

Растения

из селения Шири,

Дагестан

Растения из селения Шири, Дагестан

Мы искренне благодарны за неоценимую помощь и гостеприимство всем жителям села Шири, в особенности: Патимат, Ахмед, Малайкат Рабадановым; Ибрагиму, Зайнаб и Розият; Гаджи Алиеву; Хадижат и Пирдавс; Магомедгаджи, Салихат и Пирдавс; ширинцам из села Чинар: Умукурсум, Али, Сакинат Гамзаевым; ширинцам из села Дружба: Марият, Мариам, Пирдавс. Особая благодарность: Патимат и Ахмеду Рабадановым. Особая благодарность за консультации и представленный материал: Абдулкадиру Хулабекову.

Wild leafy vegetables from Shiri, Dagestan

Our team

Agnieszka Krzyk
Iwona Kaliszewska
Iwa Kołodziejska

Graphic design&typesetting

Paulina Giersz

Special thanks to Oleg Belayev, Barbara Sudnik-Wójcikowska and Marcin Zych.

This booklet is part of a DOBES project entitled: Documenting Dargi Languages in Daghestan: Shiri and Sanzhi, financed by the Volkswagen Foundation.

Содержание

Ссиссуппи Лук победный	3
Бирикка Купырь бутенелистный	5
Гъакьулт Лопух большой	8
Гъакьул Лопух паутинистый	11
Дуцлар мура Свербига восточная	13
Къагъа Головчатка трансильванская	15
Пягъва мура Ясколка даурская	17
Пиллаллявти Бутень золотистый	19
Бягъ гвягвя Шафран сетчатый	22
Хьихъви гвягвя Рябчик ужовниколистный	24
Къара мура Козлятник восточный	26
Гъвёжа бирикка Борщевик сельдереелистный	28
Зверобой Зверобой	30
Къянала чутни Просвирник незамеченный	32
Шулум Мята водная	34
Гуржинаккви Хлопушка многокасеченная	35
Айша мура Душица обыкновенная	37
Дяхъялла къар Подорожник большой	39
Жибжни орех птичий	42

Ккиккупла гвягвя Первоцвет крупночашечный	46
Къацмижа Щавель кислый	48
Сиричлични Очиток ложный	51
Негла кьар Молочник	53
Жибжни Мокрица	55
Айша мура Чабрец	57
Мец Крапива двудомная	58
Мец Крапива жгучая	61
Литература	63

Ссиссуппи

Лук победный

Народные названия
Черемша, колбой

Латинское название
Allium victorialis L.

Семейство
Амариллисовые
(Amaryllidaceae)

Распространение
Средняя и атлантическая Европа, Средиземноморье, Кавказ (Предкавказье, Дагестан, Восточное Закавказье).

Встречается повсеместно в лиственных и темнохвойных лесах, во влажных высокогорных лесах, на лесных опушках и субальпийских лугах.

Растет на богатых почвах с проточным увлажнением.

Ботаническое описание

Многолетнее, луковичное растение. Луковицы 1-несколько, конически-цилиндрические, с светлобурыми или серовато-бурыми, сетчато-волокнистыми оболочками, прикреплены группами к небольшому корневищу, 1-1,5 (2) см толщины.

Стебель 30-70 см выс., на 1/8 или до 1/2 с гладкими, часто фиолетово окрашенными влагалищами листьев.

Листья в числе 2-3, гладкие, ланцетные, подолговатые или эллиптические (10-20 см дл., 2-8 см шир.), постепенно сужаются в короткий черешок. Соцветие: шаровидный, многоцветковый



зонтик, довольно густой, заключенный до цветения в тупой или почти без носика чехол.

Околоцветник: простой, звездчатый, шестилепестный. Лепестки беловато-зеленоватые с малозаметной жилкой, 4–5 мм дл. Тычинок 6. Нити тычинок почти 1,5 раза длиннее околоцветника. Пестик с верхней, трехгнездной завязью, столбик выдается из околоцветника. Цветет в середине лета (VI–VII).

Плод: коробочка шаровидно-трехгранная, с широкообратно-сердцевидными створками. Семена шаровидные, почти черные.

Фармакологические свойства

Лук победный обладает сильными фитонцидными свойствами, что обеспечивает антицинготное и противовирусное действие. Растение также понижает артериальное давление, усиливает перистальтику кишечника, способствует нормальному развитию кишечной флоры, увеличивает амплитуду и упорядочивает ритм сердечных сокращений. Обладает и другими полезными свойствами: противосклеротическим, бактерицидным, бактериостатическим, противогрибковым, противоглистным.

Использование и хозяйственное значение в Шире

В Шире ссиссуппи используют для приготовления курзе и чуду, можно тоже варить суп. Используется также в сушеном виде.

Молодые побеги и луковицы едят свежими, используют как приправу к мясным блюдам или витаминную зелень. По вкусу напоминает чеснок, но оставляет во рту меньше запаха и привкуса.

Противопоказания и побочные действия

Рекомендуется избегать применения лука победного больным гастритами, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, холециститом, панкреатитом, гепатитом и во время беременности.

Охранный статус

В некоторых странах Европы вид занесен в Красные книги.

Бирикка

Купырь бутенелистный

Другие названия

Кервель ажурный, Кервель огородный, Купырь длинноносиковый

Народное название

Купырь-кервель

Латинское название

Anthriscus cerefolium (L.) Hoffm.

Семейство

Зонтичные (Ариасеае)

Распространение

Произрастает почти на всей территории Европы, в Турции, Средней Азии, Закавказье, Ираке и Иране.

Встречается в светлых лесах, на солнечных травянистых склонах, в кустарниках.

Растет на легких, хорошо дренированных, нейтральных или слабощелочных почвах.

Ботаническое описание

Однолетнее растение. Корень тонкий, веретеновидный, немножко напоминает морковку белого цвета.

Стебли 15–50 см выс., прямые, почти от основания ветвистые, иногда слаборебристые, в узлах коротко опушенные, под узлами чуть вздутые.

Листья в очертании треугольные или треугольно-яйцевидные, трижды перисто-рассеченные, нижние на длинных черешках,



переходящих в линейно-продолговатое влагалище, верхние сидящие на продолговатых, по краям мягко-ресничатых влагалищах. Первичные и вторичные доли листьев на черешочках, доли последнего порядка разрезанные на острые дольки. Черешки, черешочки и листья по жилкам нижней стороны усажены редкими, отстоящими волосками.

Соцветие: зонтик с 3-6 лучами, покрытыми короткими, отстоящими волосками, особенно в нижней части. Обертки нет. Оберточки из 1-4 линейно-ланцетовидных или линейных, острых, по краю узко-пленчатых, ресничатых листочков.

Цветки белые, мелкие. Лепестки венчика около 1 мм дл., продолговато-обратнояцевидные, на верхушке выемчатые, с короткой, внутри загнутой верхушкой. Чашечка едва заметна. Тычинок 5. Пестик с нижней, двугнездной завязью. Цветет в середине лета (VI-VII).

Плоды: двураздельные, бурые семянки, 7-10 мм дл., около 1 мм толщ., гладкие и голые, на конце вытянутые в носик, равный 1/3 плода.

Фармакологические свойства

Все части растения содержат эфирное масло, каротин, гликозиды, витамин С, минеральные соли магния и калия.

Зелень купыря является отличным общеукрепляющим и витаминным средством, легко переваривается и усваивается организмом, что благотворно влияет на работу органов пищеварения и улучшает аппетит, очищает кровь, понижает давление, тонизирует.

Богатый витамином С и белком, купырь стимулирует функции печени и органов дыхания. Растение рекомендуется людям страдающим подагрой и болезнями печени.

В народной медицине зелень и семена растения использовали при болезнях печени, почек, мочевого пузыря, как вяжущее при желудочно-кишечных расстройствах и отхаркивающее средство.

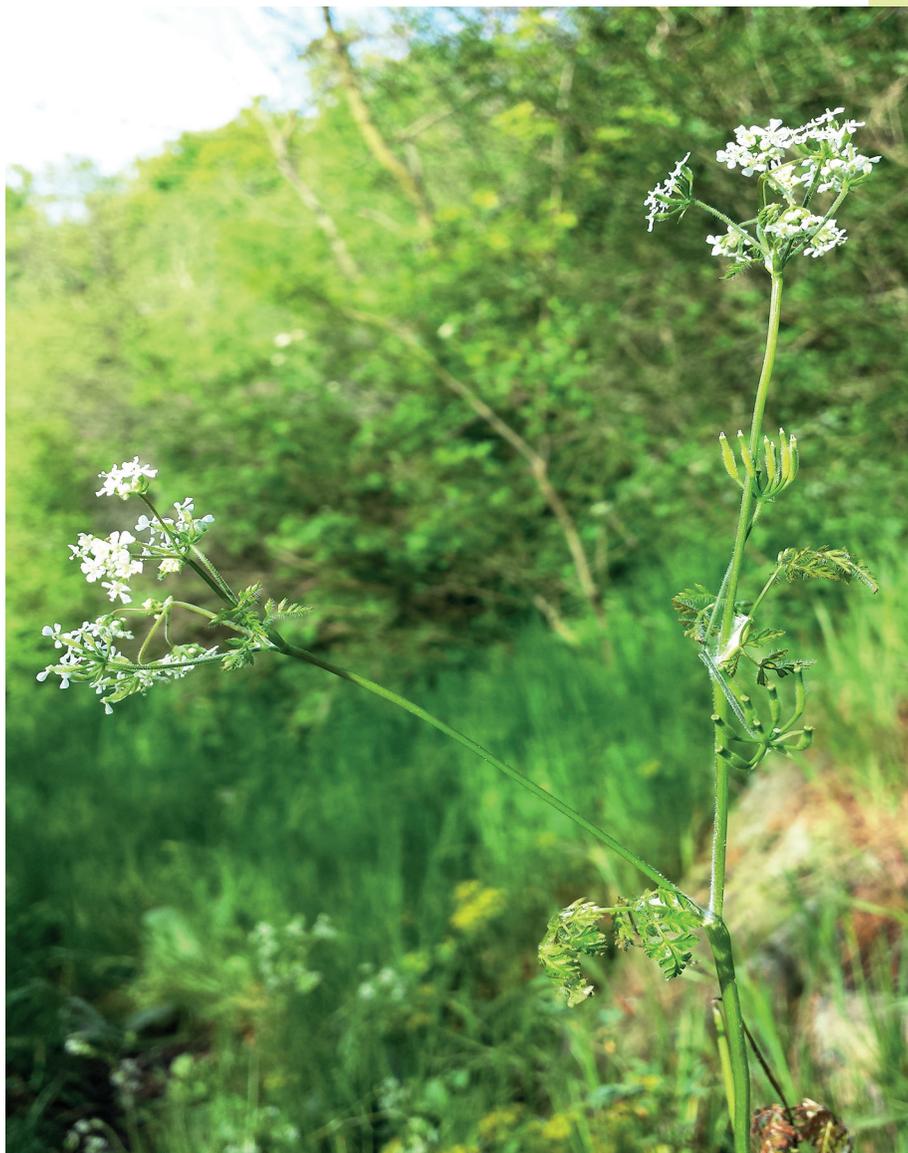
Использование и хозяйственное значение в Шире

Стебель чистят и едят свежим. Листья и плоды купыря используется тоже в качестве пряности.

