**Бобівник трилистий — Menyanthes trifoliata L.**

Родина тирличеві — Gentianaceae

**Як виглядає?** Багаторічна трав'яниста рослина 25—70 см заввишки, з повзшім стеблом. Листки всі прикореневі, довгочерешкові з трійчастою пластинкою обернено-яйцевидних листочків. Квітки білувато-рожеві, зірчасті, в довгастому гро­ні на безлистому квітконосному стебельці. Цвіте у травні — червні.

**Де росте?** По всій території УРСР (в Степу — рідко), по низьких берегах рік і озер, по низинних торфових болотах, в канавах, утворюючи часто густі зарості.

**Що й коли збирають?** Листки, навесні і влітку під час цвітіння, найчастіше в суху сонячну погоду.

**Коли застосовують?** Для збудження апетиту, поліпшення виділення травних соків і перистальтики шлунково-кишко­вого тракту, при недостатній кислотності шлункового соку, а також при здутті, жовтяниці, малярії, для збудження функції залоз, заспокоєння нервів і при недокрів'ї. Вжи­вають у вигляді чаю. На і склянку окропу беруть 1 чайну ложку подрібнених листків, настоюють 10 хвилин. П'ють по 1 склянці перед їдою при водянці, набряках, недокрів'ї, ревматизмі, 30лотусі. Для збудження апетиту готують чай з суміші трави полину гіркого і листків бобівника (порівну) — беруть 1 чайну ложку на 1 склянку окропу (діють гіркий глікозид меніантин, алкалоїд генціанин, рутин, жирна олія, холін, сапоніни, віск, дубильні, смолисті й інші речовини, в яких е йод). Для заспокоєння нервів з суміші листків бо­бівника, листків м'яти холодної і кореня валеріани в спів­відношенні 4:3:3 готують настій — беруть 1 столову лож­ку на 1 склянку окропу, настоюють півгодини і випивають протягом дня ковтками.

Для збудження апетиту і поліпшення травлення п'ють чай з суміші трави бобівника трави 30лототисячника-центу-рії, листків м'яти холодної і кореня аїру в співвідношенні 4:3:2:1— беруть 1 столову ложку на 1 склянку окропу і настоюють півгодини. Вживають по півсклянки 2—3 рази на день, за півгодини до їди.

При нервовій збудності беруть 1 столову ложку суміші трави бобівника, листків м'яти холодної, кореня валеріани і кореня дягелю лікарського в співвідношенні 2 : 3 : 2,5 : 2,5 на 1 склянку окропу і настоюють 20 хвилин. П'ють по пів­склянки двічі на день.

Для стимуляції дії травних залоз і при сли30вому катарі шлунка і кишок 1 столову ложку суміші листків бобівника трилистого, листків холодної м'яти, трави деревію тисячо-листого, трави 30лототисячника-центурії і насіння кропу (порівну) настоюють 2 години в 1 склянці окропу. П'ють по півсклянки тричі на день, перед їдою.

При хворобах печінки 1 столову ложку суміші листків бобівника трилистого, квіток ромашки лікарської і трави чистотілу (порівну) 1 хвилину кип'ятять в 1 склянці води, настоюють 1 годину і, відцідивши, п'ють по півсклянки вранці і ввечері, через годину після їди.

При малярії беруть 1 столову ложку суміші листків бо­бівника, трави полину гіркого і цвіту соняшника у співвід­ношенні 10 : 3: 5 на 1 склянку окропу, напарюють 10 хви­лин і п'ють по 3 склянки на день.

30внішньо використовують напар з суміші листків бо­бівника і квіток ромашки (порівну). Вживають для клізм після випорожнення, щоб очистити пряму кишку при хворо­бах з порушенням обміну речовин і при хронічних запорах та для промивання застарілих ран і вира30к.

**Барбарис звичайний — Berberis vulgaris L.**

Родина барбарисові — Berberidaceae

Як виглядає? Колючий кущ 1,5—2 м заввишки. На сла-борозгалужених гілках трійчасті колючки. Кора молодих па­гонів жовтувата, після зими сіра. Листки чергові, черешкові, до 10 см завдовжки, еліптичні, дещо шкірясті, дрібнозубчасті, виростають пучками на вкорочених пагінцях. Суцвіття — гроно, яке складається з 10—25 блідо-жовтих пахучих кві­ток. Ягода сухувата, еліптоїдної форми, червона, кисла. Цві­те у травні — червні. Ягоди дозрівають у серпні — вересні.

Де росте? Як декоративний кущ у парках, живоплотах, також на узліссі, на каменистих, але багатих на гумус ґрунтах степової і лісостепової 30н, зрештою (дико й зди­чавіло) — по всій території УРСР, а також як культурна рослина.

Що й коли збирають? Кору, квітки, листки — навесні, після цвітіння; ягоди — восени; корені — рано навесні або пізно восени.

