

УДК 615.322(571.56)  
ББК 42.143(2Рос.Яку)  
Л43

*Издано при финансовой поддержке Министерства цифрового развития,  
связи и массовых коммуникаций Российской Федерации*

Рецензент:  
доктор биологических наук **А.П. Исаев**

Авторы:  
**В.В. Семенова** (руководитель проекта), **Н.С. Данилова**, **С.З. Борисова**,  
**Н.С. Иванова**, **Е.З. Афанасьева**, **И.Ш. Малогулова**, **И.Г. Трофимова**,  
**О.А. Николаева**, **Д.Н. Андросова**

Ответственный редактор:  
кандидат биологических наук **А.В. Кононов**

*Утверждено к печати Ученым советом  
Института биологических проблем криолитозоны СО РАН*

**Лекарственные растения Якутии: сбор, выращивание, рецепты /**  
Л43 В. В. Семенова, Н. С. Данилова, С. З. Борисова [и др.] ; ответственный редак-  
тор А. В. Кононов. — Якутск : Айар, 2022. — 368 с. : ил.

ISBN 978-5-7696-6356-7.  
Агентство СРП НБР Саха

В книгу включены 190 видов лекарственных растений, используемых в научной и народной медицине, произрастающих и выращиваемых в Якутии. Даны краткие сведения о морфологии, распространении, физико-химическом составе, рецептах использования, выращивании на приусадебных участках, о сроках и способах заготовки лекарственных растений.

Отлично согреют прохладными вечерами, помогут побороть наступающую простуду, укрепить организм и сделать его сильнее для борьбы с новыми агрессивными вирусами травяные чаи, целебные напитки, питательные смузи, которые легко приготовить в домашних условиях.

Для широкого круга читателей.

УДК 615.322(571.56)  
ББК 42.143(2Рос.Яку)

© Институт биологических проблем криолитозоны СО РАН, 2022  
© ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова», 2022  
ISBN 978-5-7696-6356-7 © Оформление: АО НИК «Айар», 2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Глава 1. Сбор, сушка и хранение лекарственного сырья.....	6
Глава 2. Выращивание лекарственных растений и уход за ними.....	9
Глава 3. Основные группы веществ, выделяемых из лекарственных растений.....	13
Глава 4. Способы приготовления лекарственных форм из растений в домашних условиях.....	22
Глава 5. Лекарственные растения, используемые в научной и народной медицине.....	25
Глава 6. Фитотерапия при различных патологических состояниях организма.....	297
Словарь: указатель биологических эффектов растений.....	313
Рецепты травяных чаев, смузи и напитков для профилактики здоровья.....	325
Указатель витаминных, пищевых и других полезных растений.....	335
Глоссарий: сбора лекарственного растительного сырья.....	339
Словарь: терминов.....	346
Указатель русских названий растений.....	347
Указатель латинских названий растений.....	351
Указатель якутских названий растений.....	353
Не использованная литература.....	358

## ОБОЗНАЧЕНИЯ



### Официальные лекарственные растения

Растительное лекарственное сырьё, полученное из этих растений, является компонентом препаратов или травяных сборов, указанных в Государственном реестре лекарственных средств РФ (по состоянию на 27.01.2022).



### Фармакопейные лекарственные растения

Это официальные растения, требования к качеству сырья которых изложены в соответствующей статье Государственной Фармакопеи РФ (изд. XIV), эти растения прошли максимальную научную проверку на эффективность и безопасность.



### Лекарственные растения народной медицины

Растения недостаточно описаны в научной литературе, сведения об эффективности и безопасности их применения не прошли необходимой проверки средствами современной фармакологии.



### Ядовитые или токсичные растения

Эти растения ядовиты или токсичны, однако вещества, полученные из них, применяются в официальной и народной медицине. Применять с большой осторожностью!

Только по назначению врача и под его наблюдением!



