

Общие правила заготовки лекарственных трав.

Рекомендуется учитывать фазу Луны. На растущей Луне собирать наземную часть, на убывающей – копать корни. НЕ рекомендуется заготавливать травы в 9, 15, 19 и 29-й день лунного цикла. Их лучше заготавливать во 2, 10, 14 или 28-й день.

Собирать лекарственные растения следует лишь там, где они встречаются в большом количестве.

Избегать запыленных, загрязненных мест, особенно обочин дорог.

Заготовку сырья надо производить в ясную погоду.

Не складывать в одну тару разные виды растений.

Перед началом сбора:

а) сделать подарок духу места, и сказать, что вы пришли к нему в гости и просите его разрешения на сбор трав в его доме.

б) попросить прощения у тех трав, которые будете собирать, и сказать, что Вы делаете это не со зла и не из хулиганских побуждений, а для лечения, и что точно так же ваше тело однажды тоже станет кормом для растений.

Когда и что собирать, как очищать и сушить.

Почки (березовые, сосновые и др.) собирают ранней весной, перед началом распускания, когда они сильно набухли, но чешуйки еще не разошлись. В этот период они особенно богаты действующими веществами. Сбор прекращают, когда почки начинают раскрываться.

Листья собирают в период цветения, а у некоторых растений (медуница, тысячелистник, подорожник) - в течение всего лета. Срезают ножницами или обрывают руками только хорошо развитые средние и нижние листья. Сразу же после сбора листья сушат, раскладывая тонким слоем в 2—3 см на ткани или бумаге под навесами или в хорошо проветриваемом помещении. Периодически ворошат. Правильно высушенные листья легко распознать: они сохраняют естественную первоначальную окраску.

Травы (надземная часть растений, в основном цветущие верхушки и листья) собирают в период цветения, срезая ножом, ножницами или серпом на расстоянии 10—20 см от верхушки. Собранную траву сразу сушат в тени под навесами, на чердаках, в хорошо проветриваемом помещении. Для сушки сырье раскладывают на картоне, фанере, ткани или листе чистой бумаги слоем в 1—5 см. В процессе сушки растения необходимо несколько раз осторожно переворачивать.

Цветки собирают в начале цветения вручную или срезают ножницами, если они находятся в соцветиях (пижма, тысячелистник). Заготовленные цветки сушат немедленно, раскладывая тонким слоем в 1—2 см по тем же правилам, что и травы. Сушить на солнце нельзя. Частое перемешивание не рекомендуется. Правильно высушенные цветки должны легко перетираться между пальцами.

Семена и сухие плоды собирают вручную, без плодоножек, после полного созревания (есть исключения: плоды аниса, шиповника, тмина и др.), в сухую погоду. Семена, собранные в сухом виде, не требуют досушивания. Сушат в печах, духовках при температуре 60—80 градусов. Плоды витаминных растений нельзя сушить на солнце. Испорченные, потемневшие плоды отбрасывают.

Ягоды во избежание их быстрой порчи собирают утром или вечером в период полного созревания. Засохшие, мятые, недозревшие и поврежденные ягоды отбрасывают. Во время сбора следует предохранять ягоды от механического повреждения. Заготовленные сочные ягоды и плоды нельзя мыть или пересыпать из одной тары в другую. Сушить лучше в печах, духовках при температуре 50—60 градусов. Важно следить,

чтобы ягоды не подгорали, и периодически ворошить их.

Клубни, корни, корневища выкапывают, как правило, осенью, в период увядания растений, и реже — ранней весной. У однолетних растений корень выкапывают осенью, у двухлетних — осенью второго года жизни, у многолетних — осенью второго года или весной третьего года жизни. После выкапывания подземных частей лопатой, вилами или ножом отделяют надземную часть и испорченные части корневищ, корней и клубней, очищают от приставшей земли, моют в холодной проточной воде. Крупные корни и корневища разрезают на части. Промытое и очищенное сырье раскладывают на мешковине или траве на открытом воздухе для подсушивания и подвяливания, затем сушат в печах, духовках, сушилках при температуре 50—60 градусов. Правильно высушенные корни и корневища должны ломаться, а не гнуться.