Коли застосовують? У вигляді чаю вживають при гіпо­тонії матки після пологів, при печінкових коліках і жовч­них каменях, холециститах — в холодному періоді (знижує тонус жовчного міхура і зменшує його спазми), при запорах і при спастичному катарі товстої кишки. Поліпшує крово­обіг, спиняє кровотечі. На 1 склянку окропу дають чайну ложку подрібненої кори, квіток або листків і настоюють 10 хвилин. Коли беруть саме коріння, кип'ятять його 10 хви­лин. П'ють по 1 склянці, вранці і ввечері, ковтками. Настоєм барбарису звичайного лікують також подагру, ревматизм, люмбаго. Подібно до хініну він понижує гарячку, діє за­спокійливо і протшмікробно.

Сік з ягід барбарису допомагає при запаленні легень, пропасниці, при кашлі. Для цього п'ють 1—2 столові ложки

на день (багатий на вітамін С). Знижує гарячку, гамує спрагу. При збільшеній печінці з суміші кори барбарису (з коренів і однорічних пагонів), трави чистотілу і листків м'яти у співвідношенні 2,5 : 1,5 : 5 виготовляють напар. Одну столову ложку суміші заливають склянкою окропу і настоюють 30 хвилин. П'ють по 2—3 склянки на день. При недостатній функції підшлункової залози 2 столові ложки кори барбарису і 1 столову ложку кореня солодцю голого заливають 0,5 л води, настоюють цілу ніч, вранці кип'ятять 5—7 хвилин, відціджують і п'ють по півсклянки двічі-тричі на день. Через те що алкалоїди берберин (і подібні до ньо­го за дією оксикантин і пальматин), які містяться в корі барбарису, нагадують своєю побудовою алкалоїди опію (ли­ше не мають наркотичної дії), рідкий екстракт з кори бар­барису застосовують для лікування наркоманії, визваної зловживанням морфієм. Для цього вживають по 25—30 кра­пель рідкого екстракту на чарку води кожні 3 години.

При холециститі, холангіті з суміші кореня барбарису, кореня кульбаби, кореня дикого цикорію і кори крушини у співвідношенні 2:2:2:1 готують відвар. 1 столову лож­ку суміші варять в 1 склянці води 15 хвилин і п'ють З склянки па день.

30внішньо використовують настоянку кори (1:4) — за­капують по 2 краплі двічі на день у вухо при глухоті.

**Яловець звичайний — Juniperus communis L.**

Родина кипарисові — Cupressaceae

**Як** виглядає? Вічнозелений кущ (іноді деревце) 2—4 м заввишки. Кора сіра або червонувато-бура, луската. Лиет-ки — шиловидні шпильки, сидячі, тверді, лінійні, зверху жолобчасті з білою смужкою, знизу блискучі, з тупо-округ­лим кінцем, розміщені по три. Квітки дводомні. Чоловічі колоски майже сидячі, жовті, округло-довгасті, жіночі — ягодоподібні шишки, численні, довгасто-яйцевидні, поодинокі, в пазухах листків, на одній ніжці. Три їхні плодові луски в міру достигання стають м'ясистими і зростаються. Шишко­ягоди синювато-чорні, з трьома насінинками. Цвіте в травні, шишкоягоди достигають восени наступного року.

Де росте? В підлісках хвойних і мішаних лісів, на помірно вогких грунтах, рідше над берегами річок, по мохових бо­лотах, сухих горбах і на лісистих гірських косогорах — в Карпатах (у нижній частині гір), на Поліссі та зрідка в північній смузі Лісостепу.

Що й коли збирають? Молоді пагони — навесні, шишко­ягоди — пізно восени.

Коли застосовують? Для очищення крові при фурункулах і висипах на тілі. Як ароматичний і сечогінний засіб (у збільшеній дозі діючий чинник — летка олія — може под­разнювати нирки). Наявність в ялівцевій олії терпенових по­хідних (а-пінену, камфену, кадинену, терпенеолу, борнеолу, і30борнеолу, цедролу) зумовлює подразну, болезаспокійливу і неспецифічно-антисептичну дію ялівцю. Всмоктуючись у шлунково-кишковому тракті, вони поліпшують травлення, бо створюють несприятливі умови для розвитку вторинної бактеріальної флори. Потім в дихальних шляхах спостері­гається та сама дія терпенових сполук як відхаркувального засобу. Зокрема, близькі до камфори терпенові сполуки сти­мулюють також центральну нервову систему. Яловець дезинфікує сечові шляхи, збуджує апетит і діє як відхарку­вальний засіб, його використовують проти печії, при жіночих хворобах — від білей. На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку ягід і молодих стебел та варять 10—15 хвилин. П'ють 2 склянки на день ковтками. Лікуючись ягодами — при слаб­кості сечового міхура, печії, млявому травленні, при здутті (метеоризмі) —у перший день жують старанно 6 ягід (кіс­точки випльовують), додаючи в наступні 14 днів по 1 щодня, аж до 20 ягід, а потім поступово зменшуючи на 1 ягоду щодня — до 6. Таке лікування сприяє відходженню газів, діє помірно жовчогінно і дезинфікує жовчні шляхи. Воно ко­рисне і для функції нирок, не подразнює їх.

