

Аптека живої природи

Якщо подивитись навколо поглядом лікаря,
який шукає лікувальні засоби, то можна сказати,
що ми живемо у світі ліків.
Давньоіндійська мудрість

На Русі лікування травами також було відоме віддавна. Цікаві повідомлення збереглися про першу на Русі жінку-лікаря, онучку Володимира Мономаха — Євпраксію. Її травником, у якому були наведені способи лікування травами, користувались лікарі багатьох країн.

Першу аптеку на Русі заснував 1581 року Іван IV у Москві. За часів Петра I у Москві та Санкт-Петербурзі були створені “аптечні городи”, які згодом стали першими ботанічними садами.

Спостережливість і народна мудрість заклали основу вживання рослин в лікуванні людини спочатку з місцевої флори, а в ході суспільного розвитку і налагодження торговельних стосунків - практично зі всієї земної кулі. Обмін знаннями дозволив людині створити вельми значний арсенал лікарських засобів.

Люди використовували лікарські трави для лікування різних захворювань. Скільки чудових лікарських рослин подарувала природа людині! Лікарські рослини - вірні помічники в боротьбі з недугами. З лікувальних засобів, які застосовують у світовій медицині, 35% складають препарати з рослин.

Знання про лікарські рослини передавалися з покоління в покоління, а зі створенням писемності з'явилися і перші книги, трактати про використання лікарських трав для лікування. На роль траволікування та раціонального використання лікарських рослин звертають увагу і понині. Ось чому інтерес до літератури, яка відображає можливості сучасного траволікування, все більше зростає.

Багатий світ цілющих рослин пропонує людям надійні природні засоби для збереження здоров'я. На сторінках книги **Беркало Л. О. Зелені скарби України. -Тернопіль, 2011.- 192с.** подані короткі відомості про хімічний склад лікарських рослин, їх застосування в сучасній науковій та народній медицині. Також у книзі подано рекомендації стосовно того, що й коли потрібно заготовляти, аби не завдати шкоди природі, зробити запаси лікарських рослин відновлювальними. Наведено також правила заготівлі й сушки, терміни придатності лікарської рослинної сировини. Вміщено покажчик захворювань, для лікування яких офіційна та народна медицина використовують лікарські рослини, таблицю “Орієнтовні терміни заготівлі та придатності лікарських рослин”. Автор пропонує деякі доступні для домашнього приготування рецепти настоїв, настоянок, відварів, олійних розчинів, мазей. Книга ілюстрована кольоровими зображеннями лікарських рослин. Вона буде корисною як для медичних і фармацевтичних працівників, так і для широкого кола читачів, які цікавляться “зеленою аптекою”.

На Землі немає некорисних рослин, є рослини, які людина не вивчила докладно. Та з кожним роком наука відкриває все більше їх надзвичайних, корисних властивостей, усе менше залишається таємних, непрочитаних сторінок у величезній книзі Природи. То в чому ж полягає користь від рослин, насамперед, лікарських? Відповідь на це питання дає книга: **Кархаут В. В. Ліки навколо нас. - 4-те вид., К.: Здоров'я, 2010.- 232с.** У книзі подано опис понад 40 видів лікарських рослин, які ростуть в Україні та найчастіше використовуються, вміщено їх кольорові ілюстрації. Надано рекомендації щодо способів обробки, зберігання та їх застосування. Окремий розділ присвячено ролі рослинних речовин у лікувальному харчуванні. Наприкінці книги подано календар збирання лікарських рослин.

Багатий світ цілющих рослин України пропонує людям надійні природні засоби для збереження здоров'я. В книзі **Перевозченко І. І., Андрієнко Т. Л. Шукайте лікаря в природі. - К.: Урожай, 2002. - 211с.** доступно розповідається про лікарські рослини, поширені на території України, про їх використання у народній медицині та лікувальній практиці. Дано рекомендації щодо збирання і сушіння сировини, а також культивування цілющих рослин на присадибних ділянках. В окремому розділі наведено апробовані прописи з використання цих рослин при різних захворюваннях..

Розумне використання запасів лікарських рослин передбачає не тільки їх збирання, а й дбайливе ставлення до них, піклування про їхнє збереження та відновлення. Нерідко великої шкоди, часом непоправної, завдають рослинам самі збирачі. Деякі з них недостатньо обізнані з технікою збирання лікарських рослин. Викопаючи або вириваючи кореневища чи корені, вони мимоволі призводять до того, що ці рослини зникають.

Щоб зорієнтуватися в багатогранному світі лікарських рослин, пропонуємо звернути увагу на книгу **Ильина Т. А. Большая иллюстрированная энциклопедия лекарственных растений. - М.: Эксмо, 2008. - 304с.** Ця книга унікальна. Вона є і визначник рослин, причому як дикорослих, так і культурних, які можуть використовуватись з лікувальною метою, тому що містить їх наочні світлини та повні характеристики; і травник — завдяки безлічі рецептів, які застосовуються при поширених хворобах, з точним дозуванням і докладно описаним процесом приготування; і довідник по збиранню і заготівлі цілющих трав; і, навіть, керівництво з розведення і догляду за культурними лікарськими рослинами.

Лікарські властивості рослин завжди цікавили людей. Тому не дивно, що здавна й на присадибних ділянках вирощували такі рослини. Ще інки Америки створювали з лікарських рослин цілі сади. Як перетворити грядку на присадибній ділянці на природну аптеку? Які рослини-цілителі та трави на ній вирощувати, щоб завжди мати під рукою лікарські рослинні продукти? Та взагалі, чи добре ми знаємо відомі нам овочеві, ягідні та плодові культури з їх арсеналом цілющих властивостей? На ці та інші питання дає досить кваліфіковані відповіді написана в популярній формі книга **Смик Г. К. У природі й на городі. - К.: Урожай, 2001. - 256с.** В ній надається стисла характеристика як відомих, так і мало поширених лікарських рослин, які застосовуються в народній медицині. Описані прийоми їх вирощування, способи захисту від шкідників, хвороб, бур'янів, а також надані рекомендації щодо техніки збирання, сушіння та зберігання. Книга розрахована на широке коло читачів.

Кожному із нас мати-земля дає свої сили. Мабуть, не знайдеться у світі такої людини, яка б не любила природу. Одні милуються барвами осіннього лісу, інші обожають степи. І впевнено можна сказати, що не знайдеться такої людини, яка б не зверталася до джерел природи. Немає жодної билінки, яка б не мала цілющих властивостей. Все це тому, що рослина вбирає в себе те, що її оточує. Мовчазні рослини своєю дією виховують людину, вшляхетнюють її або навіюють сум'яття у душу. Спостерігаючи за рослинами, люди надавали перевагу тим, які найбільше відповідали настроєві, симпатіям, придивлялися, як ті рослини співіснують з навколишнім живим світом. Передавали знання про лікувальні властивості рослин з роду в рід.

З цими та іншими виданнями можна ознайомитись у відділі документів з питань економіки, виробництва та природничих наук обласної універсальної наукової бібліотеки ім. Д.І.Чижевського.

Для тих, хто постійно стежить за новинками літератури, радимо звернутись до електронного каталогу бібліотеки або он-лайн каталогу (www.library.kr.ua.)

Наша адреса: вул. Велика Перспективна, 24, тел. для довідок 22-58-14.

*Огляд підготувала
головний бібліотекар
відділу документів
з питань економіки, виробництва
та природничих наук
обласної універсальної
наукової бібліотеки ім. Д.І. Чижевського
Одегналава В.О.*