Кору (например, березовую, ольховую, ивовую) лучше всего собирать в начале весеннего движения соков, в это время она легко отделяется от древесины. Чтобы снять ее, на молодых отрубленных или отрезанных ветках острым ножом делают кольцевые надрезы на расстоянии 25—50 см один от другого, а затем снимают кору в виде желобков или трубочек. Сушат кору на солнце, но можно и на чердаке.

Хранение.

Высушенное лекарственное сырье хранят в бумажных или холщовых пакетах, можно в стеклянных банках. На них делают надписи с названиями, обязательно указывается срок сбора. Хранить в прохладном помещении, в тени.

Далее.

Календарь сбора трав. Время сбора трав указано для средней полосы России. Для южных и северных регионов это время может сдвинуться от двух недель до месяца.

Лекарственное растение	Время сбора	Части растений
Авран лекарственный	июнь-начало августа	трава
	осень	корневище
Адонис (Горицвет)	апрель-июнь	трава
Аир обыкновенный	осень-начало зимы	корневище
Аконит ядовитый (борец)	май	трава
	октябрь	корневище
Алтей лекарственный	октябрь	корневища
Аралия высокая	март, сентябрь	корни
Арника горная	июнь, июль	цветки
Арония черноплодная (черноплодная рябина)	август, сентябрь	плоды
Аронник пятнистый	март, апрель	клубни
Астрагал шерстистоцветковый	май, июнь	трава
Багульник болотный	август	трава
Бадан толстолистный	июнь-июль	корневища
	март-апрель	сухие листья
Бasilik мятолистный (камфорный)	июль-сентябрь	надземная часть растения
Бasilik обыкновенный	июль-сентябрь	надземная часть растения

Барбарис обыкновенный	апрель-май или осенью, сразу после цветения	корни
	март-апрель	кора
	сентябрь	плоды
Барвинок малый	май, июнь	трава
Безвременник осенний	июль, август	семена
	сентябрь, октябрь	клубнелуковицы
	октябрь	корни
Береза	февраль-март	почки
	март-апрель	сок
	май	листья
Бессмертник песчаный (цмин)	июнь-август	цветки
Боярышник кроваво-красный	май	цветки
	август	плоды
Брусника обыкновенная	апрель, май, сентябрь	листья
	июль, август	плоды
Будра плющевидная	июнь-август	трава
Бузина черная	июнь	цветы
	август-сентябрь	плоды
Буквица лекарственная	май-июнь	трава
Бурачник лекарственный (огуречная трава)	июнь-июль	трава
Валериана лекарственная	сентябрь	корневища
Василек синий и луговой	июнь-август	цветки
Вахта трехлистная (трифоль, бобовник)	май-июнь	листья
Вербена лекарственная	май-сентябрь	надземная часть с цветками
Вербейник монетчатый	июнь, июль	трава
Вереск обыкновенный	июль, август	цветущие ветки
Вероника лекарственная	июнь-август	трава
Ветла (ива белая)	март-апрель	кора 2-3-х годовалых ветвей
Ветреница лесная	май, июнь	трава
Водосбор обыкновенный	июнь, июль	трава
Водяной орех	апрель или август	плоды
Волдушка серповидная (многожильная)	сентябрь-ноябрь	корни
Волчец кудрявый	июнь, июль	стебель, листья, цветки
Вьюнок полевой	июнь-август	трава
Галега лекарственная (козлятник)	июнь-август	надземная часть в период цветения
Гвоздика дельтовидная (травянка)	июнь-июль	трава
Герань кроваво-красная	сентябрь, октябрь	корневище
Гледичия обыкновенная	апрель, май	листья
	сентябрь, октябрь	стручки, плоды
Голубика	июль, август	ягоды
Горец змеиный (змеевик, раковые шейки)	осенью, после отмирания надземной части (сентябрь-октябрь), либо в начале весны, до начала периода вегетации.	корневище

