**Калина звичайна — Viburnum opulus L.**

*Родина жимолостеві — Caprifoliaceae*

Як виглядає? Популярний кущ, іноді деревце до 5 м заввишки. Листки супротивні, три-, п'ятилопатеві, великозубчасті, зверху майже голі, а зісподу дещо пухнасті. Квітки білі, зібрані в щитковидні, майже плоскі зонтики; безстатеві крайові значно більші за серединні — променисті, п'ятипелюсткові; двостатеві серединні дзвоникуваті. Плоди — яскраво-червоні овальні ягоди. Смак ягід специфічний, терпкувато-кислий; вони містять дубильні речовини, мурашину, ізовалеріанову і оцтову кислоти. Кора ка­лини містить глікозид вібурнін, дубильні речовини й органічні кислоти. Цвіте з кінця травня по червень.

Де росте? В чагарниках, заростях, особливо в заплавах рік, у підлісках, по схилах, ярах. Залюбки культивують її в парках і в садках садиб майже по всій території України.

Що й коли збирають? Кору — навесні (в квітні — травні), квітки — під час цвітіння (в травні — червні), стиглі ягоди — пізно восени (у вересні — жовтні).

Коли застосовують? При простудному кашлі, гарячці. На 1 склянку окропу беруть 1 чайну ложку квіток і настоюють 10 хв. П'ють 2 склянки на день. Настій кори як кровоспинний засіб і такий, що в'яже, вживають при внутрішній кровотечі, особливо матковій. Для цього 1 столову ложку з верхом подріб­неної кори настоюють на 1 склянці окропу і п'ють по півсклянки тричі на день; як заспокійливий і протиспазматичний засіб вжива­ють при істерії і судомах, особливо при вагітності, щоб запобігти викидневі. При виразковій хворобі шлунка, коліті, запорі (за М.А.Носалем) 3—4 рази на день, за півгодини до їди, вживають по 1 столовій ложці розім'ятих сирих ягід. Теплий відвар ягід

з медом п'ють при простуді, приступах сухого кашлю, проносі і при тривалій хрипоті (1,5 склянки на день). Сирі ягоди (10 ягід, які почали вже бродити з цукром, на день) вживають при сильному сухому кашлю і при гіпертензії. Плоди калини посилюють скорочення серця і збільшують сечовиділення.

Настій ягід калини п'ють проти фурункулів, карбункулів, екземи, різних висипів на тілі. Відвар насіння калини вживають як потогінний засіб і при диспепсії (нестравності шлунка).

Настоєм ягід, квіток і листків калини полощуть горло при ангіні і промивають рани. Соком ягід виводять вугри на обличчі. Відвар кори (1 жменя на 1 л води) використовують для промивання піхви при болісній матковій кровотечі і білях у жінок. Стиглі розім'яті ягоди калини або мезгу з камбію кори, зіскобленого з молодих гілок, використовують для компресів на рани, вражену екземою шкіру, особливо на кровоточиві місця.

**Береза біла (пухнаста) — Jetula alba L.**

*Родина березові—Betulaceae*

Як виглядає? Струнке дерево до 20 м заввишки з повислими гілками і гладенькою білою корою. У старих беріз стовбур внизу темно-сірий, з тріщинами. Листки ромбічно-яйцевидні або трикутно-яйцевидні, біля основи ширококлиновидні, інколи майже серцевидні, на кінці загострені, двічі гострозубчасті, з обох боків гладенькі, черешкові. Квітки чоловічі, опущені, зібрані на кінцях гілок у сережки 5—6 см завдовжки (по 2—3 сережки), плід— горішок з двома крильцями, які в 2—3 рази ширші за нього. Цвіте у травні, насіння достигає в липні—серпні.

Де росте? Утворює масиви в лісовій і лісостеповій зонах, росте на пролісках, на мокрих луках, понад струмками по всій території України, зрідка в південній частині Лісостепу, Степу й Криму.

Що й коли збирають? Бруньки, навесні, коли вони ще не розпустились і липкі від смолистих речовин (сушать на холоді при температурі не вищій 15—20 С); рідше молоді листки.

Напровесні збирають березовий сік — березняк. З дерева випалю­ють вугілля.

Коли застосовують? При авітамінозах — настій листків, які містять летку олію, сапоніни, каротин, аскорбінову кислоту, фітон­циди. При подагрі, ревматизмі, для очищення крові при екземі, лишаях, висипах на тілі, при свербежі тіла; при виразковій хворобі шлунка, при нестравності, бронхіті і трахеїті, як від­харкувальний і дезинфікуючий засіб, проти дрібних круглих глистів (гостриків та аскарид), у післяпологовий період (почина­ючи з 12-ї доби) для прискорення очищення, при ожирінні, щоб посилити обмін речовин; при асциті і ниркових каменях (сечогінна та жовчогінна дія) — бруньки.

