

## Фітотерапія та її рецепти

«Ваша їжа повинна бути ліками,  
а ваші ліки – їжею»  
Гіппократ

Людина стане більш здоровою та зробить своє життя більш щасливим, якщо щоденно буде споживати те, що дарує природа. Дослідники визначили, що народи стародавнього світу використовували майже 21 тис. видів трав. Уже на ранніх стадіях розвитку людства трави були не тільки джерелом харчування людей, а ще й засобом лікування хвороб у народній медицині, а пізніше – у фітотерапії.

У старовинному переказі йдеться про те, як давньоіндійського лікаря Чараки вчитель відправив у ліс принести декілька абсолютно некорисних рослин, але Чараки не зміг виконати завдання вчителя, не знайшов жодної некорисної рослини. Як писав американський філософ Р. Емерсон, «навіть будь-який бур'ян – це рослина, користь якої ще не розкрита». Кожна рослина дарована нам природою на благо, а завдання людини – правильно зрозуміти її призначення.

**Фітотерапія** ховає у своїх тисячолітніх таємницях прадавній досвід мудрої людини, її хисткі щаблі пізнання навколишньої природи, багатогранного світу живого взагалі і людини зокрема. Зародження науки фітотерапії слід шукати у рослинних продуктах харчування первісної людини: плодів дикорослих садів, дикої городини, а також у поступовому наближенні до цілющих рослин як до магічних оберегів і ритуалів. Цей процес був вельми складним, часто небезпечним і надзвичайно тривалим, адже і сьогодні вивчається лікувально-профілактична дія окремих груп, родин і рослин, які мають традиції тисячолітнього використання.

У книзі відомого українського фітотерапевта **Є.С.Товстухи Фітотерапія / Євген Степанович Товстуха. - К.: Оріяни, 2000. – 432 с.** наведено детальний опис 269 цілющих лікарських рослин, які споконвіку застосовує український народ для лікування та профілактики численних недуг. Вагомим науковим потенціалом та щоденною діяльністю лікаря-практика автор неспростовно доводить, що фітотерапія належить до універсальних лікувальних засобів живої природи. Зокрема, у книзі висвітлюється питання фітотерапевтичного захисту від згубної дії радіації, яке сьогодні турбує кожного, хто небайдужий до власного здоров'я.

Як продовжити життя без хвороб? На це питання відповідь книга відомого американського доктора медицини **Майкла Грегера Як не померти передчасно. Їжа, яка відвертає та лікує хвороби / Майкл Грегер, Джин Стоун; Пер. З англ. В.Горбатька. - К.: Вид група КМ-БУКС, 2018. – 512 с.** Автор докладно розповідає, як можна не лише запобігти появі більшості поширених недуг, а й здолати їх, якщо людина вже захворіла.

Спираючись на велику кількість експериментальних і статистичних даних, він описує особливості перебігу тієї чи іншої хвороби, чим вона найчастіше зумовлена і чим загрожує, радить, яким харчам слід надати перевагу, а від чого краще відмовитись.

Лікувати не хворобу, а конкретну людину – головний принцип народної нетрадиційної медицини. Її головна ціль – боротись за здоров'я, а не проти хвороб. Її завдання – навчити організм боротися з негативним впливом навколишнього середовища, стимулювати захисні функції та відновити втрачений баланс. В науково-популярному виданні **Современная энциклопедия народной и нетрадиционной медицины. Часть 1 Целебные растения. Методы и способы лечения // А.И.Пашковский, Т.П.Гарник, В.М.Мельник та ін./Житомир: Рута, 2016, 759 с.** розглядаються можливості та досвід застосування методів та способів лікування хвороб нетрадиційної медицини; особливості лікарських рослин та злаків, овочів, фруктів та ягід, дерев та кущів. Заготівля сировини, зберігання та способи приготування ліків на рослинній основі. Докладно описуються косметичні властивості цих культур та їх використання для косметичних та лікувальних процедур.

Відчуття радості життя в нас з'являються, коли здорові не тільки ми самі, а й наші рідні та близькі, коли все добре в нашому оточенні. Мета книги **Терещука А.І. Лікарські рослини. Сокотравник / - Рівне, 2016. – 107 с.** - звернути увагу читачів на можливість і необхідність використання лікарських рослин як ефективного лікувального і профілактичного засобу, ознайомити з активно діючими

біологічними речовинами рослин, довести, що лікарські рослини при багатьох хворобах є не допоміжним, а основним засобом лікування. В опис включені нові сучасні лікарські рослини (амарант, золотий вус, кадило, мурайя, стевія), а також багато уваги приділено широкоживаним городнім культурам (капуста, картопля, цибуля, часник та ін.).

Про чудодійні властивості звичайного чаю та трав'яних настоїв, які здатні оздоровити людський організм, вас ознайомить **книга Керолайн Доу Целебный чай от 1000 болезней. Проверенные рецепты чаев и сборов, которые возвращают здоровье / - Харьков: Клуб семейного досуга, 2015. – 272 с.** Ви дізнаєтесь, як правильно готувати, змішувати та використовувати трав'яні настоянки та як вирощувати необхідні лікарські рослини. Книга містить інформацію про різні види чаю та їх користь для здоров'я, а також як пити чай та трав'яні настоянки з метою попередження захворювань.

Дерева, кущі, трави завжди з успіхом використовувались і використовуються нашим народом для профілактики і лікування тіла і душі людини. Представлені вашій увазі книги можуть бути корисними широкому колу читачів: спеціалістам, народним цілителям і всім тим, хто бажає зміцнити своє здоров'я.

*Олена Коровіна,  
бібліотекар відділу документів  
з економічних, технічних та природничих наук*