



ФЛОРИСТ

СУДЬБА ПРИРОДЫ – ТВОЯ СУДЬБА
Единственный путь, ведущий к знанию — это
деятельность!



№ 20 (136). апрель 2026.

Основана в марте 2014 года. Выходит один раз в месяц

«Фитотерапия при ОРВИ»

Фитотерапия при ОРВИ (острых респираторных инфекциях) — это научно обоснованное использование лекарственных растений для облегчения симптомов и укрепления иммунитета.

Ключевые аспекты фитотерапии при ОРВИ:

Действие: Фитопрепараты снижают вязкость мокроты, снимают отек горла, облегчают дыхание и стимулируют иммунную систему.

Применяемые травы: При простуде часто используют ромашку аптечную (противовоспалительное), шалфей луговой (антисептик), липу (жаропонижающее), шиповник и эхинацея (иммуномодулятор).

Особенности: Применяется в виде чаев, полосканий, ингаляций, настоек.

Важно: Фитотерапия не заменяет полностью противовирусную или антибактериальную терапию при осложнениях, а служит эффективным дополнением, особенно на ранних стадиях, и требует осторожности при аллергиях.

Ромашка аптечная (ромашка лекарственная) (*Matricaria recutita* / *Chamomilla recutita*)

Однолетнее душистое травянистое растение с ветвистым стеблем, ажурными листьями и характерными соцветиями-корзинками с белыми



лепестками и коническим, полым желтым центром, имеющим сильный запах яблок и меда.

1. Морфологическая группа лекарственного растительного сырья (ЛРС)

- Цветки ромашки аптечной (Flores Chamomillae).
- Это соцветия (корзинки), именно они используются в медицине.

2. Сроки сбора

- Период: Начало цветения (май-июнь, в зависимости от региона).
- Оптимальный момент: Когда краевые белые язычковые цветки расположены горизонтально («распустились»), а срединные желтые трубчатые цветки ещё не раскрылись полностью.
- Как собирают: Собирают вручную, ощипывая корзинки с цветоносами не длиннее 3 см. Нельзя собирать сырье с отцветающими корзинками, где белые лепестки отогнуты вниз, так как оно рассыпается при сушке.

3. Сушка

- Температура: Не выше 40-45°C (щадящий режим для сохранения эфирного масла).
- Способ: Раскладывают тонким слоем (2-3 см) на чердаках, под навесами или в сушилках с хорошей вентиляцией.
- Важно: Не пересушивать, чтобы цветки не осыпались. Не допускать попадания прямых солнечных лучей, ведущих к потере качества.

Терапевтическое действие

Основные действующие вещества: эфирное масло (содержит хамазулен, бисаболол), флавоноиды, апигенин, кумарины, органические кислоты.

- Противовоспалительное: Основное действие. Уменьшает воспаление слизистых оболочек.
- Спазмолитическое: Снимает спазмы гладкой мускулатуры ЖКТ и желчевыводящих путей.
- Антисептическое и слабое антибактериальное.
- Ветрогонное: Устраняет метеоризм.
- Седативное (успокаивающее) легкое.

Применение отвара:

- *Внутрь: При гастрите, колите, метеоризме, спазмах, как легкое успокоительное.*
- *Наружно:*
 - *Полоскания горла и полости рта при стоматите, ангине, гингивите.*
 - *Промывания глаз (только по назначению врача, стерильный отвар).*
 - *Умывания и примочки при раздраженной коже, акне.*
 - *Ополаскивание волос после мытья для придания блеска и уменьшения жирности.*
 - *Ванночки и клизмы (только по показаниям врача).*

Липа (*Tilia*) -

род листопадных деревьев высотой 20–40 м с густой, широкой кроной, сердцевидными листьями и душистыми желтовато-белыми цветками, собранными в соцветия с прицветным «крылышком».

1. Морфологические группы ЛРС

Из липы в медицине заготавливают преимущественно один тип сырья:

Соцветия с прицветным листом (в фармакогнозии это группа "Цветки").

Собирают целые соцветия-полузонттики вместе с характерным продолговатым светло-зеленым прилистником (крылышком).



2. Сроки сбора

Время года: конец июня — начало июля.

Фаза цветения: когда большая часть цветков на дереве раскрылась, но еще есть бутоны (оптимально, если около трети цветков еще не распустилось).

Условия: Только в сухую погоду. Сбор лучше проводить ближе к полудню, когда сошла роса, а цветки полностью раскрыты. Нельзя собирать после дождя или тумана.

3. Сушка

Естественная сушка: Разложить тонким слоем на бумаге, ткани или сетке в помещении или в тени на улице. Периодически ворошить. Длительность: 2–4 дня.

Искусственная сушка: В электросушилке или духовке при температуре не выше 40–45°C с приоткрытой дверцей для циркуляции воздуха.

Готовность: Высушенные соцветия становятся ломкими, легко крошатся в руках.

Терапевтическое действие

- Потогонное и жаропонижающее (Главное применение)
- Противовоспалительное и антисептическое
- Седативное (успокаивающее) и мягкое снотворное
- Спазмолитическое и болеутоляющее
- Мочегонное
- Желчегонное
- Иммуномодулирующее и общеукрепляющее
- Ромашка полезна для похудения, поскольку она не только успокаивает организм, но и улучшает функцию пищеварения, выводит из организма излишки жидкости.

