



Марія Гринько
Людмила Клименко

Альбіна Бондаренко, Любов Овдієнко,
Валентина Рябикіна, Юрій Онойченко

Будь ласка!

НАВІКН

ББК

М. Гринько, Л. Клименко, А. Бондаренко,
Л. Овдієнко, В. Рябікіна, Ю. Оноиченко

Будь ласка. - Дніпро. Літограф. 2017

При кожній нашій зустрічі Марія Василівна Гринько запитує мене: “Та коли ж ми, отець Василь, вже видамо книжку хоч про деякі рослини, що ростуть на нашій Рубанівській заповідній церковній території? Будь ласка! Хай люди ними користуються, милуються, насолоджуються. Адже кожен рослин Бог створив цілющою, корисною, гарною і духмяною...”

І ось перед Вами оце “хай!” - на радість душі і на здоров’я тілу. Будь ласка!

2017
Дніпро
Рубанівське

ISBN:

Видавництво “Навіки”

© Василь Пишний

Будь ласка!



М. Гринько



Л. Клименко



Л. Овдієнко



В. Рябікіна



А. Бондаренко



Ю. Оноиченко

Чарівний світ українських дивотрав

Ми живемо у чарівному світі рослин. Вони по-справжньому прикрашають наше життя, наповнюючи його красою та радістю.

Думаю, що Господь кожній людині у певній мірі дає знання про цілющі властивості лікарських трав і пропонує зустріч із тими їх видами, які дійсно подарують здоров'я і довголіття.

Впевнена, що не тільки травники, а й усі люди мають знати про основні типи трав, які ростуть в їхній місцевості.

Щедро розсіває Господь в усі куточки України силу-силенну цілющих рослин. І, мабуть, вітерець не дарма заносить на наші подвір'я та городи окремі особливі різновиди. Природа ніби підказує, які з трав цього року особливо нам знадобляться, підлікують наш організм.

Ось у тому році скільки деревію та споришу насіялось прямо у дворі! А цього - буркуна і залізняка, чистотілу і ромашки.

Знаю, що й наступного року інші рослини також завітають до кожної хати для швидкої медичної допомоги її господарям.

Мами і бабусі, обов'язково прийміть цю підказку й заготуйте на увесь рік хоч невеликий арсенал цілющих трав. Полюбіть їх, дізнайтеся якнайбільше про їхні властивості та їх застосування! Спробуйте, це так цікаво і корисно! Станьте своєрідними сімейними народними цілителями, накопичуючи з часом власний досвід у цій святій справі.

Людмила Клименко



Берізка польова (*Convolvulus arvensis* L.)

Берізка польова є лікарською сировиною - використовуються стебла і коріння, рідше квітки та насіння. Авіценна рекомендував її для лікування астми, захворювань легенів, печінки та селезінки. В експериментальних дослідженнях на тваринах доведено гіпотензивну, спазмолітичну, протизапальну, кровоспинну, місцевоанестезуючу та подразнюючу слизові оболонки дію. Відвар трави приймають як проносний, діуретичний та ранозагоювальний засіб, а також для лікування гіпертонічної хвороби, бронхіальної астми і бронхітів (відвар квітів), безсоння (порошок кореня всередину) і як потогінний засіб (водний настій насіння).

В складі сіна рослина придатна для годування худоби.

Відваром листя і коріння лікували гнійничкові захворювання шкіри, лишай та коросту, а якщо вірити старовинним джерелам, то подрібнене листя берізки польової здатне допомогти від укусів змій.

Настій. 1 склянкою кип'ятку заварити 1 ст. ложку трави в'юнка польового і настояти близько 40 хв., потім профільтрувати, віджати траву. Приймати 3 р. на день по 1-2 столових ложки.

Відвар. 1 склянкою кип'ятку залити 1 ст. ложку трави, 15 хв. нагріти на киплячій водяній бані, потім охолодити 45 хв., профільтрувати, віджати траву. Приймати за 20 хв. до їжі по 1/4 склянки вранці і ввечері.



Бузок (Syringa)

По одній із версій бузок дістав таку назву через те, що стебла цих рослин використовувалися для вироблення дудок та сопілок (праслов'янське *bъзь/buzъ*).

Аби знизити температуру тіла, приготуйте настій бузку. Візьміть 2 ст. л. листя і залийте 1 склянкою окропу. Дайте настоятися протягом години. Приймайте в теплому вигляді по 1 склянці 3 рази на день.

Ревматизм, відкладення солей, остеохондроз: Візьміть 1 частину квіток бузку та 10 частин горілки. Настояйте в темній ємкості при кімнатній температурі 2 тижні. Всередину приймають по 20 крапель 2 рази в день. Зовнішньо використовують у вигляді втирання на хворі місця.

Гнійні рани: Потрібно приготувати настій із свіжого листя. 2 ст. л. листя залийте 1 склянкою окропу. Дайте настоятися 3 години і процідіть. Настій використовуйте для промивання ран.

Цукровий діабет, бронхіальна астма і панкреатит: Навесні зберіть 2-3 ст. л. бруньок бузку. Залийте їх



2-ма склянками окропу і настоюйте 6 годин. Приймайте по 1 ст. л. перед їжею.

Для гостроти зору: Свіжі квіти бузку заваріть як звичайний чай. Дайте охолонути до теплого стану. Марлю складену в кілька разів або ватяні диски змочуйте в цьому настої і прикладайте до очей. Досить тримати 5-10 хвилин. Повторюйте таку процедуру щовечора і ваші очі знайдуть чіткість сприйняття.

При зубному болю пожувати свіжу гілочку або листя бузку.

Буркун лікарський (жовтий) (*Melilotus officinalis* (L.) Pall.)

Дворічна трав'яниста рослина 60-150 см. заввишки.

1. Лікує бронхіти, туберкульоз легень, гіпертонію, клімактеричні розлади.

Настій трави (1 ст. л. на 200 мл. окропу) п'ють 2-3 рази на день по 100 мл.

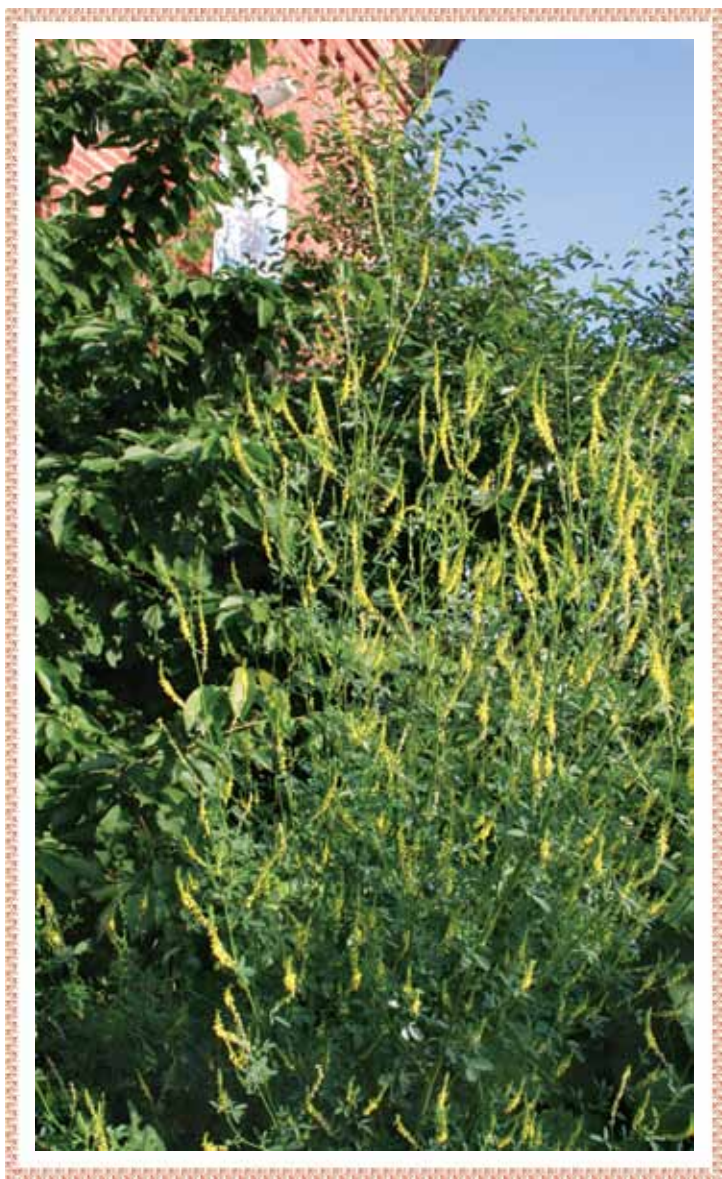
2. Зовнішньо: Припарки трави для розсмоктування затверділостей, недозрілих фурункулів, герпесі.

3. *Настій квіток на олії (у співвідношенні 1:10) прискорює дозрівання фурункулів.*

4. Молоде листя та суміш сухого листя й суцвіття рекомендовані для вітамінних салатів, супів, окрошок, приправ, компотів.

Відварену картоплю нарізають кусочками, посипають подрібненою цибулею та буркуном, заправляють олією або сметаною.

Буркун - чудовий медонос.



Буркун білий (*Melilotus albus*)

Дворічна трав'яниста рослина 50-150 см. заввишки.

Буркун білий - чудовий медонос.

Він є лікарською рослиною. Але отруйний, тому як цілющий засіб його використовують лише найдосвідченіші знавці трав.

В Україні вирощується і проростає близько 20 видів буркуну серед яких тільки два однорічних сорти: Херсонський сувенір і Донецький.

В Америці буркун - це головний медонос країни, з якого бджоларі відкачують сотні тонн меду.

Буркун білий володіє особливими властивостями, які відлякують настирливих комах: комарів, мошок, гедзів і навіть деяких видів кліщів (для цього рослину слід стовкти або розім'яти до появи соку).

Крім усього буркун чудова лікарська рослина, яку можна здавати заготівельникам лікарської сировини. При заготівлі збирають верхівки стебел з квітками, найчастіше одні квітки.



Васильки справжні, базилік духмяний (*Ocimum basilicum* L.)

Є кілька різновидів васильків різного кольору листя та запаху.

Васильки як пряність широко використовують як свіжими, так і сушеними. Колись їх називали царською травою. Уся надземна частина рослини має приємний аромат і ніжний смак.

Властивості васильків виявляються в стравах поступово - спершу він гірчить, а потім дає солодкуватий присмак. Його додають до супів, м'ясних та овочевих, рибних страв, зокрема до страв із квасолі, гороху, бобів, томатів, шпинату, квашеної капусти. Найпоживнішим базилік є свіжим. Молоді пагони дрібно ріжуть і додають у бутербродне масло, салати, сир, омлет.

Базилік збирають під час цвітіння.

Васильки відомі також як лікарська рослина. Вона має протисудомну, антисептичну, спазмолітичну, протизапальну та болегамуючу дію. Суху і свіжу траву використовують також для ароматичних ванн, роблять духмяні кропила.



Гісоп Лікарський (*Hyssopus officinalis* L.)

Багаторічна трав'яниста дрібно-опушена рослина. Походить з Південної Європи. В Україні вирощують у садах і на городах як ефіроолійну рослину.

1. Використовують траву при катарах верхніх дихальних шляхів (що, супроводжуються кашлем і нежиттю із-за того, що в дихальних шляхах накопичується велика кількість слизу); анемії (малокрів'я); неврозах, стенокардії (хвороби серця).

Настій трави (1-2 ст. ложки на 400 мл. окропу, настоюють 1 годину, проціджують) приймають по півсклянки 2-3 рази на день за 20 хв. до їжі.

2. Зовнішньо: настій трави (2 чайні ложки на 200 мл. окропу, настоюють 30 хв.) для полоскань, промивань, компресів, при запаленні очей, стоматитах, охриплості голосу, для лікування забитих місць, синців, ран та екзем.



Гравілат міський (*Geum urbanum* L.)

Багаторічна трав'яниста рослина.

1. Кореневище з корінням рекомендують вживати при катарах шлунка (запалення слизової оболонки шлунково-кишкового тракту), товстих кишок; порушенні травлення, як закріплюючий засіб при діареї (проносі).

Відвар коріння (1 чайна ложка на 200 мл. окропу, варять 10 хв.) п'ють по 1-2 склянки на день ковтками.

2. Вживають як порошок з коріння по 1 г. 3-4 рази на день як відхаркувальний засіб при бронхітах із застоєм слизу. Доцільно вживати з медом.

3. Молоде листя вживають в салатах з лікувально-профілактичною метою.



Грицики звичайні (*Capsella bursa-pastoris* L.)

Однорічна або багаторічна зелена рослина.

1. Використовують траву при легеневих, шлунково-кишкових і ниркових кровотечах, при післяпологових кровотечах.

Настій трави (10 г. на 250 мл. окропу) по 1 ст. ложці 4 рази на день після їжі.

2. При різноманітних хворобах, пов'язаних з обміном речовин, хворій печінці та жовчному міхури.

Напар: 40-50 г. на 1 л. окропу, настоюють 30 хв., приймають по 100 мл. 3 р. на день до їжі.

3. Старовинний рецепт лікування каверни легень (каверна - порожнина, що виникає в органі при руйнуванні його тканин):

На дві склянки води беруть 2 ст. ложки трави грициків, 1 ст. ложку дубової кори і півпляшки портвейна, це варять 10 хв. в закритому посуді. Випивають усе за день.



Деревій звичайний (*Achillea millefolium*)

Деревій тисячолисний -
волосистоопушена трав'яниста
рослина з кореневищем.

