</i>	441
Крапива двудомная — <i>Urtica dioica</i>	442
Крестовник обыкновенный — <i>Senecio vulgaris</i>	444
Куколь обыкновенный — <i>Agrostemma githago</i>	445
Латук дикий (латук компасный) — <i>Lactuca serriola</i>	445
Лынянка обыкновенная (дикий львиный зев) — <i>Linaria vulgaris</i>	446
Люттик ползучий — <i>Ranunculus repens</i>	448
Марь белая — <i>Chenopodium album</i>	449
Мелкопестичник канадский — <i>Erigeron Canadensis</i>	450
Нивяник обыкновенный (поповник обыкновенный) — <i>Leucanthemum vulgare</i>	451
Одуванчик лекарственный — <i>Taraxacum officinale</i>	452
Осот огородный — <i>Sonchus oleraceus</i>	453
Паслён сладко-горький — <i>Solanum dulcamara</i>	454
Пастушья сумка обыкновенная — <i>Capsella bursa-pastoris</i>	455
Пикульник ладанниковый (жабрей) — <i>Caleopsis ladanum</i>	457
Подмаренник настоящий — <i>Galium verum</i>	458
Подмаренник цепкий — <i>Galium aparine</i>	459
Подорожник большой — <i>Plantago major</i>	460
Полынь горькая — <i>Artemisia absinthium</i>	462
Полынь обыкновенная (чернобыльник) — <i>Artemisia vulgaris</i>	463
Просвирик круглолистный (просвирик приземистый) — <i>Malva rotundifolia</i> (<i>Malva pusilla</i>).....	464
Пупавка красильная — <i>Anthemis tinctoria</i>	465
Пырей ползучий — <i>Elytrigia repens</i>	466
Резак обыкновенный — <i>Falcaria vulgaris</i>	467
Резеда желтая — <i>Reseda lutea</i>	468
Ромашка ободранная (аптечная) — <i>Chamomilla recutita</i>	469
Свиной пальчатый — <i>Cynodon dactylon</i>	470
Синеголовник плосколистный — <i>Eryngium planum</i>	471
Синяк обыкновенный — <i>Echium vulgare</i>	472
Скерда кровельная — <i>Crepis tectorum</i>	473
Сорго аллеспское — <i>Sorghum halepense</i>	474
Сурепка обыкновенная — <i>Barbarea vulgaris</i>	475

Татарник колючий — <i>Onopordum acanthium</i>	476
Тысячелистник обыкновенный — <i>Achillea millefolium</i>	477
Хвощ полевой — <i>Equisetum arvense</i>	479
Черёда трехраздельная — <i>Bidens tripartita</i>	480
Черноголовка обыкновенная — <i>Prunella vulgaris</i>	481
Чернокорень лекарственный — <i>Cynoglossum officinale</i>	482
Чертополох поникший — <i>Carduus nutans</i>	484
Чистец прямой — <i>Stachys recta</i>	485
Чистотел большой — <i>Chelidonium majus</i>	486
Щавель конский (густой) — <i>Rumex confertus</i>	487
Щирица запрокинутая (амарант колосистый) — <i>Amaranthus retroflexus</i>	488
Ярутка полевая — <i>Thlaspi arvense</i>	489
Яснотка белая — <i>Lamium album</i>	490
Яснотка стеблеобъемлющая — <i>Lamium amplexicaule</i>	491
Ястребинка волосистая — <i>Hieracium pilosella</i>	492
7. ЗАГОТОВКА И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КУЛЬТИВИРУЕМЫХ РАСТЕНИЙ В МЕДИЦИНЕ	495
7.1. ПРИМЕНЕНИЕ КУЛЬТИВИРУЕМЫХ РАСТЕНИЙ В МЕДИЦИНЕ.....	495
О вреде самолечения растениями	509
7.2. СБОР, СУШКА И ХРАНЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННОГО СЫРЬЯ.....	512
Календарь сбора лекарственных растений Белгородской области.....	517
Причины и признаки порчи лекарственного сырья.....	531
8. ОХРАНА СЪЕДОБНЫХ ДИКОРАСТУЩИХ И ЛЕКАРСТВЕННЫХ ДИКОРАСТУЩИХ РАСТЕНИЙ	533
СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ	538
ЛИТЕРАТУРА	542