Використовують у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 1 чайну ложку бруньок, трохи кип'ятять і настоюють 2 год. П'ють 2 склянки на день ковтками. Замість чаю можна вживати спиртову настоянку по 15—20 крапель тричі на день на ложці води (на півлітра 70 % етилового спирту дають півсклянки бруньок і настоюють їх протягом 14 діб, потім відціджують, фільтрують і заливають у пляшку). Вживають при атеросклерозі, набряках, нестравності, навіть при холері (проти блювання). В бруньках, окрім леткої олії, сапонінів, дубильних речовин, є бетулоретинова кислота і виноградний цукор. Листки берези, зібрані в червні — липні, містять дубильні речовини, гіркоти, сапоніни і глікозид бетулозид. Настій молодих листків берези п'ють при серцевих набряках, як сечогінний і потогінний засіб, при виділенні білка з сечею, сечокислому діатезі, а також при ревматизмі. Свіжі листки промивають холодною перевареною во­дою, воду зливають, ще раз заливають листки гарячою пере­вареною водою температури 40—50 °С і настоюють 3,5 год. Листки відтискають, настоєві дають відстоятись 6 год, відділяють від осаду. В такому настої е до 155 мг % аскорбінової кислоти. Вживають по 50; 100; 200 мл настою тричі на день, звичайно перед їдою.

Березовий сік п'ють по 3 і більше склянок на день для «оздоровлення» крові при шкірних хворобах — лишаях, висипах на тілі, при фурункульозі, ангіні, анемії після поранень, при ранах, які погано гояться, виразках, хворобах, що супроводяться високою температурою тіла, при бронхіті, бронхоектазах, тубер­кульозі легень, ревматизмі, подагрі, артритах, цинзі. Діє як від­харкувальний засіб, сечогінно, усуває з організму шкідливі речо­вини, допомагає при серцевих набряках. Зовнішньо використо­вують при екземі (компреси) і в косметиці: при вугрях і піг­ментних плямах миють ним обличчя.

Перетерте на порошок березове вугілля застосовують при отруєнні різними речовинами і бактерійними токсинами, при здутті, коліті, підвищеній кислотності шлункового соку – по 1 чайній ложці порошку, тричі на день, запиваючи водою} (або збовтане з водою). Зовнішньо використовують для гарячих ванн при лікуванні гострих і хронічних екзем, лишаїв, при потінні ніг, а також при ревматизмі — повну жменю листків варять 10 хв у 4 л води, відвар додають до ванн. Березовий дьоготь знищує коростяних кліщів у шкірі — натирають на ніч тіло Протягом 3 діб (перед сном). На 4-у добу приймають ванну і змінюють весь одяг та постільну білизну.

Спиртову настоянку застосовують для втирань і компресів при ревматизмі, болю у суглобах, при пролежнях, саднах, ранах, що погано гояться.

Розпарені свіжі листки використовують для компресів і припарок. У першому випадку накладають у глибоку діжку свіжого березового листя, накривають її, і, коли воно зігріється від тепла, яке виділяє, хворий заривається в нього на годину й більше (скільки витримає) по шию або по пояс («суха» ванна). В другому випадку обпареним окропом сушеним листям (також товченим сирим) обкладають болісні місця рук і ніг (водянка, ревматизм, подагра, параліч), натягують на них панчохи й забин­товують якомога тепліше («зігрівальні панчохи»).

**Первоцвіт весняний або лікарський — Primula veris L.**

*Родина первоцвіті — Рrітиlасеае*

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста рослина до 20 см заввишки, з розеткою прикореневих листків овальної або яйце­видно-овальної форми, сильно зморшкуватих, по краях хвилястих, зарубчасто-зубчастих, поступово звужених у крилатий черешок. Із середини розетки виростає одно або кілька безлистих квіт­коносних стебел із зібраними на верхівці у пониклий зонтик жовтими, пахучими квітками. Віночок їх трубчастий, з невеликим відгином і з 5 оранжевими плямами в зіві. Кореневище дуже коротке, вертикальне, з пучком тонких коренів. Цвіте в квітні — червні.

Де росте? На луках, серед чагарників, на лісових галявинах, в розріджених лісах, на схилах, на узбіччях доріг, в лісових і лісостепових районах, рідше — в північно-східних районах Степу (в Харківській області, Куп'янському районі, біля Моначинівки) .

Що й коли збирають? Рослину з квітками — під час цвітіння (сушать швидко), корені — восени або навесні.

Коли застосовують? Свіжі листки вживають як продукт ха­рчування для приготування смачних салатів при весняних гіпо- і авітамінозах аскорбінової кислоти і ретинолу.

Застосовують у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку листків та квіток і настоюють 10 хв. П'ють 1 — 2 склянки на день ковтками при лихоманці, простудах, пов'я­заних з захворюванням горла і легень; а також для промивання носа при нежитю; при безсонні; головному болю (мігрені), підвищеній нервовій збудності, прискореному серцебитті (седативна і спазмолітична дія глікозидів примулаверину і примверину); при подагрі, ревматизмі і для очищення крові при фурункулах, виразках і висипах на тілі (дія аскорбінової кислоти, сапонінів і складного ефіру саліцилової кислоти). Напар (відвар) з коренів первоцвіту, завдяки вмісту сапонінів, діє як добрий відхаркувальний засіб при сухому кашлі і бронхіті. На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку подрібнених коренів і п'ють двічі—тричі на день по півсклянки (запалення легень, астма, коклюш).