1. Знімає сильний шлунковий біль (спазми), для цього потрібно випити такий чай: *1 чайна ложка деревію та стільки ж ромашки на 250 мл. окропу.*

Трава деревія ефективна при маткових і носових кровотечах.

2. В давнину на відварах трави деревія готували тісто для випічки, використовували висушене листя і квіти для виготовлення квасу, желе.

Свіжу зелень тисячолисника використовували в м'ясних стравах, салатах і вінегретах.

3. Застарілі виразки, гнійні рани, чиряки з успіхом виліковуються соком із деревія.

4. Щоб шкіра обличчя набула здорового, свіжого виду, вмиваються настоем з квіток деревію.



Дивина ведмежа (коров'як) (Verbascum thapsus L.)

1. Найкращий засіб при хворобах легенів, печінки, шлунку і селезінки, легеневій астмі.

Настій квіток (1 ст. ложка на 200 мл. окропу) приймати через кожні 3 години по 1 ст. ложці.

2. Настоянка квіток застосовується для протирань при невралгії і болях в суглобах.

3. П'ють чай з квіток дивини (1 ст. ложка), нагідок і ромашки (1 чайна ложка) на 1 склянку окропу, додаючи 1 ст. ложку цукру чи меду. Чай п'ють по 1 ст. ложці 3 рази на день в разі нервового виснаження і патологічного схуднення.



Живокіст лікарський (окопник) (*Symphytum officinale*)

Медоносна, харчова, лікарська, помірно отруйна, фарбувальна і кормова рослина.

1. При виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, хворобах нирок, туберкульозі легень, для поліпшення обміну речовин.

Відвар коріння (10 г. на 200 мл. окропу) по десертній ложці кожні 2 години.

2. Зовнішньо живокіст використовують при гнійничкових висипах, запліlostі, тріщинах шкіри, трофічних виразках тощо.

Мазь: свіжий потовчений корінь змішують з розігрітим свинячим жиром у рівних частинах. Для змащування уражених ділянок шкіри.

3. Живокіст успішно застосовують при переломах, вивихах, травмах суглобів, розривах зв'язок, остеохондрозі, наривах.

Усередину доцільно вживати суміш натертого коріння живокосту з медом. Змішувати порівну і приймати по 1 чайній ложці 2-3 рази на день. Курс лікування - 10 днів. Можна повторювати 3 рази на рік.



Залізняк бульбистий (*Phlomis tuberosa*)

Багаторічна трав'яниста рослина.

Його кореневі бульби - поживний і корисний харчовий продукт. Споживають, як картоплю, улюбому приготуванні. Зберігають сирими у підвалах. Можна сушити для отримання борошна.

У народній медицині рослину використовують при бронхітах, запаленні й туберкульозі легень, недокрів'ї, набряках і водянці, геморої й малярії та при судомах у дітей.

Внутрішньо - настій трави (2-4 ст. ложки трави на 400 мл. окропу) приймають по півсклянки тричі на день;

- настоянку трави (10 г. на 100 мл. горілки, настоюють 8-10 днів) приймають по 1 столовій ложці тричі на день;

- траву Залізняка бульбистого томлять з водою до утворення густої маси, яку розводять наполовину молоком і п'ють з цукром при туберкульозі.

Кореневі бульби споживають вареними, печеними і смаженими.

З сухих бульб одержують борошно, придатне для млинців, оладок тощо.



Залізняк колючий (гострокінцевий) (*Phlomis pungens* Willd)

Залізняк колючий являє собою трав'янисту багаторічну рослину з товстим звивистим корінням.

Для виготовлення ліків використовують траву, зібрану під час цвітіння залізняка.

1. Нормалізує кислотність шлункового соку, лікує згагу (відчуття печіння в стравоході; печія), недовкрів'я, малярію і судоми у дітей.

2. При туберкульозі траву залізняка томлять з водою до утворення густої маси, яку розводять наполовину молоком і п'ють з цукром.

При тривалому вживанні настоянки залізняка колючого у хворих на хронічний гастрит нормалізується кислотність шлункового соку, зникають печія і біль.

Внутрішньо п'ють настій залізняка, приготований з двох ложок трави і двох склянок окропу. Вживати цей настій необхідно три рази на добу по півсклянки.



Звіробій звичайний (*Hypericum perforatum* L.)

Звіробій звичайний - багаторічна лікарська рослина до 100 см. заввишки, з міцним кореневищем і еліптичними листками.

1. При дискінезіях жовчних шляхів (неправильна робота жовчного міхура і сфінктерів), гепатитах, застоях жовчі, початковій жовчно-кам'яній хворобі, колітах.

Відвар трави (10 г. або 1,5 ст. ложки сировини на 200 мл. окропу). По третині склянки 3 р. на день за 30 хв. до їжі.

2. Звіробій має властивість знімати спазми кровоносних судин, особливо капілярів, поліпшує венозний кровообіг, лікує нервові виснаження, епілепсію.

1 ложка подрібненої трави заливається склянкою окропу. Настояти півгодини. Вживати по 100 мл. 4 р. на добу за 2 години після їжі.

3. Звіробійною олією лікують опіки, гінгівіти (запальне захворювання тканини ясен), рани, виразки гомілки.

Олія готується так: 20 г. свіжих



суцвіт'я на 200 мл. соняшникової олії, настоюють 14 днів на сонці під марлею, проціджують. Зберігають у темному прохолодному місці.

У харчовій промисловості звіробій використовують для приготування гірких горілок і настоїв, а листки - як сурогат чаю. Квітки містять барвник гіперицин, з різними протравами вони дають жовту, зелену, червону, рожеву фарби, придатні для фарбування шерсті. Звіробій звичайний - добрий пилконос.

Зірочник середній (Мокрець) (*Stellaria media* (L.) Vill)

1. Рослина відома в медицині багатьох країн. Трава зірочника поліпшує діяльність серця і стан нервової системи, зменшує різні больові відчуття, спиняє кровотечу.

Настій трави (1 ст. ложка на 250 мл. окропу, настоюють у термосі 8 годин, проціджують). По 50 мл. 4 р. на день.

2. Зовнішньо міцний настій використовують при хворобах шкіри (порізи, гнійні рани, висипи), у вигляді ванн - при набряках ніг і нервовому збудженні.

3. Дуже корисно включати до раціону салати з молодого свіжого листя і пагонів. Рослину квасять і маринують.

Свіжий сік з зірочника середнього або настій рослини можна застосовувати при лікуванні хвороб жовчного міхура і печінки, а також при захворюваннях легень, тиреотоксикозі (надлишок в організмі гормонів щитовидної залози), геморої та блюванні кров'ю.

Настоянка цієї трави застосовується для промивання очей при запаленнях та для лікування катаракти (на початкових стадіях помутніння рогівки).

Зі свіжого листя молодої рослини готують салати, які включають в лікувально-профілактичний раціон харчування при захворюваннях серця, нирок, печінки та легень.



Золотушник звичайний **(Solidago virgaurea)**

Золотушник звичайний - багаторічна трав'яниста рослина. Отруйна!

1. Приготування настою: столову ложку висушеної і подрібненої рослини заливають склянкою окропу і настоюють 3-4 години. Отриманий настій проціджують і використовують для промивання пошкоджених ділянок шкіри, в тому числі гнійників.

2. Свіжозібрані листя рослини подрібнюються і вже у вигляді кашки прикладаються до проблемних ділянок. Для посилення ефекту рекомендується поверх золотушника накладати марлеву або бинтову пов'язку.

3. Сухі суцвіття золотушника перетираються в порошок, який потім розподіляється по рані. Такий порошок стане справжнім порятунком при лікуванні гнійних ран.

Лікує розлади сечовиділення у людей похилого віку (затримка або мимовільне сечопускання), при хронічних запаленнях нирок і сечового міхура, при ламкості капілярів.

*Настій: 20 г. трави на 200 мл. окропу.
Вживати по 50 мл. 3 р. на добу.*

Не передозовувати!



Калачики круглолисті (*Malva rotundifolia* L.)

Калачики трапляються всюди на подвір'ях, при дорогах, на засмічених місцях як звичайний бур'ян по всій території України.

Калачики дрібненькі виявляють пом'якшувальну, відхаркувальну, обволікаючу, заспокійливу та болетамувальну дію. Слиз має велику адсорбційну поверхню і діє антитоксично. Препарати калачиків дрібненьких приймають всередину при захворюваннях дихальних шляхів (бронхіт, сухий нестримний кашель, охриплість тощо), при запальних процесах у шлунку і кишечнику та при діареї.

Уся рослина містить слизові й дубильні речовини; листя - аскорбінову кислоту, токоферол, каротин, насіння - жирну олію (до 17,7 %).

Салат: помите листя калачиків занурюють на 1 хвилину в окроп, подрібнюють, додають цибулі, хрону і солі, перемішують, заправляють вершками (на 100 г листя калачиків беруть 25 г ріпчастої цибулі, 25 г тертого хрону, 20 г вершків та сіль).



Кануфер (маруна велика) (*Pyrethrum majus*)

Раніше ця рослина росла у кожному дворі, біля кожної хати. Кануфер - рослина бальзамічна, має сильний запах.

1. Лікує зубний біль, запалення ясен, ангіну, охриплість голосу, налагоджує травлення, усуває шлункові спазми, відновлює роботу ушкоджених тканин внутрішніх органів.

Вживати настій трави (10 г. на 200 мл. окропу, по 150 мл. 4 р. на добу).

2. Завдяки болетамувальним властивостям, траву кануфера застосовують при виготовленні настоянок для розтирок і компресів.

Для настоянки беруть одну частину трави і заливають 7 частинами 40° горілки. Настояють 14 днів у темному прохолодному місті, проціджують.

У такі болетамувальні настоянки можуть входити такі трави: хміль, календула, подорожник, живокіст та інші.

3. Свіже листя кануфера швидко загоює рани, знімає запальні процеси і дезинфікує ротову порожнину, зміцнює ясна. З таким же успіхом можна



використовувати і висушену траву.

Листки кануферу використовували як закладки для Біблії, як пахощі.

Листям (сухим) кануферу перекладали білизну, речі набирали надзвичайно приємного запаху. В шафах ніколи не було молі, адже запах рослини відлякував її. А коли людина одягала білизну, яка лежала в кануфері, ефірні олії кануферу оздоровлювали організм, людину не залишало відчуття бадьорості.

Карагана кущова (Дереза) (*Caragana frutex* L.)

У густому килимі трав де-не-де трапляються зарості степового чагарника – карагани кущової, яка під час цвітіння всяна золотавими квітками. Кущі висотою 30-80 см. дуже розгалужені й колючі. Квітки містять багато нектару і приваблюють бджіл, які запилюють рослини.

У народній медицині пагони К. кущової у вигляді настою, відвару та водного екстракту використовують при кишково-шлункових розладах, при скрофульозі та авітамінозах. Рідкий екстракт виявляє протизапальну, антибактеріальну дію. Сухий екстракт пагонів К. кущової пропонується для лікування захворювань печінки (гепатити, цирози та ін.).

Встановлено, що екстракти виявляють протизапальну, антиоксидантну, та антитоксичну дію. Відвар листя фарбує вовну у синій колір. Декоративна, ґрунтозміцнювальна рослина, медонос, кормова для овець та кіз. Деревина тверда, жовта, з червонуватими смугами, придатна для дрібних дерев'яних виробів, плетіння.



Конюшина лучна (*Trifolium pratense*)

Багаторічна рослина висотою 40-70 см. - одна з найкращих кормових трав.

1. Лікує атеросклероз, біль у голові, бронхіальну астму, анемію, цистит.

Вживають настойку (40 г. трави на 500 мл. 40° спирту, настоюють 10 діб). По 200 мл. перед обідом або перед сном.

2. Як сечогінний засіб при набряках серцевого, ниркового походження, як відхаркувальний.

Настій суцвіть (1 ст. ложка на 250 мл. окропу, настоюють 1 годину). По 50 мл. 4 р. на день до їжі.

3. Свіже листя використовують зовнішньо, прикладають до гнійних ран та виразок.

Конюшина лучна - одна з найкращих кормових трав: у ній містяться вітаміни А, В, С, D, К, 14,5 % протеїну, 3,5 % жирів, багато кальцію і фосфору, що робить сіно дуже поживним і особливо корисним для молодняка.



Кропива жалка (*Urtica urens* L.)

Багаторічна трав'яниста рослина. В Україні зростає на пустирях, пасовищах, вздовж доріг, в садах, на городах, біля житла - по всій території.

