

РОСЛИНИ, ЯКІ ЗАСТОСОВУЮТЬ ПРИ АВІТАМІНОЗАХ І ГІПОВІТАМІНОЗАХ

Береза повисла
Betula pendula Roth.
Родина Березові — Betulaceae

Народні назви: биреза, береста, березина, плаксида, сикавка.

Лікарська рослинна сировина: сік, бруньки, листя. Береза повисла — дерево 10-25 м заввишки з добре розвинуеною кроною й повислими гілками. Кора біла, гладенька, біля основи стовбура чорно-сіра, з глибокими тріщинами. Листки чергові, довгочерешкові, трикутно-ромбічні, двопилчасті, голі. Квітки одностатеві, невирозні, зібрані в сережки. Тичинкові — довгі, пониклі, жовті, містяться по 2-3 на кінцях гілок. Маточкові — маленькі, зелені, спрямовані вгору, містяться на вкорочених бічних гілочках. Плід — горішок. Цвіте у квітні-травні.
Росте у лісах, лісосмугах, на узліссях по всій території Тернопільської області.

Заготівля і зберігання. Сік точать рано навесні, до розпускання бруньок. Бруньки збирають рано навесні, коли вони ще не розпустились і липкі від смолистих речовин. Листки — у квітні-травні (зранку), коли вони ще запавні та клейкі. Сушать бруньки і листки на відкритому повітрі під укриттям або в сушарках при температурі 25-30 °С. Зберігають у паперових, полотняних мішках у сухому приміщенні. Термін придатності — 2 роки.

Хімічний склад. Сировина містить аскорбінову та нікотинову кислоти, ефірні олії, каротин, дубильні речовини, органічні кислоти, флавоноїди, смоли, сапоніни.

Березовий сік — аскорбінову кислоту, до 2% цукрів, дубильні речовини, яблучну кислоту, сполуки заліза, кальцію, магнію.

Фармакологічні властивості. Препарати берези проявляють діуретичні, жовчогінні, протизапальні, протиспазматичні, антисептичні, ранозагоювальні, протиатеросклеротичні, глистогінні властивості, регулюють обмін речовин.

Застосування. *Березовий сік* пити по 1 склянці у свіжому або консервованому вигляді 2-3 рази протягом доби при авітамінозі С, ниркових і серцевих набряках, альбумінурії, бронхіті, туберкульозі легень, подагрі, артриті, як загальнозміцнювальний засіб.

Настій. 4 чайні ложки листя залити 400-500 мл окропу, настоювати 3,5 години, процідити і відстояти 6 годин. Вживати по 50-200 мл 2-3 рази на день перед їдою як сечогінний і жовчогінний засіб.

- * 1 столову ложку листків залити 1 склянкою окропу, настоювати 10 хвилин, пити по 0,5 склянки 2-3 рази протягом доби як сечогінний і потогінний засіб.
- * 1 чайну ложку бруньок залити 0,5 склянки окропу. Вживати по 2-3 столові ложки 3-4 рази на день при гіпо- та авітамінозі С, бронхіті, набряках, атеросклерозі.
- * Свіже листя залити перевареною водою (температура 40-50 °С), настоювати 3,5 години, процідити, відстояти 6 годин, відділити від осаду. Вживати по 50-200 мл 3 рази на день

перед їдою при серцевих набряках, ревматизмі, як сечогінний і потогінний засіб.

Відвар. 1 чайну ложку бруньок залити 0,5 склянки окропу, кип'ятити 15 хвилин. Вживати по 1 столовій ложці 3-4 рази на день як сечогінний, жовчогінний і потогінний засіб.

- * Повну жменю листя варити 10 хвилин у 4 л води і додати до гарячої ванни, яку приймати при гострих і хронічних екземах, лишаях, пітнінні ніг, ревматизмі.
- * 10 г бруньок залити 200 мл окропу. Вживати по 1 столовій ложці 3 рази на день при набряках, виразковій хворобі шлунка, бронхіті, гіперацидному гастриті.

Настоянка. 0,5 склянки бруньок на 0,5 л 70% етилового спирту, настоювати 14 днів. Вживати по 15-20 крапель 2-3 рази на день при набряках, атеросклерозі, для поліпшення травлення.

- * 1 частина бруньок на 5 частин 90% етилового спирту. Вживати по 1 чайній ложці на прийом як жовчогінний і сечогінний засіб.

Компреси. У глибоку діжку накласти свіжого листя, накрити її і, коли листя зігріється, хворий заривається в нього на годину і більше по шию або пояс. “Суху ванну” приймати при ревматизмі, подагрі, паралічі.

Застереження. Не рекомендується вживати настої і відвари бруньок берези при піелонефриті, гломерулонефриті та жінкам у період вагітності.

