

### Сводная таблица сбора по месяцам

| Растение                            | Собираемые части                                | Месяцы сбора<br>(1 — январь ... 12 — декабрь)      | Место сбора / примечания                                |
|-------------------------------------|---|--|---|
| Аир болотный (обыкновенный)         | Корневища                                       | 9, 10  | Берега водоёмов   |
| Алтей лекарственный                 | Корни   | 4, 9, 10   | Влажные луга, заросли кустарников                       |
| Арония черноплодная                 | Плоды   | 8  | Сады (в культуре)                                       |
| Арника горная                       | Цветки (корзинки)                               | 6, 7   |   |
| Багульник болотный                  | Облиственные веточки (трава),<br>молодые побеги | 5, 6   | Заболоченные хвойные леса, сфагновые болота             |
| Баранец обыкновенный                | Трава   | 6, 7   | Мшистые хвойные леса                                    |
| Барбарис обыкновенный               | Листья, кора корней                             | 5, 6 (листья), 4 (кора корней)                     | Берега рек, лесные опушки                               |
| Белена черная                       | Листья  | 6, 7   | Пустыри, поля, залежи, у дорог, вблизи жилья            |
| Береза повислая (бородавчатая)      | Почки, листья, сок                              | 3, 4 (почки), 5, 6, 7 (листья), ранняя весна (сок) | Чистые или смешанные леса                               |
| Бессмертник песчаный (цмин)         | Соцветия (корзинки)                             | 6, 7   | Сухие сосновые леса, степи, песчаные почвы              |
| Боярышник кроваво-красный (колючий) | Цветки, плоды                                   | 5 (цветки), 8, 9 (плоды)                           | Речные долины, леса, степные овраги                     |
| Брусника обыкновенная               | Листья, плоды                                   | 4, 5 (листья), 9, 10 (листья), 8, 9 (плоды)        | Хвойные и смешанные леса                                |
| Валериана лекарственная             | Корни, корневища, цветы                         | 9, 10 (корни), 6, 7 (цветы)                        | Лесные луга, берега рек, опушки                         |
| Василек синий                       | Цветки (трубчатые краевые)                      | 7, 8   | В посевах ржи, залежах                                  |
| Вахта трехлистная (трифоль)         | Листья  | 6, 7   | Заболоченные берега прудов и озёр, травянистые болота   |
| Горец змеиный (раковые шейки)       | Корневища                                       | 4, 9, 10   | Сырые луга, леса, вдоль рек                             |
| Горец перечный (водяной перец)      | Трава   | 6, 7   | Берега рек, озёр, прудов, сырые места                   |
| Горец почечуйный (почечный)         | Трава   | 6, 7   | Сырые места, берега водоёмов, огороды                   |
| Горец птичий (спорыш)               | Трава, корневище                                | 6, 7 (трава), 7, 8, 9 (корневище)                  | Берега водоёмов, вдоль полевых дорог, деревенские улицы |

