

**Натисніть тут, щоб  
купити книгу на сайті  
або замовляйте за телефоном:  
(0352) 51-97-97, (067) 350-18-70,  
(066) 727-17-62**

## Вступ

Рослини не дарма вважають першоосновою існування всього живого на нашій планеті. Адже саме вони забезпечують людину (прямо або опосередковано) всім необхідним для її існування — їжею, киснем, кормами для тварин, сировиною для промисловості тощо.

Все це можливе завдяки унікальній властивості рослин використовувати для свого росту і розвитку життєдайну енергію Сонця. Цей процес називають фотосинтезом. У результаті фотосинтезу утворюється величезна кількість хімічних речовин. Передусім вони потрібні самій рослині для забезпечення своєї життєдіяльності. Проте й людина з прадавніх часів широко використовує рослинну сировину не тільки в їжу, а й для лікування різноманітних захворювань, виготовляючи цілющі екстракти, настоянки, відвари, настої та напої. Вуглеводи, вітаміни, мінеральні сполуки, що вкрай необхідні людині для нормальних процесів життєдіяльності, тобто для її здоров'я, переважно містяться у рослині в розчиненому вигляді. Саме ці речовини зазвичай ми і називаємо соками. Вони покращують травлення, стимулюють діяльність залоз внутрішньої секреції, обмін речовин та енергії, підвищують імунітет. Рослинні соки коригують лужно-кислотну

рівновагу крові, сприяють виведенню токсинів (отруйних для людини речовин), допомагають усувати токсикози тощо.

Найчастіше рекомендації з лікування рослинними соками можна знайти у фітотерапевтів та гомеопатів, проте й офіційна медицина досить широко користується речовинами рослинного походження. Інтерес до лікування рослинами особливо зріс в останні десятиріччя. Загальновідомо, наприклад, що в офіційній медицині близько 50% препаратів для лікування серцево-судинних захворювань виготовляють з рослинної сировини. Певна річ, використання рослин для лікування різноманітних захворювань передусім базується на досвіді народної медицини. Так, зокрема у ХХ сторіччі в офіційну медицину було введено адоніс, перстач білий та деякі інші рослини. Речовини з адонісу входять до складу препаратів, якими лікують серцево-судинні захворювання, а з перстачу — хвороби щитовидної залози.

Запропонований посібник, безумовно, не претендує на вичерпність висвітлення проблеми застосування речовин рослинного походження для лікування тих або інших захворювань. У ньому подано в основному відомості, що базуються на власному досвіді і узгоджуються з літературними джерелами.

Використання цілющих речовин з метою лікування слід здійснювати лише за рекомендацією лікаря.

У посібнику описані овочеві і плодово-ягідні рослини, з яких виготовляють цілющі напої. В алфавітному порядку за сучасною номенклатурою наведено видові назви цих рослин (латинську, українську, російську та деякі народні) та назви родин, до яких вони належать, а також ботанічну характеристику і рекомендації щодо внутрішнього та зовнішнього застосування при лікуванні тих або інших захворювань. У кінці книги подано покажчики назв рослин і перелік літературних джерел, з яких ви можете почерпнути додаткову інформацію.

## **ПРАВИЛА ЗБИРАННЯ ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН**

Відомо, що препарати з лікарських рослин діють найефективніше, якщо додержувати правил збирання рослинної сировини. Так, бруньки збирають навесні, коли вони набубнявіли, але ще не почали розпускатись (березень-квітень); траву (тобто всю надземну масу рослини) і листки збирають в період бутонізації або на початку цвітіння; квітки і суцвіття — на початку і в період масового цвітіння (це залежить від виду лікарських рослин); плоди і насіння — після того, як вони достигли. Збирати сировину краще вранці або ввечері, але бажано після того, як висохла роса.

Заготовляти підземні органи рослин — корені, кореневища, коренеплоди рекомендують восени (в кінці вегетаційного періоду) або рано навесні (до того, як рослини почнуть розвиватися). Підземні органи викопують на відстані 10–15 см від стебла. Після викопування промивають у проточній воді або за допомогою дуришлагів, сит чи кошиків, періодично опускаючи їх у воду. Якщо у підземних органах рослин накопичуються слизи або речовини, що піняться у воді (сапоніни), їх не можна мити, а треба очищати від землі за допомогою щіток та знімати верхні покриви.

Збираючи рослини, не можна пробувати їх на смак, адже вони можуть бути отруйними. Саме тому і зберігати кожну зібрану рослину треба окремо. По закінченні збирання необхідно вимити руки.

Оскільки рослини здатні поглинати з навколишнього середовища шкідливі речовини, не можна заготовляти сировину поблизу аеродромів, підприємств (особливо хімічної та нафтопереробної промисловості), вздовж автомобільних шляхів, на берегах річок, у які скидаються промислові стоки, у місцях, що оброблялися отрутохімікатами тощо.