Волошка синя
Centaurea cyanus L.
Родина Айстрові — Asteraceae

Народні назви: блават, блаватки, головатки, синички, очанки, хабри.

Лікарська рослинна сировина: крайові квітки.

Одно- або дворічна павутинисто-опушена рослина, 25-70 см заввишки, з прямостоячим, від середини дуже розгалуженим стеблом. Нижні і середні стеблові листки ліроподібнорозсічені, видовжено-оберненоланцетні, цілокраї, віддалено дрібнозубчасті; верхні — переважно лінійні. Квітки невеликі, зібрані у поодинокі досить великі суцвіття — кошики. Крайові квітки кошиків сині, лікоподібні, безплідні; серединні — фіолетові, трубчасті, двостатеві. Плід — сім'янка. Цвіте у червні-липні.

Росте як бур'ян у посівах зернових культур, багаторічних трав, по краях полів майже по всій території Тернопільської області.

Заготівля і зберігання. Збирають лише крайові квітки в період повного цвітіння. Їх вищипують із суцвіття вручну, і сировину негайно сушать, щоб пелюстки не втратили колір. Сушать на горіщах, у приміщеннях, які добре провітрюються; у сушарках при температурі 40-50 °С. Зберігають у полотняних і паперових мішках у сухому приміщенні. Термін придатності — 2 роки.

Хімічний склад. Квітки містять антоціани (ціанін), флаволи (лютеолін, диглюкозид апігеніну), флавоноли (кверцетин, рутин), а також сапоніни, смолисті та пектинові речовини, алкалоїди, каротин, аскорбінову кислоту, мінеральні солі (переважно марганцю).

Фармакологічні властивості. Препарати волошки синьої проявляють діуретичні, протизапальні, протиспазматичні, дезінфікуючі, жарознижуючі, потогінні, слабкі жовчогінні властивості, поліпшують травлення.

Застосування. *Настій.* 0,5 столової ложки крайових синіх квіток заварити 2 склянками окропу. Пити 2 рази протягом доби по 1 склянці при хворобах нирок, що супроводжуються набряками, ураженні жовчного міхура з жовтяницею, водянці, циститі, уретриті, як жарознижувальний засіб при застуді, малярії.

* 1 столову ложку квіток залити склянкою окропу. Вживати у теплому вигляді по 1 столовій ложці 3 рази на день при захворюваннях сечо- і жовчовидільних шляхів. Зовнішньо застосовувати для промивання очей при кон'юктивіті.

* 1 столову ложку сировини залити склянкою гарячої води, нагріти на киплячій водяній бані 15 хвилин, охолодити впродовж 45 хвилин. Вживати по 1 столовій ложці 3 рази на день як легкий сечогінний, жовчогінний і проти-мікробний засіб.

Напар. Чайну ложку квіток напарити у склянці окропу, після настоювання профільтрувати (виготовити в асептичних умовах). Використовувати для промивання і закапування очей (по 4-5 крапель тричі на день) при кон'юктивіті та ячмінцях на оці.

Рослина цінується як декоративна і медоносна.

Горіх грецький
Juglans regia L.
Родина Горіхові — Juglandaceae

Народна назва: волоський горіх, горішник, сверби-гуз.

Розлоге дерево до 25-30 м заввишки, з товстим стовбуром, вкритим світло-сірою з поздовжніми тріщинами корою. Листки чергові, великі, непарноперисті, з 3-5 парами листочків. Квітки одностатеві, одиночні або зібрані по 2-3. Плід — несправжня кістянка. Цвіте у квітні-травні, плоди досягають у вересні.

На території України вирощують як плодове дерево.

Лікарська рослинна сировина: листки, оплодні, зелені нестигли плоди, тверда оболонка плодів.

Заготівля і зберігання. Заготовляють молоде листя у травні-червні у суху погоду, відщипуючи його від черешка. Сушать у тіні, розстилаючи тонким шаром і час від часу перемішуючи; у сушарках при 30-40 °С. Оплодні збирають при заготівлі плодів. Їх розрізають навпіл, сушать у теплих приміщеннях або сушарках при температурі 30-40 °С. Зелені, недостиглі плоди збирають у період молочно-воскової стиглості, коли внутрішня оболонка ще легко розрізається ножем.

Хімічний склад. Листки та оплодні містять флавоноїди (кемпферол, кверцетин), дубильні речовини, аскорбінову кислоту, каротин, ефірну олію, алкалоїди, вітаміни Е і В, мікроелементи (залізо, кобальт, калій, магній), нафтохінони (юглон і гідроюглон). Оплодні особливо багаті на аскорбінову кислоту.

Ядро горіха містить багато поживних речовин: жирні олії, білки, вуглеводи; дубильні речовини, вітаміни, сполуки заліза і кобальту.

