

Наталя ЗУБИЦЬКА

УСЕ ЗНАДОБИТЬСЯ, ЩО В ЗЕМЛІ КОРІНИТЬСЯ

Секрети зеленої планети



ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

ББК 53.52
3-67

Рецензенти:

доктор медичних наук, професор

Войтенко Г.М.

академік Української екологічної академії наук, професор

Ніколайчук Л.В.

Зубицька Н. П.

3-67 Усе знадобиться, що в землі коріниться. Секрети зеленої планети. —
Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2006. — 176 с.

ISBN 966-7520-89-7

Відома народна цілителька Наталя Зубицька розповідає про найпоширеніші в Україні лікарські рослини (їх подано в абетковому порядку), ділиться секретами зеленої аптеки, які не завадить знати кожному.

В книзі описано цілющі властивості рослин та способи приготування лікарських препаратів, подано рецепти та покажчик застосування рослин при певних захворюваннях.

Книга розрахована на широке коло читачів.

ББК 53.52

Охороняється законом про авторське право.

Жодна частина даного видання не може бути використана чи відтворена в будь-якому вигляді без дозволу автора чи видавництва

ISBN 966-7520-89-7

© Зубицька Н. П., 2001

© Навчальна книга — Богдан, 2006

АГРУС ЗВИЧАЙНИЙ

Агрус порівняно з іншими рослинами культивується на нашій землі не так уже й давно. Незважаючи на це, його ягоди зажили доброї слави, а селекціонери і понині продовжують працювати над виведенням нових сортів агрусу, поліпшенням його смакових і поживних якостей. Щоправда, є чимало людей, які, щойно почувши назву цієї рослини, починають кривитися, неначе про якісь кислоти йдеться. Тож спробуємо переконати тих, хто зневажає ягоду, в тому, що вони водночас зневажливо ставляться і до власного здоров'я, потреб свого організму.

Перш за все, не зайве знати, що в ягодах агрусу міститься до 13,5% вуглеводів (глюкоза, фруктоза), пектинові речовини, органічні кислоти, зокрема, яблучна, вітаміни С, Р, В, А, мінеральні речовини (цинк, калій, магній, кальцій, алюміній), флавоноїди. Все це разом узятє і робить ягоду надзвичайно корисною.

Цілющість агрусу, передусім, у тому, що він допомагає регулювати обмін речовин в організмі, поліпшує функції шлунково-кишкового тракту, стає у нагоді у разі запалення нирок та сечового міхура.

Людям, схильним до ожиріння, щоправда, якщо вони стежитимуть за собою і знатимуть міру в їжі, ягоди агрусу знадобляться якнайкраще, бо доповнять і навіть замінять будь-яку дієту. Результати виявлять себе вже за один агрусовий сезон: вага нормалізується, людина відчуває приплив сил, енергії, стає рухливішою, працездатнішою, не зазнаватиме перевантажень серце.

Недаремно агрусу надають багато уваги лікарі-фітотерапевти, адже він і вітамінний, і сечогінний, допомагає тим, хто має проблеми з кишечником, зокрема, при хронічних запорах. Його рекомендують дітям, особливо схильним до алергійних захворювань. Але агрус протипоказаний при діареї та ентеритах!

Що ж до решти випадків... Дуже хотілося б, щоб агрусу віддали належне люди похилого віку, ті, кому не дає спокою підвищений артеріальний тиск: агрус його успішно знижує, регулює. Багаторічні спостереження свідчать, що вживання агрусу перешкоджає утворенню пухлин, стає природним запобіжним, профілактичним засобом у боротьбі з онкологічними захворюваннями.

Отже, не станемо зневажати агрус, адже з нього можна приготувати багато смачного. Скажімо, желе. З ягід вичавлюють сік і в емальованому посуді, додавши цукор (850 г на літр соку), нагрівають до цілковитого розчинення цукру. Після цього проціджують через чотиришарову марлю, переливають у той самий емальований посуд і уварюють до зменшення первинного об'єму приблизно на третину. Гаряче желе відразу ж розливають у стерилізовані банки і закривають. І смачний наїдок, і не менш смачні ліки готові.

