**Малина**

**(Rubus idaeus L., від грецького ruber – червоний)**

Малина... Від одного цього слова стає солодко. І справді: кому не до смаку та принадна ягода. Зайве говорити тут про її анкетні дані: всяк знає достеменно цю ягоду з дитинства.

Залишається лише додати, що плід малини помилково називають ягодою. Прискіпливий ботанік обуриться, почув­ши таке. То — складна кістянка: кілька малих соковитих плодиків-кістяночок, щільно прилеглих одна до одної, створюють подобу ягоди.

Саме смачні плоди малини здавна вподобала людина. А пізніше навчилася використовувати їх і як сировину для кондитерського й лікеро-горілчаного виробництва, а також для виготовлення фруктових вод.

Плоди малини містять цукри, органічні кислоти, каротин (провітамін А), аскорбінову кислоту (вітамін С), дубильні речовини. Тож не диво, що вони не тільки поживні та смачні, а й цілющі. Цих властивостей і висушеними вони не втра­чають протягом двох років.

Здавна п'ють чай і настій з малини при простудних захворюваннях, особливо в початкових стадіях, бо вона неабиякий потогінний засіб. Чай готують з розрахунку дві столові ложки сухих ягід на склянку окропу. Настоюють його 15—20 хвилин і п'ють гарячим. Рекомендується випити протягом однієї-двох годин 2—3 склянки такого настою. Дітям досить однієї-двох склянок.

Народна медицина настійно радить плоди малини для поліпшення травлення, при болях у шлунку та як витверез­ний засіб при сп'янінні.

Щоб висушити малину на запас, плоди спочатку підв'я­люють на сонці, а потім сушать у трохи охолоджених печах, розклавши на решетах шаром завтовшки не більше 2—3 см.

Лікувальні властивості має й листя малини. Його рекомен­дують як в'язкий засіб при проносах, як протизапальне при катарах шлунка і кишечника, при шлункових крововиливах, менорагії, при захворюваннях дихальних шляхів та шкірних висипах, зокрема при бешихових запаленнях шкіри й вуграх на обличчі.

Вживають переважно водний настій: дві столові ложки подрібненого листя заливають склянкою окропу і п'ють гарячим при простудних захворюваннях. Таким же настоєм полощуть горло й порожнину рота при захворюваннях горла і ясен.

У домашній косметиці минулого користувалися відваром листя малини з поташем для забарвлення волосся в чорний колір.

**Шавлія мускатна**

**Salvia sclarea L.**

Шавлія мускатна — Salvia sclarea L. — трав'яниста росли­на, 40—100 см заввишки в природі і до 1,5—2 м у культурі. Має глибокий стрижневий корінь, що заглиблюється в грунт до 1,5 м. Стебла чотиригранні, зелені або червонясто-фіоле­тові, опушені. Листки великі, 7—20 см завдовжки, з череш­ком, зморшкуваті, супротивне розміщені на стеблі, яйцепо­дібної форми. Квітки досить великі, зібрані в несправжні мутовки в пазухах прицвітків і разом складають суцвіття завдовжки до 40 см і більше. Чашечка дзвоникова, зали­шається і після цвітіння, віночок двогубий, білувато-роже­вий чи рожево-бузковий. Цвіте в травні — липні, як правило, на другому році життя. Щоправда, частина рослин (до 10 % ) може зацвісти в перший рік після сівби. Плід — з чотирьох горішків (насінин) бурого кольору.

Дико трапляється в Південній і Середній Європі, в Пів­нічній Африці, Малій Азії, в СНД — в Криму й Киргизії. Звичайно росте в гірських та передгірних районах на кам'я­нистому грунті в посушливих умовах.

Широко вирощують шавлію мускатну у Франції, Італії, Іспанії, Румунії та інших країнах. В СНД культивують у Кри­му, на Кавказі, в Киргизії та Молдавії. Вирощують шавлію мускатну головним чином заради ефірної олії, яку широко використовують у парфюмерії, миловарінні, виноробстві та в кондитерській промисловості.

