

Шукайте лікаря в природі

Лікує хвороби лікар, але зцілює природа
Гіппократ

Історія лікування травами має, певно, такий самий вік, як і історія людства. Споконвіку наші предки користувалися цілющими властивостями природи. І, головне, природа ніколи не відмовляла їм. Вона завжди підказувала, як можна зцілитися. Багато дикорослих рослин, які застосовувались в народній медицині, полегшували страждання хворих, сприяли їх одужанню. Так поступово почала розвиватись народна медицина.

Лікарські рослини можна знайти буквально скрізь: у полі, на луці, у лісі, на болоті, у саду. Вони - найбільше диво природи, царство краси і наше цілюще багатство. Історія траволікування налічує не сотні, а тисячі років, і лікарські рослини археологи знаходили навіть на стоянках первісної людини. Колись існувало багато повір'їв, пов'язаних з лікарськими рослинами. Наприклад, люди вірили, що тільки казкові красуні – дівчата, які ходять в горах, знають про лікувальну силу кожної рослини і передають "секрети" лікування лише ворожбитам. Якщо секрет стане загальновідомим, рослина втратить свою цілющу силу. 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.

Природа дарує людині цілющі рослини, які не лише лікують різноманітні захворювання, але й попереджають їх виникнення. Вона пропонує людям надійні природні засоби для збереження здоров'я. Зі сторінок книги **Гречаного І. А. Великий ілюстрований довідник лікарських трав і рослин: 600 рецептів і секретів потомственного травника / Ігор Гречаний. - Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2015. - 538 с.: мал. - Абетковий покажч. укр. назв рослин с. 533-539.** ви дізнаєтесь: як правильно збирати і заготовляти бруньки, кору, квітки, траву і кореневища, щоб максимально зберегти їхні властивості; як лікарські рослини впливають на організм людини; які існують протипоказання щодо їхнього застосування; відкриєте секрети травників та рецепти рослинних зборів від різних недугів - гіпертонії, астми, ревматизму, подагри, циститу, застуди та багатьох інших. Довідник містить докладний опис поширених і рідкісних лікарських рослин, доповнений кольоровими ілюстраціями.

Багатий світ лікарських рослин України пропонує людям надійні природні засоби для збереження здоров'я. **Лісова скарбниця: довідник лікарських рослин / укладач С. В. Ануфрієва. - Д.: Глорія Трейд, 2013. - 223 с.: фото.кол. - Алф. покажч. с. 220-223.** - це унікальна книга, що дає можливість вивчити корисні властивості лісових рослин та їх застосування. Ліс був першою аптекою, до якої наші пращури зверталися за ліками. Рослини, які дав нам ліс, мають величезну лікувальну силу, але її потрібно відчувати, дізнатися про ту міць, що заклала природа у своє дітище, й правильно скористатися нею. У довіднику подано відомості про найпоширеніші в Україні дерева, чагарники, рослини, ягоди та гриби, а барвисті різноманітні ілюстрації з точними описами допоможуть вам безпомилково упізнати рослини під час їх збирання. У виданні описуються лікувальні властивості, способи збирання та зберігання плодів і рослин, а також наводяться рецепти їх приготування.

Книга **Лазебного Олександра (свящ.). Травник. Ілюстрована енциклопедія здоров'я та довголіття / Олександр Лазебний; укл. Олег Зав'язкін. - Д.: БАО, 2013. - 159 с.: кол. іл.** адресована широкому читацькому загалу. Вона містить цінну інформацію про найпопулярніші лікарські рослини, що використовуються в науковій і народній медицині. Дано рекомендації щодо правильного застосування цілющих рослин у домашніх умовах при конкретних захворюваннях.

Щоб зорієнтуватися в багатогранному світі лікарських рослин, пропонуємо звернути увагу на книгу **Держипільського, Любомира. Лікарське рослинництво та ягідництво / Любомир Держипільський; Націонал. природний парк "Гуцульщина", Асоціація фермерів і приватних землевласників Косівщини. - Косів: Писаний камінь, 2016. - 238 с.: фото.кол 192с.** У книзі подані відомості про лікарські рослини, в тому числі рідкісні, традиційні та нетрадиційні ягідні культури; надані стислі характеристики як відомих, так і мало поширених лікарських рослин, які застосовуються в народній медицині. Описані прийоми їх вирощування, способи захисту від

шкідників, хвороб, бур'янів та рекомендації щодо техніки збирання, сушіння, зберігання. Що й коли потрібно заготовляти, аби не зашкодити природі.

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.- 232 с.** 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 застосування. Окремий розділ присвячено ролі рослинних речовин у лікувальному харчуванні. Наприкінці книги подано календар збирання лікарських рослин. 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 обожнюють 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, роблять її шляхетною 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.

Запропоновані книги будуть корисними лікарям, фітотерапевтам, фармацевтам, заготівельникам трав і усім прихильникам траволікування та природолікування.

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 (<http://www.library.kr.ua>).

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

Вікторія Одегналова,
головний бібліотекар
відділу документів з економічних,
технічних та природничих наук
обласної універсальної наукової
бібліотеки ім. Д.І. Чижевського