

Скарби природи поруч: лікарські рослини на наших теренах



З давніх-давен люди зверталися до природи за допомогою у боротьбі з хворобами. Лікарські рослини були першими аптеками людства. Археологічні розкопки підтверджують, що ще в добу неоліту люди використовували рослини для лікування. А перші письмові згадки про лікарські трави зустрічаються в шумерських глиняних табличках віком понад 4000 років. У Стародавньому Єгипті, Китаї, Індії та Греції траволікування розвивалося як окрема наука.

Ще задовго до появи сучасної медицини наші предки навчилися помічати, які трави зменшують біль, які допомагають при застуді, а які дарують сили втомленому тілу. У глибині лісів, на сонячних луках і навіть уздовж звичайних польових стежок ростуть зелені цілителі, знайомі людству вже тисячоліттями.

На українських землях ця традиція теж має глибоке коріння. Знахарі, бабусі-цілительки та мандрівні травники з покоління в покоління передавали знання про рослини, їхню силу і час збору. У старовинних «травниках» – рукописних книжках XVI-XVIII століть – описано десятки способів лікування за допомогою рослин, які й сьогодні ростуть довкола нас.

Довідник Терещук А. І. Лікарські рослини: сорокотравник / А. І. Терещук. – Рівне : 2018. – 108 с. містить опис 40 видів лікарських рослин. Це дерева, кущі, трави, які з успіхом використовуються у траволікуванні.

У давні часи люди відчували нерозривний зв'язок духу й тіла з силами природи. Книги Ігнатенко Ірина Василівна. Народна медицина і магія українців / Ірина Ігнатенко. – Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2018. –

319 с. та Садовнича Вікторія. Старовинна магія українців / В. Садовнича. – Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2018. – 256 с. розповідають про традиції народної медицини та магії, які дивують, вражають і вчать поваги до мудрості народу та рідної землі. Наші прашури добре знали навколишній рослинний світ, розумілися на лікарських властивостях рослин, уміли їх збирати, заготовляти, лікувати ними.

Ось декілька прикладів цілющих лікарських трав, якими користувалися в давнину і якими користуємося й ми. Однією з найвідоміших рослин є ромашка лікарська. Її ніжні білі пелюстки та жовта серединка стали символом народної медицини. Чай із ромашки має заспокійливу, протизапальну та антисептичну дію. Не менш цінна рослина – звіробій. Його називають «травою від ста недуг», яка допомагає при депресіях, проблемах шлунку та шкіри. Звіробій часто клали під подушку, щоб мати спокійний сон. Кропива хоча й колюча, але дуже корисна. Вона зміцнює кров, покращує обмін речовин і містить багато вітамінів. Весною кропив'яні салати – це справжня вітамінна бомба! Не можна забувати й про м'яту, череду, календулу, материнку, які є незамінними у домашніх фітоаптечках.

Та варто пам'ятати: не всі рослини можна вживати без поради фахівця. Неправильне дозування або поєднання з іншими препаратами може бути шкідливим. Зверніть увагу на таку книгу: **Шувар Іван Антонович. Особливо небезпечні рослини України : навч. посіб. / Іван Шувар, Володимир Гудзь, Андрій Шувар ; за ред. І. А. Шувара. – К.: Центр учбової літератури, 2018. – 189 с.** У посібнику розкрито особливості рослин-алергенів і отруйних рослин, які негативно впливають на здоров'я людей. Тож збираючи трави, консультуймося з лікарем або досвідченим травником. Природа щедра, але мудрість у використанні її дарів – наше завдання.

Сьогодні у зв'язку з надмірним розорюванням земель, різними забудовами, спорудженням промислових об'єктів ареал лікарських рослин збіднюється. Тому в Україні широко практикується вирощування деяких лікарських та пряносмакових технічних рослин. У книзі **Рослинництво: підручник / В. В. Базалій [та ін.]. – Херсон : ОЛДІ-плюс, 2020. – 518 с.** у розділі «Лікарські рослини» наведено відомості про технологію вирощування особливо важливих лікарських рослин, передусім таких: беладонна звичайна, валеріана лікарська, ехінацея пурпурова, женьшень звичайний, наперстянка, васильки справжні, шавлія лікарська. Важливо зазначити, що ґрунтово-кліматичні умови України цілком придатні для вирощування не тільки відомих дикорослих рослин місцевої флори, а також і рослин з інших ґрунтово-кліматичних зон, країн, материків, таких як амарант, гінкго, мурайя та ін.

Видання Лікарські рослини: технологія вирощування та використання : підручник / Б. Є. Якубенко [та ін.] ; ред. Б. Є. Якубенко ; М-во освіти і науки України, Нац. ун-т біоресурсів і природокорист.

України. – К. : Ліра-К, 2021. – 598 с. містить дані про вирощування, заготівлю як поширених, так і нових видів лікарських рослин, із сировини яких фармацевтична промисловість випускає багато лікарських засобів, що дозволені для застосування у вітчизняній медичній практиці. Значну увагу приділено охороні лікарських рослин. Адже трави – це не лише про лікування, а й про гармонію з Зеленим світом, турботу про здоров'я без хімії та повернення до перевірених століттями знань.

Тож запрошуємо всіх охочих до бібліотеки Чижевського, до Орхуського центру екологічної інформації, що діє при відділі документів з економічних, технічних та природничих наук, де ви можете ознайомитись з цими та іншими виданнями даної тематики.

Наталія Івахнюк

бібліотекарка відділу документів з економічних,
технічних та природничих наук
ОУНБ ім. Д. І. Чижевського