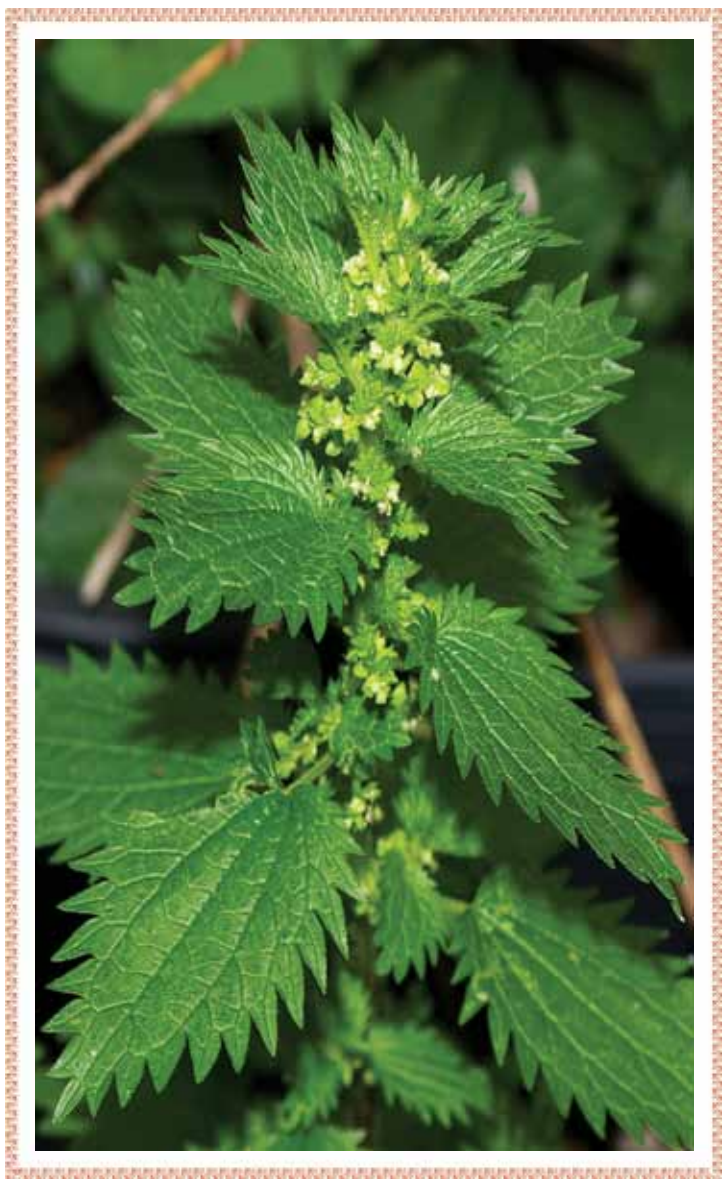
1. Настій листя кропиви використовують як кровоспинний при різних видах кровотеч, сечогінний при набряках та загальнозміцнюючий засіб.

Настій (2 ст. ложки трави на 400 мл. окропу, настоюють 2 години). По півсклянки 4 р. до їжі.

2. При пухлині селезінки приймають 3 р. на добу на кінчику ножа порошок із суміші (у рівних частинах): листя шавлії, листя ланцетолистого подорожника і листя кропиви жалкої, запиваючи водою.

3. При випадінні волосся 3 р. на тиждень миють голову в міцному відварі вереску, коріння лопуха, шишок хмелю і коріння кропиви жалкої.

Цінують кропиви жалку і як продукт харчування: з молодого листя готують салати, приправи до м'ясних страв і зелений борщ.



Кульбаба лікарська (*Taraxacum officinale*)

Багаторічна трав'яниста рослина. Цвіте з весни до пізньої осені.

1. При холециститах (запалення жовчного міхура), анацидних гастритах (вкрай низька кислотність, яка не забезпечує процес травлення), хронічних запорах, атеросклерозі.

Настій коріння (10 г. або 1 ст. ложка трави на 200 мл. окропу). По третині склянки 3 р. на день до їжі.

2. Дуже корисно вживати салати з молодого листя при недовітві, загальній слабкості та як кровоочисний засіб. Ще можна робити приправи до рибних і м'ясних страв, варять різноманітні супи.

Добре витримати листя в солоному розчині не менше 30 хв..

З піджареного коріння роблять замінники кави.

Кульбаба як медоносна рослина дає велику кількість пилку, багатого на білки. Сильні сім'ї, підвезені до масивів кульбаби, збирають в день по 3 кг. нектару. Літні листки кульбаби - добрий корм для кролів, цінна силосна рослина.



Чай з коренів кульбаби здатний зруйнувати ракові клітини протягом 48 годин і захистити здорові клітини від раку.

Вчені виявили, що лікувальний ефект від кореня кульбаби кращий, ніж від хіміотерапії.

Лобода (Chenopodium)

У нашій країні лободу можна зустріти практично повсюдно. Лобода прекрасно втамовує голод.

Настої і свіжоприготований сік трави лободи добре допомагає при проносі, головних болях, має заспокійливий ефект.

Щоб приготувати настій з лободи беруть 1 ст. л. порошку трави, заливають його окропом на 2 години. Фільтрують і приймають по 2 ст. л. 3 рази на день за 15 хвилин перед їжею.

Як готується чистий сік зі свіжої лободи? Просто. Траву промиваємо в прохолодній воді, потім обшпарюємо, подрібнюємо через м'ясорубку, пропускаємо через марлю, складену в пару шарів. Важливо! Свіжий сік не підлягає зберіганню, максимальний час - дві доби. П'ється сік на 1 ст. л. 3 р. на день перед їжею хвилин за 20.

Настій лободи можна використовувати і зовнішньо. Ним можна полоскати горло при ангіні, при шкірному свербінні - добре робити примочки і обмиватися ним. При радикулітах добре використовувати свіжу траву лободи - її прикладають до хворого місця.



Насіння лободи можна використовувати у приготуванні каш або підмішувати в борошно для випікання хліба. Її листя можна заготовляти на зиму, додавати в борщі або салати, а також робити з них овочеве пюре.

Також лобода придатна для приготування котлет, які обов'язково припадуть до смаку вегетаріанцям.

Якщо прикласти листок до рани, він зупинить кровотечу і не дасть інфекції проникнути в кров.

Розпарені листя лободи застосовують для лікування радикуліту, прикладаючи їх до хворого місця.

Лопух справжній (*Arctium lappa* L.)

Широко відомий і поширений бур'ян, який застосовують як харчову, лікарську і медоносну рослину.

1. Відвар коріння вживають при хворобах обміну речовин (подагра, суглобовий ревматизм, цукровий діабет), при захворюваннях шкіри; при гастритах і виразковій хворобі шлунка та болезаспокійливий засіб.

Відвар коріння (10 г. на 200 мл. окропу) приймають по півсклянки 2 р. на день.

2. Настій коріння на прованській олії використовують від кругової або гніздової плешивості, себореї, облісіння, стимулювання росту волосся. Втирання проводити раз на день через день.

Настій готується так: 40 г. свіжого коріння на 100 мл. прованської або соняшникової олії настоюють 10 діб, варять 15 хв., віджимають і проціджують.

Корені можна їсти сирими, вареними, печеними, смаженими. Коріння лопуха можна класти в суп замість картоплі, робити з них котлети і коржики. Особливо смачні коріння лопуха



печені і смажені. При підсмажуванні утворюється рум'яна і солодка корка.

З коренів лопуха вдається отримати солодке повидло. На півлітра води вливають чотири чайні ложки оцтової есенції і нагрівають до кипіння. Потім кладуть подрібнені коріння лопуха і варять дві години.

З нього роблять мармелад.

Материнка (*Origanum vulgare* L.)

Багаторічна трав'яниста рослина. Цвіте в липні і серпні. Віддає перевагу світлим лісовим галявинам, схилам ярів, заростям чагарників і узбіччям доріг.

1. Діє як заспокійливий і протисудомний засіб, лікує хронічні бронхіти, порушення функцій шлункво-кишкового тракту, ентероколіти (запальне захворювання слизової оболонки тонкого і товстого кишечника).

*Настій (10 г. на 200 мл. окропу).
Приймати по півсклянки 2 р. на день до їжі.*

2. Зовнішньо материнку вживають для компресів на нариви, набряки, фурункули та висипи (настій).

Полоскання горла і ротової порожнини при ангінах, стоматитах, гінгівітах та для промивання ран (настій).

3. В Україні цю рослину використовували при солінні огірків, як пряну приправу до других страв; відваром полоскали кринки для молока, щоб краще відділялась сметана і мала приємний аромат.



Меліса лікарська (*Melissa officinalis* L.)

Багаторічна трав'яниста ефіроолійна рослина з приємним лимонним запахом. Меліса є природним антидепресантом, допомагає заспокоїти нервову систему і позбутися від стресу. Рослина має седативну, заспокійливу і розслаблюючу дію.

Чай можна використовувати при психозі, неврозі, безсонні, нервовому виснаженні.

Від безсоння - увечері випийте чай з мелісою, який і допоможе заснути сном немовляти.

Чайну ложку трави залийте чашкою окропу і дайте настоятися 5 хвилин.

1. При станах загального нервового збудження, вегетативній дистонії, безсонні, порушеннях ритму серця.

Настій листя (3 чайні ложки на 300 мл. окропу). Випити ковтками увечері, як заспокійливий засіб.

2. Діє тонізуюче на мозок, серце, матку, органи травлення.

Спиртова витяжка: одна частина листя по вазі на три частини горілки. Приймають 3 р. в день по чайній



ложці настоянки на 1/3 склянки води.

Зовнішньо відвар, настій і настоянку, свіже листя з меліси лікарської потрібно прикладати до ураженого місця при виразці, паралічі, поліартриті, забитті.

Мильнянка лікарська, (Собаче мило, Мильна трава) (*Saponaria officinalis* L.)

Харчова, лікарська, фарбувальна, декоративна рослина.

1. Препарати мильнянки сприяють виведенню з організму токсичних продуктів обміну, протидіють утворенню каменів жовчного міхура, прискорюють процес гоєння післяопераційних ран.

Мильнянка дуже добре лікує бронхіти, розріджує густе мокротиння і слизисті виділення, полегшує відхаркування.

Небезпечне передозування мильнянки. Протипоказано при кровотечах травного каналу, при гострих катарах шлунку.

Внутрішньо: 1 ст. ложку коріння настоюють 8 годин на 250 мл. холодної кип'яченої води і випивають за день ковтками.

Застосовується в кондитерському виробництві для приготування халви і кремів, у хлібопекарській справі, при виробництві шипучих вин і пива.



М'ята перцева (*Mentha piperita*)

Ця м'ята має приємний запах. Це стара культурна рослина.

Препарати з м'яти збуджують апетит, пригнічують процеси гниття й бродіння в травному каналі, посилюють жовчотворну функцію печінки, виявляють седативну дію (надають заспокійливу дію на центральну нервову систему).

Ментол використовують як легкий судинорозширювальний засіб при стенокардії й хворобах, пов'язаних зі спазмами судин головного мозку.

Заведіть собі звичку двічі на день, або хоча б на ніч, пити м'ятний чай.

Заваріть 1 чайну л. листя в чашці окропу і дайте настоятися 10 хв..

З обережністю використовувати препарати з м'яти для лікування дітей (в мінімальних дозах).

Настій з листя (5 г. на 200 мл. окропу). Вживати по 1/2 склянки 2 р. на день до їжі.

2. Зовнішньо настій м'яти вживають для полоскання ротової порожнини при поганому запаху з рота, для ванн,



обмивань при сверблячці, нейродерміті (запальне шкірне захворювання, що проявляється висипаннями та сильною сверблячкою) та екземі.

Листя м'яти і ефірну олію застосовують у багатьох галузях харчової промисловості для ароматизації напоїв, соусів, кондитерських і спиртних виробів.

Хто ж не пам'ятає хлібного квасу із смаком м'яти або випічки із запахом і тим же смаком?

М'яточник чорний (*Ballota nigra*)

Багаторічна трав'яниста коротковолосиста рослина.

Використовується при станах надмірного нервового збудження, іпохондрії (занепокоєний стан людини), безсонні, нав'язливих думках, при спазмах шлунка.

Настій трави (10 г. трави настоюють 20 хв. на склянці окропу). Вживають по 3/4 склянки 2-4 р. на день.

Можна вживати порошок з трави по 1 г. з водою 2-4 р. на добу.

2. Зовнішньо, як болетамувальний засіб, траву м'яточника використовують для ванн при ломоті в суглобах і м'язах, для припарок при ревматизмі, ішіасі (запалення сідничного нерва).

Розпарену траву загортають у марлю і прикладають до хворих місць.



Нагідки (календула) (*Calendula officinalis*)

Нагідки лікарські належать до числа популярних декоративних та лікарських рослин.

Нагідки мають особливість затримувати і знімати запалення різних органів.

1. Всередину вживаються при хворобах печінки, селезінки, спазмах шлунка, золотусі, рахіті (розладу правильного формування скелета). З успіхом застосовують нагідки при серцево-судинних захворюваннях, що супроводжуються серцебиттям, задишкою і набряками. При гіпертонії, клімаксі.

Напар (40 г. на 1 л. окропу). Парять в закритій носудині цілу ніч. Приймають 3 склянки напара протягом дня.

Спиртовий настій використовують при запаленні вуха (закапати в вухо).

2. При ослабленні зору до очей прикладають на ніч примочки із напара таких трав: квіти календули, пелюстки сокирок польових і трави очанки, взятих порівну в любій кількості. Лікується довго - до 6



місяців.

3. Зовнішньо лікують екзему, відмороження, гнійничкові висипи на шкірі, виразку гомілки розведеною настоянкою (1 чайна л. на 200 мл. води).

Олія календули набула широкого поширення в косметології, її активно застосовують для лікування різних ушкоджень шкіри: рани, виразки й тріщини (заїди в куточках рота, тріщинки на сосках у годуючих жінок).

Огірочник (трава бораго) (*Borago officinalis*)

Трава огірочника має запах свіжих огірків.

1. Салати із свіжого листя вживають як кровоочисний, вітамінний засіб для зміцнення нервової системи, проти запальних процесів у нирках і кишечнику, як сечогінний, регулюючий роботу серця.

Перед вживанням листя трішки підсолити і прим'яти. Додавати у збірні весняні салати.

2. Настій з квіток огірочника лікує серце, кардіоневрози, нервові захворювання, шкірні хвороби, плеврити.

Настій (1 ст. ложка трави або 1 чайна ложка квіток на 200 мл. окропу). Приймають по 50 мл. 4 р. на добу, підсолоджуючи медом.

