

Яцук Г.Ф., Семенів О.О.,  
Бігун Н.П., Гаран І.Ю.

---

---

**ЛІКАРСЬКІ ЗЕРНОВІ,  
ЗЕРНОБОБОВІ,  
ОЛІЙНІ, ЕФІРООЛІЙНІ  
РОСЛИНИ**

---

---



ТЕРНОПІЛЬ  
БОГДАН

УДК 581  
ББК 28.59я72  
Я94

*Рецензенти:*

доктор сільськогосподарських наук,  
професор Тернопільського національного педагогічного  
університету ім. В. Гнатюка

*Пида С.В.*

лікар Тернопільської міської комунальної дитячої лікарні

*Чорнота І.Д.*

редактор ТзОВ «Видавництво Астон»

*Миколів І.М.*

**Яцук Г.Ф.**

Я94 Лікарські зернові, зернобобові, олійні, ефіро-  
олійні рослини / Г.Ф. Яцук, О.О. Семенів, Н.П. Бі-  
гун, І.Ю. Гаран. — Тернопіль : Навчальна книга —  
Богдан, 2012. — 128 с.

**ISBN 978-966-10-1802-9**

У книзі описано біологічні особливості 27 зернових,  
зернобобових, олійних та ефіроолійних рослин, які виро-  
щують на присадибних, навчально-дослідних ділянках і  
полях України.

Подано зображення, характеристику та рекомен-  
дації щодо застосування цих рослин з метою профілак-  
тики і лікування різних захворювань. Видання містить  
ретельно дібрані рецепти смачних та корисних страв.

Книга буде корисною вчителям біології, геогра-  
фії, основ здоров'я, студентам біологічних факультетів,  
аматорам-натуралістам, а також широкому колу читачів.

**УДК 581**

**ББК 28.59я72**

*Охороняється законом про авторське право.  
Жодна частина даного видання не може бути  
відтворена в будь-якому вигляді без дозволу  
автора чи видавництва.*

ISBN 978-966-10-1802-9

Навчальна книга — Богдан,  
майнові права, 2012

## ПЕРЕДМОВА

Усі існуючі нині на земній кулі живі істоти мають у своїй основі однакову схему обміну речовин: і у рослин різного рівня і походження, і у тварин, бактерій, вірусів та грибів, якими б вони не були далекими одні від одних, фундамент життєвих процесів становлять білки, білкові молекули, особливим способом організовані у вигляді подвійних мембран. Білки у всіх організмів утворюються на матрицях – молекулах дезоксирибонуклеїнової кислоти (ДНК) і рибонуклеїнової кислоти (РНК), які зберігають і проносять через тисячі поколінь спадкові особливості організмів. Усі інші продукти, що утворюються білками і які слугують для утворення білків, однакові або дуже подібні в усіх живих істот.

Зелені рослини здатні у процесі фотосинтезу і подальших перетворень створювати будь-які органічні сполуки, необхідні для їхнього існування. Всі ж інші організми, у тому числі й людина, а також незелені частини рослин не здатні до самостійного утворення необхідних для життя органічних речовин.

Лікувальна дія рослин, наших зелених супутників, які супроводять людину протягом мільйонів років еволюції і без яких вона не може обійтися ні сьогодні, ні в далекому майбутньому, полягає в єдності обміну речовин у живих клітинах. Незважаючи на ряд істотних відмінностей між рослинами і тваринами, до

яких належить і людина, основні ланки обміну речовин у них подібні: в них беруть участь ті самі продукти, однакові або дуже схожі ферменти, відбуваються тотожні реакції.

Лікувальна дія рослин пов'язана майже виключно зі специфічними хімічними речовинами, що містяться в них. Якщо не брати до уваги мікроелементи, іони калію і деякі інші мінеральні елементи, більшість лікувальних сполук – це органічні речовини.

Які ж функції виконують лікарські рослини в нашому житті?

Задоволення потреб у поживних речовинах – основна функція рослин.