АЙВА ДОВГАСТА

Айва! Дивишся на це невимовно красиве дерево і навіть не підозрюєш, що воно — троянда, принаймні, близька її родичка, така ж красива і духмяна рослина. А її плоди, що дозрівають пізно восени, десь у жовтні - листопаді, дуже схожі і на яблуко і на грушу водночас. Не тільки за формою, а й за складом. Адже в них дуже багато цукрів, кислот, вітамінів, пектинів і мікроелементів, мінеральних солей. А приємний запах айва має завдяки наявності в ній ефірних олій, що накопичуються переважно в шкірці. Багато цінних речовин і в її насінинах. Мабуть, саме тому ще в стародавні часи в країнах, де росла айва, її плоди небезпідставно вважали скарбницею ліків. Особливо ж цінували її за благотворний вплив на психіку людини. Бо помічено: той, хто вживає плоди айви і страви з неї, завжди почувається бадьоро, має гарний настрій, а сумні думки швидко минають, на душі стає спокійно, огортає злагода. Заспокійливо впливає айва і на серце — нормалізує серцебиття, а ще цілюще позначається на функціях печінки та шлунка. Тож, як і раніше, людина намагається споживати якомога більше плодів айви, щоб протистояти недугам, зокрема, розладам шлунка, жовтусі.

Відтоді, як людина почала спостерігати за впливом айви на свій організм, було помічено, що її плоди мають хорошу сечогінну дію, тому особливо показані при серцево-судинних захворюваннях, пов'язаних із появою набряків. А наявність у плодах заліза та пектинів зумовлює її цілющу силу при анемії. Жінкам айва допомагає долати токсикози вагітності, варто в цей період споживати якомога більше варених або печених її плодів. Взагалі красуня-айва з надзвичайною прихильністю ставиться саме до жінок. Наприклад, стає їм у нагоді і в разі затримки місячних, і тоді, коли виникають маткові кровотечі. А жінки, в свою чергу, не обминають увагою плоди диво-дерева і готують з айви багато лікувальних і делікатесних страв. Адже їхній тонкий аромат і приємний кислуватий присмак нікого не залишають байдужим. Для дітей айва — приємні ласощі, а чоловікам смакують її варені чи печені плоди на додаток до м'яса, особливо ж — дичини. А ще, мабуть, всі, і дорослі і діти, полюбують айву, бо відчують її гарний вплив на органи травлення, які завдяки дії цих плодів працюють злагоджено, без проблем.

У випадках захворювань верхніх дихальних шляхів, особливо при кашлі, ефективно допомагає чай з айвового насіння: слиз, що міститься в ньому, має обволікаючу і пом'якшувальну дію. 10 грамів насінин заливають склянкою окропу, напарюють і вживають по чверті склянки чотири рази на день. Це дерево-троянда з духмяними цілющими плодами не буде зайвим на жодній присадибній ділянці.

КУЛЬБАБА ЛІКАРСЬКА

Старі люди колись говорили: “Чим би і як взимку не хворів, але якщо в квітні “віджив”, наче відродився, погрівшись на весняному сонці, поївши першої зелені, то ще довго житимеш”. У квітні оживає земля, з’являються перші трави, квіти, в деревах починається інтенсивний рух соків, тварини полишають зимові барлоги, а люди — насиджені хати. Так було завжди — люди поспішали скористатися цілющою силою перших весняних рослин. Інстинктивно відчуваючи свій голод на вітаміни, людина з жадобою накидається на зелену цибулю, щавель, шпинат. А якщо цього замало, звертається до природи, яка в цей час і підтримує людину всім, чого потребує її організм, щоб відновити сили, — кидає під ноги кропиву, первоцвіт, медунку, грицики, кислиці, розстеляє жовтогарячий килим кульбаб.

Кульбаба поширена по всій території земної кулі. Для їжі використовують всю рослину. Із молодих листків ранньої весни готують салати, приправи до м’яса та риби, варять супи й борщі, роблять соки. Підсмажені корені вживають для приготування спеціальної кави.