Научно-популярное издание

**Семёнова** Варвара Васильевна  
**Данилова** Надежда Софроновна  
**Борисова** Саргылана Захаровна  
**Иванова** Наталья Сергеевна  
**Афанасьева** Екатерина Александровна  
**Малоголова** Ирина Шамильевна  
**Трофимова** Ирина Григорьевна  
**Николаева** Ольга Александровна  
**Андросова** Дария Николаевна

**ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ ЯКУТИИ:  
СБОР, ВЫРАЩИВАНИЕ, РЕЦЕПТЫ**

Заведующая редакцией *Н.П. Андросова*  
Редакторы: *Л.С. Борисова, Н.П. Андросова, А.А. Бурцева*  
Художественный редактор *Т.А. Оболкина*  
Технический редактор *С.Г. Сивцева*  
Компьютерная верстка *Е.А. Васильевой*

Подписано в печать 05.05.2022 г. Формат 70×100 1/16.  
Усл. п. л. 29,67. Уч.-изд. л. 28,84.  
Тираж 4000 экз. Заказ № 204/2138.

Акционерное общество «Национальная издательская компания „Айар“  
имени Семена Андреевича Новгородова»  
677000, г. Якутск, ул. Курашова 30/1  
Тел.: 8 (4112) 42-20-26, 8 (4112) 44-42-06, 8 (4112) 500-156  
www.ayar.ru  
E-mail: book@ayar.ru

Отпечатано в АО ИПК «Дальпресс»  
690106, Приморский край, г. Владивосток, пр-т Красного Знамени, 10

МедЭкспресс+

Мы поможем сохранить  
Ваше здоровье!

Медицинский Центр МедЭкспресс+ предлагает широкий спектр современных медицинских услуг: диагностирование, лабораторные исследования, инструментальные обследования, комплексное лечение с помощью передовых технологий. Обращайтесь в нашу клинику с любой проблемой, касающейся здоровья, и мы поможем.

**ГАРАНТИЯ ЗДОРОВЬЯ** – это наблюдение, лабораторные исследования, которые позволяют обнаружить и провести лечение, предупредить обострение хронических заболеваний и своевременно диагностировать осложнения.

Подарите себе прекрасное самочувствие и долголетие с помощью Медицинского центра МедЭкспресс+!

Мы делаем акцент на:

- Консультативно-диагностические приемы терапевта, пульмонолога, кардиолога, гастроэнтеролога, акушера-гинеколога и других специалистов;
- Все виды ультразвуковой диагностики;
- Функциональная диагностика – спирометрия, холтеровское мониторирование ЭКГ, суточное мониторирование артериального давления, электроэнцефалография, ФЭГДС;
- Дневной стационар: все виды медикаментозных назначений врачей;
- В период активности вирусных инфекций, простудных заболеваний, для восстановления организма после перенесенной коронавирусной инфекции COVID-19 предлагаем курс из 6 сеансов озонотерапии внутривенно, консультация врача-озонотерапевта;
- Консультация высококвалифицированного врача-дерматолога-косметолога

Жители Якутска  
и пригородных районов  
записывайтесь  
на прием онлайн  
32 13 23  
по телефону  
+7 (4112) 42 20 26

Проживающие в  
областных центрах  
по телефону +7 (4112) 42 20 26

medexpress-plus.ru



Лицензия Министерства здравоохранения РС(Я) № 14-01-00278/01 от 24 декабря 2020 г. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

СЕТЬ ОРТОПЕДИЧЕСКИХ САЛОНОВ  
**NOTA BENE**  
МОЗАИКА ЗДОРОВЬЯ  
**СВОЕВРЕМЕННОЕ  
ВЫЯВЛЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ**

Врач-ортопед,  
кандидат медицинских наук

**ИЗГОТОВЛЕНИЕ  
ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СТЕЛЕК**

**Formthotics**  
Foot Science Int.,  
Новая Зеландия

notabene-ykt.ru



Современные  
безопасные  
материалы

Точные методы  
диагностики



**БЕСПЛАТНО**

Единая справочная  
**8-800-250-84-38**

Предварительная запись  
**8-914-274-09-80**

Якутск, ул. Кирова 19/2 (отд. вход с угла)