Є такий вираз: кожен ліки мають бути їжею для організму, а кожна їжа – ліками. Обмін речовин і енергії може порушуватись через нестачу в раціоні деяких речовин, які організм людини сам не здатний синтезувати і одержує їх з їжею. Багато з них належать до класу вітамінів.

Вітаміни – це речовини високої фізіологічної активності, які мають різноманітну хімічну природу й виконують в організмі людини різні біохімічні і фізіологічні функції. Загальним для них є те, що вони (бодай в дуже невеликих кількостях) обов'язкові для нашого існування, а коли їх немає в раціоні, виникають захворювання.

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

**ХМІЛЬ**  
**ЗВИЧАЙНИЙ**  
***Humulus lupulus***

*Родина Шовковицеві*  
*Батьківщина – невідома*



Хміль звичайний — багаторічна трав'яниста рослина. Стебло витке, гранчасте, горбкувато-шорстке, 3–6 метрів завдовжки. Листки черешкові, зверху темно-зелені, гострогорбкувато-шорсткі, зісподу блідіші з жовтими залозками і розсіяними жилками, розміщені супротивно. Нижні листки округлі або яйцеподібні з серцеподібною основою, лапчасто-3-5-лопатові або надрізані, з яйцеподібними, загостреними лопатями, верхні — цілі, розміщені чергово на гілках з жіночими суцвіттями.

Цвіте з червня до серпня. Квітки одноставі, дводомні, в дихазіях, зібраних у чоловічих особин волотюватими, а в жіночих — головчастими колосоподібними суцвіттями. Жіночі колоси яйцеподібні або видовжені, 2-3 см завдовжки на ніжках, одиничні або частіше зібрані гронам, пониклі або звислі. Оцвітина чоловічих квіток жовтувато-зелена, п'ятироздільна, з видовженими частками. Оцвітина жіночих квіток малопомітна, дзвоникувата, основою охоплює плід, з яким разом і опадає. Плід — яйцеподібний, стиснений, білувато-сірий по краю кілюватий горішок. Плоди дозрівають у вересні.

Для медичних потреб використовують жіночі суцвіття – «шишки». На внутрішній поверхні лусочок «шишок» містяться залозки у вигляді ясно-жовтого порошку. Ці залозки, які називають ще хмельовим борошном, на час висихання плодів легко осипаються. Супліддя «шишки» заготовляють у середині серпня, коли вони набувають зелено-жовтого забарвлення, і швидко сушать у затінку надворі.

«Шишки» хмелю містять ефірну олію, гіркі речовини, холін, аспарагін, органічні кислоти, інші речовини. У складі ефірної олії є сесквітерпен гумолен, складні ефіри, аліфатичні терпенові спирти тощо.

Галенові препарати хмелю заспокоюють нервову систему, підвищують діурез, мають протизапальні, противиразкові, капілярозміцнюючі, гіпосензибілізуєчі і болетамувальні властивості, регулюють жировий, мінеральний і водний обмін в організмі, збуджують апетит і поліпшують травлення, активно впливають на процеси регенерації в епідермісі шкіри, в слизових оболонках, покращують життєдіяльність волосяних цибулинок, виявляють бактерицидну й фунгіцидну дію, мають естрогенну активність.

«Шишки» хмелю входять до складу інгредієнтів для приготування заспокійливого чаю.

Використовують хміль і як зовнішній засіб у вигляді мазей для лікування виразок, лишай, раку шкіри, при ревматизмі, різних захворюваннях суглобів та при забиттях. Настій «шишок» застосовують для компресів на забиті місця і при надмірній жирності шкіри, для