Міститься та ефірна олія переважно в суцвіттях. Основ­ною ароматичною речовиною є леналілацетат. А в листках виявлено ще й жирну висихаючу олію.

Менш відома шавлія мускатна, на відміну від своєї родички — шавлії лікарської, як лікарська рослина. А варта того, щоб про неї знали всі.

Чай з шавлії мускатної діє спазмолітично і стимулююче, очищає рани, регулює менструації. Зарадить при блюванні, виразках шкіри, коклюші, набряках, сприяє одужанню.

Особливо цінно вживати чай з цієї рослини в осінньо-зимовий період, коли легко простудитися й грип чатує на всіх. А шавлія мускатна завдяки своїй ефірній олії має чітко виражену противірусну й протимікробну дію. Отож, за допо­могою того чаю можна протистояти грипові, ангіні та без­лічі інфекційних хвороб. Загоїти всякі поранення, чиряки й прищі допоможуть настої з шавлії мускатної.

Кожній господині цікаво буде знати, що пахощі шавлії мускатної надійно відлякують платтяну міль, яка завдає чимало клопоту. Отже, треба мати про запас суху траву шавлії, її дуже легко зростити в садку чи в городі всім бажаючим. Та й великі площі непотрібні — всього 2—4 м2. Найбільш придатні для шавлії мускатної глибокогумусні чорноземні, пухкі суглинисті й супіщані ґрунти і такі, що багаті на вапно. Полюбляє сонячні місця. Посухи не боїться.

Розмножують шавлію мускатну насінням. Висівати можна під зиму, на глибину 2—3 см. Проте насіння може прорости і того ж року: якщо опаде там, де зросло, то восени дасть рясний самосів.

Суцвіття шавлії збирають при масовому цвітінні й до побуріння насінин в двох-трьох нижніх мутовках централь­ного суцвіття. Висушують їх підвішеними. Сухі подрібнюють і зберігають у паперових мішках у сухому приміщенні.

**Ромашка аптекарська**

**Matricaria recutita L.**

Здебільшого на Україні звуть цю рослину рум’янком. В окремих місцевостях, переважно на заході Правобережжя, відома вона за назвами румеч, камілка, маруна, роман, ромен. У науковій літературі утвердилась назва ромашка аптекарська або лікарська.

Наукова назва - Matricaria recutita L. – походить від латинського слова mater, recutita латиною означає обрізаний, ушкоджений.

Ромашка лікарська – однорічна рослина з родини складноцвітих (айстрових). Прямостояче, галузисте стебло її, до 20-40 см заввишки, несе на собі численні двічінитчасторозсічені листки, а верхівки гілок закінчуються невеличкими суцвіттями – кошиками. В кожному суцвітті 12-18 білих язичкових крайових квіток, що облямовують суцвіття, а решту його складають ще дрібніші трубчасті жовті квіточки.

Прийшла вона до нас із Західної Європи, здичавіла і поширилася як городній бур'ян. Зростає ромашка аптечна по краях полів, в посівах злаків, на городах та в садах. Рослина містить ефірну олію, якої в рослині міститься до 1%, вона є в усіх наземних її частинах, особливо у квітках. Язичкові та трубчасті квіточки дають блакитну, а квітколоже й обгортка суцвіття – зелену ефірну олію.

Блакитна ефірна олія містить дуже важливу цілющу речовину хамазулен, а, крім того, ще сесквітерпен та сесквітерпеновий спирт. Побічними діючими речовинами рум’янку виступають потогінні глікозиди, похідні кумаринів, холін, саліцилова кислота, а також гірка речовина й флавоновий глікозид.

Ромашка лікарська уже в сиву давнину знайшла своє застосування в мистецтві зцілення. У Стародавній Греції й Римі її високо цінували як лікарську рослину. Ромашка й тепер посідає чільне місце в медицині серед цілющих трав. Зовнішньо і внутрішньо препарати її застосовують у величезній кількості, бо вона є однією з найбезпечніших лікарських рослин для домашнього споживання.