Весняний салат: варена картопля, зелена цибуля, листя огірочника, петрушка, укроп, олія, сіль за смаком.



Оман високий (девясил) (*Inula helenium*)

Лікарська, ефіроолійна, харчова, медоносна, фарбувальна, декоративна рослина.

У народній медицині оман - одна з найпопулярніших лікарських рослин з універсальною дією.

1. Лікує шлунково-кишкові захворювання, має відхаркувальні властивості, регулює травний процес шлунку.

Напар (30 г. коріння омани на 1 л. води). Парять у духовці всю ніч. Пити 3 р. на добу по 100 мл. напару.

2. Для відновлення сил при виснаженні організму застосовують “оманове вино” по 50 мл. 2 р. на добу.

12 г. свіжого потовченого кореню омани варять в 0,5 л. портвейна 10 хв..

3. Для лікування сверблячки пригоршню порізаного коріння варять 15 хв. в 5 ложках свиного несолоного розтопленого сала. Проціджують, і такою маззю на ніч мажуть уражені сверблячкою ділянки.

У ветеринарії відвар омани використовують як кровоспинний, відхаркувальний, глистогінний засіб при лікуванні коней, овець, свиней



і собак. Міцним відваром лікують хвороби шкіри у тварин.

З кореневищ оману високого можна добувати синю фарбу, особливо яскраву, якщо до неї додати поташ і сік з ягід чорниці, яка придатна для фарбування шерсті. Корінь оману використовується для ароматизації напоїв.

Парило звичайне (Agrimonia eupatoria)

Одна з універсальних рослин, яку можна використовувати для лікування різних захворювань.

1. Водні витяжки з рослини виявляють пригнічуючу дію на вірус герпесу, а спиртові витяжки пригнічують розвиток золотистого стафілокока й альфа-гемолітичного стрептокока.

2. Рослину застосовують при хворобах печінки, жовчного міхура, як протиотруту при алколоїдних отруєннях (різке рухове збудження), для зупинки внутрішніх кровотеч (нирковій і матковій), при застійних явищах.

Настій трави (2 ст. ложки на 400 мл. окропу, настояти 2 години). По півсклянки 3 р. на день до їжі.

3. Парило ще використовують для ножних ванн при перевтомленні ніг, при ревматизмі.

Настій (5 ст. ложок на 400 мл. окропу, настояти 15 хв., процідити).

Коли в полі косарі отримували поранення від коси чи серпа, то шукали парило. Його ще називали

серпник, глекопар.

Якщо у вас є шкірні запалення -
прикладіть до них свіжі листя парила,
і це обов'язково вам допоможе.



Паслін чорний (*Solanum nigrum*)

Однорічна трав'яниста рослина 10-70 см. заввишки.

1. При неврозах, головних болях, бронхіальній астмі, подагровечних та ревматичних болях.

Настій трави (1 чайна л. на 150 мл. окропу, варити 10 хв.). По 1 чайній ложці 2 р. на день.

2. Свіжі плоди вживають при гіпертонії та атеросклерозі, геморої й ревматизмі, від глистів.

Листя використовується у приготуванні різноманітних страв.

При шкірних захворюваннях (екзема, псоріаз) порошок сушеної трави пасльону чорного приймають всередину 3 рази на день.

Сік свіжих зрілих ягід: 3 ст. ложки соку плодів змішують з половиною склянки теплої кип'яченої води - застосовують у вигляді полоскань.



Пижмо звичайне (*Tanacetum vulgare* L.)

Тіньовитривала рослина. Цвіте у червні - вересні. Лікарська, ефіроолійна, харчова, медоносна й інсектицидна рослина.

У народній медицині застосовується також як глистогінний, шлунковий, жовчогінний, потогінний, протигарячковий засіб, при жовтусі, епілепсії, головних болях, проносах, водянці, недокрив'ї, порушенні серцевої діяльності, подагрі, ревматизмі, хворобах ніг, нервових хворобах, при болісних і нерегулярних менструаціях. Зовнішньо квітки пижмо використовують при лікуванні ран, виразок, корости, вивихів, ударів, пухлин. Напари - при болях у суглобах і ступнях, для миття волосся при себорейі, спринцювання при болях.

Досить токсична для людей і тварин, тому користуватися препаратами з пижмо потрібно дуже обережно і тільки під наглядом лікаря! Суворо дотримуватися дозування. Вони протипоказані вагітним жінкам.

Пижмо стане в нагоді і в господарстві: якщо в будинку оселилися клопи і блохи, то треба під матрац, кути кімнат покласти суцвіття і листя пижмо: незабаром надокучливі комахи підуть.



Пирій повзучий (*Elymus repens*)

Трав'яниста рослина з довгим повзучим кореневищем. З ним постійно борються на городах.

1. Кореневище пирію сприяє відновленню порушеного обміну речовин. Лікує подагру, нирковокам'яну хворобу, цистити, запалення передміхурової залози, гастрити, ентероколіти.

Відвар: 2 ст. ложки сировини на 500 мл. окропу, варити 10 хв. По півсклянки 4 р. на день до їжі.

2. При каменях в жовчному міхурі вживають сік із свіжої трави по 100 мл. 1 раз на день.

3. Ванни з відвару кореневища приймають 1-2 р. на тиждень при хронічній екземі, золотусі та інших шкірних захворюваннях (50 г. сировини на 5-10 л. води для ванн).

4. Коли в різних частинах тіла з'являються чиряки та нариви, то протягом 3-4 тижнів приймають щоденно по 3 склянки міцного напару коріння пирію.



Підбіл (Мати-й-мачуха) (*Tussilago farfara* L.)

Багаторічна трав'яниста рослина заввишки 10-25 см. з повзучим, товстим кореневищем. Білярічкова трава.

1. Зовнішньо сік з листя підбілу прикладають до гнійних ран, виразок, наривів. Це добрий засіб для заживлення ран.

2. При випадінні волосся і лупі 3 рази на тиждень миють голову у міцному відварі із суміші листя кропиви і листя підбілу.

3. Настій листя підбілу п'ють при ларингітах, хронічних бронхітах, бронхопневмонії, астмі. Підбіл входить до складу грудних і потогінних чаїв.

Настій: 1 ст. ложка на 200 мл. окропу, по 1/2 склянки 2-3 р. на день за 1 годину до їжі.

Всі речовини, що містяться в цій траві усувають запалення в організмі та значно знижують гіперемію слизових оболонок.



Підмаренник справжній (*Galium verum*)

Багаторічна трав'яниста рослина заввишки 15-80 см., з прямим короткоопушеним, слабким листям.

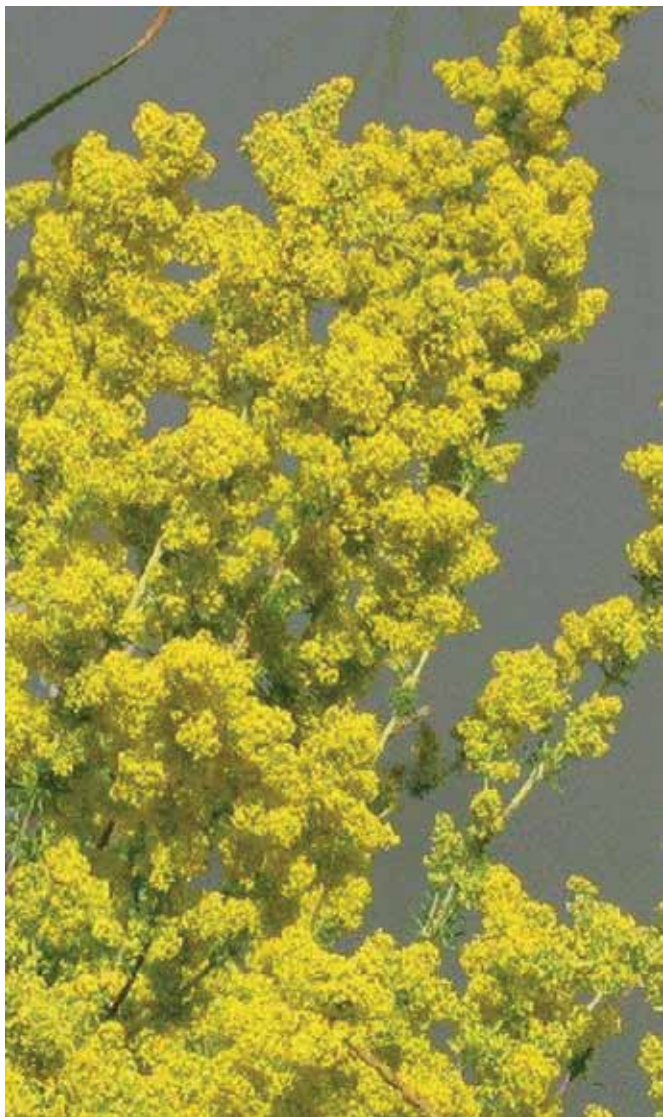
1. Настій трави або свіжий сік із неї дають усередину при жовтяниці, захворюваннях печінки і нирок, у разі нервових захворювань (епілепсії, істерії) і захворюваннях шкіри.

Настій: 2 ст. ложки трави на 400 мл. окропу, настоюють 1 годину. По 100 мл. 4 р. на день до їжі.

Сік із свіжої трави по 2 чайні ложки 3 р. на день.

2. При кровотечі з носа втягують сік з підмаренника, а кровоточіві рани присипають порошком з його квітів.

3. Міцним настоем промивають рани й нариви. У вигляді примочок свіжий сік використовують при раку шкіри (як знеболюючий засіб).



Підмаренник чіпкий (*Galium aparine*)

Однорічна трав'яниста рослина родини маренових. Стебла полегли або лазячі, 50-200 см. завдовжки. Підмаренник чіпкий відноситься до злісного бур'яну, його практично неможливо вивести.

1. Настій трави п'ють при нирковокам'яній хворобі, циститі, водянці, плевриті й хворобах печінки, ревматизмі, зобі.

Настій: 2 ст. ложки трави на 400 мл. окропу. По 100 мл. 4 р. на день до їжі.

2. Зовнішньо трава лікує фурункули, лишаї, рак шкіри, висипи.

Мазь із свіжого соку і смальцю готують у співвідношенні 1:10.

Даний вид рослини - це один з кращих сечогінних і протизапальних засобів. Особливо добре його застосовувати при проблемах з епідермісом, різноманітних ушкодженнях шкіри.

Від імпотенції у чоловіків допоможе позбутися свіжий сік, який рекомендується приймати до 3-х разів



на добу, не менше двох столових ложок. Щоб вилікувати стенокардію, обов'язково потрібно вживати настій на основі підмаренника, для цього буде потрібно півлітра окропу, 20 г. кореня.

Подорожник великий (*Plantago major* L.)

Подорожник в буквальному сенсі слова є зеленим супутником людини. Він відомий всім і зустрічається практично повсюдно. Ростає вздовж стежок і доріг, на пасовищах і городах. Різні види подорожника, такі як подорожник великий (*Plantago major*), подорожник середній (*P. media*) і подорожник ланцетолистий (*P. lanceolata*), володіють схожими лікарськими властивостями і широко застосовуються в народній медицині.

1. Листя прикладають до ран, чиряків, виразок, покриваючи теплою тканиною.

2. Порошок із зерен (1 г. 4 рази на день) застосовують при хронічних діареях, катарах кишок та дизентерії.

3. Спиртовою настоянкою із листя промивають рани; також настоянку при зубному болю кладуть на ваті в дупло зуба.

4. Відвар з листя призначають при бронхітах, туберкульозі легень, коклюші, пневмосклерозі, при гострих шлунково-кишкових захворюваннях,



виразкових хворобах.

Відвар: 2 ст. ложки на 200 мл.
окропу. Приймати по 100 мл. 2-3 р.
на день за 15 хв. до їжі.



Подорожник ланцетолистий
(*Plantago lanceolata* L.)

Полин звичайний (Чорнобильник) (*Artemisia vulgaris*)

Чорнобильник зростає майже на всій території країни як бур'ян. Ще давньогрецькі лікарі приписували цій рослині багато незвичайних властивостей. Якщо, наприклад, мандрівник прив'яже пучок полину до ноги, то не буде відчувати втоми, а якщо покладе траву в узголів'ї, то швидше засне.

1. Корінь застосовують при епілепсії, судомах і конвульсіях: 30 г. кореня заливають 0,5 л. пива, кип'ятять 5 хв. і такий відвар п'ють, лежачи у ліжку, доки не зупиниться потовиділення. Таким же способом виганяють круглих глистів і лікують діарею.

2. При туберкульозі легень в народі варять корені чорнобильника у білому вині 10 хв., у киплячий відвар додають мед і п'ють теплим натщесерце по 3 ст. ложки на день.

3. Застосовують як гіркоту, що поліпшує апетит.

Настій з 2 чайних ложок трави на 0,5 л. води п'ють по 1/4 склянки 3 р.



на день за 30 хв. до їжі.

Для харчових цілей використовується молоде зелене листя, квітки і стебла чорнобильника, добавка яких в лікєро-горітчани напої, маринади, а також кулінарні м'ясні страви і соуси, надає їм своєрідний полиновий смак з приємною гіркотою.

Полин гіркий - обов'язковий компонент при ароматизації вермутів («вермут» в перекладі з італійської означає «полин»).

Естрагон (вид полину) широко використовується при солінні і маринуванні овочів, значно покращуючи їх смакові якості.

Портулак городній (*Portulaca oleracea* L.)