Для посилення дії шлунка і кишок ще настоюють 1 сто­лову ложку суміші ягід ялівцю, листків бобівника трилистого і трави 30лототисячника (центурії) в співвідношенні 1:1:3 протягом 4 годин в 1,5 склянки окропу, відціджують і вжи­вають по півсклянки тричі на день за півгодини до їди. Вжи­вання 10—15 крапель спиртової ялівцевої настоянки на цукрі запобігає простуді.

Як сечогінний засіб беруть 1 столову ложку суміші ягід ялівцю, локричного кореня і листків мучниці в співвідно­шенні 4:1:4, заварюють протягом хвилинки в 1 склянці окропу, настоюють кілька годин і вживають по 1 столовій ложці 3—4 рази на день. Або беруть 1 чайну ложку суміші (порівну) ягід ялівцю, листків берези і коріння кульбаби на 1 склянку окропу, хвилинку варять, настоюють півгодини і вживають по і столовій ложці тричі на день при водяній пухлині.

Як сечогінний засіб 1 повну столову ложку суміші (по­рівну) шишкоягід ялівцю, коренів вовчуга, кореня солодцю і кореня любистку настоюють 6 годин в 1 склянці води, ва­рять 15 хвилин. Випивають за кілька разів протягом дня. Протипоказано вживати при вагітності і гострих захворюван­нях нирок та сечових шляхів.

При циститі, бактеріурії беруть 1 столову ложку суміші (порівну) шишкоягід ялівцю, трави фіалки триколірної (братків) і кореня любистку на 1 склянку води, варять 15 хвилин. Протягом дня випивають 1—2 склянки відвару.

При метеоризмі (здутті) 2 повні чайні ложки суміші шишкоягід ялівцю, кореня дикого цикорію, листків шавлії, трави гіркого полину, кореня дягелю, листків холодної м'яти і трави очанки в співвідношенні 1 : 1 : 1 : 1 :1,5 : 1,5 : 3 ва­рять 15 хвилин в 1 склянці води. П'ють 1—2 склянки на день.

При ревматичних, подагричних запаленнях і опухах вти­рають ялівцеву настоянку (1:6 частин спирту) при болях у вусі вкладають у нього вату, зволожену ялівцевою насто­янкою, старанно витиснуту. Летка ялівцева олія діє проти­мікробне.

100 до 200 г сухих шишкоягід варять віл води і відвар додають до ванни для лікування подагри і ревматизму, мокрого лишая, корости, висипів на тілі та інших шкірних хвороб. Після такої ванни добре і спокійно спиться. Зара­жені місця обкурюють димом з шишкоягід і стебел, які тлі­ють на гарячому вугіллі.

**Сосна лісова — Pinus silvestris L.**

Родина соснові — Pinaceae

**Як виглядає?** Хвойне вічнозелене дерево 20—40 м зав­вишки. Крона його округла. Кора світла, червоно-бура, злу­щується тонкими шарами. Листки розміщені (глиця — чати-на) по 2 на верхівках скорочених пагонів 5—7 см завдовжки, си30-зелені, з помітними блакитно-білими смужками і зубча­тим краєм. Квітки двостатеві, однодомні. Чоловічі зібрані в одну колосовидну волоть, насінні ж — поодинокі, або по 2— З на загнутих до низу ніжках, овально-конічні шишки. Зрілі шишки — матові, суцільні, щитки лусок майже ромбічні з 4—6 гранями. Насіння чорне з крилом, яке втричі довше за нього. Цвіте у червні.

Де **росте?** На Поліссі, в північній та південній частині Лісостепу і північній частині Степу, на піщаних грунтах рік Тясьмина, Росі, Псла, Ворскли, Сіверського Дінця, Оскола, Айдару, Красної, Самари, переважно на піщаних і супіщаних грунтах. Найцінніша її різновидність — карликова (так зва­ний жерєп —Pinus montana L.), росте в Карпатах (Чорногора, Горгани, Чивчинські гори).

**Що й коли збирають?** Пагони і смолу (живицю), протягом усього літа (бруньки і пагони найкраще збирати в лютому — березні). Особливо ціняться пагони карликової сосни (жере-пу) — криволісся.