Внимание!

Людам, плохо знакомым с ботаникой, дикий кервель собирать не следует, так как его можно легко спутать с ядовитым болиголовом пятнистым.

Как любое растительное средство, купырь может вызывать аллергическую реакцию.



Гьякьул

Лопух большой



Другие названия

Лопух настоящий, лопух репейник, лопушник большой

Народные названия

Репейник, репей

Латинское название

Arctium lappa L.

Семейство

Астровые (Asteraceae)

Распространение:

Произрастает в умеренном климате Европы, от Скандинавии до Средиземноморья и от Британских островов, через Россию и Ближний Восток, до Китая и Японии, включая Индию. Занесен в Северную и Южную Америку.

Встречается по берегам рек и ручьев, часто на богатых азотом,

мусорных, заброшенных и нарушенных территориях, связанных с жизнедеятельностью человека.

Ботаническое описание

Двулетнее или многолетнее растение. Корень ветвистый, мясистый, толстый, веретеновидный, до 60 см дл.

Стебель 60–150 см выс., прямостоящий, мощный, продольно бороздчатый, нередко красновато окрашенный. Ветви многочисленные, прямостоящие, оттопыренные, покрытые сосочковидными волосками с примесью железок, паутинисто опушенные.

Листья очень крупные, черешковые, в очертании сердцевидные или широкосердцевидно-яйцевидные, расставленно выемчато-зубчатые или цельнокрайные, с верхней стороны зеленые почти голые, с редкими короткими волосками, снизу серовато-войлочнопушенные, с рассеянными желтоватыми железками. Прикорневые листья до 50 см дл., на гранистых, выполненных черешках, свыше 30 см дл. Стеблевые листья довольно быстро уменьшающиеся, самые верхние при основании слабо сердцевидные.

Соцветие: крупная, шаровидная корзинка, 30–40 мм в диаметре, иногда на цветоносах до 10 и более см дл., находятся почти на одинаковой высоте на концах ветвей. Листочки обертки голые или слегка паутинистые; нижние листочки ланцетные, килеватые, 1–1,5 мм шир., по краю слабо реснитчато-зубчатые, переходящие в узкое, линейно-ланцетное, отстоящее остроконечие, заканчивающееся крючком; средние прижато опушенные; внутренние листочки ланцетовидные, зеленые, иногда пурпуровые, опушенные короткими волосками, постепенно заостренные, на верхушке со слабым крючком, одинаковой длины или длиннее цветков.

Цветки пурпурно-фиолетовые, трубчатые. Тычинок 5. Пестик 1, с нижней одногнездной завязью, нитевидным столбиком и 2 линейными рыльцами. Цветет в середине лета (VII–VIII).

Плоды: семянки 6–6,5 мм дл., 2,5–2,8 мм шир., узко-обратнояйцевидные, продольно ребристые, серовато-коричневые или бурые, с хорошо выраженными гранями. Паппус (хохолок) 3–3,5 мм дл.

Фармакологические свойства

Корни содержат инулин, эфирное масла, жирные кислоты, ситостерин и стигмастерин, дубильные, горькие и жироподобные вещества, минеральные соли, органические кислоты (кофейная, яблочная, лимонная), много протеина, сахар, витамины группы В, значительное количество аскорбиновой кислоты. В семенах отмечен гликозид арктин и жирное масло. Листья содержат эфирное масло, слизь, дубильные вещества, аскорбиновую кислоту, каротин.

Препараты из лопуха оказывают желчегонное, бактерицидное, противодиабетическое действие, способствуют нормализации функции желудочно-кишечного тракта, способствуют быстрой

регенерации тканей. Корни лопуха применяют как мочегонное средство при болезнях почек и отеках. Отвары и настой корня на оливковом и миндальном масле (известен под названием репейное масло) применяют наружно при кожных заболеваниях. Водный настой корней лопуха и репейное масло это тоже старинный известный рецепт для укрепления волос.

Свежие листья используют как жаропонижающее и потогонное средство при инфекционных простудных заболеваниях, при ревматизме, мастопатии и для заживления ран. Лопух это тоже отличное средство для восстановления обмена веществ. Его применяют при подагре и суставном ревматизме.

В народной медицине корни лопуха применяют в форме настоев, отваров и настоек. Мазь (на подсолнечном масле) используют при язвах, ожогах, пролежнях (на свином жире при экземе, угрях, крапивнице, фурункулезе, лишаях, ожогах, укусах змей и пчел; репейное масло при ожогах, ранах, обморожениях, выпадении волос и против перхоти). Настой листьев применяется в народной медицине при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и камнях в почках. При лечении ран используют сок из свежих, молодых листьев. Отвары из листьев и соцветий применяют в форме ванн при подагре и ревматизме.

Использование и хозяйственное значение в Шири

В Шири корни лопуха первого года жизни чистят и едят свежими. Можно также использовать в супах вместо картофеля, петрушки, моркови. Также из корней лопуха можно приготовить мармелад.



Гьякьул

Лопух паутинистый

Другие названия

Лопух войлочный, лопух шерстистый, лопушник паутинистый, репейник паутинистый

Латинское название

Arctium tomentosum Mill.

Семейство

Астровые (Asteraceae)

Распространение

Произрастает почти на всей территории Европы, Средней Азии и Китая. Занесен в Северную Америку.

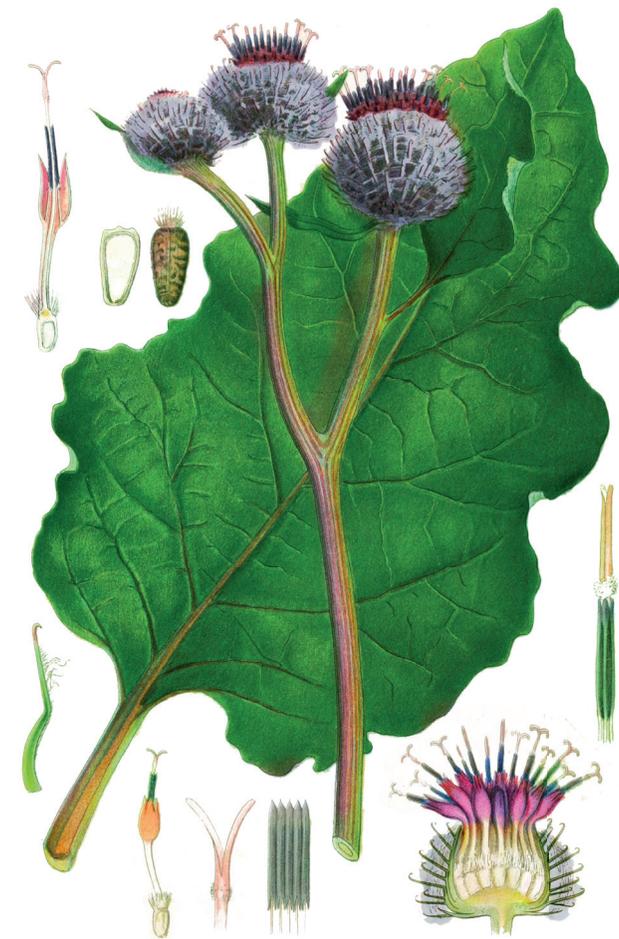
Встречается по берегам водоемов, в ивниках, оврагах, часто на богатых азотом, мусорных, заброшенных и нарушенных территориях, связанных с жизнедеятельностью человека.

Ботаническое описание

Двулетнее растение. Корень мясистый, толстый, веретеновидный, коричневый, до 60 см дл.

Стебель 60–150 см выс., прямостоящий, мощный, продольно бороздчатый, зеленый или красноватый. Ветви многочисленные, прямостояще, оттопыренные, покрытые, как и стебель, сосочковидными волосками с примесью железок, паутинисто опушенные.

Листья крупные, черешковые, в очертании яйцевидные, с сердцевидным основанием, цельнокрайные или расставленно



зубчатые, с верхней стороны зеленые, почти голые или с легка опушенные прижатыми волосками, снизу густо серовато- или беловато-паутинистовойлочные, с рассеянными желтоватыми железками. Верхние листья на коротких черешках, яйцевидные или яйцевидно-продолговатые. Черешки прикорневых листьев войлочные, нередко красновато-коричневые.

Соцветие: крупная, шаровидная корзинка, 20–25 мм в диаметре. Корзинки светло-серые от обильного, паутинистого опушения оберток. Внешние листочки обертки оканчиваются острым крючком, по этой причине после созревания семян корзинки легко цепляются к шерсти животных. Внутренние листочки обертки обычно пурпурно окрашены и оканчиваются прямым острием.

Цветки пурпурные, трубчатые. Венчик снаружи железисто опушен. Тычинок 5. Пестик 1, с нижней одногнездной завязью, нитевидным столбиком и 2 линейными рыльцами. Цветет в середине лета (VII–VIII).

Плоды: семянки 5–6 мм дл., 2,5–2,8 мм шир., обратно-конические, с тупо срезанным верхним концом, поперечно-морщинистые, серовато-коричневые, бурые или с темными пятнами на более светлом фоне. Паппус (хохолок) 2,5–3 мм дл.

Фармакологические свойства

Как лопух большой (*Arctium lappa* L.).

Использование и хозяйственное значение в Шири

Как лопух большой (*Arctium lappa* L.).



Дуцлар мура

Свербига восточная

Народные названия

дикая редька, свербейка, свербигузка, свербюичка, сурепица

Латинское название

Bunias orientalis L.

Семейство

Капустные (Brassicaceae)

Распространение

Первоначальный ареал вида точно не установлен.

Произрастает почти на всей территории Европы (за исключением наиболее южных частей Средиземноморской Европы, а также Исландии), Западной Азии, Западной Сибири, в части Северо-Восточного Китая. Занесен в некоторые регионы на востоке США и Канады, а также на запад Канады.

Растет как сорное растение вдоль дорог, домов, на пустырях и лугах.

Ботаническое описание

Двулетнее или многолетнее растение. Корень тонкий, веретеновидный, углубляющийся до 2 м.