В природних умовах поширений практично всюди і росте як бур'ян в посівах зернових і колосових культур, на городах, у селах.

Використовують портулак як смачний овоч. Його можна заготовляти на зиму. Це чудова приправа до різноманітних страв, особливо із квасом. Насіння портулака також служить приправою.

Про цілющі властивості цієї рослини писав вчений, філософ і лікар Абу Алі Ібн Сіна (980-1037). Він вказував на його болетамувальні, протизапальні, жовчогінні і сечогінні властивості.

Портулак поліпшує роботу серця, підвищує тиск, дає позитивний ефект в комплексному лікуванні цукрового діабету.

Його сік виводить бородавки, ним мажуть ділянки, які постраждали від укусів комарів, різноманітних комах, бджіл, навіть отруйних змій.

А ще відвар з насіння та листя використовують при лусковому лишаї і гнійних запаленнях шкіри.

Дуже смачні салати з молодого портулака з цибулею та іншою

зеленню.

Для вживання в їжу підходять квіти, молоді пагони й листя портулаку. Зелень його дуже соковита з приємним ароматом і терпким, свіжим, кислувато-пряним смаком. Зелень втамовує спрагу, підвищує апетит і життєвий тонус.



Пустирник звичайний Собача кропива (Leonurus L.)

Росте на забур'янених місцях, біля жител.

Ще в Х ст. пустирник застосовували як заспокійливий і серцевий засіб, а також як тонізуючий і стимулюючий. Дослідники з успіхом застосовували пустирник при лікуванні грудної жаби (напад загродинних болів), серцево-судинних неврозів, пороків серця, гіпертонічної хвороби, кардіосклерозу, міокардиту. Встановлено, що в таких випадках екстракт пустирника виявляється ефективнішим, ніж препарати валеріани.

Пустирник також застосовують при кишкових спазмах, кишково-шлункових захворюваннях, катарі легень.

1 ст. ложку з верхом дрібнопорізаної трави на 250 мл. окропу у вигляді напару за день випивають по півсклянки 2 рази.

На зиму пустирник заготовлюють, змішуючи 2 частини свіжого соку з 3 частинами 40° горілки. Приймають 3 р. на день по 25-30 крапель на воді.

Пустирник заспокійливо впливає на нервову систему. Він знімає нервозність, дратівливість, хронічну втому і піднімає настрій. Пустирник - рослина, що допомагає в боротьбі з неврастенією, розсіяним склерозом, вегето-судинною дистонією, головним болем

і безсонням. Його прийом у невеликих дозах подарує вам заряд енергії, а збільшене дозування допоможе заспокоїтися і заснути.



Пшінка весняна (*Ficaria verna*)

Це невисокий (10-30 см.) багаторічник, з пучком додаткових бульбоподібно потовщених коренів, округлосерцеподібними листками і висхідним квітконосним стеблом, на якому світить досить велика, діаметром 2,5-3,5 см., яскраво-жовта, восьмипроменева зірка.

1. Як відхаркувальний, протизапальний і ранозаживляючий засіб. Чистяк має легкі послаблюючі властивості. *Відвар: 1 ст. ложка на 0,5 л. окропу. По 1 ст. л. 3 р. в день.*

2. Молоде листя і весняні кореневі клубні є смачним і корисним продуктом. Із листя готують салати, супи, борщі. Увага: після цвітіння рослину не використовувати!

Салат із пшінки: 100 г. зелені пшінки, 200 г. вареної картоплі, 20 гр. рослинної олії, сіль, оцет чи гірчиця за смаком.

Чистяк навесні добре вживати в суміші з іншою зеленню, особливо з кропивою.



Розхідник звичайний (Собача м'ята) (*Glechoma hederacea* L.)

Лікарська, ефіроолійна, харчова, медоносна.

Настій трави приймають при захворюваннях дихальної системи (ларингіт, фарингіт, коклюш, запалення легенів, хронічний бронхіт, бронхіальна астма), при кровохарканні, запаленнях шлунку і кишечника, при захворюваннях печінки, які супроводжуються поганим виділенням жовчі, нудотою, збільшенням печінки, підвищеним вмістом шкідливих продуктів обміну речовин в крові, як профілактичний засіб проти отруєння свинцем.

Ще настій трави буде корисним для підвищення апетиту і поліпшення травлення, при захворюваннях селезінки, гострому і хронічному циститі, сечокам'яній хворобі, як допоміжний засіб при хронічних захворюваннях, обумовлених неправильним обміном речовин.

Зовнішньо настій застосовують при кон'юнктивіті, слъозотечі, для загоєння ран, виразок, опіків (у вигляді обмивань). Компреси роблять при вивихах і переломах кісток, при фурункулах і гнійних нарівах. Ванни з настоєм приймають для відновлення сил після важких захворювань



(як тонізуючий засіб).

Настій трави для прийому всередину. 1 чайну ложку сухої подрібненої трави заливають склянкою окропу, настоюють 40 хвилин, проціджують. Приймають по третині склянки 3 р. в день.

Настій для зовнішнього застосування. 1 столову ложку сухої подрібненої трави заливають склянкою окропу, настоюють 1 годину, проціджують.

Настій для ванн. 100 г. сухої трави (або 500 г. свіжої) заливають 2 літрами окропу, настоюють 2 години, проціджують. Настій додають у ванну з водою. Ванни приймають по 20 хвилин 3 рази на тиждень (всього 8-10 ванн).

Свіжий сік закапують у ніс при мігрені.

Ромашка аптечна (*Matricaria recutita*)

Однорічна рослина 15-30 см. заввишки, із сильним своєрідним запахом.

1. Усередину квітки ромашки вживають у вигляді чаю при дитячих хворобах із болями у шлунку і кишечнику, спазмах шлунка, при застуді.

2. При жовтусі, щоб видалити із крові хвору жовч, п'ють чай з ромашки з квітами цмину піщаного у рівних дозах.

При різних шлункових болях п'ють міцний напар із ромашки та меліси (порівну). П'ють гарячим по 3 склянки на день.

3. Напар з ромашки застосовують для полоскання горла, вух, для припарок на опухлі і запалені ділянки тіла.

На чашку окропу знадобиться десертна ложка ромашки. Заварювати 15 хвилин.

4. Із напара квітів ромашки, змішаного із сіллю (200 г. на 10 л. води) роблять ванни при подагричних пухлинах рук і ніг.



Сокирки польові (*Consolida regalis*)

Надзвичайно гарна рослина, її рогаті фіолетові квіти одразу привертають увагу своєю незвичайністю. **Рослина отруйна, особливо насіння.**

1. Застосовують у вигляді напара: 20 г. на 1 л. води, не більше 3 склянок на день при жовтяниці, збільшенні печінки, при усіх хворобах сечостатевого органів.

2. Зовнішньо відвар застосовують, як примочку при гнійних запаленнях очей.

Настій: 10 г. сировини на 0,5 л. окропу, настоювати 15 хвилин.

Для виготовлення ліків використовують рослину у стадії цвітіння.

3. В медичній практиці сокирки використовують у випадках хвороб центральної нервової системи, підвищеного м'язового тону, розсіяного склерозу.

Напар: 10 г. трави на 200 мл. окропу. Приймати по 1 ст. ложці 3 р. на день.



Спориш (*Polygonum aviculare* L.)

Спориш - усім відома однолітня травичка, що стелиться своїми довгими, розгалуженими пагонами по землі на польових дорогах, на пустирях, на відкритій сонячній місцевості. Непомітна травичка - улюблениця народної медицини. У неї багато корисних властивостей, але особливо цінується спориш як засіб для зачаття.

На один літр окропу треба взяти цілу склянку споришу й запарити на 3-5 хвилин. Після цього процідити та приймати замість всіх інших напоїв. Обмежень немає. Тільки в разі настання вагітності цю рослину приймати не можна, тому що вона може спровокувати викидень.

Застосовуючи спориш для зачаття, жінка обов'язково народить хлопчика. Жінки, які бажали народити сина-первістка, колись починали пити відвар споришу задовго до зачаття.



Зріжте верхню частину травички, обіріть листочки, стебла викиньте. Листочки промийте холодною водою. Свіжу траву можна приймати без добавок: 2 ст. л. за 30 хв. до їжі. Потім запийте 1 ч. л. олії. Їжте спориш щодня все літо до осені, поки він росте.

Готують салати з крашанками і олією, варять овочеві і м'ясні супи. На зиму його листя сушать для приправ.

Ще багато народних рецептів застосування споришу можна знайти в інтернеті.

Суріпиця звичайна (*Barbaréa vulgaris* R. Br.)

Трав'яниста рослина роду капустяних використовується в медицині для боротьби з безліччю захворювань. Причому корисні речовини містяться у всіх частинах суріпиці: коренях, стручках, стеблах, листках і суцвіттях.

Для лікування епілепсії, хвороб сечостатевої системи, печінки або жовчного міхура, неврастенії рекомендується такий рецепт використання рослини:

- Подрібнену ферментовану сировину в кількості 20 г. заварити в 1 склянці кип'ятку, накрити посуд кришкою і залишити на 3 години. Бажано укутати ємність чим-небудь теплим. Процідити розчин, злегка підігріти. Приймати по 40 мл. не менше 4 разів на добу.

Якщо ви страждаєте від набрякlostі, хронічної втоми, спробуйте приготувати наступний засіб:

Три столові ложки (без гірки) сухої перетертої трави суріпиці заварити аналогічно попередньому рецепту. Процідити ліки, пити по 50 мл. теж 4 рази на день, обов'язково після прийому їжі.



Салати роблять з молодих розеткових листів, які містять значну кількість аскорбінової кислоти.

Свіжий сік суріпиці з листя теж дуже корисний, чудово допомагає від механічних пошкоджень шкіри, дрібних ран, подряпин, саден.

Талабан (Ярутка) (*Thlaspi arvense*)

Однорічна рослина родини Капустяних. Їстівна, жиролійна та лікарська культура. Трава і насіння талабану польового містять глікозид синігрін, який надає їм яскраво вираженого часникового запаху.

Вживається для виведення токсичних речовин з організму.

Настій трави - при венеричних захворюваннях (зокрема сифілісі), при ракові матки, запаленнях яєчників, для активізації менструального циклу у жінок; збуджує і стимулює статеву функцію у чоловіків.

Настій: 1 ст. ложка на 200 мл. окропу настоюють 4 години, проціджують, приймають по 1 чайній ложці 4-5 р. на день.

Молоде листя входить до лікувальних вітамінних салатів. *Салат: 200 г. листків талабану, 200 г. картоплі, 30 г. майонезу, сіль за смаком.*

Порошок можна застосовувати при



імпотенції, проблемах з менструацією і безплідді.

Талабан можна використовувати зовнішньо, для цього потрібно взяти свіже листя, дрібно нарізати його і прикладати до виразки, ран, які гнояться, щоб їх загоїти і очистити від гною. Також в цих цілях застосовують ванни і обмивання. За допомогою свіжого соку ярutki можна видалити бородавки.

Татарник (*Onopordum acanthium*)

Татарник стимулює серцеву діяльність, нервову систему, підвищує тиск, пригнічує ріст пухлин.

Відвар, зварений з листя татарника, ефективний при запаленнях сечового міхура, при набряках, геморої, простудних проявах.

Щоб приготувати відвар, дві столових ложки подрібненого листя татарника заливають 250 мл гарячої води, кип'ятять 15 хв. на водяній бані. Проціджують відвар через 45 хвилин, коли він охолоне і настоїться. Пити після їжі, 3 рази на день по 1/3 склянки.

При шкірних захворюваннях у дітей рекомендується такий засіб з татарника: дві столові ложки трави заливають 200-250 мл киплячої води, витримують годину і проціджують. Дітям засіб дають кілька разів в день. При маткових кровотечах такий відвар з татарника теж може допомогти – його п'ють 5-6 р/день по 100-125 мл.

При виразках, вовчаку, раку шкіри і після видалення пухлин ефективний такий засіб із суцвіть татарника: беруть пляшку місткістю 0,5 л, заповнюють її квітками, заливають горілкою і місяць в теплому місці її тримають, не забуваючи

регулярно струшувати вміст. Коли ліки вистояться, суцвіття татарника віджимають і проціджують настій. Пити його при зазначених захворюваннях по 30 мл два р/день, але не частіше 2 днів на тиждень.



Троянда (Шипшина) (*Rosa canina* L.)

Протягом багатьох тисячоліть шипшина супроводжує людей в їх нескінченній подорожі на цій планеті. Володіє великою кількістю лікувальних властивостей. Всі частини неймовірно корисної рослини застосовуються в лікувальних, харчових та інших цілях.

Плоди шипшини є найбільш багатим природним джерелом вітаміну С (натуральна аскорбінова кислота). Шипшина має високий вміст вітаміну А.

Багата цим вітаміном смородина в 10 разів поступається шипшині, а яблука в 20 разів. Це дає унікальний ефект впливу шипшини в якості потужного антиоксиданту, чудового тоніка, здатного з найбільшою ефективністю забезпечити:

- Швидке зменшення хворобливих симптомів застуди, грипу;
- Довгострокове зміцнення імунної системи;
- Збільшення апетиту;
- Довгострокове підтримання загального тону, стану здоров'я організму.



Фіалка запашна (*Viola odorata*)

Лікарська, медоносна, декоративна та ефіроолійна рослина.

1. Лікує легеневі захворювання, коклюш. Коклюш лікують так: хвору дитину напувають відваром фіалки, а віджимками цієї рослини, поки вони ще теплі, обкладають дитині верхню частину грудей і оббинтовують по типу компресу (тривалість компресу 1-1,5 години). Робити це вранці і на ніч.

