

*50-те
най-лечедни растения
в България*

Съставителство Книгоиздателска къща „Труд“
Редактор и снимки за корицата Надежда Делева
Технически редактор Стефка Иванова
Коректор Антоанела Станева

Формат 60х90/16. Печ. коли 10

КНИГОИЗДАТЕЛСКА КЪЩА „ТРУД“
София, ул. „Св. св. Кирил и Методий“ № 84,
тел.: 02/942 23 75, 02/942 23 76
Разпространение – тел.: 02/846 75 29
e-mail: office@trud.cc
www.trud.cc
www.znam.bg

Печатница „Абагар“ – Велико Търново

50-те

най-лечедни растения
в България

**Внимание! Преди да предприемете лечение с билки или груг
вид самолечение потърсете компетентна лекарска помощ.
Книгата не е предназначена за лечение на заболявания.
За всяко медицинско заболяване или симптом се
консултирайте с лекар.**

© Книгоиздателска къща „Труд“, съставителство, 2025 г.
© Книгоиздателска къща „Труд“, рисунки, 2025 г.
© Книгоиздателска къща „Труд“, корица, 2025 г.
© снимки: архив на издателството, Надежда Делева, 2025 г.
© Книгоиздателска къща „Труд“, 2025 г.

ISBN 978-954-398-851-8

Книгоиздателска къща „Труд“
София, 2025 г.

Традициите на българската народна медицина се коренят от времената на траките, славяните и прабългарите. За съжаление, няма много запазени сведения за развитието на народната и официалната медицина през Първото българско царство, но все пак до нас са стигнали, макар и оскъдни сведения, според които българите са разчитали на народната медицина при проблеми със своето здраве. Във въпросника, изпратен до папа Николай I през 869 г., княз Борис I се интересува (въпрос 62) какво да прави с червения камък (*Argilla rubra*), с който българите лекуват много болести. Червеният камък съдържа стипца и желязо, които му придават противовъзпалителни и усилващи организма свойства. И днес нашият народ го употребява против малокръвие. В „Шестоднев“, написан от Йоан Екзарх, в шестата част са записани някои болести и лекарства. От него научаваме, че при плеврит, наричан от народа „ребреница“, се препоръчва лекуване с върба, тополя и кукуряк, които се използват и днес, а приложението им е научнообосновано.

Безспорно най-голямо място в народна медицина на българите са заемали лекарствените растения, или билките. Наименованието „билка“ произлиза от старобългарската дума „биле“. Оттам и народните лечители се наричали билери. В миналото прочути били билерите от Кюстендилско, Дебърско, Златна Панега, Воденско и особено от Янинско. С лекарствени смеси билерите се снабдявали, като търсели ле-

чебни растения в околностите на населеното място, в което живеели, а малка част си доставяли от чужбина. Брането на билките ставало главно на Гергьовден (6 май), на Св. Елена и Константин (21 май) и най-вече на Еньовден (24 юни), наричан още Св. Иван Билобер. Лекарствата, които билерите препоръчвали, се приготвяли под различна форма, но главно това били чайове, прахове, маджуни, компреси, бани и др.

Съкровищницата на народния опит в областта на здравеопазването е предмет на обстойно изучаване, при което всичко ценно от нея се възприема и внедрява в нашата фармацевтична промишленост. Немалко лекарства, като нивалин, леонурин, винкапан, антралакс, розалин и др., приготвени от билки, разнасят славата на България по света.

В книгата са събрани 50-те най-лековити и разпространение растения в България. Подредбата е по азбучен ред, като към всяко растение ще откриете и рисунка, за да можете лесно да го разпознаете.

Движението също е здраве. Така че докато берете от лечебните растения по нашите планини и поляни, освен на физическото здраве ще повлияете добре и на психическото.

От издателя

Арника *Arnica montana* L.



Арника
(*Arnica montana* L.)
Семейство
Сложноцветни –
Asteraceae

Разпространение. У нас се отглежда като градинско растение. Родина на арниката са районите на Средна Европа и Средна Азия.

Описание. Многогодишно тревисто растение. Право, покрито с власинки и червеникави жлези, високо до 60 см стъбло. Коренът е месест, с кафяв цвят. Расте косо в почвата. Приземните листа са големи, обратно яйцевидни и закръглени – образуват розетка, а стъблените са седящи, продълговати и заоблени. От горната страна са покрити с трихоми. Съцветието е кошничка с оранжево-жълти цветове и с окосмена дръжка. Периферните цветчета са женски и езичести, а вътрешните – двуполови и тръбести. Семената са продълговати и снабдени с хвърчилка.

Използваема част. Цветните кошнички, брани по време на цъфтежа (юни-юли). Срок на годност на изсушеното растение – 2 години.

Химичен състав. Етерично масло (състои се от азулен и сесквитерпени, арницин, арнадиол, фернадиол), цинарин, холин, бетаин, зеаксантин, галегин, стерини, дъбилни вещества, растителни масла, органични киселини, жълто багрило, горчиви вещества, белтъчини, слуз, восък и др.

Действие и приложение. Жлъчегонно, кръвоспиращо, възбуждащо сърдечната дейност, което се дължи на съдържащите се в арниката сесквитерпени и етерично масло. Употребява се при маточни кръвоизливи, високо кръвно, епилепсия, парализи, при амевна диария, задух и др. Външно: за компреси при ударено и навехнато; за бани при хеморойди; за гаргара при зъбобол и гърлобол.

Употреба. Като запарка – 1 супена лъжица в 0,5 л вода. Дозата е за един ден.

Бабини зъби

Tribulus terrestris L.



Бабини зъби (*Tribulus terrestris L.*)

(бабина ручка, зъбец, бабици, въртипоп, гускини зъби, иглици, трабезан, щъркелова чонка, щръкови нога)

Семейство Зигофилони – *Zygophylaceae*

Разпространение. Из лозята, край пътищата, по песъчливи и каменисти места из цяла България.

Описание. Едногодишно тревисто растение с пълзящи стъбла, покрити с гъсти власинки и дълги до 60 см. Листата са срещуположни, с малки ланцетовидни прилистници, чифтоперести с 5–8 двойки продълговати целокрайни листчета, отгоре голи, отдолу с власинки. Цветовете са с къса дръжка, разположени в пазвите на листата поединично. Чашката е 5-листна, венчето – жълто, също 5-листно, с 10 тичинки, 5-гнезден горен яйчник. След узряването се разпада на 5 орехчета, покрити с шипове.

Използваема част. Стръковете на билката, брани по време на цъфтежа (юни-септември). Срок на годност на изсушената билка – 3 години.

Химичен състав. Стероидни сапонини и сапогенини, главно фуростанолови сапонини протограцилин и протодиосцин; стероидни сапогенини хлорогенин, хекогенин; флавонолови гликозиди рутин, астрагалин, трибулозид; алкалоиди, органични киселини, минерални соли, тлъсто масло и др.

Действие и приложение. Пикочогонно, слабително, дезинфекционно, полово стимулиращо. В народната медицина се употребява при хемороиди, пясък и камъни в бъбреците и мехура, увеличение на простатата, малокръвие, умствена и физическа умора, импотентност и стерилитет, при намалена стомашна киселинност. Външно: за бани при разширени вени, хемороиди и екземи.

Употреба. Като отвара – 1 супена лъжица в 0,5 л вода. Дозата е за един ден.

Балканска чубрица

Satureja montana L.



Балканска чубрица
(*Satureja montana* L.)
(овчарска чубрица,
дива чубрица, овча
чубрица)