

ПЕРЕДМОВА

Здавна в Україні народні цілителі вважали плодоягідні рослини майже універсальним засобом від усіх хвороб. І це цілком справедливо, адже плоди, листки цих рослин містять дубильні речовини, флавоноїди, алкалоїди, вітаміни, пектини, мінеральні солі.

Лікувальна дія плодоягідних рослин пов'язана майже виключно зі специфічними хімічними речовинами, що містяться в них. Помаранчевий колір багатьох плодів свідчить про великий вміст у них β -каротину, який зміцнює зір, стимулює оновлення клітин органів людини.

Які ж функції виконують лікарські рослини в нашому житті? Що таке лікування?

Лікування — це повернення організму людини до нормального стану, який прийнято вважати здоровим, а будь-які порушення нормальної діяльності організму до певної межі — втомою або ж захворюваннями. Такому поверненню до здорового стану сприяють численні чинники, і серед них не останнє місце посідає харчування, в якому важлива роль належить продуктам рослинного походження.

Лікувальні властивості рослин залежать від наявності в них різноманітних за хімічною структурою і терапевтичною дією речовин. Найважливішими з них є білки й амінокислоти, нуклеїнові кислоти, алкалоїди, вуглеводи, крохмаль, клітковина, слизи, глікозиди, сапоніни, жири і жирні олії, ефірні олії, воски, гир-

коти, феноли, флавоноїди, дубильні речовини, смоли, вітаміни тощо.

Вітаміни — це речовини високої фізіологічної активності, які мають різноманітну хімічну природу й виконують в організмі людини різні біохімічні й фізіологічні функції. Вони обов'язкові для нашого існування, а коли їх немає в раціоні, виникають захворювання і навіть смерть.

Обмін речовин і енергії може порушуватись через нестачу в раціоні деяких сполук, які організм людини сам не здатний синтезувати і одержує їх з їжею. Багато з них належать до класу вітамінів. Лікування полягає в тому, що нестача вітаміну компенсується рослинами, які містять багато потрібної речовини. Часом цілком достатнім є введення в раціон людини не самого вітаміну, а його попередника (провітаміну), наприклад, замість вітаміну А — β -каротину. Одні вітаміни входять до складу ферментів, другі є важливими проміжними продуктами обміну речовин, з яких утворюються необхідні для організму сполуки, треті — постачальниками функціональних груп. Зелені рослини здатні до синтезу практично всіх вітамінів, і тому самі в них нестачі не відчувають, тоді як більшість бактерій, грибів, тварин і, звичайно, люди потребують готових речовин типу вітамінів.

Фрукти і ягоди можна застосовувати з косметичною метою. Маски з м'якоті багатьох рослин з додаванням яєчного жовтка, вершків

Черешня *Prunus avium*

Родина Розові

Батьківщина — Закарпаття

В дикому стані зустрічається у Правобережному лісостепу, на Закарпатті і Карпатах.

Черешня — це дерево заввишки 3–10 м. Кора стовбура має коричневі сочевички, знімається тонкими поперечними пластинками. Листки яйцеподібні або овальні, біля основи клиноподібні, на верхівці загострені, зверху голі, зісподу — трохи опушені. На листках добре видно жилки, черешки — з двома залозками біля основи пластинки. Цвіте черешня у квітні — травні великими білими квітками, по 2–5 у пучках. Квітконіжки без зелених листочків. Плід — куляста соковита темно-червона кістянка, у культурних сортів — різного кольору. Плоди досягають у липні. Виведено багато сортів черешні.

Використовують свіжі плоди і плодоніжки. Плоди містять цукри, органічні кислоти, фенольні сполуки, каротин, аскорбінову кислоту, вітаміни В₁, В₂, В₆, РР, фолієву кислоту, залізо. У плодоніжках є барвники, танін. Свіжі плоди мають загальнозміцнюючі властивості, підвищують апетит. Їх корисно вживати при



недокрів'ї, закрепах, а плоди з темним забарвленням — при атеросклерозі і гіпертонії.

Лікарські форми і застосування

Внутрішнь:

- настій: 1 ч. л. сухих подрібнених плодоніжок на 200 мл окропу, вживати по 1 ст. л. 3-4 рази на день при захворюваннях серця.

Шовковиця біла

Morus alba

Шовковиця чорна

Morus nigra

Родина Шовковицеві

Батьківщина шовковиці чорної — Середня Азія

На території України її культивують в садах і парках.