Відвар давати по 1 ст. л. кожні 2 години. При такому лікуванні протягом 3 днів коклюш перестає мучити хворого.

Хворій дитині у віці 7-10 років можна давати по 2-3 ст. л. відвару. Корисно підсолоджувати відвар медом. Пити його теплим.

Відвар: 2 г. на 200 мл. окропу.

2. Відвар або настойку фіалки вживають усередину при емфіземі легень, ревматизмі та при нетриманні сечі.

Відвар з сухих квіток прописували для позбавлення від епілепсії та ін. судом.



Хвощ польовий (*Equisetum arvense* L.)

Раніше населення Євразії і Північної Америки вживало в їжу бульби хвоща польового після спеціальної обробки.

Ця рослина володіє дорогоцінними цілющими властивостями. Вона служить для очищення людського тіла. Її використовують при застарілих або гнійних ранах, при усіляких нарівах і костоїдах (застаріла назва каріесу). Хвощ ніби змиває, розчиняє та спалює усі шкідливі речовини. Він заспокоює болі при кам'яній хворобі, при наявності в сечі піску, полегшує сечовиділення. При цих хворобах хвощ являється єдиним і найкращим засобом, особливо коли використовувати відвар із нього для парових ванн.

Крім зовнішнього застосування, хворі повинні приймати кожного дня всередину по 1 склянці такого відвару.

Хто страждає на різні кровотечі, тому потрібно пити щоденно 1-2 склянки цього настою.

Настій: 1 ст. ложка на 250 мл. окропу. Настояти 30 хв., процідити, приймати по 0,25 склянки 3 р. після їжі.



Хміль (Humulus L.)

В'юнка рослина, може досягати 7 м в довжину. Хміль використовують в кулінарії, пивоварінні, фармакології та медицині. Успішно його застосовують при виготовленні паперу, мішковини, мотузок.

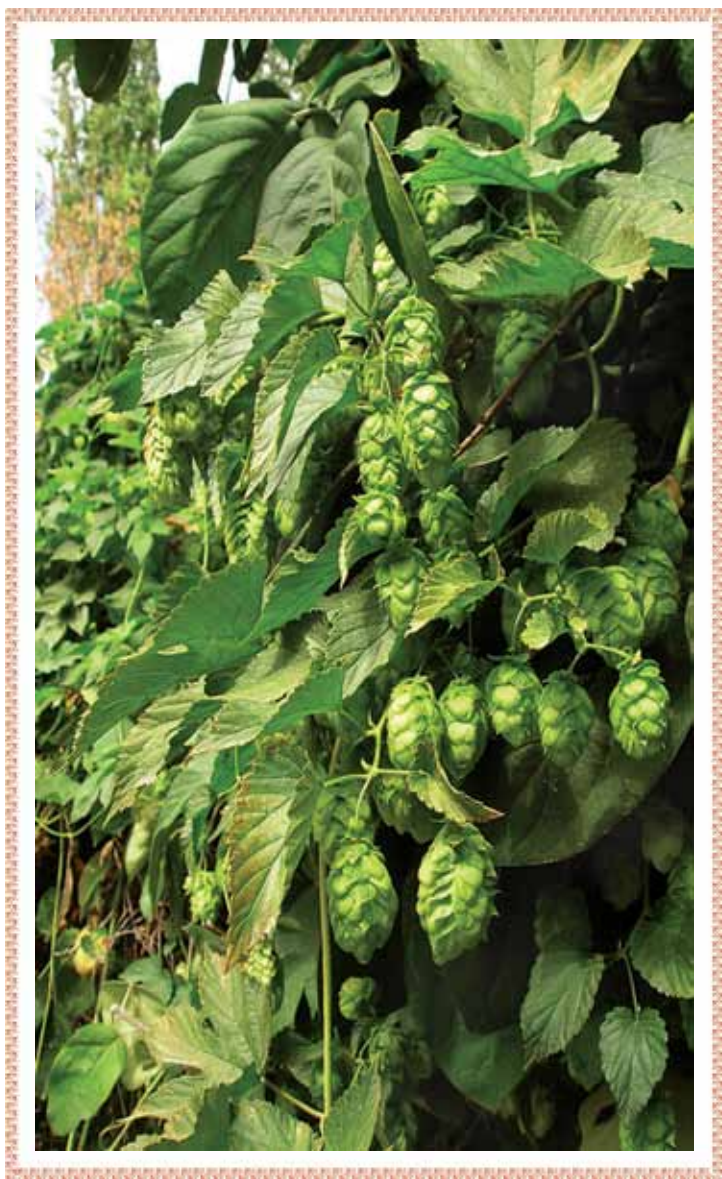
Крім того, його використовують у медицині, фармацевтичній, парфюмерно-косметичній, консервній і хлібопекарській промисловості. Хміль є обов'язковою складовою пива, тому головним споживачем хмелю є броварна промисловість.

1. Шишки хмелю лікують запалення нирок, водянку, катари шлунка, нервові хвороби.

Людям, які страждають безсонням дають два рази на день - перед обідом і перед сном на чайній ложці води по 5-7 крапель *настоянки, яка робиться із 1 частини шишок хмелю та 4 частин горілки.* Таку ж настоянку і в такій дозі приймають при гастритах і глистах.

2. Для заспокоєння болей при забиттях і наривах хворі місця змазують маззю, приготовану шляхом розтирання шишок хмелю з несолоним свиним салом.

3. При випаданні волосся миють голову в напарі шишок хмелю.



Чебрець (Богородична трава) (Thymus)

З давніх часів вчені вивчали чебрець (чепчик) і його корисні властивості. Відомості про це збереглися в працях Теофраста і Авіценни. Вони вважали його Божественною травою, яка допомагає людині не тільки впоратися з багатьма захворюваннями, але й продовжити собі життя.

Димом обкурювали хворих на проказу і чуму. А квітки і листя входили до складу для бальзамування покійних фараонів і воїнів.

1. Напар з чебрецю, як чай, п'ють при поганому травленні, метеоризмі і як укріплюючий шлунок засіб. *Доза: 10-15 г. на 1 л. окропу.*

2. Зовнішньо траву чебреця приміняють для ароматичних ван, особливо в дитячій практиці.

Водний настій (60 г. на 1 л. окропу) чебрецю застосовують для примочок і промивання запалених очей.

Сухий чебрець рекомендують нюхати при непритомності, приймати при астмі, а так само для лікування



від жіночих хвороб.

Перша допомога при кашлі - відвар чебрецю, що сприяє виведенню мокротиння з бронхів і легенів.

Залийте столову ложку трави склянкою окропу, залиште настоятися на годину. Пийте відвар по 4 столові ложки після їжі тричі на день.

Череда трироздільна (*Bidens tripartita*)

Місцеві назви - золотушна трава, причепа, реп'яхи.

Череда - медоносна рослина. Належить до пізніх медоносів. Молоді рослини добре поїдають свині і велика рогата худоба.

Трава череди має фарбувальні властивості, залежно від протрави нею можна фарбувати шовкові і шерстяні тканини в кремовий, коричневий, лимонно-жовтий, світло-зелений кольори.

Трава череда призначається педіатрами для купання дітей у випадку мокрого діатезу, рахіту та шкірних висипів. Дорослі приймають ванни з чередою від алергії, фурункульозу, шкірних захворювань. Використовують при псоріазі та атопічному дерматиті.

Тампон з міцним відваром череди ставлять в анус при геморої і свербінні в задньому проході. При запальних захворюваннях жіночої статеві сфери роблять лікувальні клізми та спринцювання. При застуді, ангіні, стоматологічних хворобах ополоскують горло та порожнину рота. До ран, що важко загоюються, прикладають компреси.



Чистотіл звичайний (*Chelidonium majus* L.)

Лікарська, вітамінозна, інсектицидна, бактерицидна, декоративна і тіньовитривала рослина, **отруйна**.

Ним лікують хвороби шкіри (виводять бородавки, гострокінцеві кондиломи, мозолі, червоний вовчий лишай, коросту, екзему, псоріаз). Останнім часом чистотілом успішно лікують туберкульоз шкіри.

Відвар трави використовують у народі при судомі та епілепсії, у ньому купують дітей, хворих на шкірними хворобами та золотухою.

При висипаннях на шкірі (дерматити, вугри і т.д.) приймають ванну з чистотілом. Так очищають шкіру і прискорюють процес загоєння.

Залийте 5 ст. ложок трави 3 л. води, прокип'ятіть 5 хв., процідіть і вилийте відвар в підготовлену ванну.

У ветеринарії свіжою травою лікують овець при здутті шлунка.

Порошок і настій трави чистотілу добре діє як інсектицид на блішок овочевих культур, попелиць, мідяницю та інших шкідників сільськогосподарських культур.



Мазь або свіжий сік із трави чистотілу застосовують при бородавках, мозолях, лишай, корості й раку шкіри.

Мазь: свіжий сік - 1 частина, вазелін 4 частини, додати 0,25 % карболової кислоти.

Цикорій дикий, Петрові батоги (Cichorium intybus L.)

У нас він росте повсюдно і радує своїми блакитними квітами.

Кошики петрових батогів розкриваються о 5-6-й годині ранку, а о 10-й вже закриваються, їх використав для створення квіткового годинника видатний шведський ботанік Карл Лінней. Петрові батоги можуть бути й барометром: їхні кошики на дощ не розкриваються.

1. Лікує хвороби шлунка і кишечника, цирози печінки, пухлини селезінки, жовтяницю.

Для приготування напару чи відвару беруть 40 г. висушеної рослини на літр води.

2. Зовнішньо відвар цикорію використовується для лікування екземи, застарілих ран (компреси).

3. Препарати із цикорію особливо ефективні як зміцнювальний засіб при загальній слабкості і занепаді сил та при посиленому (хворобливому) потінні.

Відвар: 200 г. рослини на 200 мл. окропу по 1 ст. л. 5-6 разів на день - як чай.

Промисловість заготовляє його



коріння для виготовлення ерзац-кави, яка не містить кофеїну.

Препарати з відвару або настою кореня застосовують при подагрі, ревматизмі і укусах бджіл, ос, скорпіонів і змій.

Шавлія лікарська (*Salvia officinalis*)

Рослина містить 0,02-0,04 % ефірної олії світло-жовтого кольору з приємним запахом, дубильні речовини, мінеральні солі і фітонциди.

Ця рослина багата різними вітамінами і корисними мікроелементами, які повинні входити в щоденний раціон харчування будь-якої людини.

1. Відвар листя шавлії застосовують для полоскання горла і рота (особливо при зубному болю).

2. Рекомендують шавлію і від виснажливого потіння хворим на туберкульоз.

Відвар: 20 г. на 200 мл. окропу. Приймати по 1 ст. л. 3 р. на день.

Листя шавлії входять до складу грудних і шлункових чаїв.

Відвари шавлії рекомендують пити людям з ослабленою імунною системою, завдяки чому вони в рекордно короткі терміни відновлюють своє здоров'я.

Трави шавлії вживають, як засіб що допомагає при зобі.

Настій: 1 ст. л. сировини на 400 мл. окропу, настояти 1 годину. Приймати по півсклянки 3 р. до їжі.



Шандра звичайна (кінська м'ята) (*Marrubium vulgare*)

Шандра як лікарська рослина була відома ще стародавнім єгиптянам і римлянам. Рослина з гарними листами із запахом апельсина! Прекрасні ліки проти кашлю.

1. Лікує різні запальні захворювання дихальних шляхів (бронхіти, ларенгіти, трахеїти).

2. Розлади травлення, гепатити, холецистити.

3. Позитивний терапевтичний ефект спостерігається при лікуванні старечої спастичної астми, туберкульозу легень, гіпертонії та ауринальної тахікардії.

Настій: 2 чайні л. сировини настояти 4 години на склянці холодної кип'яченої води, кип'ятити, процідити. Приймати по третині склянки 3 р. на день до їжі.

Відвар листя виявляє антибактеріальну активність.

Сік змішують з рожевим або дерев'яним маслом і кладуть на ватці у вуха від болю.



Щавель кінський (*Rumex confertus*)

Не варто його плутати з тим щавлем, який ми з задоволенням вживаємо в їжу. У кінського щавлю немає того кислого смаку, до якого ми звикли.

Щавель активно використовується в народній медицині завдяки своїм антисептичним, протизапальним, кровоспинним, заспокійливим, в'язким, ранозагоювальним властивостям. Він знижує тиск, сприяє виведенню з організму шкідливого холестерину. Кінський щавель має велике значення в лікуванні різноманітних захворювань травної системи. За допомогою нього можна вилікувати діарею, запори, зняти спазми. Щавель є відмінним засобом проти авітамінозу, він застосовується для лікування недуг печінки, жовчного міхура, всіляких кровотеч, має відхаркувальну дію. Крім того, кінський щавель використовують як засіб проти глистів.

1. Як в'язучий засіб від проносу вживають насіння кінського щавлю у вигляді порошку по 0,5-2 г., а коріння у вигляді відвару (20 г. на 200 мл.). По 1 ст. л. 3 р. на день.

При варінні борщу з молодих листів додають крейду: один грам на кілограм щавлю (цього достатньо, щоб перетворити щавлеву кислоту в вуглекислий газ і осад).



Щириця звичайна (*Amarantus retroflexus* L.)