Стебель 40–120 см выс., грубый, прямой, ветвистый, покрытый черными бородавочками и вниз направленными, простыми волосками.



В первый год жизни растения развивается розетка из слабо зубчатых, яйцевидно-ланцетных листьев. В последующие годы развивается цветоносный побег.

Прикорневые листья на длинных черешках, лировидно-перисто раздельные, с ланцетными, острыми, назад обращенными боковыми долями и крупной, треугольной, при основании копьевидной, по краю выемчато-зубчатой верхушкой. Стеблевые листья сидячие, по краю выемчато-зубчатые, при основании с немногими, более крупными зубцами. Листья покрыты короткими, ветвистыми волосками и темными бородавками.

Цветки 4-мерные, яркожелтые, до 5 мм в диаметре, собраны в щитковидные кисти. Лепестки венчика обратноовальные, вдвое превышающие чашелистики. Чашелистики ланцетные, во время цветения оттопыренные. Тычинок 6, две из них короче четырех остальных. Пестик 1, с верхней, двугнездной завязью. Цветет в середине лета (VI-VII).

Плоды: стручочки нерегулярно яйцевидные, неравнобокие, вдоль морщинисто-бугорчатые, покрытые нерегулярными бородавочками, на верхушке с несколько отклоненным в сторону, коротким носиком, нередко поперек перетянутые, 6-8 мм дл., 3-5 мм шир., на косо в верх стоящих плодоножках (15-20 мм дл.). При созревании деревянистые, не раскрывающиеся, легко отделяющиеся от плодоножки.

Фармакологические свойства

Растение не является фармакопейным и не используется в официальной медицине.

В народной армянской медицине свербига использовалась как противоглистное средство против аскарид.

Использование и хозяйственное значение в Шири

В Шири цветы едят свежими.

На Кавказе, а также в Европейской России, в Белоруссии, на Украине листья свербиги традиционно употреблялись в пищу в сыром виде или в супах. В некоторых регионах Европы выращивают свербигу в качестве корма скоту.

Къагъа

Головчатка трансильванская

Латинское название

Cephalaria transsylvanica (L.)
Schrad. ex Roem. & Schult.

Семейство

Жимолостные
(Caprifoliaceae)

Распространение

Произрастает на территории Южной Европы и Средней Азии.

Встречается по степным склонам и в зарослях кустарников, по канавам, окраинам пашен, в виноградниках и на горных склонах.

Ботаническое описание

Однолетнее растение. Стебли 30–80 см выс., ребристые, разветвленные, вверху почти голые, под головками и в основании щетинистые.

Нижние листья в очертании лировидные, верхние перистонадрезанные, с линейными, боковыми дольками и конечной долей значительно более крупной. Пластинки щетинистые, по краю почти зубчатые.

Соцветия: округленные или яйцевидные головки, 10–20 мм в диаметре. Наружные листочки обертки листовидные, зеленоватые, покрытые длинными волосками. Цветки лучевые, наружные крупнее внутренних, снаружи волосистые, бледносиние до почти белых. Венчик образует трубку, в отгибе четырехлопастный, у краевых цветков увеличенный. Тычинок 4,



равных между собой. Пестик 1, с нижней завязью из двух плодолистков. Покрывальце волосистое, увенчанное сверху восемью, почти равными, маленькими зубчиками. Цветет V–VI.

Плоды: семянки в плотно облегающей оберточке, увенчанной блюдцевидной чашечкой.

Фармакологические свойства

Растение не является фармакопейным и не используется в официальной и народной медицине.

Использование и хозяйственное значение в Шири

В Шири используют для приготовления курзе и чуду.



Гягъва мура

Ясколка даурская

Латинское название
Cerastium davuricum Fisch.
ex Spreng.

Семейство
Гвоздичные
(Caryophyllaceae)

Распространение
Произрастает
в европейской части
бывшего СССР, на Кавказе,
в Сибири, Средней Азии,
Иране, Монголии и Китае.

Встречается в лесах, по их
опушкам, в кустарниках
на субальпийских
и высокоотравных лугах, от
среднего до альпийского
пояса.

**Ботаническое
описание**
Многолетнее растение.
Корневище извилистое,
узловатое. Корни
слегка веретеновидно
утолщенные.

Стебли 50–100 см выс., бороздчатые, в нижней части с редкими, длинными волосками, вверху сизые, голые или слабо опушенные.

Прикорневые листья узко-продолговатые, остальные продолговатые или яйцевидные, 5–8 см дл., 1,5–3 см шир., тупые или заостренные, голые или с редкими, простыми волосками, сизые, полустеблеобъемлющие.

Соцветие: многоцветковый дихазий. Цветоножки 2–7 см дл., по отцветании отогнутые вниз. Прицветники крупные, листовидные.



Чашелистики 8–10 мм дл., 3,5–5 мм шир., продолговатые, блестящие, голые. Цветки белые. Лепестки 12–14 мм дл., в 1,5–2 раза длиннее чашечки, на верхушке на 1/3–1/4 надрезанные, при основании реснитчатые. Чашелистики яйцевидно–ланцетовидные, острые или туповатые, голые, блестящие, узко пленчато–окаймленные. Тычинок 10. Столбиков 5. Цветет в середине лета (VI–VIII).

Плод: прямая, цилиндрическая коробочка с закрученными наружу зубцами, до 15 мм дл.

Фармакологические свойства

Растение не является фармакопейным и не используется в официальной медицине.

Использование и хозяйственное значение в Шири

В Шири используют для приготовления курзе и чуду. Используется также в сушеном виде.



Внимание!

Ясколку даурскую можно легко спутать с другими видами ясколок.

Пиллаллявти

Бутень золотистый

Другие названия

Бутень ложно-
одуряющий, бутень
пятнистый

Латинское название

Chaerophyllum aureum L.

Семейство:

Зонтичные (Ариасеае)

Распространение

Европейская часть
России, Европа, Северный
Кавказ, Кавказ, Турция,
Иран.

Встречается в лиственных
и смешанных лесах,
по лесным опушкам,
субальпийских
разнотравно-злаковых
лугах, в горах у верхней
границы леса, в северной
части ареала как заносное
в садах и парках, среди
кустарников. Расет на
легких почвах.

Ботаническое описание

Многолетнее растение. Корень довольно толстый.

Стебель 50–150 см выс., одиночный, прямой, ветвистый, слегка бороздчатый, под узлами немножко утолщенный. Внизу с жесткими, вниз обращенными волосками, вверху с оттопыренными волосками или голый. Часто фиолетово-пятнистый.

Листья в очертании треугольные, трижды перисто-рассеченные, на черешках равных пластинке или более длинных, при



основании постепенно расширенных в узко-продолговатое влагалище. Пластинка 10–20 см дл. Нижние первичные доли листьев на черешочках, верхние сидящие. Доли последнего порядка яйцевидные, заостренные, по краям ресничатые, глубоко и неровно зубчатые.

Соцветие: зонтик с 10–20 голыми, неодинаковыми по длине лучами. Обертки нет. Оберточки из 5–7 яйцевидных или ланцетовидных, заостренных, длинно ресничатых листочков, при плодах отогнутых вниз.

Цветки белые, мелкие, краевые чуть увеличенные. Лепестки венчика около 1,5–3 мм дл., на верхушке выемчатые, с долей отогнутой внутрь. Чашечка едва заметна. Тычинок 5. Пестик 1, с нижней, двугнездной завязью. Цветет в середине лета (VI–VII).

Плоды: двураздельные, бурые семянки, продолговато-линейные или продолговато-яйцевидные, 8–12 мм дл., около 2 мм толщ.

Фармакологические свойства

Все части растения содержат эфирное масло, каротин, гликозиды, витамин С, минеральные соли.

Применяемые части растения: семена убираемые в фазу полной зрелости, листья и корни.

Препараты растения обладают отхаркивающим, дезинфицирующим, мочегонным, спазмолитическим и улучшающим пищеварение свойствами.

В народной медицине зелень и семена растения использовали для полоскания полости рта, при лечении горла и воспалений верхних дыхательных путей, для улучшения отделения мокроты при бронхитах и трахеитах, при лечении заболеваний мочевого пузыря и почек (в качестве мочегонного средства), при лечении головокружения, туберкулеза, истощения и кожных заболеваний (сыпи, нарывов, язв).

Использование и хозяйственное значение в Шири

В Шири стебель чистят и едят свежим.

Можно также использовать в супах, заправлять в салаты, добавлять в разные блюда.

Внимание!

Людам, плохо знакомым с ботаникой, дикий бутень собирать не следует, так как его можно легко спутать с ядовитыми зонтичными растениями: болиголовом пятнистым и бутенем одуряющим.

Как любое растительное средство, бутень может вызывать аллергическую реакцию.



Бягь гвягвя

Шафран сетчатый



Другие названия

Крокус полосатый, Крокус сетчатый, Шафран полосатый

Латинское название

Crocus reticulatus Steven ex Adam

Семейство

Ирисовые (Iridaceae)

Распространение

Произрастает почти на всей территории Центральной, Южной и Восточной Европы, Юго-Западной Азии, Кавказа.

Встречается на лесных полянах, в горно-степных сообществах, на лугах, среди кустарников, по опушкам сосняков, в можжевельниковых редколесьях. На низменности, но иногда поднимается до среднего, горного пояса.

Ботаническое описание

Многолетнее, клубнелуковичное растение, до 30 см выс. Клубнелуковица до 1,5 см в диаметре, шаровидная, сверху покрыта сеточкой из толстых волокон, сетчато-переплетающихся между собою и вытянутых к верхушке. При основании клубня находится другая, внутренняя оболочка, состоящая из крепких волокон, соединяющихся между собою у основания. Стебель не развит.

Листья до 1,5 мм шириной, линейные, с завороченными краями и белой срединной полоской, после отцветания сильно

удлиняющиеся. Листовые влагалища короче покрывала. Околоцветник белый или ярко-лиловый, в зеве голый. Доли острые, белые или ярко-лиловые. Лепестки острые, наружные с тремя пурпурными полосками. Тычинок 3, пыльники оранжевые, вдвое длиннее оранжевых нитей. Пестик с верхней, трехгнездной завязью. Рыльца почти цельные, оранжевые, превышающие пыльники, трехлопастные.

Цветет III–IV, в теплые годы цветение отмечается даже в конце января. Первое цветение наблюдается на третий год, массовое на четвертый–шестой год.

Плод: коробочка треугольной формы.

Фармакологические свойства

Растение не является фармакопейным и не используется в официальной медицине.

В народной медицине настой рылец шафрана принимают как успокаивающее и противокашлевое средство при сухом бронхите, коклюше. Применяют его как противосудорожное и успокаивающее средство при истерии, эпилепсии.