**Коли застосовують? При** цинзі як вітамінний напій: із сві­жих зібраних гілок сосни обдирають глицю, промивають її холодною водою і ріжуть на січку. 4 склянки такої січки за­ливають 2,25 склянки холодної води, туди додають 2 чай­ні ложки розбавленої соляної кислоти і ставлять у темне місце на 2—3 дні; потім відціджують і п'ють по 1 склянці на день.

Через те, що в бруньках е летка олія, вітаміни В2, К і ка­ротин, фітонциди тощо, відвар, напар і настій соснових бру­ньок вживають як відхаркувальний, протигнильний, дезин­фікуючий і сечогінний засіб (діє скипидар, в якому е терпе­ни — пінен, лімонен, борнеол, борнілацетат та інші, гірка ре­човина пініпікрін).

Застосовують у вигляді відвару. Віл води варять 5— 7 хвилин 30 г бруньок і відвар випивають протягом дня за З рази: при захворюваннях верхніх дихальних шляхів, хро­нічному бронхіті, при каменях і піску в нирках і сечовому міхурі, подагрі.

У вигляді чаю готують так. 1 столову ложку суміші (порівну) соснових бруньок, квіток алтеї і квіток дивини кип'ятять хвилину в 2 склянках води, настоюють 10 хвилин, відціджують і п'ють по півсклянки через кожні З го­дини.

Настій шишок п'ють при надмірних менструаціях. Засо­бом для досягнення довголіття вважають пилок, висипаний з зібраних під час цвітіння і висушених па сонці жовтих чоловічих колосків сосни. Вживають пилок по 2 г (пів чай­ної ложки) 2—3 рази на день, до їди. Пилок цей, зварений з молоком, з додатком меду й масла вживають також при туберкульозі легень.

Водний відвар пагонів жерепу (гірської сосни) вживають для інгаляцій при захворюваннях верхніх дихальних шляхів. Для цього ковтають також по 5—6 зерен смоли (живиці), двічі на день.

При рахіті, грижі, подагрі, потінні ніг і для лікування нер­вової збудності беруть на 5 л води 3 повні пригорщі пагонів чи самої глиці і варять їх 3 години. Відвар додають до пов­ної ванни. Ванни повторюють тричі на тиждень (див. Смерека європейська}. Дьоготь, отриманий внаслідок сухої перегонки стовбурів і гілок сосни (або смереки) вживають для лікуван­ня екземи, лускатого лишая, корости — мав дезинфікуючу, тіротимікробну і місцеву подразну дію (див. Береза біла).

**Суниці лісові — Fragaria vesca L.**

Родина ро30ві — Rosaceae

**Як виглядають?** Багаторічна трав'яниста рослина 5— 30 см заввишки. Буре кореневище гори30нтальне або скісне, з довгими, повзучими пагонами. Стебло пряме, волохате. Листки — трійчасті, прикореневі, з 3 сидячими, овально-ром­бічними великозубчастими листочками, темно-зелені, зверху майже голі, знизу сизувато-зелені, пухнасті. Суцвіття щит­ковидні, квітки двостатеві, сидять на довгих квітконіжках, пухнастих від притиснутих до стебла волосків, пелюстки кві­ток білі. Цвітуть суниці у травні — червні. Плоди — численні сухі зернятка на ягоді. Ягоди з приємним запахом і смаком, зеленувато-червоні або яскраво-червоні, містять у собі багато заліза, дозрівають у червні — липні.

**Де ростуть?** В лісах, серед чагарників, на узліссях, галя­винах, на сухих трав'янистих схилах, зрубах. У лісових ра­йонах і в північній та середній частинах Лісостепу ростуть звичайно, у напрямку на південь рідшають, в Криму ростуть у передгір'ях і в горах.

**Що й коли збирають?** Листки — під час цвітіння (у трав­ні— червні), ягоди — коли вони цілком дозріли, кореневи­ща — у вересні — жовтні.

**Коли застосовують?** При недокрів'ї, авітамінозах, ревма­тизмі, хворобах печінки, для очищення крові при фурунку­лах і висипах на тілі, екземі, при катарах дихальних шляхів і проносах (в'яжуча дія), підвищеному тиску крові і великій її в'язкості, а також як глистогінний засіб. Якщо напере­додні поїсти оселедця з цибулею, а потім вживати щодня багато суниць (М. А. Носаль), то можуть вийти круглі глис­ти, волосоголовці, навіть солітер з головкою. Гострики також не переносять суниць і скупчуються біля заднього проходу (див. Полин гіркий). У ягодах суниць багато патро­нів і кислот (яблучна, саліцилова, цитринова, хінна), містять­ся дубильні речовини, залі30, барвники, леткі олії, цукри і ві­таміни С, ВІ, каротин, в кореневищах — дубильні й інші ре­човини. Суничний се30н триває 3—4 тижні. Для хворих з по­рушенням діяльності сечових і жовчних шляхів (камені), з недокрів'ям, хворих на атеросклероз, гіпертонію, подагру, артрит, виразку шлунка, катари, хвороби селезінки се30н суниць, чорниць, кавунів, винограду — це домашній курорт­ний се30н. Ці продукти є лікувальними, вони завжди при­носять користь, крім випадків ідіосинкразії до суниць. Про­типоказані вони також при тривалих печінкових коліках, гастритах з підвищеною кислотністю, при хронічному апен­дициті. Подібно до ягід діє відвар з листків і кореневищ при висипах на тілі, проносах, кровотечах, жовтяниці, нічному потінні, сечокам'яній хворобі (сечогінно) і простуді (пото­гінно), при подагрі, запорах.