## ПОКАЖЧИК УКРАЇНСЬКИХ НАЗВ РОСЛИН

Аніс звичайний .....	10
Бавовник шорсткий.....	12
Боби .....	14
Гірчиця біла (сарептська).....	15
Гісоп лікарський.....	19
Гречка звичайна .....	21
Жито посівне .....	23
Змієголовник молдавський.....	25
Квасоля звичайна.....	27
Кмин звичайний.....	29
Коріандр посівний.....	32
Кріп запашний.....	34
Кукурудза звичайна.....	38
Кунжут східний.....	40
Лавр благородний.....	42
Льон звичайний.....	44
М'ята перцева.....	49
Овес посівний.....	53
Просо .....	57
Рицина звичайна .....	59
Соняшник однорічний .....	61
Соя культурна.....	64
Чабер садовий.....	66
Чебрець звичайний.....	68
Шавлія лікарська.....	70
Хміль звичайний.....	75
Ячмінь звичайний .....	78

## ПОКАЖЧИК ЛАТИНСЬКИХ НАЗВ РОСЛИН

Anisum vulgare .....	10
Gossypium hirsutum .....	12
Vicia faba .....	14
Sinapis alba .....	15
Hyssopus officinalis.....	19
Fagopyrum sagittatum .....	21
Secale cereale.....	23
Dracocephalum moldavica.....	25
Phaseolus vulgaris .....	27
Carum carvi .....	29
Coriandrum sativum .....	32
Anethum graveolens.....	34
Zea mays.....	38
Sesamum indicum.....	40
Laurus nobilis .....	42
Linum usitatissimum.....	44
Mentha piperita .....	49
Avena sativa .....	53
Panicum.....	57
Ricinus communis .....	59
Helianthus annuus .....	61
Soja hispida.....	64
Satureja hortensis .....	66
Thymus vulgaris .....	68
Salvia officinalis.....	70
Humulus lupulus.....	75
Hordeum vulgare .....	78



## ЗМІСТ

Передмова .....	3
<b>Розділ I. Опис рослин та їх застосування</b>	
Аніс звичайний .....	10
Бавовник шорсткий.....	12
Боби.....	14
Гірчиця біла (сарептська).....	15
Гісоп лікарський. ....	19
Гречка звичайна .....	21
Жито посівне .....	23
Змієголовник молдавський. ....	25
Квасоля звичайна.....	27
Кмин звичайний. ....	29
Коріандр посівний. ....	32
Кріп запашний. ....	34
Кукурудза звичайна. ....	38
Кунжут східний. ....	40
Лавр благородний. ....	42
Льон звичайний. ....	44
М'ята перцева.....	49
Овес посівний.....	53
Просо .....	57
Рицина звичайна .....	59
Соняшник однорічний .....	61
Соя культурна.....	64
Чабер садовий. ....	66
Чебрець звичайний. ....	68
Шавлія лікарська. ....	70
Хміль звичайний. ....	75
Ячмінь звичайний .....	78
<b>Розділ II. Дієтичне харчування – запорука здоров'я</b> ..	81
Рецепти страв .....	85
Покажчик українських назв рослин .....	125
Покажчик латинських назв рослин .....	126



*Довідкове видання*

**ЯЦУК Ганна Федорівна**  
**СЕМЕНІВ Ольга Олександрівна**  
**БІГУН Наталя Петрівна**  
**ГАРАН Ірина Юріївна**

**ЛІКАРСЬКІ ЗЕРНОВІ, ЗЕРНОБОБОВІ,  
ОЛІЙНІ, ЕФІРООЛІЙНІ РОСЛИНИ**

Головний редактор *Богдан Будний*  
Редактор *Антоніна Павліченко*  
Обкладинка *Володимира Басалиги*  
Комп'ютерна верстка *Віталія Кравчука*

Підписано до друку 15.09.2011. Формат 70×90/32.  
Папір офсетний. Гарнітура Таймс.  
Умовн. друк. арк. 5,16. Умовн. фарбо-відб. 20,64.

Видавництво «Навчальна книга – Богдан»  
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців  
ДК №370 від 21.03.2001р.  
Навчальна книга – Богдан, а/с 529, просп. С. Бандери, 34А,  
м.Тернопіль, 46008  
тел./факс (0352) 52-06-07, 52-05-48, 52-19-66  
*publishing@budny.te.ua*  
*www.bohdan-books.com*