Использование и хозяйственное значение в Шири

В Шири цветы едят свежими.

Охранный статус

В некоторых странах Европы вид занесен в Красные книги.



Хьихьви гвягвя

Рябчик ужовниколистный



Другие названия

Рябчик Биберштейна, Рябчик желтый, Рябчик лагодехский, Рябчик холмовой

Латинское название

Fritillaria collina Adam

Семейство

Лилейные (Liliaceae)

Распространение

Эндемик Кавказа. Встречается на субальпийских и альпийских лугах.

Ботаническое описание

Многолетнее, луковичное растение.

Луковица белая, 2 см в поперечнике.

Стебель 10–20 см выс., в нижней части

безлистный, выше середины несущий до 6 очередных, узколанцетных, до 10 см длиной листьев.

Листья очередные, узколанцетные, голые, тупые, располагаются в средней части стебля, до 10 см дл., 1,5 см шир.

Цветки одиночные, поникающие, расположены в пазухах верхних, вверх торчащих листьев. цветоножки загнуты вниз.

Околоцветник желтый, с зелеными продольными жилками и шахматным рисунком из красно-коричневых поперечных черточек. Внутренние листочки околоцветника широкоовальные,

у основания оттянутые в ноготок, с пучком белых волосков на кончике и бахромчатые по краю. Тычинок 6. Пестик 1, с верхней трехгнездной завязью. Рыльце разделено на 3 мясистые лопасти. Цветет IV–V.

Плод: булавовидная, тупотрехгранная коробочка.

Фармакологические свойства

Растение не является фармакопейным и не используется в официальной и народной медицине.

Использование и хозяйственное значение в Шири

В Шири цветы едят свежими.

Охранный статус

Вид сокращающийся в численности. Занесен в Красные книги Ставропольского края и Республики Ингушетии.



Къара мура

Козлятник восточный



Латинское название
Galega orientalis Lam.

Семейство
Бобовые (Fabaceae)

Распространение
Произрастает на территории Кавказа. Растение введено во многих других регионах для использования в сельском хозяйстве.

Встречается на злаково-разнотравных лугах, по берегам рек, кустарникам, буково-дубным лесам в лесном и субальпийском поясах.

Ботаническое описание
Многолетнее растение. Стебли до 200 см выс., ветвистые, коротко, шероховато пушистые.

Листья черешковые, непарноперистые, 7–24 см дл., с 11–13 крупными листочками. Листочки продолговато- или ланцетно-яйцевидные, заостренные, голые, 2,5–8,5 см дл., 1,2–4,8 см шир., с укороченными 0,5–1 мм черешочками. Прилистники широко-яйцевидные, тупые, 1–1,5 см дл.

Цветки яркие, голубовато-фиолетовые, многочисленные, в редких кистях, с удлинненными цветоносами 10–15 см дл. Цветоносы, цветоножки и чашечка покрыты прямыми, короткими, железистыми волосками. Прицветники линейные, покрытые длинными, белыми волосками, острые, равные цветоножкам. Чашечка 4 мм дл., с шиловидными, утонченными, короче трубки

зубцами. Парус продолговато-обратнояцевидный 1-1,5 см дл., тупой. Весла 1 см дл., с продолговатыми ушками у основания. Лодочка 1 см дл., тупая. Тычинок 10, сросшихся тычиночными нитями. Верхняя тычинка на половину приросшая к тычиночной трубке. Пестик 1, с верхней завязью. Цветет V-VI.

Плоды: бобы, оттянуто-заостренные, наклоненные, почти повислые, 2-4,5 см дл., 3 мм шир., содержат 5-8 семян. Семена почковидные, светлоричные, гладкие, матовые.

Фармакологические свойства

Растение не является фармакопейным и не используется в официальной и народной медицине.

Использование и хозяйственное значение в Шири

Культивируется как кормовое растение (его используют на скоту, сенаж, сено, для приготовления разных концентратов, которые имеют в себе большое количество белка и питательных элементов), очень хороший медонос и азотофиксатор, тоже как декоративное растение.



Гъвѣжа бирикка

Борщевик сельдереелистный



Латинское название
Heracleum apiifolium
Boiss.

Семейство
Зонтичные (Apiaceae)

Распространение
Кавказ. В верхнем горном, субальпийском и альпийском поясах. На влажных лугах.

Ботаническое описание
Двулетнее, реже многолетнее растение.

Корень веретеновидный, часто утолщенный.

Стебель 30–70 см выс., тонкий, узко бороздчатый, в нижней части голый, в верхней густо и мелко опушенный.

Листья на длинных черешках, в очертании яйцевидно-продолговатые, из 2–3 пар яйцевидных, яйцевидно-подолговатых или почти округлых, по краю крупно и тупозубчатых сегментов. Нижние сегменты на коротких черешочках, обычно глубоко трехраздельные, верхние сидящие, цельные. Конечный сегмент яйцевидный или почти округлый.

Соцветие: зонтик с 7–15 (–20) лучами. Лучи зонтика и зонтичков мелко, оттопыренно опушенные. Обертки нет. Листочков оберточки 1–2, обычно опадающих. Цветки белые, мелкие, краевые, в особенности по периферии зонтика, сильно

увеличенные (внешние лепестки краевых цветков 10–12 мм дл., глубоко двулопастные). Чашечка едва заметна. Тычинок 5, пыльники пурпуровые. Пестик с нижней, двугнездной завязью. Завязь мелко опушенная. Цветет в середине лета (VII–VIII).

Плоды: двураздельные, эллиптические семянки, 5–7 мм дл., 4–5 мм толщ.

Фармакологические свойства

Растение не является фармакопейным и не используется в официальной и народной медицине.

Использование и хозяйственное значение в Шири

В Шири стебель чистят и едят свежим.

Черешки и молодые побеги подходят тоже для приготовления салатов, щей, борщей, их можно солить, квасить и мариновать, а также использовать в качестве пряной зелени. По вкусу напоминают черешковый сельдерей, приправленный петрушкой, анисом и кинзой.

Внимание!

Как любое растительное средство, борщевик сельдереелистный может вызывать аллергическую реакцию.



Зверобой

Зверобой



Латинское название
Hypericum perforatum spp.

Семейство
Guttiferae

Распространение

Растет на холмах, в лесостепной зоне, на лугах, между кустарниками, по канавам у железнодорожных линий, в сухих и светлых местах. Встречается почти по всей территории России.

Ботаническое описание

Внешний облик этих растений различен: они могут быть совсем невысокими травами, полукустарниками, у которых на зиму отмирает надземная часть, почти распластанными,

стелющимися или прямостоячими кустарниками различной величины, как вечнозелеными, так и листопадными. Известны даже невысокие деревья. Но большинство видов зверобоя хорошо растут, цветут и не обмерзают лишь в теплой умеренной и субтропической зонах.

Зверобой двубратственный (*Hypericum androsaetum*) родом с Кавказа. У него длинные золотистые тычинки, выступающие из желтых звездчатых цветков. Красивы и его мясистые, ярко красные плоды-коробочки, при созревании чернеющие. В природе встречается форма с бело-розовыми листьями, которая позволила

создать сорта с темно-пурпурными и золотисто-желтыми листьями.

Фармакологические свойства

Зверобой содержит витамин С, каротин, эфирные масла и дубильные, смолистые вещества. Препараты, изготовленные из зверобоя, обладают вяжущими, кровоостанавливающими и противомикробными свойствами, способны стимулировать регенерацию ткани. За это он и прозван в народе “средством от 99 болезней”.

Использование и хозяйственное значение в Шири

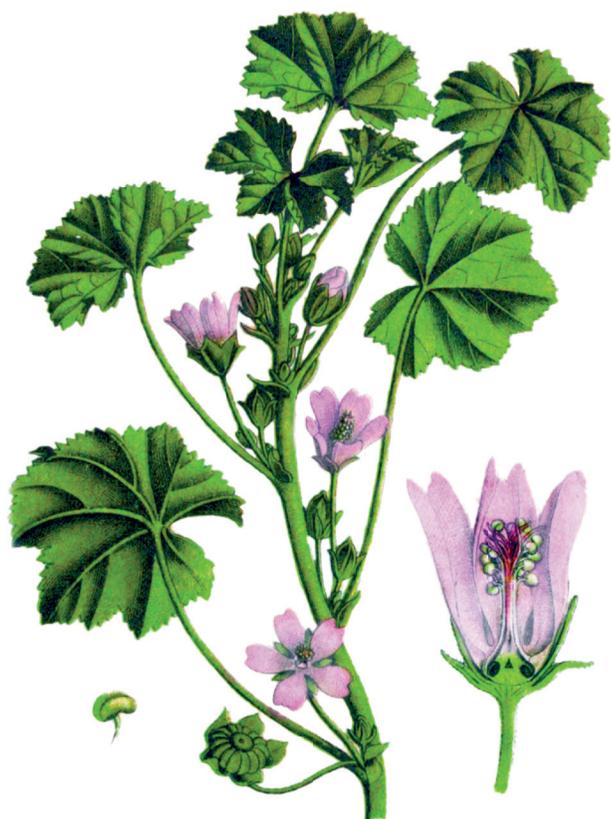
В Шири стебель чистят и едят свежим.

В Шири зверобой используют в виде чая и настояа. Зверобой вызывает тяжелые заболевания скота; особенно чувствительны к нему лошади и овцы.



Къянала чутни

Просвирник незамеченный



Другие названия

Мальва пренебреженная,
Просвирник
пренебреженный,
Просвирник
обыкновенный

Народное название
калачики

Латинское название
Malva neglecta Wallr.

Семейство
Мальвовые (Malvaceae)

Распространение
Произрастает на всей территории Евразии в областях субтропического и умеренного климата. Занесен в Северную Америку.

Растет на выгонах и среди редких кустарников, вдоль дорог, в садах и огородах, на сорных местах, по

берегам рек. Предпочитает почвы богатые азотистыми веществами.

Ботаническое описание

Многолетнее растение, 8–45 см выс., сероватое от волосков, с толстым, стержневым корнем. Стебли многочисленные, лежачие, очень редко прямые, ветвистые, часто у основания древеснеющие. Почти на всем протяжении цилиндрические, в нижней половине обычно грязно-пурпуровые, густо покрыты звездчатыми волосками.

Листья на длинных черешках, длиной во много раз превышающих пластинку. Пластинки в среднем 2,5 см дл., 3 см шир., округлые или

почковидные, с выемчатым основанием, с 5–7 жилками и пятью полными, обычно полукруглыми лопастями и двумя краевыми, неполными, мало выраженными. Пластинка с двух сторон густо, звездчато опушенная (иногда сверху только между жилками). Прилистники яйцевидно–ланцетовидные, зеленоватые или пленчатые, звездчато опушенные, по краю ресничатые.