Вживають у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 2 чайні, ложки листків і настоюють 10 хвилин. П'ють 2 склян­ки на день, ковтками. При хворобах обміну речовин ліку­вання тривале. Здоров'я людей значно поліпшилося б, коли б узвичаїлись питп напій з листків суниць як чай. (При ка­тарах дихального- тракту, гастритах і колітах див. Чебрець звичайний). Напій з листків використовують при астмі (яду­сі). Кровоспинно діє цей напій при надмірних менструаціях, а відвар з кореневищ — як добрий засіб проти геморою.

При задавнених екземах (з нагноєннями, тріщинами, струпами, нерідко смердючими виразками) кілька днів під­ряд прикладають розтерті товстим шаром на чистій лляній матерії ягоди суниць (чи обварені ягоди чорниць — Vaccinium myrtillus L.) або сухі свіжі розпарені суничні листки. Після того, як зійдуть струпи, лікують примочками, напри-- клад, з суміші коріння лопуха, пелюсток троянди культур­ної (яку використовують для варення), квіток нагідок, дубової кори, трави хвоща і трави сухої нехворощі в співвід­ношенні 2:2:2:1:1:1. Пригорщу цієї суміші кип'ятять 7—10 хвилин е і л води, настоюють 20 хвилин, проціджують, зливають у пляшку і застосовують для примочок, які роблять кілька разів на добу. Припарки з сухого листя зменшують болі печінки і зубів, також при геморої.

Соком з ягід чи водним їх настоєм виводять веснянки, плями на обличчі, вугри, лишаї. Водний настій сушених ягід або листя вживають для полоскання рота при ангінах, як антисептичний засіб; він усуває неприємний запах із рота.

**Цибуля ведмежа — Alliiyn ursinum L.**

Родина лілійні — Liliaceae

**Як виглядає цибуля ведмежа?** Багаторічна рослина 15— 30 см заввишки, з різким характерним запахом леткої олії — аліцину. Стебло знизу обкутане гладенькими фіолетовими піхвами листків. Листків 2—3, їхня гладенька пластинка — ланцетна або еліптична, 10—20 см завдовжки й 2—3 см завширшки, з коротким черешком. Суцвіття — кулястий до­сить рясний багатоквітковий 30нтик. Листки оцвітини біло-зелені, іноді рожеві. Цвіте у червні — липні.

**Де росте?** В тінистих, вогких листяних лісах, біля струм­ків, по низинних місцях. Поширена в Карпатах, спорадич­но на Поліссі, в Лісостепі й у північно-східній частині Сте­пу (Сумська область, Охтирка; околиці Харкова, Люботина, Змієва).

**Що й коли збирають?** Листки — в травні, головки — во­сени.

**Коли застосовують?** Свіжі листки — як протицинготний засіб, особливо при нестравності, браку апетиту, проносах. В краплях застосовують прн атеросклерозі і для очищення крові при фурункулах, висипах на тілі, для поліпшення пе­ристальтики кишок. Для цього настоюють листки ведмежої цибулі протягом 14 днів на півлітра міцної горілки і вжи­вають по 10 крапель на воді по кілька разів на день.

Подібно діють цибуля городня і часник посівний, у яких, крім антибіотика аліцину, найдено ще вітамін В і С, йод.

Вдихання пари з суміші потовчених головок посівного часнику і цибулі городньої швидко виліковує нежить; лікує ангіни, полегшує приступи коклюшу.

Цибуля городня — засіб сечогінний, вітамінний (гичка), бактерицидний, фітонцидний, косметичний (свіжий сік за­стосовують проти веснянок, вугрів, бородавок, для посилен­ня росту волосся), для збудження апетиту, відхаркувальний, протизапальний, протигеморойний, болезаспокійливий, ра­нозагоювальний, що посилює статеву функцію і потяг (спо­нукає вироблення сперми та прискорює менструацію у жі­нок), поліпшує роботу серця при атеросклерозі і загальне самопочуття. Вживають для поліпшення травлення (при атонії кишок, при спастичних колітах), при хворобах органів дихання, печінки (цироз), ревматизмі, атеросклерозі, сечо­кам'яній хворобі, при шкірних хворобах (грибок), трихомо­надному кольпіті.