Протизапальна, ранозагоювальна й антисептична дія квіток румякну насамперед зумовлена ефірною олією, власне наявним у ній хамазуленом. Спазмолітична дія спричинюється гіркою глікозидною речовиною. Ще не повністю з’ясовано, які речовини ромашки обумовлюють потогінну дію.

Квітки ромашки лікарської внутрішньо і зовнішньо найчастіше застосовують у формі чайного настою чи водно-спиртової витяжки.

Завдяки спазмолітичній і загоювальній властивості ромашку лікарську використовують внутрішньо при захворюваннях шлунково-кишкової системи, пов’язаних із спазмами, колько подібними болями й здуттям, а також при менструаційних болях. Потогінний чай з ромашки готується часто в суміші з квітками бузини й липовим цвітом.

Зовнішньо препарати рум’янку завдяки їх протизапальним, слабо дезинфікуючим та ранозагоювальним властивостям застосовують у формі полоскань, примочок, ванн, інгаляцій, а також мазей при запаленні слизових оболонок, порожнини рота, піхви, глотки тощо.

Для внутрішнього вживання дві чайні ложки квіток ромашки заливають двома склянками окропу, настоюють десять хвилин і проціджують. При потребі випивають одну-дві склянки свіжо приготовленого чаю.

Як шлунковий чай квітки ромашки часто змішують з м’ятою й мелісою. При шлункових розладах нервового походження, а також при колько видних болях готують таку суміш: 10 г ромашки, 20 г листя м’яти, 10 г меліси. З цієї суміші готують чай: одна столова ложка на склянку окропу, п’ють ковтками, по можливості теплим.

Як бачимо, цілюще застосування мають головним чином квітки (суцвіття) ромашки аптечної. Їх збирають під час цвітіння – з травня до серпня. Проте нерідко ромашка цвіте повторно у вересні. Ті кошики, що вже одцвітають, збирати не слід, бо вони після висихання розпадаються й знижують цінність сировини. В народній медицині часто користуються всією рослиною, зібраною на початку цвітіння.

Зібрані квітки ромашки розсипають тонким шаром на підстилку з тканини й сушать, перемішуючи, в затінку чи в провітрюваному приміщенні, щоб у квітки не проникла волога. Ні в якому разі не можна сушити на сонці чи в печі, бо за високої температури втрачається більша частина цілющої ефірної олії.

**Мати-й-мачуха**

**(Tussilago farfara L., підбіл звичайний)**

Таку поетичну назву дано рослині через своєрідну особли­вість листків. Зверху вони яскраво-зелені, лискучі, але хо­лодний той блиск — погляд мачухи на нерідних дітей, зіспо­ду ж листки вкриті ніжним білим пухом, досить легкого дотику — і відчуваєш лагідне тепло, яким віє від рідної мами. Ця назва найпоширеніша в народі, часто згадується вона і в науковій літературі. Проте на Україні рослина має й інші назви: білі листки, білокопитник, білпух, купала, лопух гір­кий, матошник, мачушник, підбіл, пупова, ранник, солодке опушшя, царзілля.

У сучасній українській ботанічній літературі найчастіше вживана назва підбіл звичайний.

Наукова назва — Tussilago farfara L. — походить від латин­ських слів tussis — кашель і agere — видаляти, що прямо вказує на лікувальні властивості рослини, farfara (від far — борошно, ferire — носити, бо зісподу листки борошнисто-білі) — так звалась вона у стародавніх римлян.

Мати-й-мачуха — багаторічна рослина родини айстрових, з довгим повзучим кореневищем, яке неглибоко заховане від поверхні грунту й дуже галузиться. Швидко розростаю­чись кореневищем, рослина утворює чималі групи, нерідко витісняючи сусідів. У посівах вона може бути злісним бур'яном, бо розірвані під час оранки частини кореневища дають безліч нових сходів.