Цветки на длинных, прямых цветоножках, по 3–4 в пазухах листьев от самого основания стебла. Прицветники пленчатые. Листочки подчашия линейные, звездчато опушенные, достигающие 1/2–2/3 чашечки. Чашечка надрезанная до половины на яйцевидно–треугольные лопасти. Лепестки венчика розовые, в 2–3 раза длиннее чашечки, на верхушке выемчатые, у основания ноготка по бокам длинно бахромчатые. Тычиночная трубка с длинными, простыми волосками. Пестик с верхней завязью. Цветет VI–IX.

Плоды из 14 (12–16) прочно сидящих вокруг карпофора, густо опушенных, сжатых с боков плодиков, с округлыми, реже несколько островатыми краями. Семена темнобурые, очень мелко морщистые, почковидные.

Фармакологические свойства

В растении обнаружены дубильные и слизистые вещества, в листьях – витамин С, токоферол, каротин. Семена содержат жирное масло.

Растение обладает противовоспалительным, мягчительным, отхаркивающим, болеутоляющим, успокаивающим свойствами.

В народной медицине настой и отвар надземной части растения или настой листьев применяют при сухом кашле, бронхите, поносе, колите, энтероколите. Крепкий отвар травы просвирника пренебреженного используют для полосканий при ангине, ларингофарингите, стоматите. Отвар корней применяют в качестве abortивного средства. Отвар листьев применяют наружно при рожистом воспалении легких и при скрофулезе. Свежие листья народная медицина рекомендует как ранозаживляющее.

Использование и хозяйственное значение в Шири

В Шири молодые побеги, листья и незрелые плоды употребляют в пищу в свежем и вареном виде. Можно также сосать нектар молодых цветов.

Шулум

Мята водная



Латинское название
Mentha aquatica L. s

Семейство
Lamiaceae

Распространение

Мята водная распространена в Европе, средней полосе России, Северо-Западной Африке и Юго-Западной Азии. Растёт возле ручьёв, во влажной почве.

Ботаническое описание

Mentha aquatica L.: многолетнее травянистое растение высотой до 90 см. Стебли волосистые, квадратные в сечении. Листья овальные 2–6 см длиной и 1–4 см шириной, иногда приобретают красноватый оттенок.

При растирании они издают характерный мятный запах. Цветки мелкие светло-сиреневые, собранные в маленькие пушистые соцветия.

Фармакологические свойства

Мята водная может применяться как пряно-ароматическое (добавка к различным блюдам и напиткам) и лекарственное растение.

Использование и хозяйственное значение в Шири

В Шири шулум используют в виде чая и для приготовления курзе и чуду.

Гуржинаккви

Хлопушка многокасеченная

Другое название

Смолевка
многокасеченная

Латинское название

Oberna multifida Ikonn.

Семейство

Гвоздичные
(*Caryophyllaceae*)

Распространение

Произрастает только на Кавказе и в Турции.

Растет в буковых лесах и на опушках, реже на субальпийских лугах.

Ботаническое описание

Многолетнее растение. Стебли одиночные, ветвистые, до 100 см выс., покрытые вниз направленными, простыми волосками, реже почти голые.

Листья широко яйцевидные, 8–9 см дл., 5–6 см шир., заостренные, при основании округлые или чуть сердцевидные, нижние на длинных черешках, верхние почти сидящие. Пластинки сверху голые или с редкими волосками, снизу, особенно по жилкам, пушистые, по краю ресничатые.

Цветки многочисленные, на конце стебля и ветвей, на железисто-опушенных цветоножках, обыкновенно превышающиг чашечку. Чашечка с сетчатым жилкованием, широко-колокольчатая, около 13 мм дл., 8 мм шир., при плодах вздувая, железисто опушенная, с острыми, треугольными, по краям узко-пленчатыми зубцами.



Лепестки венчика белые, 1,5 раза длиннее чашечки. Пластинка их разделена на многочисленные, тонкие доли, постепенно сужена в голый ноготок. Тычинок 10. Пестик 1, с верхней завязью. Цветет в середине лета (VI–VIII).

Плод: почти шаровидная коробочка, 6 мм дл., 5 мм шир. Семена темнобурые.

Фармакологические свойства

Растение не является фармакопейным и не используется в официальной и народной медицине.

Использование и хозяйственное значение в Шири

В Шири используют для приготовления курзе и чуду. Используется также в сушеном виде.



Айша мур

Душица обыкновенная

Другое название

Материнка

Латинское название

Origanum vulgare L.

Семейство

Lamiaceae

Распространение

Почти по всей Европейской части России, в Сибири, на Кавказе и в Средней Азии. Растет по сухим лесным и степным лугам, на опушках и между кустарниками.

Ботаническое описание

Душица имеет довольно прямой стебель с четырьмя гранями и мягкой опушкой. Максимальный рост этого растения может быть равен одному метру, но обычно встречаются экземпляры высотой от полуметра до 0,7 метра. Корень у душицы ползучий, а листовые пластинки имеют продолговатую форму и оканчиваются слегка заостренным краем. С верхней стороны листочки темно-зеленой окраски, а с нижней стороны – чуть серебристые. Душица зацветает в середине лета, семена начинают поспевать обычно в третьей декаде августа.

Фармакологические свойства

Достоинством этого растения является нежнейшей и очень приятный аромат, который исходит от его цветков. Используют душицу в качестве самых разнообразных приправ, вкус душицы слегка горьковатый, даже немного обжигающий; душица



сочетается с черным перцем, базиликом, майораном. Используют душицу для изготовления огромного количества блюд: тут и мясо баранины и ягнятины, телятины и свинины. Подходит душица и для самых разных салатов и соусов, особенно для знаменитого чуть ли не весь мир томатного соуса.

Кроме того, душица обладает целым рядом лечебных свойств, например, используют ее при простуде, ангине, как потогонное средство, отхаркивающее, и в виде чая; душица помогает при пародонтозе и стоматите, при бессоннице и даже при головной боли. Также применяют душицу для профилактики заболеваний кишечника, гастрита, ревматизма и атеросклероза.

Использование и хозяйственное значение в Шири

В Шири айша муря используют в качестве приправ для мяса и в виде чая.



Дяхьялла кьар

Подорожник большой

Другое название

Подорожник
обыкновенный

Латинское название

Plantago major L.

Семейство

Подорожниковые
(Plantaginaceae)

Распространение

Произрастает почти на всей территории Европы (кроме Крайнего Севера) и Азии. Занесен в Северную Америку.

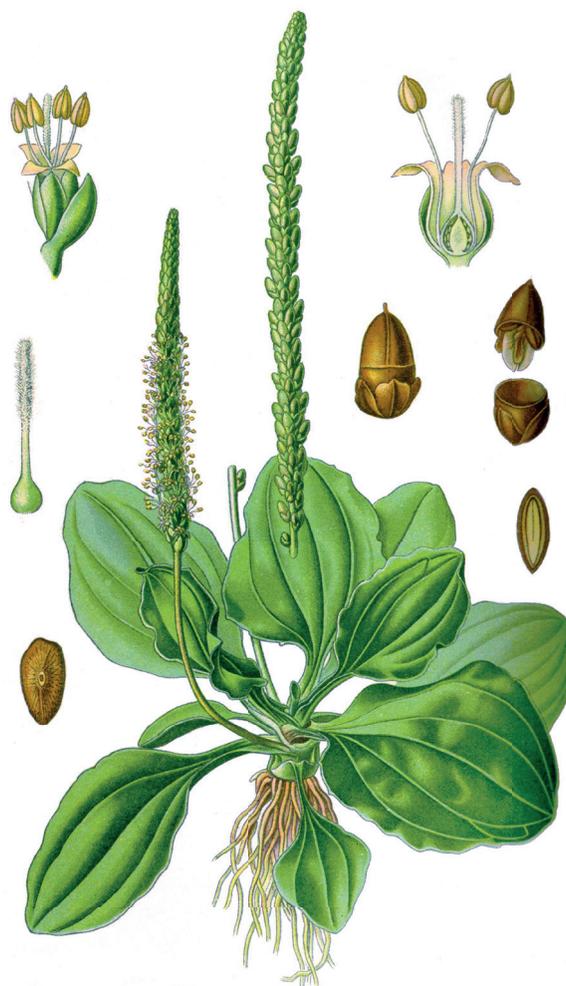
Растет как сорное растение вдоль дорог, домов, на пустырях, лугах, по лесным опушкам и берегам водоемов.

Ботаническое описание

Однолетнее или многолетнее растение, 4–50 см выс. Корневище короткое, вертикальное, усаженное тонкими, нитевидными корнями.

Листья длинночерешковые, крупные, широкие, в очертании яйцевидные или эллиптические, тупые, с 3–9 дугообразными жилками, в основании обычно округлые, голые или с редкими, короткими волосками, образуют прикорневую розетку. Черешки равны пластинке или длиннее, реже короче ее.

Соцветие: длинный, узкий, цилиндрический колос, 10–35 (–60) см дл., обычно довольно густой и лишь в нижней части прерывистый, с несколько расставленными цветками. Цветоносы



негусто опушенные короткими, вверх направленными волосками или голые.

Цветки мелкие, невзрачные. Лепестки венчика около 1 мм дл., буроватые, яйцевидные или яйцевидно-ланцетные, обычно туповатые. Чашелистики зеленые, по краям пленчатые. Тычинок 4. Тычинки вдвое длиннее трубки венчика, их нити белые, пыльники темно-лиловые. Пестик 1. Цветет V–IX.

Плоды: двухгнездная, яйцевидно-коническая, яйцевидная, реже шаровидная коробочка, значительно длиннее чашечки.

Фармакологические свойства

Листья подорожника большого содержат полисахариды, в том числе слизь, флавоноиды, иридоидный гликозид аукубин, горькие вещества, каротиноиды, холин, органические кислоты, оксикоричные кислоты (хлорогеновая, коричная, паракумаровая, феруловая, кофейная, сиреневая, ваниловая и др.), аминокислоты, тиразол, эфирное масло, фитонциды, витамины К, С, пантотеновая кислота, макро- и микроэлементы.



Настой листьев усиливает секрецию бронхиальных желез, оказывает муколитическое, обволакивающее, противовоспалительное действие, стимулирует выделение желудочного сока, повышает его кислотность.