Розпізнавання рослин — справа досить складна. Тому в разі виникнення сумнівів щодо їх ідентифікації, слід звертатись до спеціалістів (ботаніків, провізорів тощо), які зможуть надати кваліфіковану допомогу.

Необхідно пам'ятати ще одне правило — збирати дикорослі рослини треба так, щоб не зашкодити їхньому відновленню у природі. Обов'язково треба залишати найбільш розвинені екземпляри для їхнього обсіменіння, не можна повністю викопувати всі підземні органи. До речі, заготівлю підземних органів на одному й тому ж місці можна проводити не раніше як через 1-2 роки після попереднього збирання.

Звичайно, держава дбає про охорону рослинного світу (прийнято спеціальний закон,

затверджено Червону та Зелену книги), проте без свідомої участі кожного громадянина у цій справі ми ніколи не досягнемо позитивних результатів. Ось чому нашим завданням і обов'язком є охорона, збереження і відновлення багатств рослинного світу не лише для нинішніх, але й для прийдешніх поколінь.

## **ЯК ПРИГОТУВАТИ З РОСЛИНИ НАПІЙ**

Для приготування напоїв рослинну сировину треба дрібно нарізати або пропустити через м'ясорубку чи соковижималку. З одержаної маси віджимають рідину (для цього можна використати шматок полотна, бавовняної тканини або складену у кілька шарів марлю). До залишку слід додати трошки води і ще раз віджати. В одержаній рідині містяться всі речовини, що були в розчиненому вигляді у складі рослин. З метою заготівлі цілющих соків можна використовувати способи домашнього консервування.

Рослинні соки застосовують як у нерозведеному, так і в розведеному вигляді. Розведені, тобто розбавлені водою, соки вживають при пониженій, а нерозведені — при підвищеній секреції шлунку. Нерозведені овочеві соки зв'язують соляну кислоту і знижують активність пепсину у шлунковому соку. Розбавлені водою (1:10) соки рослин сприяють очищенню шлунку, а отже, і всього організму від шлаків і токсичних речовин. Найбільший ефект має картопляний сік, далі йдуть соки з капусти і моркви, буряка і помідорів.



## Розділ І

# ОВОЧЕВІ РОСЛИНИ

---



## **БУРЯК ЗВИЧАЙНИЙ**

***Beta vulgaris* L.**

### **СВЕКЛА**

### **ОБЫКНОВЕННАЯ**

*Лободові*

*Chenopodiaceae*

*Маревые*



Дворічна гола рослина; у перший рік життя формує тільки розетки листків і коренеплоди; цвіте і плодоносить на другий рік життя. За використанням поділяють на три групи — столові, кормові і цукрові буряки. У країнах Середземномор'я є салатні листові буряки, що дістали назву мангольд. Листки у представників всіх груп прості, великі, зелені, але у столових сортів здебільшого з буяковим відтінком. Квітки дрібні, двостатеві, зростаються між собою у клубочки, з яких у свою чергу утворюються волотеподібні суцвіття (буряки після посіву треба обов'язково проривати, бо з кожного клубочка проростає не одна, а декілька рослин). Плоди дрібні, горішкоподібні.

У буряках містяться вуглеводи, каротин, антоціани, вітаміни С, В<sub>1</sub>, В<sub>12</sub>, мікроелементи та ціла низка інших речовин.

***Внутрішнє використання.*** Сік свіжих коренеплодів — по 100 мл ввечері.

Гіпертонія, хвороби печінки, атеросклероз, порушення обміну речовин; як проносне, сечогінне. Пригнічує ріст золотистого стафілокока, має протипухлинну дію; покращує засвоєння вітаміну В<sub>12</sub>, сприяючи тим самим нормалізації складу крові. Червоний колір зумовлений антоціанами, що мають антисептичну дію, хоча організмом і не засвоюються. З-поміж усіх овочів буряк містить найбільше незамінних амінокислот. Серед них найцінніша — гамма-аміноолійна кислота, яка покращує обмін речовин у головному мозку. Є в буряках і бетаїн, з якого в організмі утворюється фізіологічно активний холін, що запобігає жировому переродженню печінки і має антисклеротичні властивості. За вмістом заліза не має собі рівних, хіба що за винятком часнику. Цинк, що є в ньому, збільшує тривалість дії інсуліну (гормону підшлункової залози), покращує зір. Нестача цинку в організмі може спричинити інфаркт міокарда.

*По 100 мл соку натще.*

Атонія кишечника та хронічні запори. Дуже корисний при анемії, під час виснаження, занепаду сил, після тяжких захворювань; при патологічних станах, пов'язаних зі зниженою щільністю стінок кровоносних капілярів, ламкістю та недостатньою їхньою еластичністю (краще споживати темно-червоні сорти).

**Зовнішнє використання.** Сік свіжих коренеплодів.

Полоскання горла при ангінах, тонзилітах;  
промивання носа.

*Сік відвареного буряка.*

Лишай спіральний червоний у вигляді ниточки (частіше всього на руках); рани, виразки шкіри.