Леткі антибіотики — фітонциди — посівного часнику вби­вають різні мікроби: бактерії тифу і паратифів, холерні віб­ріони, дифтерійну паличку, стафілококів і стрептококів, за­тримують ріст туберкульозної палички. Гнійні рани, і такі, що погано гояться, лишаї на шкірі, псоріаз, бородавки, опухи після укусів комах лікують компресами з потовчених свіжих головок ведмежої цибулі і посівного часнику.

Доведено, що частина мікробів згодом пристосовуються до загальновживаних антибіотиків: пеніциліну, стрептоміцину, левоміцетину та інших і стійкість їх до цих антибіотиків з року в рік зростає. Проте, природні антибіотики, напри­клад, цибулі, часнику, звіробою, моху ісландського, евкаліп­тової олії, не подавляючи корисних мікробів у шлунково-кишковому тракті, як тисячі років тому назад знищують шкідливі мікроби і підвищеної їх стійкості до природних антибіотиків не завважено.

Вживання водного настою і спиртової настоянки (10:4) головок часнику посівного — по 30 крапель тричі на день все­редину — лікує дизентерію, гепатити, хронічні запори, здут­тя. Часник знижує кров'яний тиск, зміцнює силу серце­вих скорочень, уповільнює пульс, збільшує сечовиділення. Вживання його загострює апетит, збільшує секреторну дію залоз стравоходу, поліпшуючи травлення, і збуджує дію статевих залоз.

Вживати часник забороняють хворим на епілепсію, вагіт­ним жінкам і при запаленні нирок.

При склерозі корисний сніданок, що складається з 1 склян­ки чаю, настояного на суничних або ожинових сушених лист­ках, скибки хліба простого помелу із маслом з товченим зуб­цем часнику і свіжим тертим коренем селери запашної.

Свіжі подрібнені головки вживають для лікування три­хомонадних кольпітів у жінок (вкладають тампони у піхву на кілька ночей підряд). При болісних мо30лях прикладають на ніч м'якуш потовченого зубця часнику, змішаного зі спо­рошкованою крейдою. Мо30ля не треба зривати, він повинен відпасти через кілька прикладань сам. Чотори- шестигодинний настій 2 товчених головок часнику на 1 склянці молока (тільки-но з-під корови) вживають для протиглисних клізм, особливо щоб вивести гостриків.

ПРОПОЛІС

Прополіс — це дещо клейка, смолиста, темно-бура речо­вина з приємним запахом і гірким смаком, яка легко роз­чиняється в 70% спирту, дуже слабо — у воді. В складі про­полісу е рослинні смоли, віск, леткі олії, пилок, виділення бджолиних слинних залоз та мікроелементи — залі30, мідь, марганець, цинк, кобальт. Бджоли застосовують його для заклеювання дірок і щілин у вулику та для внутрішнього змазування щільників. Дія прополісу антимікробна, анти­токсична, протизапальна, знеболювальна, що стимулює за­хисні сили організму проти інфекцій. Заготовляють прополіс улітку, після основного медозбору. Він неотруйний, для люд­ського організму не шкідливий. Застосовують прополіс та­ким чином.

**У вигляді екстракту.** 100 г очищеного від домішок про­полісу труть на порошок, додають 100 мл дистильованої во­ди і варять кілька годин на водяній лазні. Теплим фільтру­ють через кілька шарів марлі. Каламутний, темно-жовтий екстракт використовують для лікування туберкульозу ле­гень, бронхоаденітів. Вживають по 20 крапель тричі на день, за годину до їди, протягом 4—10 місяців.

**У вигляді олії.** До 1 кг стопленого в емальованій посу­дині вершкового масла додають при температурі 80° 150 г чистого спорошкованого прополісу, добре вимішують мета­левою ложкою, потім теплу суміш фільтрують через марлю і зберігають у темному сухому холодному місці. Вживають по 1 чайній ложці тричі на день, за 1 годину до їди, протя­гом 4—10 місяців при туберкульозі легень. На курс треба 4—7 кг прополісної олії.

**У вигляді спиртового розчину.** До 100 г спорошкованого прополісу додають 500 мл 96% спирту і збовтують протягом 30 хвилин, повторюючи цю процедуру неоднора30во протягом 2—5 днів. Потім фільтрують через марлю і п'ють по 20— 40 крапель тричі на день, за 1—1,5 години до їди, на теп­лому молоці як протизапальний, знеболювальний засіб, що стимулює захисні сили організму, а також як віроцидний за­сіб проти грипу (має властивості біогенного стимулятора). **30внішньо.** При туберкульозі шкіри, хронічній екземі, хронічних дерматитах, при афтах й ерозіях у роті. В кон­центрації 0,25% спричинює дванадцятихвилинну анестезію.