Щириця звичайна відома ще нашим прабабусям. Жодна рослина в світі так не плодоносить. Поживний і цілющий продукт, здатний замінити нам м'ясо. Всі країни вирощують амарант: США, Індія, Китай, Японія та ін. Цей продукт у них входить в десятки найменувань овочевих, кондитерських та хлібних виробів: салати, печиво, паста, хлібці, мука, масло, крохмаль і це не повний перелік, де його використовують. Кожна господиня може імпровізувати будь-які страви із зеленню амаранту (щириці) - цього поживного продукту для всієї родини. Особливо для дітей, щоб вони росли, харчувалися і були здоровими.

Крім рослинного білка, в насінні амаранту (щириці) присутня велика кількість мікроелементів і вітамінів, містить всі необхідні амінокислоти, тому амарант необхідно вживати в їжу в холодну пору року, щоб зміцнити імунітет.

“От якби у мене на городі росла лобода та щириця – я б їх і не виполювала, а тільки б у борщ та салат клала...”

(Надія Матура)



Всі так звані “бур’яни” - це цілющі лікарські рослини!

Дуже багато людей в наш час хочуть отримати інформацію: як лікуватися в домашніх умовах лікарськими рослинами, які ліки можна виготовити самим. Вони не знають з чого почати, який необхідний мінімум трав можна зібрати. Великі довідники-травники їм не під силу, не вистачає часу їх вивчати.

Тому й прохають дати початкові знання по лікуванню травами. Можна сказати, що ця книжечка для травника-початківця, який за бажанням може «виросити» у досвідченого професіонала.

Сотні видів лікарських рослин ростуть на луках України. Окремі острівки трав вибирають собі потрібне місце серед океану квітучого різнотрав’я. Дослідник-травник уже знає, куди йти за тією чи іншою рослиною і у який балці ховаються цілющі ліки для людей.

Природа Рубанівщини багата на рослини всебічної, загальної дії на організм людини. Це такі трави

як: чебрець, материнка, дивина, підмаренник, звіробій, деревій, оман. Широкий спектр їх лікувальних можливостей дає змогу застосовувати ці рослини у різних трав'яних зборах. Усі вони в поєднанні дають гарний терапевтичний ефект.

Щедро засіяв Господь на цій землі такі рослини: конюшину, сокирки, дивину, подорожник, підбіл, пижмо. Усі ці рослини можна збирати і заготовляти на весь рік. З початку літа та до середини осені триває цей збір.

А зібрані трави сушать на горіщі чи у добре провітрюваних приміщеннях. Висушені рослини (не на сонці) треба зберігати у паперових пакетах або зшитих торбинках у сухому місці. Тоді вони будуть вам служити протягом року.

У кожній сім'ї має бути довідник лікарських трав, з якого можна буде дізнатись, який вигляд має рослина, коли і які частини збирати, як застосовувати. В наш час не проблема - придбати на ваш смак гарно ілюстрований довідник.

Є трави, які потрібно обов'язково

мати у себе в домашній аптечці. При простудних захворюваннях, бронхітах, ангінах і т.і. - чебрець, материнка, конюшина, подорожник, бузина, липа. При шлунково-кишкових - деревій, календула, шандра, базилик, льон, м'ята, при нервових розладах - кропива собача, хміль, валеріана, меліса. Тонізує, зміцнює імунітет - огірочна трава, портулак, тархун, кропива. Ці трави містять велику кількість вітамінів.

Якщо ви любите природу та цілком довіряєте їй, то виділіть невеличкий клаптик землі для домашньої лікарської ділянки, де для підтримки вашого здоров'я виростуть рослини-лікарі. Вони принесуть вам радість і зміцнять ваш організм.

На цій ділянці посійте нагідки, базилік, декілька видів вітамінних салатів, грядку фенхеля, м'яти, меліси. Якщо у сім'ї є хворі на шлунок, посадіть 5-7 кушів бамії, які призначені для дієтичного харчування і мають в'язучі властивості. Якщо хто хворіє серцем, потрібно обов'язково посадити квасолю і огірочник (бораго). Ці рослини - справжня перша медична

допомога. Їх вживають як у свіжому вигляді, так і сушать.

Ще добрими помічниками будуть кущики любистку, кануферу, живокосту, шавлії. А якщо ви бажаєте мати велику ділянку рослин, то посадить лаванду, тархун, гісоп.

Добре, коли у дворі росте бузок, бо він теж лікує квітами та листячком, кущі червоної та білої троянд, пелюстки якої незамінні ліки при серцевих, нервових захворюваннях, а також при простудах, захворюваннях горла та ротової порожнини. Усі ці кущі й трави наповнять наші подвір'я пахощами, а життя радістю від тісного спілкування з живою природою, яка буде нас лікувати.

Біль усуне трав'яна настоянка

Господь дбає про людину, як про рідну дитину, тому природа лікарських рослин така щедра й різноманітна. Усе для людини, усе для її здоров'я. Тому не проходите мимо трав, які вам допоможуть лікувати ваші недуги.

Мабуть, тепер рідко хто обходиться без знеболювальних засобів - пігулок,

розтирок, мазі. Болять руки, ноги, спина, тому й шукають люди різні засоби для полегшення.

Неважко зробити настоянку з рослин, які можуть зняти біль різного походження. Це берізка польова, підмаренник справжній, підмаренник чіпкий, подорожник, чебрець, м'яточник чорний, полин, ромашка, розхідник звичайний (бурда). В настоянку можна включати і більше рослин, яким ви довіряєте і які ви знайдете.

Траву помити, подрібнити, залити горілкою 40°-60° (1:10), настояти 14 днів у темному місці, процідити. Потім, розводячи водою (1:2) застосовувати для розтирань при болях у хребті, м'язах, суглобах, при артриті, ішіасі.

Склад настоянки можна змінювати додаючи інші трави чи їх корені.

Наприклад: пижмо, корінь пирію, корінь живокосту, парило, дивину, материнку. Ці рослини також діють як знеболювальне, протизапальне. Їх застосовують при забиттях, набряках, застою крові.

Настоянка для полоскань при ангіні, зубному болю, стоматиті та запальних процесах ротової порожнини

При цих хворобах для аптечки потрібно заготовити такі трави: чебрець, материнка, полин, кануфер, троянда, гісоп, меліса, звіробій, шавлія. Можна готувати водні настої із висушених трав для полоскання, а ще доцільно приготувати настойку із ще свіжих рослин (1:10). Десертну ложку готової настойки вливати у 200 мл. води і застосовувати при потребі.

Загальнозміцнювальна, вітамінна настоянка для внутрішнього застосовування

Як уникнути застуд і зміцнити організм узимку та ранньою весною, коли трави і плоди вже відійшли? Для цього можна заздалегідь приготувати вітамінний напій-настойку. Зібрати 500 гр. калини, по 50 грамів листя кропиви, малини, хмелю, бузини та м'яти. Залити це 2 л. горілки, настояти 10 днів у теплому місці. Потім проціджену настойку змішати з сиропом (у 700 мл.

води зварити 300 гр. цукру, охолодити). Готову настойку розлити по пляшках й зберігати у темному, прохолодному місці.

Приймати по 50 гр. двічі на день до їжі.

Простий і корисний салат

Навесні корисно включити до свого раціону зелений салат. В нього буде входити: листя кропиви, лободи, салату любих видів, молодий спориш, зелена цибуля, огіркова трава. Все це трішки підсолити і заправити олією або майонезом. Можна додати варені яйця, спеції за смаком. Такий салат лікує і вітамінізує ослаблений після зими організм.

Вивчаючи лікарську дію деяких рослин, можна виділити деякі трави, які, взаємодіючи між собою, дають максимально позитивний ефект для хворих на злоякісні пухлини

Враховуючи, що лікування однією, двома рослинами буде протікати повільно, а людину потрібно

рятувати негайно, то ці схожі своїми властивостями трави можна об'єднувати в збір, який дасть хворому поштовх для одужання.

В нашому Храмі вже накопичився деякий досвід лікування лікарськими рослинами пухлин, ран, обморожень, опіків, переломів та швидкої допомоги рослин при больових синдромах.

Загоєння і відновлення уражених ділянок тіла при їх застосуванні у свіжому вигляді, настоянках, маслах відбувались за порівняно короткий час. Це такі трави: серпник (парило), конюшина, кануфер, живокіст, підмаренник справжній, чистотіл, татарник, деревій, шавлія. Ці рослини мають таку терапевтичну дію: знеболювальну, протипухлинну, антисептичну, протизапальну, регенеративну (відновлення росту зруйнованих клітин).

Поеднавши їх разом, можна приймати всередину у вигляді напару, як чай, сухим порошком, змащувати зовні ушкоджені ділянки тіла готовими пастами, маслами і настоянками з них.

А спочатку бажано провести курс

лікування сумішшю кореня живокосту з медом (1:2). Вживати не більш, як 10 днів по 1 чайній ложці вранці і ввечері. Це зміцнює в цілому увесь організм, дає живлення кісткам, виявляє відновлювальну, протипухлинну дію.

Отже, якщо довіряєте цим рослинам, можете спробувати їхню дію.

Марія Гринько



Рецепти лікування різних захворювань з досвіду Валентини Федорівни Рябікіної

1. Коли якісь запальні процеси в організмі супроводжуються болями, то до хворих ділянок прикладати капустні листи з медом чи без нього та робити копреси з натертої сирої картоплі.

2. При грибкових ураженнях шкіри.

У Валиного батька Федора трапилася біда. Почав чорніти великий палець на нозі. Через тиждень вище коліна посиніла нога. Відчував біль і страхався: що буде далі? Лікарі сказали, що ногу потрібно ампутувати. Федір відмовився. Через 2 дні до їхнього двору під'їхав молодий чоловік, щоб купити цибулю. Побачив хвору ногу в чоловіка і сказав: “Я вам допоможу, це не гангрена, а грибок.”

Він поспішив кудись і за годину повернувся. Привіз пляшку звичайної оцтової есенції, яку розвели водою. Федір почав

мазати нею біля пальців, де був корінь грибкового ураження. Через короткий час батько повністю вилікувався цим простим методом.

3. Від геморою, коли інші методи не допомагають.

Нарізати 1/4 відра зелених шкірок молодих волоських горіхів. Залити кип'ятком настільки, щоб покрити цю масу. Сідати на відро над цим напаром кожного дня до одужання. Щоразу цей настій прокип'ячувати.

4. Багато разів Валентина Федорівна лікувалася звичайним полином.

Свіжу прим'яту траву полину прикладати до хворої спини, рук, ніг, голови. Ще рослина помагає при забиттях, синцях, розтягненнях, вивихах. На хворе місце накласти полин, накрити целофаном і утеплити.

5. Є 10 різновидностей полину. Одна з них має назву “Чорний біль”, чорнобиль, “Боже древко”.

Коли появилася підступна хвороба малярія, то брали по 2 ст. ложки стеблин з квітками заливали 1 склянкою окропу, настоювали півгодини і пили по півсклянки

двічі на день (при різних хворобах, простуді та ортуєнні їжею тощо)

6. Готуючи Кагор, до виноградного сусла додають трішечки квіточок “Божого древка”, меду, і воно надає вину божественний смак.

7. При алкоголізмі потрібно взяти настоянку цього полину, змішану наполовину з чебрецем. Нею можна лікуватись вдома, давати алкоголікам по 1 ст. ложці тричі на день, строк лікування - 2 місяці. Після приймання цих ліків настає огида до алкоголю.

8. Корінці цієї рослини варять у домашньому пиві з дикого хмелю та ячменного солоду. Хворому на епілепсію дають випити цього еліксиру пізно ввечері (дітям - 200 мл., дорослим - 400 мл.) і він міцно засинає. Вранці хворого треба розбудити! Таке лікування протягом кількох днів дуже ефективне.

9. Простий і ефективний спосіб лікування екземи: попаритися в завареній траві залізняка. *Рецепт: траву залізняка (можна свіжезібрану) подрібнити настільки, щоб її можна було покласти в ємність, стільки ж*

взяти і трави кропиви звичайної. Суміш цих рослин залити водою так, щоб вода покривала траву на 5-7 см.. Кип'ятити 10-15 хв. під закритою кришкою, дати охолонути (під кришкою), щоб відвар був теплим і паритися в ванні. Якщо нема ванни, намочити рушник і прикладати до очагів ураження. Цю процедуру повторювати на протязі 30-40 хвилин чарез 2-3 дні. Після ванни (або примочок) обмиватись не треба. А коли тіло трошки висохне, змажте або звичайним солідолом, або простим вазеліном (не пахучим). В період лікування треба зовсім відмовитися від алкоголю.

10. При запаленні очей (виділяється гній і з'являється різь), коли краплі для очей не допомагають, треба зробити кріпкий мильний розчин з господарського мила в кип'яченій воді, і коли він стане теплим, забризкувати у відкриті очі. Це роблять на ніч. Відчуття не з приємних, але треба потерпіти. Процедуру зробити один раз, а потім ще раз повторить.

11. При охриплості голосу - їжте редьку з медом. В 0,5 стакану соку свіжої капусти додати 1 ст. ложку меду, випивати натщесерце.

Пити чай калини з медом, вживати сирими цибулю і часник, полоскати горло настоянкою квітів калини.

12. Герпес лікують так: залити 2 ст. ложки сніті 0,5 л. кип'ятка, настоювати 1 годину, пити на протязі дня як чай.

13. Фурункули лікують настоем шишок хмелю (1 ч. л. на 200 мл.). По 2 ст. ложки 3 р. на день. Курс - не менше тижня.

Зовні - взяти шматок житнього хліба, підсолити і прим'яти до однорідної маси. Щільно прикласти до нарива і забинтувати. Тримати усю ніч. Повторювати до зцілення.