*Змочені соком маленькі тампони на кілька хвилин ввести у ніздрі.*

Засіб швидкої дії для зниження високої температури.

### **ГАРБУЗ ЗВИЧАЙНИЙ**

***Cucurbita pepo L.***

**ТЫКВА**

**ОБЫКНОВЕННАЯ**

**Кабак,**

**гарбуз столовий**

*Гарбузові*

*Cucurbitaceae*

*Тыквенные*



Однорічна, однодомна, опушена жорсткими волосками рослина зі сланким або чіпким стеблом, що прикріплюється до опори вусиками. Листки прості, великі, з пальчастим жилкуванням. Квітки правильні, одностатеві, 5-членні; оцвітина подвійна, її складові — чашолистки і пелюстки — зрослі між собою. Тичинок 5, вільних. Маточка з 3-х плодолистків, що зрослися. Плід — гарбузина, але зазвичай ми його називаємо так само, як і рослину — гарбуз.

Рослина цінна передусім тритерпеноїдними речовинами кукурбітанцидної природи; в ній містяться також вуглеводи, органічні кислоти, вітаміни, каротин (провітамін А), мікроелементи тощо.

**Внутрішнє використання.** Сік із м'якоті плодів — по 100 мл на добу.

Набряки, захворювання печінки, нирок; подагра; ефективний сечогінний засіб; гастрити, жовчнокам'яна хвороба, хронічні коліти та ентероколіти у стадії загострення; захворювання серцево-судинної системи (гіпертонія, атеросклероз із недостатністю кровообігу); гострі і хронічні нефрити та пієлонефрити. Рекомендований вагітним жінкам від нудоти, вживають при морській хворобі; має заспокійливі властивості, поліпшує сон; джерело каротину (провітаміну А) та цінного передусім для дитячого організму вітаміну D (підсилює життєздатність і прискорює ріст); містить солі купруму (мідь), феруму (залізо), фосфору, що позитивно впливають на кровотворення; вживають для профілактики анемії, атеросклерозу; корисний тим, хто переніс хворобу Боткіна.

Сік має заспокійливі властивості, поліпшує сон.

**Зовнішнє використання.** Сік із м'якоті плодів у вигляді компресів.

Екземи, опіки та висипи на тілі.

## **ЗМІСТ**

|                                         |           |
|-----------------------------------------|-----------|
| Вступ .....                             | 3         |
| Правила збирання лікарських рослин..... | 6         |
| Як приготувати з рослини напій .....    | 9         |
| <b>Розділ І. Овочеві рослини .....</b>  | <b>11</b> |
| Буряк звичайний.....                    | 12        |
| Гарбуз звичайний .....                  | 14        |
| Капуста городня.....                    | 16        |
| Картопля.....                           | 18        |
| Квасоля звичайна .....                  | 20        |
| Кріп запашний.....                      | 21        |
| Латук посівний.....                     | 22        |
| Морква посівна.....                     | 24        |
| Огірок посівний .....                   | 26        |
| Огірочник лікарський .....              | 28        |
| Пастернак посівний .....                | 29        |
| Перець однорічний.....                  | 30        |
| Петрушка кучерява.....                  | 32        |
| Помідор їстівний .....                  | 34        |
| Ревінь пальчастий.....                  | 35        |
| Редька посівна .....                    | 37        |
| Ріпа .....                              | 39        |
| Селера пахуча.....                      | 40        |
| Цибуля посівна, часник .....            | 42        |
| Цибуля ріпчаста .....                   | 44        |
| Хрін звичайний.....                     | 45        |

|                                                       |           |
|-------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Розділ II. Плодово-ягідні рослини .....</b>        | <b>49</b> |
| Актинідія коломікта .....                             | 50        |
| Аронія чорноплідна,<br>або чорноплідна горобина ..... | 51        |
| Брусниця .....                                        | 53        |
| Бузина чорна .....                                    | 54        |
| Вишня звичайна .....                                  | 55        |
| Глід колючий .....                                    | 56        |
| Горіх грецький .....                                  | 58        |
| Груша звичайна .....                                  | 60        |
| Журавлина чотирипелюсткова .....                      | 61        |
| Інжир .....                                           | 62        |
| Калина звичайна.....                                  | 64        |
| Лимон .....                                           | 65        |
| Лимонник китайський .....                             | 67        |
| Малина .....                                          | 68        |
| Обліпіха крушиновидна .....                           | 69        |
| Ожина сиза.....                                       | 70        |
| Смородина чорна.....                                  | 72        |
| Суниці лісові.....                                    | 73        |
| Чорниці.....                                          | 75        |
| Шовковиця чорна.....                                  | 76        |
| Яблуня лісова .....                                   | 77        |
| Показчик українських назв рослин.....                 | 81        |
| Показчик латинських назв рослин.....                  | 85        |
| Показчик російських назв рослин.....                  | 89        |
| Література .....                                      | 92        |