**У вигляді мазі.** До чистого, розтертого на порошок про\* ; полісу додають в емальовану посудину вазелін або ланолін і нагрівають до 45°. Потім добре вимішують, фільтрують че­рез подвійний шар марлі і застосовують для лікування мо­30лів, новотворів, а в тампонах — для лікування ерозій ший­ки матки, ендодервіцитів, кольпітів і станів після діатер­мокоагуляції.

**У вїггляді інгаляцій.** 60 г прополісу і 40 г воску кладуть в емальовану посудину, яку вміщують у водяній бані. При хронічному бронхіті роблять інгаляції впродовж двох міся­ців, по 10 хвилин вранці й увечері (фітонцидна дія).

**Кульбаба лікарська — Taraxacum officinale Web. (ex Wigg.)**

Родина складноцвіті — Compositae

**Як виглядає?** Багаторічна трав'яниста рослина 5—30 см заввишки, при ушкодженні виділяє молочно-білий сік. Ко­рінь веретеноподібний, малорозгалужений, м'ясистий, 20— 60 см завдовжки, 1—2 см в поперечнику, на смак гіркува­тий. Всі листки зібрані в прикореневу розетку, ланцетні, виїмчасто-перистороздільні. Квіткове стебло порожнисте, на верхівці несе квітковий кошик. Суцвіття — один кошик З— 5 см в поперечнику, обгортка дворядна, горбкувата, зелена. Всі квітки язичкові, віночок 30лотаво-жовтий. Цвіте в трав­ні — липні.

**Де росте?** По всій території УРСР — на вогких грунтах, при дорогах, в садах і на городах, на узліссях, галявинах.

**Що й коли збирають?** Квітки ра30м зі стрілками — під час цвітіння, коріння з листками — навесні, до цвітіння рослини, саме коріння — восени.

**Коли застосовують?** При хворобах печінки й жовчного міхура (каменях), при опухлій селезінці, жовтянці, цукро­вому діабеті, для поліпшення травлення при недостатній кислотності шлунка, гастриті, як потогінний, протигаряч­ковий, молокогінний, відхаркувальний і трохи проносний засіб, при хронічних запорах і геморої, що заспокоює болі при сечокам'яній хворобі. В коренях і листках рослини містяться гірка речовина, глікозид тараксацин, тритерпено­ві спирти, каучук, органічні кислоти, аспарагін, вітамін Ва, слиз, смола, цукор, 25% полісахариду інуліну (корені), олія, солі кальцію, калію, холін, тирозиназа, барвні речовини (різні каротиноїди), сапоніни (листки) і інші речовини. Під­смажені корені кульбаби вживають замість кави як її суро­гат. З молодих сирих листків, до цвітіння, приготовляють вітамінний салат, який збуджує апетит і пожвавлює трав­лення, оздоровлює кров. Його їдять при недокрів'ї і проти укусу гадюки, при ревматизмі, подагрі. Листки можна кри­шити також по 4—5 в суп проти печії.

Застосовують у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку квіток (або подрібненого коріння), 1 хви­лину варять (коріння —10 хвилин) та настоюють 10 хви­лин. П'ють по 1 склянці двічі на день — вранці і ввечері, ковтками. Замість чаю можна вживати перетерті на порошок листки кульбаби, 3—5 разів на день по 1 г. Для збу­дження апетиту і пожвавлення травлення 1 столову ложку суміші кореня кульбаби, трави деревію і трави полину гір­кого в співвідношенні 1:2:2 настоюють на 1 склянці окро­пу 20 хвилин. П'ють по 1 столовій ложці на день, 3—4 рази, за 15 хвилин до їди (також при кровохарканні). Як кровооздоровчий засіб при шкірних хворобах (висипаннях на тілі, фурункулах, екземі) настоюють 2 столові ложки су­міші (порівну) листків кульбаби, кропиви малої (жигавки) і квіток терну в 2 склянках окропу 4 години і п'ють щоден­но по півсклянки 4 рази на день протягом 2 тижнів. Дієти при цьому дотримують без м'яса і яєць. При атеросклерозі настоюють 1 столову ложку суміші (порівну) кореня куль­баби, кореневищ пирію, кореня мильнянки і трави деревію на 1 склянці окропу 30 хвилин і п'ють щоденно по 1 склян­ці вранці і ввечері. Лікування тривале.