Водный настой из листьев увеличивает активность ресничек мерцательного эпителия дыхательных путей, что ведет к усилению секреции бронхиальной слизи, вследствие чего мокрота разжижается и облегчается ее выделение при кашле. Отвар из листьев ускоряет заживление

инфицированных язв и ран, уменьшает количество гнойного отделяемого, стимулирует рост грануляций и эпителизацию. Мазь на основе растения оказывает выраженное противовоспалительное действие и способствует эпителизации и рубцеванию кожи.

Экстракт из листьев оказывает успокаивающий и даже снотворный эффект, понижает артериальное давление, обладает кровоостанавливающим, ранозаживляющим и бактериостатическим действием. Сок растения подавляет рост патогенного стафилококка, синегнойной палочки, задерживает рост гемолитического стрептококка. Фитонциды растения обуславливают антимикробное действие. Препараты на основе подорожника большого проявляют защитное и спазмолитическое действие при лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с нормальной и пониженной кислотностью.

В народной медицине многих стран свежие, измельченные листья различных видов подорожника применяют при ранениях, нарывах, ушибах, ожогах и как противовоспалительное средство при укусах насекомыми. При воспалении глаз используют настой для промываний.

В народной медицине Сибири подорожник применяют при порезах, язвах, ожогах, микробной экземе. На Украине листья растения рекомендуют как наружное средство при лечении ран, дерматитов. При этом свежие листья прикладывают на кожу в несколько слоев.

Использование и хозяйственное значение в Шири

В Шири используют для приготовления курзе и чуду.

Подорожник широко применяется в косметологии. Из настоя растения делают кубики льда, которые тонизируют жирную кожу и сужают расширенные поры. Маска с настоем подорожника и крахмала помогает при уходе за чувствительной кожей лица, а горячие и холодные компрессы увлажняют и насыщают ее питательными веществами. Ополаскивание волос настоем подорожника питает волосы и кожу головы.

Жибжни

Горец птичий



Народные названия
спорыш птичий, гусятница, птичья травка, гусятница, птичья гречиха, спорыш, травка-муравка

Латинское название
Polygonum aviculare L.

Семейство
Гречишные (Polygonaceae)

Распространение
Космополит распространён по всем материкам всех природных регионах, кроме Крайнего Севера и пустынь Средней Азии (Каракумы и Кызылкумы). Не встречается в Арктике и Антарктиде.

Встречается по сорным местам вблизи жилых построек, вдоль дорог, во дворах и на улицах. Реже встречается как сорняк на полях, по берегам

рек и ручьев. Часто образует сплошные заросли на уплотненных почвах, вытесняя другие виды. Может подниматься высоко в горы.

Ботаническое описание

Однолетнее растение. Корень стержневой, маловетвистый, толще ветвей.

Стебель до 60 см выс., приподнимающийся или лежачий, часто ветвистый у основания, с длинными, преимущественно простыми ветвями, почти прижатыми к почве. Узлы сильно выражены. После цветения стебли становятся твердыми.

Листья короткочерешковые, 1,5–5 см дл., 0,4–1,5 см шир., эллиптические или линейно-ланцетные, тупые или заостренные, цельнокрайные, всегда без точечных желез, серовато-зеленые. В узлах заметны мелкие беловатые, пленчатые, двулопастные раструбы длиной 0,7–1,3 см.

Цветки мелкие, зеленовато-белые, с розовыми краями, расположены в пазухах листьев. Околоцветник простой, пятичленный, примерно до половины надрезанный. Тычинок 8. Пестик 1, с верхней трехгнездной завязью. Цветет VII–XI.

Плод: трехгранный, матовый орешек, почти черный или коричневый, почти равный по длине околоцветнику.

Фармакологические свойства

Трава горца птичьего содержит дубильные вещества, флавоноиды, эфирное масло, витамины С, Е, каротин, кумарины, фенолкарбоновые кислоты, антрахиноны, соединения кремниевой кислоты, смолы, слизи, жиры, сахара, макроэлементы: калий, кальций, магний, железо.

Препараты горца птичьего повышают диурез, оказывают противовоспалительное и антисептическое действие, обладают антитоксическими свойствами, способствуют отхождению мелких конкрементов из почек. Фитопрепараты растения выводят с мочой избыток ионов натрия и хлора, в результате чего увеличивается фильтрация в почечных клубочках и уменьшается обратная резорбция



в почечных канальцах. Флавоноиды, соединения кремния и дубильные вещества уменьшают проницаемость стенок сосудов, ускоряют свертываемость крови, повышают сократительную способность гладкомышечных органов, главным образом усиливая сокращения матки. Галеновые препараты растения положительно влияют на функцию желудочно-кишечного тракта благодаря дубильным веществам, обладающим антимикробными, противовоспалительными и вяжущими свойствами. Трава растения эффективна при гастроэнтеритах, при повышенной проницаемости стенок сосудов и незначительных кровотечениях из поврежденных сосудов слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта, при маточных кровотечениях в послеродовом периоде и после аборта, при геморроидальных кровотечениях. В дерматологии растение применяют при аллергических заболеваниях кожи (экзема, атопический дерматит, угри, фурункулы и др.), псориазе, дерматомиозите, васкулитах, врожденном эпидермолизе и др.

В народной медицине горец птичий широко используется как вяжущее, противовоспалительное, желчегонное, мочегонное средство, как антисептическое, спазмолитическое, болеутоляющее, потогонное, жаропонижающее, смягчительное, отхаркивающее, слабительное, противоглистное, гипотензивное, ранозаживляющее средство. Лечебные свойства растения применяют при камнях в почках и мочевом пузыре, простудных заболеваниях, бронхитах, пневмониях, плевритах, царапающем кашле, бронхиальной астме, туберкулезе легких, при бессоннице, воспалении слизистой оболочки рта и десен, гастритах, дизентерии, заболеваниях печени, желудочно-кишечного тракта, желчных путей, желчного пузыря, заболеваниях кожи, мочевыводящих путей, при ревматизме, язвенной болезни.

Настой оказывает целебное действие на работу яичников и матки, и полезен как кровоостанавливающее средство при маточных кровотечениях. Свежая трава горца птичьего в виде кашицы или сок употребляют для примочек при ожогах, в сочетании с другими травами – при сильной диарее и геморрое.

Использование и хозяйственное значение в Шири

В Шири используют для приготовления курзе и чуду.

Горец птичий это хорошее кормовое растение, особенно для домашней птицы. Молодые листья можно употреблять в пищу в салатах, супах, пюре из листьев.

До середины XX века надземную часть растения использовали для изготовления красителя для тканей и кож. Все растение по различным протравам дает кремовое, ярко-желтое, светло-зеленое окрашивание, корни – синее.

Отваром моют голову для лучшего роста волос.

Противопоказания и побочные действия

Из-за большого содержания кремниевой кислоты растение не рекомендуется при острых заболеваниях почек и мочевого пузыря.

Внимание!

Под общим названием объединяется группа сходных и трудно различимых видов.



Ккиккупла гвягвя

Первоцвет крупночашечный



Другие названия
Первоцвет
крупночашечковый,
Примула вздутая
крупночашечная,
Примула
крупночашечковая,
Примула
крупночашечная

Латинские названия
Primula macrocalyx Bunge
= *Primula veris* subsp.
macrocalyx (Bunge) Lüdi

Семейство
Первоцветные
(Primulaceae)

Распространение
Вид распространен
в Сибири, Южной Европе,
на Кавказе, в Северном
Иране. Встречается
в мелколиственных
и светлохвойных лесах,
также на горных и сухих
или остепененных лугах.

Ботаническое описание

Многолетнее растение. Корневище короткие, почти горизонтальные, усаженные беловатыми, шнуroidными корнями.

Листья в прикорневой розетке, овальные, яйцевидные или яйцевидно-продолговатые, 3-15 см дл., 2-7 см шир., на верхушке притупленные, морщинистые, опушенные или почти голые с верхней стороны, с крылатыми черешками. Края листовых пластинок городчатые или волнистые.

Соцветие зонтиковидное, из 6–20 цветков склоненных в одну сторону. Цветоносы безлистные, выходящие из середины розетки листьев.

Цветки на цветоножках 0,4–2,1 см дл., во время цветения повернутых на одну сторону, при плодах торчащих вверх и заметно удлинённых. Чашечка во время цветения широко колокольчато вздутая, 1–2 см дл., на 1/3 или менее надрезанная на треугольную, острые зубы. Венчик желтый, внутри с оранжевыми пятнами у основания долей отгиба. Отгиб вогнутый, небольшой, не более 1 см в диаметре. Доли отгиба почти округлые, на верхушке слабо выемчатые. Трубка венчика равна чашечке. Тычинок 5, с короткими тычиночными нитями, прикрепленными к трубке венчика. Пестик 1, с верхней, одногнездной завязью. Цветет IV–VI. Плод: овальная коробочка, короче чашечки почти в 2 раза.

Фармакологические свойства

Первоцвет крупночашечный не является фармакопейным и не используется в официальной медицине, но его химический состав такой же как Первоцвета весеннего (*Primula veris* L.)

Все органы растения содержат витамин С. В корнях содержатся эфирное масло, тритерпеновые сапонины, гликозиды, флавоноиды, каротиноиды. В листьях найдены каротин, флавоноиды, тритерпеновые сапонины, гликозиды, содержащие производные бензойной и салициловой кислот, в большом количестве витамины (А, С, группы В, Е). В состав травы также входят органические кислоты и минеральные вещества (железо, марганец).

В народной медицине используется корневище для изготовления препаратов с отхаркивающими свойствами. Также из свежих и высушенных листьев получают витамин С.

Использование и хозяйственное значение в Шири

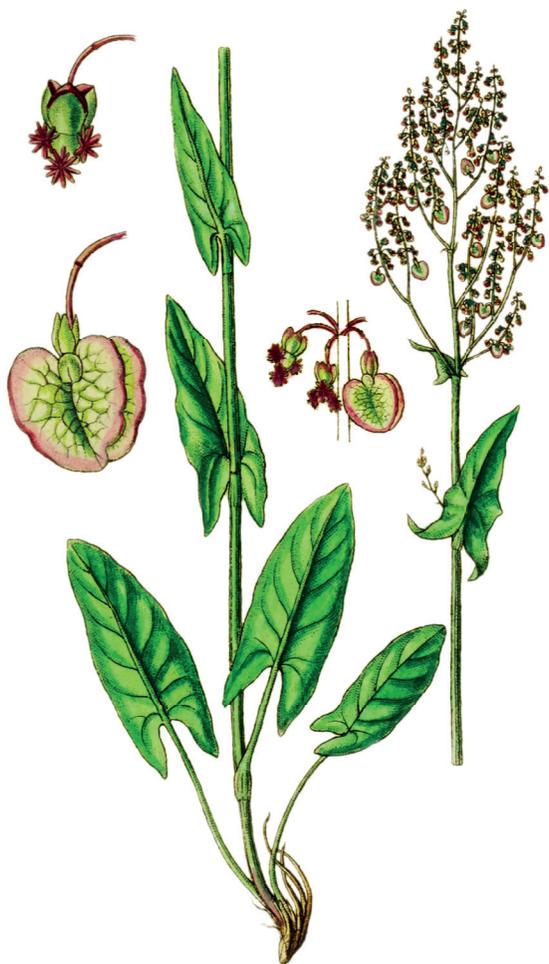
В Шири цветы едят свежими. Первоцвет крупночашечный иногда используется как салатное растение. Свежие листья добавляют в супы, салаты, винегреты, жаркое. Для заправки блюд могут использоваться высушенные и измельченные листья.