|   |                              |   |  |
|---|------------------------------|---|--|
| <b>Девясил высокий</b>                            | Корневище с корнями          | 8, 9, 10                                  |  |
| <b>Донник лекарственный</b>                       | Трава                        | 6, 7, 8                                   |  |
| <b>Дуб черешчатый (обыкновенный)</b>              | Кора                         | 4, 5                                      |  |
| <b>Душица обыкновенная</b>                        | Трава                        | 6, 7                                      | Степные и суходольные луга, сухие лесные опушки и поляны |
| <b>Жостер слабительный (крушина слабительная)</b> | Плоды                        | 9   | Лесные луга, опушки, прирусловые луга                    |
| <b>Зверобой продырявленный</b>                    | Трава                        | 7, 8                                      | Сухие луга, лесные поляны и вырубки, кустарники          |
| <b>Земляника лесная</b>                           | Плоды (ягоды), листья        | 7 (плоды), 6, 7 (листья)                  | Лесные поляны, опушки, травянистые склоны                |
| <b>Золототысячник зонтичный</b>                   | Трава                        | 7, 8                                      |  |
| <b>Ива белая</b>                                  | Кора                         | 4, 5                                      |  |
| <b>Калина обыкновенная</b>                        | Плоды, кора                  | 9, 10 (плоды), 4, 5 (кора)                | Сырые леса, берега водоёмов, заливные луга               |
| <b>Календула лекарственная (ноготки)</b>          | Корзинки, плоды              | 7, 8, 9 (корзинки), 7, 8, 9 (плоды)       | Сады, огороды (в культуре)                               |
| <b>Клюква четырехлепестная</b>                    | Плоды                        | 9, 10                                     |  |
| <b>Конский каштан обыкновенный</b>                | Цветки, кора, семена         | 5, 6 (цветки), 4, 5 (кора), 8, 9 (семена) |  |
| <b>Крапива двудомная</b>                          | Листья                       | 5, 6, 7, 8                                | Берега рек, овраги, лесные вырубки, пустыри              |
| <b>Кровохлебка лекарственная</b>                  | Корни, корневища             | 4, 9, 10                                  | Пойменные и суходольные луга, разреженные леса           |
| <b>Крушина ломкая</b>                             | Кора                         | 4, 5                                      | Долины рек, лесные поляны и опушки                       |
| <b>Кукуруза обыкновенная</b>                      | Столбики с рыльцами (рыльца) | 8   | Поля, огороды (в культуре)                               |
| <b>Ландыш майский</b>                             | Цветки, листья, трава        | 5, 6                                      |  |
| <b>Лапчатка прямостоячая (калган)</b>             | Корневища                    | 4, 9, 10                                  | Лесные опушки и поляны, луга, изреженные леса            |
| <b>Липа сердцевидная (мелколистная)</b>           | Цветки (липовый цвет)        | 7   | Широколиственные и хвойно-широколиственные леса          |
| <b>Лопух большой</b>                              | Корни                        | 4, 9, 10                                  |  |
| <b>Малина обыкновенная</b>                        | Плоды, листья                | 7, 8 (плоды), 6, 7 (листья)               | Лесные вырубки, поляны, овраги, пойменные леса, сады     |

|                                       |                                  |   |   |
|---------------------------------------|----------------------------------|---|---|
| Мать-и-мачеха обыкновенная            | Листья, цветки (корзинки)        | 7 (листья), 4, 5 (цветки)                           | Глинистые склоны, овраги, берега рек                  |
| Можжевельник обыкновенный             | Плоды (шишкоягоды)               | 7, 8, 9   | Хвойные, хвойно-мелколиственные леса                  |
| Облепиха крушиновидная                | Плоды, семена                    | 8, 9, 10  | Сады, приусадебные участки (разводится)               |
| Одуванчик лекарственный               | Корни, трава, листья             | 4, 9, 10 (корни), 5, 6, 7 (трава), 7, 8, 9 (листья) | Поля, луга, огороды, вдоль дорог                      |
| Ольха серая (клейкая)                 | Соплодия (ольховые шишки)        | 9, 10, 1, 2   | Сырые леса, берега рек, овраги                        |
| Омела белая                           | Побеги и листья (однолетние)     | 1, 2, 11, 12  |   |
| Папоротник мужской (щитовник мужской) | Корневище                        | 9, 10   | Сырые тенистые леса                                   |
| Пастушья сумка обыкновенная           | Трава, плоды                     | 5, 6, 7, 8 (трава), 7, 8, 9 (плоды)                 | Поляны, пустыри, сорные места, необработанные участки |
| Пижма обыкновенная                    | Соцветия                         | 7, 8  | Берега рек, лесные луга, луговые степи, опушки        |
| Плаун булавовидный                    | Трава, споры                     | 5, 6, 7 (трава), 7, 8 (споры)                       | Хвойные и смешанные леса                              |
| Подорожник большой                    | Листья, трава                    | 5, 6, 7, 8, 9                                       | Луга, поля, сады, огороды, вдоль дорог                |
| Полынь горькая                        | Цветущие верхушки, листья, трава | 7, 8  | Склоны, поляны, пустыри, необработанные участки       |
| Пустырник сердечный (пятилопастный)   | Трава                            | 7   | Холмистые склоны, пустыри, сорные места, берега рек   |
| Родиола розовая (золотой корень)      | Корневища с корнями              | 4, 9, 10  |   |
| Ромашка аптечная                      | Цветочные корзинки (соцветия)    | 7, 8  | Поляны, огороды, пустыри, залежи, луга, близ жилья    |
| Рябина обыкновенная                   | Плоды                            | 9, 10   | Лесные опушки, берега рек, кустарники                 |
| Синюха голубая                        | Корневища с корнями              | 4, 9, 10  | Лесные поляны, опушки, луга, вдоль речек              |
| Смородина черная                      | Плоды                            | 7, 8  | Сырые лесные места, вдоль рек и озёр, сады            |
| Сосна обыкновенная                    | Почки, хвоя                      | 3, 4 (почки), 5, 6 (хвоя)                           | Сосновые леса   |
| Спорынья                              | Рожки (склероции)                | 8   | Поля ржи, пшеницы и других злаков                     |
| Стальник полевой                      | Корни                            | 9, 10   | Пойменные и суходольные луга, опушки леса             |