Як жовчогінний засіб беруть 1 столову ложку суміші (порівну) кореня кульбаби, кореня вовчуга, кори крушини ламкої і листків м'яти холодної на 1 склянку окропу, за­парюють 10 хвилин. П'ють 2—3 склянки на день. Або беруть 1 повну столову ложку суміші (порівну) кореня кульбаби, кореня дикого цикорію і квіток цмину піскового на 1 склян­ку води, варять 5 хвилин і випивають за три рази протя­гом дня. Або ж беруть 1 повну столову ложку суміші (по­рівну) кореня кульбаби, кореня тирличу, кори крушини, трави чистотілу звичайного, листків бобівника трилистого і листків м'яти холодної на 1 склянку води, варять 5 хви­лин. П'ють по 1 склянці двічі на день, перед їдою для ре­гуляції випорожнення кишок. Із борошна з коренів куль­баби, змішаного з медом, готують мазь, яку застосовують при екземі. Змивають мазь теплою сироваткою з молока.

**Меліса лікарська — Melissa officinaJis L.**



Родина губоцвіті — Labiatae

**Як виглядає?** Багаторічна трав'яниста рослина 30—120 см заввишки, при розтиранні пахне цитриною. Стебло чотири­гранне, гіллясте, вся рослина м'яковолосиста. Листки серце­видно-яйцевидні, поморщені, великозубчасті, черешкові. Квітки блідо-рожеві або білі, в пазушних пучках. Медонос. Цвіте в липні — серпні.

Де **росте?** Серед заростів, по узліссях, на пустирях. Ме­лісу також висівають у квітниках і полях як ефіро­носну, лікарську та медоносну рослину. Походить із Східно­го Середземномор'я.

**Що й коли збирають?** Листки і верхівки пагонів, під час цвітіння. Сушать швидко, але не на сонці.

**Коли застосовують?** Як засіб, що дів протиспазматично і болезаспокійливе, вітрогінно, сечогінно, заспокоює нерви і збуджує травлення (дія седативної леткої олії, гіркот, ду­бильних речовин і вітаміну С); регулює статеву дію, при­тінює блювання.

Вживають у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку трави меліси, хвилинку кип'ятять і на­стоюють 10 хвилин. П'ють по 1 склянці вранці і ввечері, ковтками; при серцевих хворобах (зникають задишка, при­ступи тахікардії, болі в ділянці серця, дихання стає повіль­ніше, ритм серцевих скорочень уповільнюється, кров'яний тиск знижується). Напар замінює мелісова олія, яку можна купити в аптеці (Oleum Melissae). Вживають її по 20 кра­пель 2—3 рази на день на цукрі. Меліса корисна при всіх видах неврозів, при нестерпному болю в шлунку (після сильних душевних потрясінь, від переляку, горя, туги); при безсонні, коліках у кишечнику і здутті, які виникають ін­коли навіть при найсуворішому дотриманні дієти, при міг­рені і «безпричинному» головному болю; при посиленому серцебитті і запамороченні, при блюванні у вагітних, при зубному болю (полощуть рої теплим напаром). Замінити

водний напар можна спиртовою настоянкою (1 частину ли­стків на 3 частини спирту настоюють протягом 10 днів). П'ють по 1 чайній ложці настоянки на 1/3 склянки води при болісних менструаціях, збудженні статевої функції.

При блюванні вагітних найкраще діє чай з суміші трави меліси, листків м'яти холодної і квіток ромашки в співвід­ношенні 4:3:3— беруть 1 столову ложку на 1 склянку окропу, настоюють 20 хвилин і п'ють холодним, ковтками, по 1 склянці 3—4 рази на день. При нервовому безсонні 1 столову ложку суміші (порівну) листків меліси, шишок хмелю і кореня валеріани настоюють 20 хвилин на 1 склян­ці окропу і випивають на ніч, перед сном.

При неврозах серця і посиленому серцебитті 1 столову ложку суміші трави меліси, кореня і кореневища валеріани, трави деревію тисячолистого, трави звіробою в співвідно­шенні 2:2:3:3 заварюють 1 хвилину в 2 склянках окропу, настоюють кілька годин і п'ють по півсклянки 1 раз на день, ковтками.

Чай й сухих листків меліси допомагає при весняному знесиленні, при дратливості. Він діє заспокійливо на нерво­ву систему, поліпшує загальне самопочуття. Особливо корис­на меліса при недокрів'ї, як природний кровотворний засіб, так само, як навесні, коли ще немає жодного свіжого овоча, а торішні збіднені на вітаміни,— молоді листки кропиви чи кульбаби лікарської. Останні, після того як їх вимочили протягом півгодини в посоленій воді, щоб позбутись гіркоти, кришать ножем з нержавіючої сталі і розтирають у ступці та витискують сік, який вживають по чарці (50 мл) тричі на день. З покришених листків можна приготувати салат, до якого для смаку додають цитринового соку, цукру, олії та солі. Діють вони жовчогінно, підвищують апетит, регу­люють травлення. Сік з молодих листків кропиви, по 1 чай­ній ложці тричі на день, сприяє метаболізмові (обмінові ре­човин) і оновлює організм.