Охранный статус

В некоторых странах вид занесен в Красные книги.

Кьяцімижа

Щавель кислый



Народные названия
салатный щавель, щавель луговой, кислый горец, кислица, чистотел, квасец, былка, кисленица, кислинка, киселица, кислуха, кислянка, кислец, кислушка, кислядь, плетка, столбики, пучки, чувель, щевель, щав, щовель, щавнок, щавник

Латинское название
Rumex acetosa L.

Семейство
Первоцветные
(Polygonaceae)

Распространение
Распространен в зонах умеренного климата в Европе, Азии, Северной Америке, Гренландии, Чили и на мысе Доброй Надежды.

Встречается на некультуренных сырых лугах, болотах, полях и пастбищах, в разреженных лесах, на травянистых склонах, в предгорных районах, на обочинах канав.

Ботаническое описание

Многолетнее, двудомное растение. Корень короткий, мочковатый. Стебель 30–100 см выс., прямостоящий, ветвящийся, ребристый, в нижней части имеет красноватый оттенок.

Листья несколько мясистые, у основания стебля длинночерешковые, 2,5–13 см дл., 1,5–5 см шир., яйцевидно-продолговатые, коротко или тупо заостренные, при основании

стреловидные, с вниз направленными, треугольными, острыми лопастями, иногда почти копьевидные.

Листья в районе верхушки сидячие, более узкие чем нижние. Соцветие: негустая, узкая метелка.

Цветки однополые, мелкие, розовые, красные, желтоватые или смешанные, собранные в соцветие негустыми кистями. У мужских цветков доли околоцветника продолговато-овальные, опадающие, внутренние немного крупнее наружных, все направлены кверху. Тычинок 6. У женских цветков наружные доли отогнуты вниз и прижаты к цветоножке, внутренние прямостоячие, с желвачком при основании. Пестик 1, с верхней завязью. Цветет VI–VII.

Плоды: трехгранные орешки, темнокоричневые, блестящие, остроконечные, до 2 мм дл., менее 1 мм шир. Грани слегка выпуклые, ребра острые, более светлые, с небольшой каемкой.

Фармакологические свойства

Щавель кислый не является фармакопейным и не используется в официальной медицине.

В народной медицине, а также традиционных китайских, тибетских, арабских медицинских практиках используется в качестве противогрибкового, жаропонижающего, мочегонного, отхаркивающего средства, а также как наружное средство против кожных болезней.

В гомеопатии применяется в качестве вяжущего, кровоочистительного, противогрибкового средства, а также как средство улучшающее аппетит.

Экстракт щавеля оказывает вяжущее и витаминизирующее действие и применяется в средствах гигиены полости рта.

Использование и хозяйственное значение в Шире

В Шире щавель едят свежим, готовят начинку для курзе и чуду.

Из него можно готовить щавелевый суп, холодные щавелевые щи. Свежий щавель придает пикантность салатам из свежих овощей и трав, его тушат вместе со шпинатом, чесноком и сливочным маслом, готовят на пару, добавляют в котлеты из птицы или картофеля, запеканки, лазаньи и пасту.

На Кавказе щавель используется в качестве начинки для лепешек, его маринуют и заготавливают на зиму, перетирая с солью, консервируют и замораживают.

Противопоказания и побочные действия

Применение щавеля кислого в лечебных целях, а также употребление его в пищу противопоказано беременным и кормящим женщинам, детям и людям с индивидуальной непереносимостью. Из-за довольно высокого содержания щавелевой кислоты, растение способно вызвать нарушение минерального обмена в организме, а также нарушить работу почек. Специалисты не рекомендуют употреблять щавель в больших количествах и в течение длительного времени.



Сиричічні

Очиток ложный

Другое название
Федимус неясный

Латинское название
Sedum spurium M. Bieb.

Семейство
Толстянковые
(Crassulaceae)

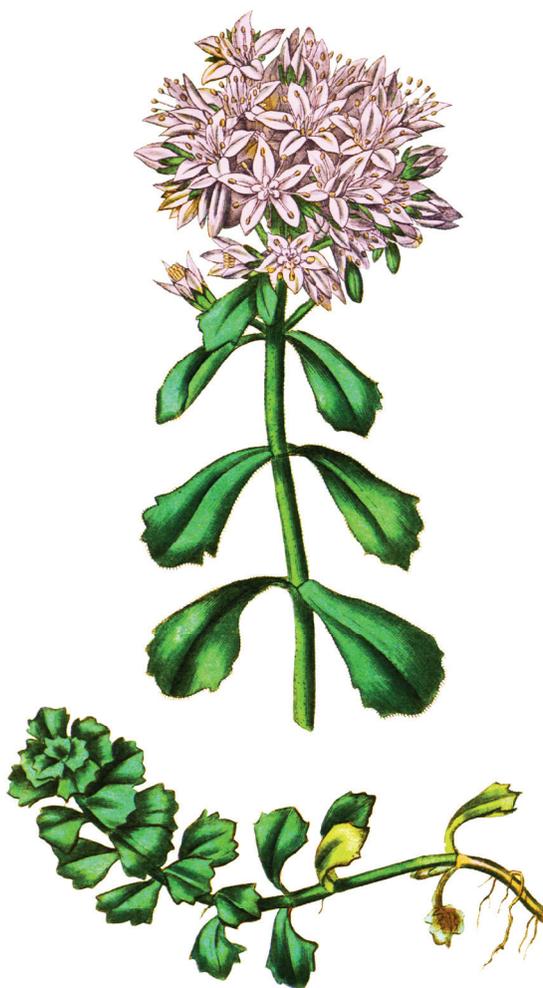
Распространение
Распространен на Кавказе
и в Западной Азии (Иран,
Турция, Курдистан).

Встречается на скалистых
местах в среднем
и верхнем горных поясах,
на субальпийских лугах.

**Ботаническое
описание**
Многолетнее растение.
Корневище ползучее,
длинное. Корни тонкие,
ветвистые, волокнистые.

Стебли стелющиеся или
приподнимающиеся, 3–6 см
выс., бесплодные короче плодущих,
с более скученными листьями. Плодущие стебли 6–25 см выс.,
тонко-пушистые или шероховатые, со следами от опавших
листьев.

Листья мясистые, темнозеленые, супротивные,
обратнояйцевидно-клиновидные, туповатые, по краю в верхней
части листьев туповато-зубчатые или городчатые, тонко-
пушистые, по краю узко-перепончатые и реснитчатые,
1–2,5 см дл., 0,5–1 см шир. Соцветие зонтиковидно-щитковидное,
густое, растопыренное, большей частью из четырех крепких,
извилистых ветвей, с цветками в развилинах. Цветки пурпуровые,



с прицветниками превышающими соцветие, почти сидячие или на коротких цветоножках, розовые или пурпуровые, 1–1,5 см дл. Чашелистики узко-ланцетные, прямые, зеленые или красноватые, мясистые, остающиеся при плоде, почти до основания раздельные, в 2–2,5 раза короче венчика. Лепестки венчика ланцетные, острые, килеватые, стянутые на верхушке, обычно прямые, цельнокрайние. Тычинки в числе 10, противостоящие лепесткам, прикреплены на 1/3 от основания лепестков, немного короче лепестков, с красными нитями и оранжево-красными пыльниками. Пестики в числе 5, продолговатые, с прямым столбиком, розовые. Подпестичные чешуйки беловатые, с шириной превышающей длину. Цветет VI–VIII.

Плоды листовки прямые, красноватые, продолговато-яйцевидные, полосатые, 1 мм дл., 0,5 мм шир. Семена ногочисленные, мелкие, туповатые, продолговатые, меньше 1 мм дл.

Фармакологические свойства

Растение не является фармакопейным и не используется в официальной и народной медицине.

Использование и хозяйственное значение в Шири

Молодые листья едят свежими.



Негла кьар

Молочник

Другое название

Желтушник, зайчик, молочай, заячий салат

Латинское название

Sonchus oleraceus (L.) L.

Семейство

Asteraceae

Распространение

Осот огородный встречается в европейской части России, на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке и в Средней Азии.

Ботаническое описание

Однолетнее травянистое растение высотой 30–100 см. Из стебля выделяется густая жидкость (молочко), за что в народе получил название «молочай».

Имеет вертикальный корень и ветвистый стебель; нижние листья перистораздельные, с крупной треугольной конечной долей, матовые, сизые, по краям мелковыемчато-зубчатые, со стреловидным стеблеобъемлющим основанием, верхние листья сидячие, зубчатые. Все цветки в корзинках имеют светло-желтые язычковые лепестки. Корзинки собраны в небольшие зонтиковидные щитки. Плоды – светло-бурые семянки с белым хохолком из простых волосков. Время цветения: июль–сентябрь.

Растет как сорняк в садах, огородах.



Фармакологические свойства

Sonchus oleraceus обладает мочегонным, легким слабительным, желчегонным, молокогонным и противовоспалительным свойствами.

Водный настой *Sonchus oleraceus* применяют при воспалительных процессах внутренних органов (желудка, кишечника, печени, легких), при желтухе, геморрое, боли в груди и как средство, усиливающее выработку молока у кормящих женщин. Свежую и вареную траву осота используют в виде припарок при воспалительных болезненных уплотнениях. Молодые листья осота огородного употребляют в пищу в супах и как витаминный салат. В китайской медицине рекомендуют использование корней как кровоостанавливающее средство, травы — как тонизирующее и общеукрепляющее, витаминное средство.

Использование и хозяйственное значение в Шири

В Шири негла кьар используют для приготовления курзе и чуду.



Жибжни

Мокрица

Латинское название
Stellaria media (L.) Vill.

Семейство
Caryophyllaceae

Распространение
Ареал обитания мокрицы
средняя полоса Евразии.

Ботаническое описание
Это однолетнее растение-трава; стебель имеет цилиндрическую форму, длиной 8–10 см. Мокрица стелется по земле.