А ще листя кульбаби заквашують як капусту, пуп’янки — маринують, з квітів готують смачне варення. Щоб кульбаба не була гіркою, треба покласти її на півгодини в холодний розчин солі (столова ложка на літр води).

Ранньої весни корисно вживати сік із листків кульбаби (промити, ошпарити окропом, пропустити через м’ясорубку, віджати, розвести навпіл з водою). Приймати двічі на день по дві столові ложки за двадцять хвилин до вживання їжі. Такий сік зміцнює організм, корисний при запальних процесах шлунка (якщо понижена кислотність). Його використовують як легке проносне при хронічних запорах, як жовчогінний при захворюваннях печінки і жовчного міхура. Він зменшує болі в суглобах при подагрі. Застосовують його як потогінний, сечогінний та жарознижувальний засіб. Дітям — по одній чайній ложці на день — такий сік дають як лікувальний та профілактичний засіб від алергії. При вживанні цього соку у матерів, що годують немовлят, збільшується кількість молока.

Ранньою весною (або восени) копають корені кульбаби. Їх миють холодною водою, подрібнюють і сушать. А корисне це кореневище тим, що містить 40% інуліну, до 20 — білкових речовин, 15 % цукрів. Є в корені гіркі речовини, органічні кислоти, вітаміни, залізо, калій, марганець, фосфор та інші, і має він велику цілющу силу.

Хочу тепер трохи докладніше поговорити і про каву з підсмажених коренів кульбаби. Зокрема, звертаю увагу жінок: у тих, хто п’є таку каву, надзвичайно красива шкіра, спокійний характер та весела вдача.

Нирково-кам'яна хвороба, уролітіаз

алтея лікарська	півонія
арум плямистий	редька посівна чорна
горох посівний	спориш звичайний
кропива дводомна	суниці лісові
кульбаба лікарська	терен звичайний
морква посівна	шипшина
парило звичайне	яблуня
пастернак посівний	

Обміну речовин порушення

агрус звичайний	ожина
айва довгаста	парило звичайне
буряк звичайний	подорожник великий
вероніка лікарська	приворотень звичайний
гарбуз звичайний	редька посівна чорна
деревій звичайний	смородина чорна
женьшень	сосна
звіробій звичайний	спориш звичайний
квасоля звичайна	суниці лісові
кропива дводомна	терен звичайний
кульбаба лікарська	хрін звичайний
малина	часник
морква посівна	

Онкологічні хвороби

буряк звичайний	подорожник великий
кавун	часник
калина звичайна	чистотіл звичайний
півонія	

Очні хвороби запальні

айва довгаста
зірочник середній
кріп запашний
кульбаба лікарська

майоран садовий
обліпіха крушиновидна
чистотіл звичайний
чорнушка посівна

Передміхурової залози збільшення і запалення, аденома

терен звичайний

цибуля городня

Подагра, остеохондроз

арум плямистий
баклажан
вероніка лікарська
гарбуз звичайний
звіробій звичайний

півонія
ріпа
суниці лісові
шипшина
яблуна

Псоріаз

алтея лікарська
лавр благородний

пастернак посівний
сосна

Рани гнійні

алтея лікарська
алича
верба
деревій звичайний
капуста городня
картопля
кропива дводомна

майоран садовий
ожина
печіночниця звичайна
приворотень звичайний
суниці лісові
хрін звичайний
часник городній

Ревматизм суглобовий, ревматоїдний поліартрит, артрит

арум плямистий	майоран садовий
верба	материнка звичайна
верес звичайний	редька посівна чорна
вероніка лікарська	смородина чорна
деревій звичайний	сосна звичайна
звіробій звичайний	суниця лісові
квасоля звичайна	хрін звичайний
копитняк європейський	шипшина
кропива дводомна	ялина
кульбаба лікарська	

Серцева недостатність

кріп запашний	сон розкритий
півонія	

Слабкість організму загальна

обліпіха крушиновидна	спориш звичайний
ожина	шипшина
пастернак посівний	

Стенокардія

кріп запашний

Тахікардія

сон розкритий

Туберкульоз

алтея лікарська	латук посівний
женьшень	подорожник великий
звіробій звичайний	полин звичайний
калина звичайна	