14. Мозолі і нарости змащувати соком кульбаби або намазувати змішаним соком з трави свіжого чистотілу і вазеліну у співвідношенні 1 до 4, ще можна змазувати свіжим соком цибулі.

Записала Людмила Клименко

Із спогадів Валентини Федорівни Рябикіної

У воєнні та повоєнні часи жили дуже бідно. Їли рослини: калачики, грицики, лободу, клей з дерев, цибулю, часник...

А як мерзли, як мерзли! Топити було нічим, у хаті вода у відрі замерзала. Ходили босими, через це Валя з дитинства страждала хворобами ніг. У 6 років дівчина тяжко захворіла. Вранці не могла самостійно встати. Перестала розмовляти, хоча все чула і розуміла, їсти не могла. Мама Катря молилась, щоб Господь скоріше забрав хвору дочку.

Цілий рік Валя недвижимо пролежала в ліжку. Всі жили у постійному страсі, щоб не потрапити по сталінському закону на 10 років в тюрму (якщо візьмеш десь гілочку, щоб протопить або спізнишся на роботу...).

І якось Господь послав мамі Катерині добру зустріч зі знайомою жінкою, яка порадила їй, як вилікувати Валю. Головне аби було чим протоплювати піч, щоб прогріти Валю.

Тоді батьки насмілились виписати в колгоспі гарбу бадилля з соняхів.

Протоплону піч побризкали, щоб не було жару, потрусили всередині сіном і постелили ряднинку.

Потім змішали 2 стакани меду з 1 стаканом солі, поставили у тепле місце. Цією сумішшю змазали все тіло Валі, окрім голови. Потім хвору поклали ногами в піч, а головою в хату. І після того, як дитина поспала так 15 хвилин, її купали в ваганах і клали в теплому кожусі на піч.

Так ці процедури робили 10 разів через 3 дні. А ще поїли сумішшю солі з медом по 1 ст. ложці 3 рази на день.

Після такого лікування, Валя почала відчувати пальці на руках, відкрила рот, почала ворухитися. Дівчина поступово повернулась до нормального життя... Добрі, веселі спогади у жінки залишились про Різдвяні святки на хуторі. Збиралися гурти дітей по 20-30 чоловік. Завжди гостино зустрічав колядників Казанець Клим Давидович. У нього в хаті стояв довгий стіл, на якому лежали

шматочки хліба та близько 30 кружок з водою, підсолодженою медом. Для бідних дітлахів таке пригощення було ой як до смаку.

У селі в одному із сарайців розташувалась 4-річна початкова школа. А з 5-го класу діти ходили за 10 км. до школи у Роздори. В школі не годували. Та і вдома пусто. Зголоднілі школярі на зворотньому шляху додому їли терник, калину, хлопці збивали з дерев грачині яйця і смажили яєшню, чорнила робили з бузини...

Молодими дівчатами Валя і її подруга пішли працювати в парк Чкалова у Дніпрі. Обрізали дерева, кущі, садовили квіти, замітали доріжки. З 3 годин ночі до ранку займалися поливом, тягали важкі шланги.

А у Валентини була жага до знань, вона хотіла оволодіти багатьма професіями. Заочно вчилась на бджоляра і згодом отримала свідоцтво пасічника. І записалась на курси швей на 3 роки. Валя почала шити своїм рідним і знайомим вінчальні сукні, костюми, різний одяг.

І вже коли Валя була заміжня, батько запропонував їй їхати в Дніпро і влаштуватися на завод водієм автокрана. Вчителька дісталась їй гарна і Валентина швидко освоїла нову професію.

Нелегко було керувати 125-тонним краном...

Життя продовжувалось, а в ньому траплялося усе: і радісне, і сумне. Валентина з чоловіком виховали чотирьох дітей. Прожили разом 42 роки. Тепер бабуса Валя тішиться спілкуванням з десятима онуками і трьома правнуками. Залишившись вдовою, Валентина вже 11 рік живе і працює в Рубанівській Покровській обителі. Вона вирощує городину, шиє для братії необхідні речі, плете віники, допомагає на кухні, ділиться корисними порадами. А ще жінка зберегла чудову пам'ять, цитує старовинні оповіді, псалми, вірші та приказки, знає багато народних пісень, методів лікування тяжких хвороб.

Валентина свідомо обрала церковне життя - служіння і щиро радіє цьому.

У мене вже давно є гарні вишиванки. І я вдягаю їх з превеликим задоволенням. Але спідниці до них не було. І ось мені дуже схотілося на Пасху нарядитися і я все мріяла про спідницю. На щастя, якраз коли треба, на місцевій барахолці попалась мені на очі плахта (старовинна тканина українська спідниця), я дуже зраділа й подумала: поміряю разом з вишиванкою і якщо сподобається, придбаю.

І ось я стою перед дзеркалом у стані шоку, бо із дзеркала на мене дивиться красива, але зовсім незнайома мені жіночка! Це я сама себе просто не впізнала! І річ не в тому, що я вдягла одяг, який повсякдень не носять. Це не було відчуттям карнавального чи там якогось бального костюму, це було зовсім інше...

Ось тут і прийшов на думку вислів “родова генетична пам’ять”.

Тільки перед Трійцею я прозріла і зрозуміла, що то було за відчуття.

Сучасна жінка (в більшості своїй) одягається так, щоб здаватися такою, якою вона насправді не є. І тим самим зовсім відокремлює себе від

свого родового древа, стає ніякою, втрачає те, що є споконвіку (від наших пращурів і аж донині) у кожної з нас - краса, привабливість, чарівність, глибинне відчуття свого роду з його правічним розумінням жіночої краси. Ось гляньте на давнє фото: які вони справжні, які вони гарні - наші прапрабабусі і бабусі!

Свята Подяка їм!

Тетяна, м. Дніпро



* * *

Зелена неділя у батьковій хаті,
І повно рай-цвіту,
і ласки з теплом.
Які ми з правіку любов'ю багаті,
Зелена Неділя у нас за столом.

Церковні подзвони і поля освята,
З любистку-барвінку
горять три свічі.
І хата свята, і освячена м'ята,
І стіл, і на ньому пухкі калачі.

Сидять доокола і діти, і внуки,
А з ними козацькі й чумацькі пісні.
На вишитій скатерті - батькові руки,
І мамині руки - два дива святі.

І вікна в любистку,
і стіни в уборах,
І гладить маленький Ісусик ягня.
В Зелену Неділю,
неначе в Соборах, -
Довкола любові Вкраїнська рідня.





Перелік хвороб, згаданих в цій книзі

А

- авітаміноз - 42, 128
- алергія - 118
- ангіна - 40, 50, 54, 118
- анемія - 16, 44
- апетит - 60, 86, 89, 94, 108
- астма - 6, 24, 78, 116, 126
- атеросклероз - 48, 72
- атопічний дерматит - 118
- ауринальна тахікардія - 126

Б

- безпліддя - 100, 105
- безсоння - 6, 56, 62, 91, 114
- біль зубний - 9, 40, 84, 124
- біль у вухах - 126
- біль у голові - 50, 72, 74, 90
- болі подагричні та ревматичні - 72, 74
- болі в ступнях - 74
- больові відчуття - 34
- бородавки - 88, 105, 121
- бронхіальна астма - 6, 8, 24, 44, 72, 94
- бронхіт - 6, 10, 18, 28, 38, 54, 58, 78, 84, 94, 126
- бронхопневмонія - 78

В

- вивихи - 26, 74, 94, 142
- випадіння волосся - 46, 52, 78, 114
- висока температура - 8
- виразка гомілки - 32, 65
- виразки застарілі - 22
- висипи - 34, 54, 61, 82, 118, 120
- висипи гнійничкові - 26, 65
- віддякування настирливих комах - 12, 74
- відмороження - 65
- відновлення сил - 68, 94
- вовчак - 106
- водянка - 28, 74, 82, 114
- вугри - 120

Г

- геморой - 28, 34, 72, 106, 118, 142
- гепатит - 32, 42, 126
- герпес - 10, 70, 145
- гінгівіти - 32, 54
- гіпертонія - 6, 10, 64, 72, 90, 126, 128
- тиск понижений - 88, 106
- глисти - 68, 72, 74, 86, 114, 128
- грип - 108

Д

- дерматит - 120
- дизентерія - 84
- дитячі хвороби - 96

діарея - 18, 38, 84, 86, 128
дратівливість - 90

Е

екзема - 16, 61, 65, 72, 76, 120, 122, 143
ентероколіти - 54, 76
епілепсія - 32, 74, 80, 86, 102, 110,
120, 143

І

імпотенція - 82, 105
іmunітет - 130, 134
іmunна система - 108, 124
іпохондрія - 62
істерія - 80
ішіас (запалення сідничного нерва) -
62, 136

Ж

жовтяниця - 80, 98, 122

З

занепад сил - 122
запалення очей - 16, 34, 116
запалення очей гнійні - 98, 144
запалення яєчників - 104
запрілість - 26
застуда - 96, 108, 118, 137
зачаття - 100

згага (печія) - 30
зір (гострота зору) - 9
зоб - 82, 124
золотуха - 64, 76, 120
зору ослаблення - 64

К

каверн - 20
камені жовчного міхура - 32, 58, 76
кам'яна хвороба - 112
кардіоневрози - 66
карієс - 112
катар верхніх дихальних шляхів - 16, 38
катар легень - 90
катари шлунка - 18, 84, 114
кашель - 16, 38, 117, 126
коклюш - 84, 94, 110
короста - 6, 74, 120
клімакс - 64
клімактеричні розлади - 10
клопи, блохи - 74
кровотечі - 20, 34, 46, 51, 70, 106,
112, 128
кровотечі носові - 22, 80

Л

ларингіт - 78, 94
лишай - 6, 82, 88, 121
ломота - 62

М

- малярія - 28, 30, 142
- метеоризм - 116
- мозолі - 121, 145
- мокрий діатез у дітей - 118
- менструація проблеми - 74, 105

Н

- набряк ніг - 34
- набряки - 28, 44, 46, 54, 64, 102, 106, 136
- нариви - 26, 54, 76, 78, 80, 94, 112, 114, 145
- невралгія - 24
- неврози - 16, 56, 72, 90
- недокрів'я - 28, 30, 48, 74
- нервово збудження - 34, 56, 62, 70
- нетримання сечі - 110

О

- облисіння, (плешивість?) - 52
- опіки - 32, 94, 139
- остеохондроз - 8, 26
- охриплість голосу - 16, 38, 40, 145

П

- панкреатит
(запалення підшлункової залози) - 8
- перевтомлення ніг - 70
- переломи - 26, 94, 139

плеврити - 66, 82
пневмосклероз - 84
поганий запах з рота - 60
подагра - 74, 52, 76, 123
порізи - 34
порок серця - 90
проказа - 116
псоріаз - 72, 118, 120
пухлина селезінки - 46, 122

Р

рак - 49
рак матки - 104
рак шкіри - 80, 82, 106, 121
рани - 6, 16, 32, 36, 40, 51, 54, 58,
65, 70, 74, 78, 80, 84, 92, 94, 103, 105,
112, 118, 122, 128, 139
рани (гнійні) - 8, 22, 34, 36, 44, 78, 112
рахіт - 64, 118
ревматизм - 8, 52, 62, 70, 72, 74, 82,
110, 123
розриви зв'язок - 26
розсіяний склероз - 90, 98

С

сверблячка (нейродерміт) - 61, 68
себорея - 52, 74
сечовиділення - 36, 112

синці - 16, 142
спазми шлунка - 62, 64, 96
стафілокок - 70
стенокардія - 16, 60, 83
стоматити - 16, 54, 137
стрес - 56
судома у дітей - 28, 30
судоми - 14, 54, 86, 110, 120
сифіліс - 104

Т

трахеїти - 126
тріщини шкіри - 26, 65
трофічні виразки - 26
туберкульоз легень - 10, 26, 28, 30,
84, 86, 124, 126
туберкульоз шкіри - 120

У

удари - 16, 57, 74, 114, 136, 142
укуси комарів, бджіл, змії - 88

Ф

фурункули (фурункульоз) - 10, 54,
82, 94, 118, 145

Х

хвороби жовчного міхура - 20, 32,

34, 48, 70, 102, 128

хвороби ніг - 34, 74

хвороби печінки - 20, 24, 34, 64, 70, 82,
102, 122

хвороби сечостатевих органів - 76, 94,
98, 102, 112, 117

холецистит - 126

хронічна втома - 90, 102

хронічний гастрит - 30, 48, 52, 76, 114

хронічні запори - 48, 128

Ч

червоний вовчий лишай - 120

чиряки - 22, 76, 84

чума - 116

Ц

цирози - 42

цирози печінки - 122

цистит - 44, 76, 82, 94

цукровий діабет - 8, 52, 88

Ш

шкірні запалення - 6, 22, 34, 36,
52, 61, 65, 66, 71, 72, 76, 80, 82, 88, 103,
118, 120

шкірні захворювання у дітей - 106,
120

Підготували:
священик Володимир Дерев'янка,
диякон Павло Тепін, Ігор Чечель,
Григорій Бондаренко,
Володимир Філіпов

Обкладинка:
Володимир Єрмаков
Ілюстрації:
фото - Юрій Онойченко
та з інтернета



Дарунок

Священик Василь Пишний
Храм Покрови, с.Рубанівське,
Васильківський р-н, Дніпровська обл.,
т. +380675238992,
т. +380502341503
naviky@ukr.net www.naviky.dp.ua
а/с 1847, м. Дніпро, 49027, Україна

Надруковано в типографії "Літограф"



СУВАЖИРСЬКЕ