Липовый чай: Напиток незаменим не только при простуде, но и при профилактике заболеваний. Он поможет быстрее заснуть, уменьшит шансы заболеть, если вы чувствуете недомогание. Помимо этого, чай снимает интоксикацию при отравлениях, нормализует пищеварение, улучшает кровообращение, положительно влияет на обменные процессы в организме. Отвар из липы особенно полезен для людей, у которых есть проблемы с сосудами. Он лечит воспалительные процессы, снимает отеки, предотвращает атеросклероз. Но все-таки этот чай относится к лечебным, поэтому пить его постоянно, как, например, зеленый, не нужно. Делайте перерывы или добавляйте листья и цветы липы к другим напиткам. Своим золотистым цветом, сладковатым вкусом и приятным душистым ароматом липовый цвет способен облагородить любой травяной чай.

Шиповник майский / коричный (главный лекарственный вид): *Rosa majalis* (синоним *Rosa cinnamomea*) – колючий кустарник из семейства розоцветных с густой кроной, высотой около одного метра. Является родоначальником многих сортов роз.

Вот краткая информация по заготовке лекарственного сырья липы согласно вашим запросам.

1. Морфологические группы ЛРС

Соцветия с прицветным листом. Собирают целые соцветия-полузонттики вместе с характерным продолговатым светло-зеленым прилистником (крылышком).

2. Сроки сбора

- Время года: конец июня — начало июля.
- Фаза цветения: когда большая часть цветков на дереве раскрылась, но еще есть бутоны (оптимально, если около трети цветков еще не распустилось).
- Условия: Только в сухую погоду. Сбор лучше проводить ближе к полудню, когда сошла роса, а цветки полностью раскрыты. Нельзя собирать после дождя или тумана.

3. Сушка

- Основное правило: Без прямых солнечных лучей, в хорошо проветриваемом месте.
- Способы: естественная сушка, искусственная сушка.
- Готовность: Высушенные соцветия становятся ломкими, легко крошатся в руках.

Трапевтическое действие

Оказывает общеукрепляющее, противовоспалительное, противовирусное действие. Это связано с рекордным содержанием витамина С и других биоактивных веществ.



Как приготовить настой (рецепт):

1–2 ст. ложки сухих плодов промыть, измельчить, поместить в термос и залить 1 литром горячей воды (около 80°C). Настаивать 6–8 часов (удобно оставлять на ночь). Процедить и пить по ½–1 стакану 2–3 раза в день.

Эхинацея пурпурная *Echinacea purpurea* - удивительной красоты травянистый многолетник появился десятки лет назад. Цветок сочетает в себе декоративность и целебные свойства.

1. Морфологические группы ЛРС

- Трава эхинацеи — надземная часть растения (стебли, листья, соцветия), собранная в фазе цветения.
- Корневища с корнями эхинацеи — подземная часть растения.
- Цветки (соцветия) эхинацеи — отдельно заготавливаемые цветочные корзинки.

2. Сроки сбора:

- Траву и соцветия собирают в разгар массового цветения (июль–август), в сухую солнечную погоду.
- Корневища с корнями заготавливают поздней осенью (сентябрь–октябрь, после отмирания надземной части) или ранней весной до начала вегетации.

3. Сушка:

- Траву и соцветия сушат быстро, чтобы сохранить биологически активные вещества. Оптимально — в хорошо проветриваемых помещениях (чердаки, навесы) или в сушилках при температуре 40-50°C, разложив тонким слоем.



- Корни после тщательной мойки сначала подвяливают, затем сушат в сушилках при более высокой температуре — 50-60°C. Быстрая сушка предотвращает развитие плесени и потерю активности.

Терапевтическое действие:

- Стимулирует фагоцитоз (поглощение чужеродных частиц макрофагами).
- Повышает активность и выработку клеток иммунной системы (лейкоцитов, Т-лимфоцитов).
- Обладает противовоспалительной и антиоксидантной активностью.
- Способствует регенерации тканей.
- Имеет мягкое противовирусное и антибактериальное действие (в основном за счет усиления собственных защитных сил организма).

Таким образом, преимуществом фитотерапии в решении проблемы любой нозологии является многогранное действие лекарственных растений на организм, а также возможность одновременного лечения и основного, и сопутствующих заболеваний. В рамках лечения фитопрепаратами проявляется паталогическое, специфическое, симптоматическое, корригирующее, поливитаминное действие лекарственных растений. Подбор различных видов ЛРС в определенных пропорциях в фитокомпозицию (принцип системной пирамиды) является основой универсального алгоритма составления лекарственных сборов (схемы лечения).

Позволь природе быть твоим доктором!

Авторы напечатанных материалов по полной программе отвечают за подбор и точность приведенных фактов. Точка зрения авторов – на их совести и не всегда совпадает с мнением редакции.	Учредитель: студенческий актив кафедры биологии при поддержке деканата биологического факультета.	Редколлегия: Тужик А. Чайкова Я. Шацева К. Айглова Е.	Наш адрес: 246028, г. Гомель, ул. Советская, 108, к. 3-20
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------