Холецистит, холангіт

гарбуз звичайний	парило звичайне
звіробій звичайний	ревінь
капуста городня	редька посівна чорна
кропива дводомна	ріпа
кульбаба лікарська	цикорій
материнка звичайна	чистотіл звичайний

Цистит, пієліт, сечових шляхів катар

алтея лікарська	печіночниця звичайна
береза	подорожник великий
верес звичайний	редька посівна чорна
вероніка лікарська	смородина чорна
деревій звичайний	суниці лісові
звіробій звичайний	терен звичайний
квасоля звичайна	хрін звичайний
парило звичайне	

Щитовидної залози хвороби, зоб

алтея лікарська	ожина
буряк звичайний	ревінь
зірочник середній	суниці лісові
морква посівна	

ЗМІСТ

Від автора	3
Агрus звичайний	7
Айва довгаста	8
Алича	9
Алтея лікарська	10
Аніс звичайний	12
Арум плямистий	13
Базилік звичайний	14
Баклажан	15
Береза біла	16
Біла акація	19
Бузок звичайний	20
Буряк звичайний	22
Верба	25
Верес звичайний	27
Вероніка лікарська	29
Волошка	31
Гарбуз звичайний	32
Глід	34
Горобина звичайна	35
Горох	38
Гречка звичайна	40
Груша звичайна	41
Деревій звичайний	44
Дивина скіпетровидна	48
Дрік красильний	50
Женьшень	51
Звіробій звичайний	52
Зеленчук жовтий	54
Зірочник середній	55
Зозулин цвіт	57
Кавун звичайний	58
Калина звичайна	59
Капуста городня	61
Картопля	63
Каштан кінський звичайний	65
Квасоля звичайна	66
Кмин звичайний	69
Копитняк європейський	70
Коріандр посівний	70
Кріп запашний	71
Кропива дводомна	74
Кульбаба лікарська	77
Лавр благородний	79

Латук посівний	80
Лілія біла	81
Майоран садовий	82
Малина звичайна	83
Мальва	85
Материнка звичайна	87
Маги-й-мачуха	90
Морква посівна	93
Обліпіха крушиновидна	95
Огіркова трава	97
Огірок посівний	98
Ожина звичайна	99
Парило звичайне	102
Пастернак посівний	103
Петрушка посівна	105
Печіночниця звичайна	107
Півонія	108
Подорожник великий	109
Полин звичайний	112
Приворотень звичайний	115
Ревінь	116
Редька посівна чорна	118
Ріпа городня	119
Селера	121
Смородина чорна	124
Сон розкритий	126
Соняшник звичайний	127
Сосна звичайна	129
Спориш звичайний	133
Суніця лісова	135
Терен звичайний	136
Топінамбур	137
Хрін звичайний	139
Цибуля городня	141
Цикорій звичайний	143
Чабер садовий	146
Часник посівний	146
Чорнобиль	147
Чорнушка посівна	149
Шипшина	150
Шовковиця	152
Яблуня	154
Ялина звичайна	156
Рецепти зеленої планети	158
Показчик захворювань, при лікуванні яких використовуються лікарські рослини	162



Науково-популярне видання

Зубицька Наталя Петрівна

**Усе знадобиться,
що в землі коріниться**

Секрети зеленої планети

Головний редактор *Б.С.Будний*
Комп'ютерна верстка *І.О.Демків*
Обкладинка художника *В.А.Басалиги*

Підписано до друку 20.10.2005. Формат 60×84/16. Папір друкарський.
Гарнітура Таймс. Умовн. друк. арк. 10,23. Умовн. фарбо-відб. 10,23.

Видавництво «Навчальна книга – Богдан»
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців
ДК №370 від 21.03.2001 р.

Навчальна книга – Богдан, а/с 529, м.Тернопіль, 46008
тел./факс (0352) 52-06-07; 52-05-48; 52-19-66
publishing@budny.te.ua
www.bohdan-books.com