Овальнообразные листья заострены вверху. Нижние листочки растут из черешков а на верху, сидячие; цветы растения напоминают небольшие белые звездочки. Процесс цветения происходит с мая по август. Любит тень. Чаще встречается у садово-огородных насаждений, в лесах, у троп и дорог, на полянах, около жилья.

Фармакологические свойства

В этой траве много каротина, витамин С, органических кислот, минералов (Mg, Fe, Cu и т. д.), воска, эфирных масел, липидов, дубильные компоненты, сапонинов и т. д.

Настои, отвары используют в качестве отхаркивающего, желче и мочегонного средства. Хороший антисептик и болеутоляющее. Тонизирует и помогает при лечении ран для остановки крови. С помощью мокрицы лечат заболевания, связанные



с расстройством нервной системы, сердечно-сосудистыми заболеваниями, регулировкой артериального давления. Противопоказана эта трава больным, склонным к гипотонии.

Использование и хозяйственное значение в Шири

В Шири жибжни используют для приготовления курзе и чуду.



Айша мура

Чабрец

Народные названия

Тимьян ползучий

Латинское название

Thymus serpyllum spp.

Семейство

Lamiaceae

Распространение

Чабрец – в этот вид обыватели включают большое количество похожих, зачастую трудно отличимых форм, встречающихся в Евразии.

Ботаническое описание

Чабрец образует низкие густые заросли. Стебли у него стелющиеся, легко укореняющиеся, густорасположенные; листья мелкие, овальные, темно-зеленого цвета. Мелкие, пурпурно-красные цветы появляются в июне – августе. Эти цветки образуют мелкие, компактные соцветия.



Фармакологические свойства

Листья и молодые побеги употребляют как салат, для засолки огурцов, для отдушки колбас, уксуса, чая. Для этих целей используют свежие и сухие листья. Широкое применение получил чабрец как лекарственное растение при лечении бронхитов и других заболеваний верхних дыхательных путей. Сбор трав производят в период цветения, с мая по июнь.

Использование и хозяйственное значение в Шири

Айша мура используют в качестве приправ для мяса и в виде чая.

Мец

Крапива двудомная



Народные названия

Жалюга, жгучка, костырка, спорекуша, стреканка

Латинское название

Urtica dioica L.

Семейство

Крапивные (Urticaceae)

Распространение

Распространена повсюду в умеренной зоне обоих полушарий.

Встречается на сорных местах у жилищ и заборов, близ скотных дворов, вдоль дорог, на пустырях и заброшенных землях, на незаросших лесных вырубках, по сырым лугам и лесам (особенно ольшаникам), берегам водоемов, канавам и оврагам.

Ботаническое описание

Многолетнее, двудомное растение. Корневище ползучие, ветвистые. Стебли до 170 см выс., прямостоячие, четырехгранные, бороздчатые, голые или раскиданно опушенные, с густым покрывом жгучих волосков, особенно сгущающихся на узлах. Оболочки волосков окремневевшие, хрупкие, поэтому из сломанного волоска вытекают муравьиная кислота и гистамин.

Листья супротивные, черешковые, яйцевидно-сердцевидные или яйцевидно-ланцетные, реже эллиптические, крупнозубчатые, 8–17 см дл., 2–8 см шир. Основания листьев глубокосердцевидные. Прилистники стеблевые, свободные, продолговатые или

узкотреугольные, до 4 мм шир. Листья, как и стебли, густо покрыты жгучими волосками.

Соцветия пазушные, длинные, ветвистые, густо прижато-волосистые, с раставленными жгучими волосками. Мужские соцветия после цветения поникающие.

Цветки однополые, мелкие, зеленоватые. Околоцветник простой, чашечковидный, с многочисленными простыми волосками. У мужских цветков околоцветник сростнолистный, рассечен на четыре одинаковых сегмента. Тычинок 4, расположенных супротивно листочкам околоцветника. У женских цветков околоцветник свободный, из четырех листочков. Пестик 1, с верхней завязью. Цветет V–IX.

Плоды: матовые, яйцевидные или эллиптические орешки, двояковыпуклые, односемянные, желтоватые или светло-коричневые, матовые, 1–1,5 мм дл.

Фармакологические свойства

Препараты крапивы применяют при обильных менструальных кровотечениях, при необильных кровотечениях в посткоагуляционный период лечения эрозии шейки матки, при климактерических кровотечениях, субсерозных фибромиомах, при недостаточной инволюции матки после родов и абортов. Отвар из листьев принимают при заболеваниях печени и желчевыводящих путей и при глистной инвазии. В стоматологической практике при пародонтите и гингивостоматитах. Препараты крапивы двудомной активизируют обмен веществ, усиливают действие многих энзимов и ферментов, регулируют тонус эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем организма.

В дерматологии растение применяют наружно при экземе, кожной сыпи, витилиго (втирают в очаги депигментации), при фурункулезе, гноящихся ранах, трофических язвах, для лечения и профилактики себореи и выпадения волос, а также при инфицированных ранах, капельном кровотечении из носа, ожогах, травматических поражениях кожи.

В народной медицине полезные свойства водного настоя и отвара крапивы применяют при болезнях печени и желчных путей, почечнокаменной болезни, дизентерии, водянке, хронических упорных запорах, простудных заболеваниях, болезнях дыхательных органов, при геморрое, остром суставном

и мышечном ревматизме, подагре. Настой крапивы употребляют также как внутреннее, кровоочистительное средство, улучшающее состав крови при лечении различных кожных заболеваний.

Цветки крапивы применяли при заболеваниях органов дыхания как отхаркивающее средство. В смеси с другими травами, крапиву использовали при туберкулезе легких.

Использование и хозяйственное значение в Шири

В Шири используют для приготовления курзе и чуду.

Из молодых листьев и побегов можно тоже готовить зеленые щи, их добавляют в борщ и супы, диетическая ценность которых особенно высока весной, когда в организме истощаются запасы витаминов. Молодые листья едят свежими в виде салата, смешивают с другой зеленью.

Настой крапивы втирают в кожу головы для роста и укрепления волос при их выпадении.

Может применяться на корм скоту и домашней птице.

Противопоказания и побочные действия

Крапива противопоказана при повышенной свертываемости крови и при заболевании почек.



Мец

Крапива жгучая

Латинское название
Urtica urens L.

Семейство
Крапивные (Urticaceae)

Распространение
Распространена повсюду в умеренной зоне обоих полушарий.

Встречается на сорных местах у жилищ и заборов, близ скотных дворов, вдоль дорог, на пустырях и заброшенных землях.

Ботаническое описание

Однолетнее растение. Корневище ползучие, ветвистые.

Стебли 15–40 см выс., прямостоячие, тупочетырехгранные, с жесткими, жгучими волосками. Оболочки волосков кремнеवेशие, хрупкие, поэтому из сломанного волоска вытекают муравьиная кислота и гистамин.

Листья супротивные, черешковые, яйцевидные или эллиптические, по краю глубоко надрезанно-зубчатые. Основания листьев округло-клиновидные. Прилистники мелкие, зеленые, свободные. Листья, как и стебли, густо покрыты жгучими волосками.

Соцветия пазушные, короче или равны с черешками листьев. Мужские и женские соцветия вместе.



Цветки однополые, мелкие, зеленые. Околоцветник простой, чашечковидный, с многочисленными простыми волосками, с внешними долями короткими и внутренними после цветения разрастающимися, равными покрытому ними орешку. Тычинок 6–12. У женских цветков околоцветник свободный, из четырех листочков. Пестик 1. Цветет V–X. Плоды: орешки, 1–1,5 мм дл.

Фармакологические свойства

Крапива жгучая не является растением фармакопейным и не используется в официальной медицине. В народной медицине в лекарственных целях используются листья и корни.

Использование и хозяйственное значение в Шири

Листья крапивы жгучей используются так же, как и листья крапивы двудомной.

Противопоказания и побочные действия

Крапива противопоказана при повышенной свертываемости крови и при заболевании почек.



Литература

Атлас лекарственных растений СССР / Гл. ред. Н. В. Цицин. – М.: Медгиз. 1962.

Галушко А. И. Флора Северного Кавказа. Издательство Ростовского Университета. 1980

Государственная Фармакопея СССР. Одиннадцатое издание. Выпуск 1 (1987), выпуск 2 (1990)

Государственный Реестр лекарственных средств. Москва 2004

Гроссгейм А. А. Флора Кавказа. Т. 1 – 7. Издание 2. Издательство Азфан. 1939 – 1962

Дудченко Л. Г., Козьяков А. С., Кривенко В. В. Пряно-ароматические и пряно-вкусовые растения: Справочник / Отв. ред. К. М. Сытник. К.: Науковадумка, 1989

Жизнь растений (под ред. А.Л. Тахтаджян). 1982

Маннфрид Палов. Энциклопедия лекарственных растений. Под ред. канд. биол. наук И.А. Губанова. Издательство Мир. Москва 1998

Махлаюк В.П. Лекарственные растения в народной медицине. Изд-во: Нива России. 1992

Носов А. М. Лекарственные растения. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000

Пешкова Г.И., Шретер А.И. Растения в домашней косметике и дерматологии. Справочник. МСП. 2001

Растения для нас. Справочное пособие / Под ред. Г.П. Яковлева, К.Ф. Блиновой. Издательство Учебная книга, 1996

Соколов С.Я., Замотаев И.П. Справочник по лекарственным растениям (фитотерапия). – М.: ВИТА, 1993

Флора СССР (под ред. В. Л. Комарова). Т. 1 – 30. Издательство Академии Наук СССР. Москва – Ленинград. 1934 – 1960

Pictures

www.plantillustrations.org: p. 3, 5, 8, 11, 13, 15, 17, 19, 22, 24, 26, 30, 32, 34, 35, 37, 39, 42, 48, 51, 53, 55, 57, 58, 61 (all modified)

Wikimedia Commons: p. 7, 10, 12, 16, 21, 23, 27, 31, 36, 38, 40, 43, 46, 50, 52, 56, 60, 62 (some modified)

Flickr: yakovlev.alexey, <https://www.flickr.com/photos/botalex/33002497510/>: p. 18; Sarah Gregg, <https://www.flickr.com/photos/wild-eyes/10458895355/>: p. 23; Fred Inklaar, <https://www.flickr.com/photos/inklaar/2578381627/>: p. 25; Arthur Chapman, https://www.flickr.com/photos/arthur_chapman/6007043840/: p. 54

www.plantarium.ru: Tatyana Vinokurova, <http://www.plantarium.ru/page/image/id/420885.html>, <http://www.plantarium.ru/page/image/id/420903.html> (author's consent was given for the publication): p. 28, 29