|                                      |                               |   |  |
|--------------------------------------|-------------------------------|---|--|
| Сушеница топяная                     | Трава                         | 7, 8  | Болотистые лесные луга, берега рек и озёр                          |
| Тимьян ползучий (чабрец)             | Трава                         | 6, 7  | Песчаные места степей и остепнённых лугов, сухие каменистые склоны |
| Тмин обыкновенный                    | Плоды                         | 8, 9  | Влажные заливные луга, опушки лесных полян, берега рек             |
| Толокнянка обыкновенная              | Листья, реже цветки           | 4, 5 (листья), 8, 9 (листья), 6, 7 (цветки) | Сухие изреженные сосновые леса, открытые песчаные места            |
| Тыква обыкновенная                   | Семена                        | 8, 9  | Огороды, бахчи   |
| Тысячелистник обыкновенный           | Трава, соцветия, листья       | 7, 8  | Луга, поля, склоны, кустарники, пустыри, сосновые леса             |
| Укроп пахучий                        | Плоды                         | 8, 9, 10                                    | Огороды, бахчи   |
| Фиалка трехцветная (и полевая)       | Трава                         | 6, 7, 8                                     | Поля, огороды, залежи, луга, склоны, кустарники                    |
| Хвощ полевой                         | Трава (летние зеленые побеги) | 6, 7, 8                                     | Поля, луга, залежи, окраины полей                                  |
| Хмель обыкновенный                   | Соплодия (шишки)              | 8, 9  | Лес, кустарники, овраги, берега рек, долины рек                    |
| Хрен обыкновенный                    | Корни                         | 5, 6, 7, 8, 9                               | Огороды, сырые луга (одичавший)                                    |
| Цикорий обыкновенный                 | Корень                        | 9, 10                                       | Пустыри, бесплодные склоны, около дорог и канав                    |
| Чага (березовый гриб)                | Наросты-желваки               | 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 1, 2, 3       | Берёзовые леса   |
| Черёда трехраздельная                | Трава                         | 7, 8  | Берега рек и озёр, сырые леса, заливные луга, по канавам           |
| Черемуха обыкновенная                | Цветки, плоды                 | 5 (цветки), 7, 8, 9 (плоды)                 | Сырые леса, овраги, балки, берега рек                              |
| Черника обыкновенная                 | Листья, плоды                 | 6, 7 (листья и плоды)                       | Сосновые, реже лиственные леса, сыроватые сосновые леса            |
| Чеснок посевной                      | Луковицы                      | 8   | Огороды  |
| Чистотел большой                     | Трава                         | 6, 7  | Рощи, пустыри, овраги, сады, огороды, близ жилья, просеки          |
| Шиповник майский (коричный, собачий) | Плоды                         | 8, 9  | Леса (подлесок), поляны, луговые поймы, лесные опушки              |

|                                |                   |              |  |
|--------------------------------|-------------------|--------------|--|
| Щавель конский                 | Корневище, корень | 4, 9, 10     | Заливные луга, берега рек, лесные поляны |
| Эвкалипт шариковый             | Листья            | 1, 4, 11, 12 |  |
| Яснотка белая (глухая крапива) | Цветки (венчики)  | 5, 6         |  |