Горец перечный (водяной перец)	июль-август	трава
Горец птичий (спорыш)	июнь-июль	трава
Горечавка желтая	последняя декада сентября-октябрь	корневище с корнями
Горечавка перекрестно-листая	апрель, май	корневище
	июнь-август	надземная часть
Гравилат городской	май, июнь	трава
	август, сентябрь	корневище
Грушанка круглолистная	конец мая	трава (лист)
Грыжник гладкий	май-август	трава
Девясил высокий	сентябрь	корневища
Дербенник иволистный (плакун-трава)	июль-август	трава
Диоскорея кавказская	сентябрь-октябрь	корень
Донник лекарственный	июнь-июль	трава
Дрок красильный	июнь-июль	кончики побегов с цветками
Дубровник пурпурный (обыкновенный, растигор)	июль-август	растение целиком в стадии цветения
Душица обыкновенная	июль, август	трава, цветки
Дымянка лекарственная	июнь-август	трава
Дягиль лекарственный	июль, август	трава
	сентябрь	корневища с корнями
Ежевика	июнь-август	листья
	август, сентябрь	плоды
Ель обыкновенная	весна	почки
	лето	шишки, хвоя
Желтушник сероватый	май, июнь	трава
Женьшень обыкновенный	август	корень
Звездчатка средняя	май-август	трава
Зверобой продырявленный	июнь, июль	трава в период цветения
Земляника лесная	май, июнь	листья
	июль	плоды
Змееголовник молдавский	июль, август	трава
Золотарник (золотая розга)	май-июль	трава
Золототысячник зонтичный (малый)	июль-август	трава
Ива козья (бредина, красная лоза)	май	кора
Иван-чай	июль	листья и цветки
Иссоп лекарственный	июль	верхушки побегов с цветками
Истод	май, июнь	надземная часть
	август, сентябрь	корневища с корнями
Календула лекарственная	июль-начало сентября	цветочные корзинки
Калина обыкновенная (красная)	апрель	кора
	май	цветки
	сентябрь	плоды
Каштан конский	апрель, май	кора молодых веток

	май	цветки
	сентябрь	плоды (семена)
Кирказон обыкновенный	август, сентябрь	корень
Кислица обыкновенная	май, иногда – начало июня	трава
Клевер красный	июнь, июль	цветки
Клещевина обыкновенная	конец августа-сентябрь	семена
Клюква четырехлепестковая	сентябрь-октябрь	плоды
Копытень европейский	май, август	корневище
	июнь, июль	лист
Кориандр посевной	август	семена
Костяника каменистая	май, июнь	листья с цветками
	июль	плоды
Крапива двудомная	май, июнь	листья
	сентябрь	корневища
	август	семена
Крапива жгучая	май, июнь	листья
	сентябрь	семена
Кресс водяной	май-август	листья цветущего растения
Кровохлебка лекарственная	июнь	трава
	сентябрь	корневища
Крушина ломкая	весна до распускания листьев	кора
Крушина слабительная (жостер)	август-сентябрь	плоды
Кувшинка белая	июнь-август	листья и цветки
	сентябрь	корневища
Ландыш майский	май	растение с цветками без корневища
Лапчатка	май, июнь	трава (листья)
	сентябрь	корень с корневищем
Левзея сафлоровидная	сентябрь, октябрь	корневища
Лен посевной	сентябрь	семена
Лещина обыкновенная	апрель	кора
	май	листья
	сентябрь	плоды
Лимонник китайский	сентябрь, октябрь	плоды, семена
Липа	май	почки
	июль	цветы с прицветниками
Лопух большой	осень	корни
Любисток лекарственный	осень	корни
Лютик ползучий	май, июнь	трава
Малина обыкновенная	май, июнь	листья, цветки
	июль	плоды
Матка боровая (ортилия однобокая)	июнь-июль	надземная часть
Мать-и-мачеха	март, апрель	соцветия
	май, июнь	молодые листья
Медуница неясная	апрель, май	трава