Шовковиця — од-
нодомна, рідше дво-
домна рослина, з роз-
логою кроною. Дерево
заввишки 6–12 м, молоді гілки сірувато-зелені
або буруваті, на кінці трохи опушені. Листки
розміщені чергово, м'які, яйцеподібні, заго-
стрені, цілі або 3-5-лопатеві з округлою або
трохи серцеподібною основою і зарубчато-
зубчастим краєм, зверху голі, зісподу — розсі-
яно опушені. Черешки голі, зверху жолобчасті,
3-4 см завдовжки.



ПОКАЖЧИК УКРАЇНСЬКИХ НАЗВ РОСЛИН

Абрикос звичайний	7
Авокадо	10
Аґрус звичайний	11
Айва довгаста	13
Актинідія коломікта	14
Актинідія пурпурова	16
Алича (Слива розчепірена)	18
Апельсин	17
Виноград культурний	19
Вишня звичайна	23
Горіх волоський	26
Гранатник звичайний (гранат)	29
Грейпфрут (Помпельмус гроноподібний)	32
Груша звичайна	33
Елеутерокок колючий	35
Лимонник китайський	39
Лимон (цитрина)	37
Маклюра оранжева	41
Малина звичайна	42
Мандарин	45
Мигдаль звичайний	46
Мушмула звичайна	49
Обліпіха крушиноподібна	50
Персик звичайний	53
Полуниця	59
Смоківниця звичайна (інжир, фігове дерево)	54
Смородина чорна	56
Суниця садова	59
Суниці лісові	59
Черешня	63
Шовковиця біла	64
Шовковиця чорна	64
Яблуня рання	66

ПОКАЖЧИК ЛАТИНСЬКИХ НАЗВ РОСЛИН

<i>Actinidia kolomikta</i>	14
<i>Actinidia purpurea</i>	16
<i>Amygdalus communis</i>	46
<i>Armeniaca vulgaris</i>	7
<i>Cerasus vulgaris</i>	23
<i>Citrus limon</i>	37
<i>Citrus paradisi</i>	32
<i>Citrus sinensis</i>	17
<i>Citrus unshiu</i>	45
<i>Cydonia oblonga</i>	13
<i>Eleutherococcus senticosus</i>	35
<i>Ficus carica</i>	54
<i>Fragaria ananassa</i>	59
<i>Fragaria moschata</i>	59
<i>Fragaria vesca</i>	59
<i>Grossularia reclinata</i>	11
<i>Hippophae rhamnoides</i>	50
<i>Juglans regia</i>	26
<i>Maclura pomifera</i>	41
<i>Malus praecox</i>	66
<i>Mespilus germanica</i>	49
<i>Morus alba</i>	64
<i>Morus nigra</i>	64
<i>Persea americana</i>	10
<i>Persica vulgaris</i>	53
<i>Prunus avium</i>	63
<i>Prunus cerasifera</i>	18
<i>Punica granatum</i>	29
<i>Pyrus communis</i>	33
<i>Ribes nigrum</i>	56
<i>Rubus idaeus</i>	42
<i>Schizandra chinensis</i>	39
<i>Vitis vinifera</i>	19

Зміст

Передмова	3
Розділ I. Опис плодючих рослин та їх застосування	7
Абрикос звичайний	7
Авокадо	10
Агрус звичайний	11
Айва довгаста	13
Актинідія коломікта	14
Актинідія пурпурова	16
Апельсин	17
Алича (Слива розчепірена)	18
Виноград культурний	19
Вишня звичайна	23
Горіх волоський	26
Гранатник звичайний (гранат)	29
Грейпфрут (Помпельмус гроніподібний)	32
Груша звичайна	33
Елеутерокок колючий	35
Лимон (цитрина)	37
Лимонник китайський	39
Маклюра оранжева	41
Малина звичайна	42
Мандарин	45
Мигдаль звичайний	46
Мушмула звичайна	49
Обліпіха крушиноподібна	50
Персик звичайний	53
Смоківниця звичайна (інжир, фігове дерево) ...	54
Смородина чорна	56
Суниця садова	59
Полуниця	59
Суниці лісові	59
Черешня	63
Шовковиця біла	64

Шовковиця чорна	64
Яблуня рання	66
Розділ II. Корисні страви — запорука здоров'я.....	72
Цікавий тест	72
Рецепти страв	74
Показчик українських назв рослин	92
Показчик латинських назв рослин	93