

СОДЕРЖАНИЕ



Введение	6
Глава I. Характеристика дикорастущих видов растений	8
1.1 Семейство Адоксовые – Adoxaceae E. Mey.	8
Бузина черная – <i>Sambucus nigra</i> L.	8
Калина обыкновенная – <i>Viburnum opulus</i> L.	10
1.2 Семейство Амарантовые – Amaranthaceae Juss.	12
Лебеда раскидистая – <i>Atriplex patula</i> L.	12
1.3 Семейство Амариллисовые – Amaryllidaceae J.St.-Hil.	14
Лук медвежий, черемша – <i>Allium ursinum</i> L.	14
1.4 Семейство Астровые – Asteraceae Bercht. & J. Presl.	16
Лопух большой – <i>Arctium lappa</i> Willd.	16
Одуванчик лекарственный – <i>Taraxacum campyloides</i> G.E. Haglund.	18
Цикорий обыкновенный – <i>Cichorium intybus</i> L.	20
1.5 Семейство: Березовые – Betulaceae Gray.	22
Берёза повислая – <i>Betula pendula</i> Roth.	22
1.6 Семейство Бобовые – Fabaceae Lindl.	24
Клевер луговой – <i>Trifolium pratense</i> L.	24
1.7 Семейство Бурачниковые – Boraginaceae Juss.	26
Бурачник лекарственный – <i>Borago officinalis</i> L.	26
Медуница лекарственная – <i>Pulmonaria officinalis</i> L.	28
1.8 Семейство Гвоздичные – Caryophyllaceae Juss.	30
Звездчатка средняя – <i>Stellaria media</i> (L.) Vill.	30
1.9 Семейство Гречишные – Polygonaceae Juss.	32
Горец змеиный – <i>Persicaria bistorta</i> (L.) Samp.	32
Щавель кислый – <i>Rumex acetosa</i> L.	34
1.10 Семейство Капустные – Brassicaceae Burnett	36
Хрен деревенский – <i>Armoracia rusticana</i> P.Gaertn., B.Mey. & Scherb.	36
1.11 Семейство Кипрейные – Onagraceae Juss.	38
Иван-чай узколистный – <i>Epilobium angustifolium</i> L.	38
1.12 Семейство Кисличные – Oxalidaceae R. Br.	40
Кислица обыкновенная – <i>Oxalis acetosella</i> L.	40
1.13 Семейство: Коноплевые – Cannabaceae Martinov.	42
Хмель обыкновенный – <i>Humulus lupulus</i> L.	42
1.14 Семейство Крапивные – Urticaceae Juss.	44
Крапива двудомная – <i>Urtica dioica</i> L.	44
1.15 Семейство Маковые – Papaveraceae Juss.	46
Мак самосейка – <i>Papaver rhoeas</i> L.	46
1.16 Семейство: Мальвовые – Malvaceae Juss.	48
Липа широколистная – <i>Tilia platyphyllos</i> Scop.	48
1.17 Семейство Первоцветные – Primulaceae Batsch. & Borkh.	50
Первоцвет весенний – <i>Primula veris</i> L.	50
1.18 Семейство Подорожниковые – Plantaginaceae Juss.	52
Подорожник большой – <i>Plantago major</i> L.	52
1.19 Семейство Портулаковые – Portulacaceae Juss.	54

Портулак огородный – <i>Portulaca oleracea</i> L.	54
1.20 Семейство Рогозовые – Typhaceae Juss.	56
Рогоз широколистный – <i>Typha latifolia</i> L.	56
1.21 Семейство Розоцветные – Rosaceae Juss.	58
Боярышник однопестичный – <i>Crataegus monogyna</i> Jacq.	58
Ежевика сизая – <i>Rubus caesius</i> L.	60
Земляника лесная – <i>Fragaria vesca</i> L.	62
Малина обыкновенная – <i>Rubus idaeus</i> L.	64
Рябина обыкновенная – <i>Sorbus aucuparia</i> L.	66
Черемуха кистистая – <i>Prunus padus</i> L.	68
Шиповник собачий – <i>Rosa canina</i> L.	70
1.22 Семейство Сельдерейные – Apiaceae Lindl.	72
Борщевик сибирский - <i>Heracleum sphondylium</i> L. subsp. <i>sibiricum</i> (L.)	72
Миррис душистая – <i>Myrrhis odorata</i> (L.) Scop.	74
Сныть обыкновенная – <i>Aegopodium podagraria</i> L.	76
1.23 Семейство Яснотковые – Lamiaceae Martinov	78
Мята длиннолистная – <i>Mentha longifolia</i> L.	78
Шалфей лекарственный – <i>Salvia officinalis</i> L.	80
Глава II. Использование в пищу дикорастущих видов растений	82
2.1 Современные тенденции в фитодиетологии	84
2.2 Рецепты приготовления пищевых продуктов из растений	86
Глава III. Лечебные свойства природных видов растений	109
3.1 Значение биологически активных веществ	109
Биологическая роль витаминов	109
Полифенолы и гликозиды в растениях	112
Содержание углеводов и липидов в дикорастущих растениях	114
Органические кислоты и аминокислоты в растениях	116
Содержание минеральных веществ в растениях	119
3.2 Применение лечебных чаев, настоек и отваров	122
3.3 Природные растения на фармацевтическом рынке БАД	135
3.4 Выращивание лекарственных видов растений в саду	136
Заключение	139
Список литературы	140
Указатель латинских названий растений	153
Resumé	156