Мелисса лекарственная	июнь	листья
Можжевельник обыкновенный	август	шишко-ягоды
Морошка приземистая	июль, август	плоды
Мыльнянка лекарственная	июнь-август	надземная часть
	сентябрь	корневища
Мята перечная	июнь, июль	листья, соцветия
Наперстянка крупноцветковая	июль, сентябрь	листья
Настурция большая	июль, август	трава
	август	семена
Незабудка полевая	май, июнь	трава
Облепиха	ранняя весна	кора
	май	листья
	сентябрь, октябрь	плоды
Одуванчик лекарственный	май	листья и цветки
	апрель или сентябрь	корневища
Окопник лекарственный	сентябрь	корни
Ольха серая, Ольха черная	весна	листья, кора
	осень, зима	соплодия (шишки)
Омела белая	поздняя осень	молодые ветви с листьями
Осина	март-май	кора
	апрель-май	почки
	май-начало июня	листья
Осот огородный и полевой	июнь-июль	трава
Пастушья сумка	май-июнь	трава
Первоцвет весенний	ранняя весна, осень	корневища
	конец апреля-начало мая	листья, цветки
Пижма обыкновенная	июль, август	молодые соцветия
Пихта сибирская	весна	почки, молодые побеги
	июнь-август	живица, хвоя
Плаун-баранец	август-сентябрь	стебли с листьями
Подорожник большой	июнь-август	листья
	август	семена
Полынь	июнь-август	трава и цветки
	сентябрь	корни
Прострел раскрытый	апрель-начало мая	трава
Пустырник сердечный	июнь	трава
Пырей ползучий	ранняя весна или осень	корневища
Родиола розовая	июль-август	корневища
Розмарин лекарственный	февраль-май	листья, молодые побеги
Ромашка аптечная	май-август	соцветия
Рута душистая	июнь, июль	трава (листья)
Рябина обыкновенная	май	цветки
	сентябрь	плоды
Сабельник болотный	май-июль	надземная часть
	сентябрь	корневища
Синюха голубая	осень, ранняя весна	корневища с корнями

Сирень обыкновенная	май	цветки и листья
Смородина черная	апрель	почки
	май, июнь	листья
	июль	плоды
Сныть обыкновенная	июнь, июль	трава
Солодка голая	корень	сентябрь-ноябрь
Сосна обыкновенная (лесная)	март, апрель	почки (молодые побеги)
Спаржа аптечная	ранняя весна	проростки
	июнь	трава
	июль-август	плоды
	сентябрь	корневища
Сурепка обыкновенная	май	трава
Сушеница топяная	июнь-июль	трава
Толокнянка обыкновенная	май, июнь	листья
Тысячелистник обыкновенный	июль, август	надземная часть с листьями
Фенхель обыкновенный	сентябрь	плоды
Фиалка трехцветная	апрель-август	трава
Хвощ полевой	лето	трава
Хмель обыкновенный	август	"шишки"
Цикорий обыкновенный	июль, август	верхушки растений
	осень	корни
Чабрец (Тимьян ползучий, Богородская трава)	июль-середина августа	трава
Чемерица (Кукольник)	август-сентябрь	корни и корневища
Черёда трехраздельная	июль	трава
Черемуха обыкновенная	ранняя весна	кора
	май	цветки
	конец мая	листья
	август	плоды
Черника обыкновенная	май	листья
	июль	плоды
Черноголовка обыкновенная	июль, август	трава
Чернокорень лекарственный	май-июль	надземная часть
	осень	корни
Чистец болотный	июнь-август	трава
Чистец лесной	июль-август	трава
Чистотел большой	май-июнь	трава
Чистяк весенний	апрель, май	трава
Шалфей	в период цветения (июнь-сентябрь)	трава (листья, реже цветоносные верхушки)
Шикша	май, июнь	трава с цветками
Шиповник	август, сентябрь	плоды
Щавель конский	ранняя весна или осень	корни
Щитовник мужской	июнь, июль	спороносные органы
Ярутка полевая	июнь, июль	трава
	август	плоды
Ясменник душистый	июнь, июль	трава с цветками

Яснотка белая	май, июнь	Цветки
---------------	-----------	--------

Успеха!