Цікава особливість у мати-й-мачухи: на її кореневищі квіткові й листкові бруньки утворюються нарізно. І першими, коли починає танути сніг, у березні чи квітні, виростають стебла-квітконоси. Тільки після відцвітання утворюється кілька пагонів з нечисленними листками, які мають округло-серцеподібну форму і дещо скидаються на листки лопуха, з тією лише різницею, що листки мати-й-мачухи по краю зубчасті, а лопухові — цілокраї.

Якоюсь мірою підбіл звичайний може стати в пригоді як зелений годинник чи рослина-барометр. Суцвіття її рівно о п'ятій годині вечора закриваються. Вони закриваються також з настанням похмурої погоди та перед дощем.

Квітконоси на початку цвітіння невеличкі, не більше 10 см заввишки. Згодом вони дуже витягуються й виносять стиглі плоди вгору. Здуті вітром плоди, якщо потрапляють у сприятливі умови, проростуть через кілька годин.

Мати-й-мачуха є звичайною рослиною для всієї тери­торії України, проте зустрічається лише в певних місцях. Найчастіше трапляється на південних схилах ярів та пагорбів, особливо розростається там, де грунтові води виходять на поверхню, що забезпечує більш-менш сталу вологість грунту. Цій рослині конче потрібна глина, хоча б на незначній глиби­ні. Там, де глини немає, даремно шукати її.

Підбіл звичайний — один з найпопулярніших засобів народної медицини і має дуже давню історію застосування. Ще Гіппократ застосовував припарки з нього при наривах. Діоскорид і Пліній Старший призначали його відвар при захворюваннях дихальних шляхів, а при кашлі радили вдиха­ти дим спалюваних сухих листків.

Цілющі властивості мати-й-мачухи визнані й сучасною медициною, її радять як відхаркувальний засіб та як гіркоту для збудження апетиту. Входить вона й до складу грудного чаю для поліпшення дихання.

Основними діючими речовинами в листках мати-й-мачухи є гіркі глікозиди, дубильні речовини, ефірна олія, сапоніни, слиз, органічні кислоти (галова та винна), а також поліса­хариди — декстрин та інулін, вітамін С (5 мг %). Ці ж сполуки наявні і в суцвіттях. До вітчизняної фармакопеї включені лише листки рослини.

Суцвіття і листя збирають окремо. На початку цвітіння (березень — квітень) у суху та ясну погоду суцвіття зрізують ножицями біля самісінької основи й швидко сушать на під­стилці з паперу чи тканини в кімнаті, на вільному повітрі, під навісом чи на горищі під залізним дахом. Листки виростають у першій половині літа, і тоді їх збирають, зри­ваючи до половини черешка. .Не слід збирати листки, ураже­ні хворобами. Сушать їх так само, як і суцвіття.

Мати-й-мачуха — добрий медонос. Особливо важливо те, що навесні вона зацвітає однією з перших.

Деякі недосвідчені люди замість листків підбілу зви­чайного збирають листки кремени лікарської, яка найчастіше зустрічається на Поліссі, в Лісостепу і Карпатах. Вона має серцеподібні кутасто-нерівнозубчасті великі листки, що розвиваються до початку цвітіння (листки мати-й-мачухи розвиваються, як згадувало­ся, після цвітіння). На кінець цвітіння кремени її листки втрачають зісподу сірошерстисте опушення.

У Лісостепу поширена кремена несправжня. Листки її трикутно-серцеподібні, нерівномірно-зубчасті, на початку розвитку сніжно-повстисті, пізніше майже голі. Квітконосні стебла шматочкувато опушені, зі стеблоохоплюючими листками. Жіночі квітки у китиці яйце­подібної форми.

У Карпатах і Прикарпатті зростає кремена біла, на хребті Свидовець трапляється кремена судетська.

Іноді замість мати-й-мачухи помилково збирають й листки молодих рослин лопуха. Вони відрізняються цілісним краєм і значно більшими розмірами.