Уважаемые читатели!

Для многих уже не секрет, что природа является прекрасным лекарем. С давних времен лекари собирали лечебные травы, готовили снадобья для лечения многих заболеваний. В наши дни интерес к свойствам лечебных трав возобновился.

Фитотерапия – лечение с помощью лекарственных растений – наука очень древняя. Со старых времён люди на собственном опыте убеждались в целебных силах лекарственных трав. Народные лекари передавали свои знания из поколения в поколение. Травами Российских полей и лесов лечатся огромное количество людей. И это объясняется тем, что лечебно-профилактическая ценность наших лекарственных трав безусловна и признана традиционной медициной, как в России, так и по всему миру.

«Здесь в зарослях лесных,
где всё для сердца мило,
Где чистым воздухом так
сладостно дышать,
Есть в травах и цветах
целительная сила
Для всех умеющих
их тайну разгадать…»

В. А. Рождественский

Литература в фонде центральной библиотеки

1. Виноградов В. М. Практическая фитотерапия: [2000 рецептов травяных сборов] / Т. А. Виноградова, Б. Н. Гажев, В. М. Виноградов, В. К. Мартынов; Под общ. ред. Б. Н. Гажева . – Москва . – Санкт-Петербург : ОЛМА-пресс, 1998 . – 638 с. : ил.
2. Гаммерман А. Ф. Лекарственные растения: (Растения - целители) / А. Ф. Гаммерман, Г. Н. Кадаев, А. А. Яценко-Хмелевский . – 3-е изд., перераб. и доп. . – Москва : Высшая школа, 1983 . – 400 с.
3. Гаммерман А. Ф. Лекарственные растения: (Растения - целители) : справочное пособие / А. Ф. Гаммерман, Г. Н. Кадаев, А. А. Яценко-Хмелевский . – 4-е изд., испр. и доп. . – Москва : Высшая школа, 1990 . – 544 с. : ил.
4. Лекарственные растения СССР: культивируемые и дикорастущие растения : Фотоальбом / [Фотографии А. П. Терзиева; сост. О. В. Журбы; авт. текста А. М. Рабинович] . – 2-е изд., испр. . – Москва : Планета, 1988 . – 108 с.
5. Новикова А. А. Профилактика и лечение заболеваний верхних дыхательных путей и органов дыхания методами фитотерапии / А. А. Новикова . – Москва . – Минск : АСТ : Харвест, 2000 . – 287 с. : ил.
6. Пастушенков Л. В. Растения - друзья здоровья / Л. В. Пастушенков . – Ленинград : Лениздат, 1989 . – 190 с.
7. Протасеня Н. И. Лекарственные сборы: 600 рецептов лечения наиболее распространенных болезней лекарственными растениями / Н. И. Протасеня, Ю. В. Василенко. – Симферополь : Таврида, 1992 . – 350с.
8. Солодухин Е. Д. Аптека в лесу / Е. Д. Солодухин . – Москва : Агропромиздат, 1989 . – 348,[3] с. : ил.
9. У Вэй Синь Целительная сила растений / У Вэй Синь . – Санкт-Петербург . – Москва : Нева : ОЛМА-ПРЕСС, 2002 . – 256 с.

Правила сбора трав.

Отправляясь за нужной травкой, помните, что природа очень ранима - не вырывайте всё подряд, оставляйте на месте сбора часть травы для её возобновления.

При сборе листьев (земляника, малина, костяника, ежевика) срезайте лишь несколько листочков с ветки, причём собирать их нужно полностью развернувшимися.

Собирая цветущие растения, такие как мята, зверобой, чабрец, душица, всегда оставляйте некоторые растения с цветами для созревания семян.

Цветки жасмина, шиповника, липы следует собирать только полностью распустившимися.

Ягоды и плоды собирайте полностью созревшими. Лучшее время сбора сырья – начало цветения или полное цветение растения.

Правила сушки трав.

Собирать траву нужно в сухую погоду, сразу после того как сошла роса.

Собранные травы сушат в затенённом помещении (под навесом, на чердаке или в хорошо проветриваемой комнате), до полного высыхания. Ни в коем случае не допускайте загнивания травы. Почерневшую траву употреблять нельзя!

Хранить готовое сырьё нужно в бумажных или полотняных мешках, вдали от сильно пахнущих продуктов, желательно каждый вид отдельно.

Пахучие травы можно хранить в стеклянных или керамических банках с плотно прилегающими крышками.

На каждом мешочке или банке нужно обязательно прикрепить этикетку с названием травы и временем сбора.

Срок хранения листьев, цветков и трав – 1-2 года, плодов и ягод – 3-4 года, коры и корневищ – 2-3 года.

Ждем вас по адресу:
г. Строитель, ул. Юбилейная, 1
Центральная библиотека
Телефон: 5-07-63
Наш сайт: http://yakovlbibl.ru
Часы работы:
Ежедневно с 10.00 до 20.00
Выходной день: понедельник
Составитель: ведущий библиограф
Сергеева Т. А.

Управление культуры, спорта и молодежной политики администрации Яковлевского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение культуры «Централизованная библиотечная система Яковлевского городского округа»
Методико-библиографический отдел

Зеленая аптека или К тайнам лекарственных трав

ПАМЯТКА

Строитель
2019