Фармакологічні властивості. Препарати з листка та оплоднів мають протизапальні, в'язучі, ранозагоювальні, глістогінні, вітамінні властивості, а також здатні знижувати рівень цукру в крові.

Застосування. *Настій.* 1 столову ложку сухих подрібнених листків залити 2 склянками окропу і настоювати 1 годину. Вживати по 1 столовій ложці через кожні 2 години як вітамінний та в'язучий засіб.

- * 1 столову ложку подрібнених листків запарити склянкою окропу. Пити протягом дня як вітамінний засіб.
- * 5 г листків на 200 мл води варити 15 хвилин, настоювати 45 хвилин. Вживати по 1 десертній ложці на 0,5 склянки води для полоскань ротової порожнини 3 рази на день після їди протягом 10-12 днів при геморагічних гінгівітах.

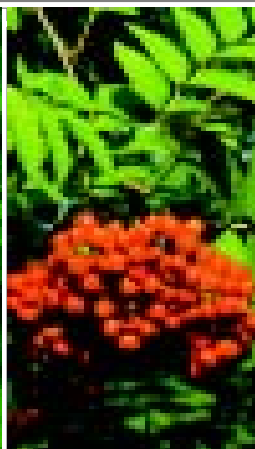
Відвар. 20 г подрібнених молодих листків або незрілих плодів залити 200 мл окропу, настоювати 20 хвилин. Вживати по 1 столовій ложці 3 рази на день при шлункових захворюваннях.

- * 3-4 столові ложки подрібнених листків на 0,5 л води, варити 15 хвилин. Використовувати для компресів у вигляді кашки, відвар — для полоскань, спринцювань при екземах, геморої.

Настоянка. 0,5 кг зелених горіхів засипати 0,5 кг цукру, настоювати протягом 9 днів, злити і додати спирту 70 % (половину даного об'єму). Вживати по 1 столовій ложці 2-3 рази на день перед їдою при шлункових захворюваннях.



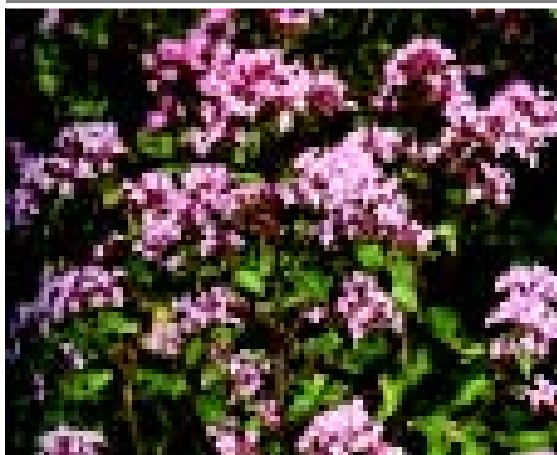
Горіцвіг весняний



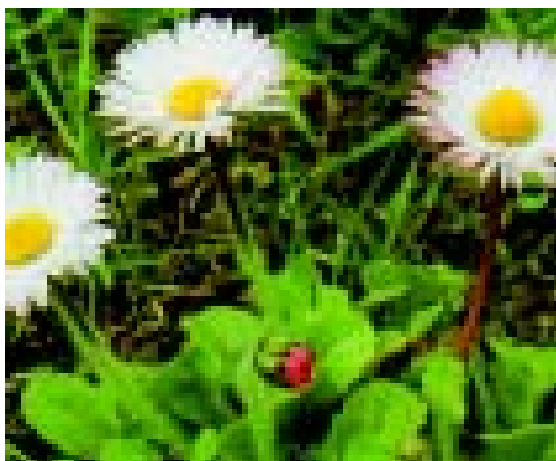
Горобина звичайна



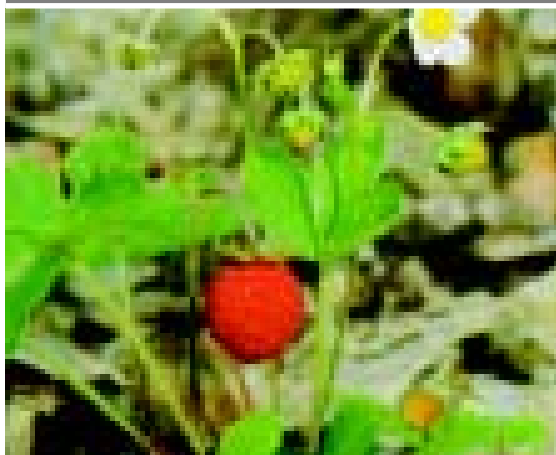
Малина



Материнка звичайна



Стокrotки багаторічні



Суниця лісові