

# Травознаї в четвертому поколінні

**Останнім часом усе більше людей повертається до народних методів лікування – насамперед травами. Хтось самостійно штудіює цілительські газети у пошуках потрібних рецептів, а хтось іде прямо на базар, де приятні жіночки, оповиті ароматами духмяних трав, завжди радо підкажуть і допоможуть.**

Людмила Степанчук із Гощанщини теж продає трави у Рівному на центральному базарі. Втім, не втомлюється наголошувати, що вона аж ніяк не лікар і навіть не знахар.

– Я знаю трави, знаю їхні властивості, тож коли людина приходить із діагнозом, який їй встановив лікар, то, звичайно, можу порадити рослини, які допоможуть одужати, розкажу, в якому вигляді і як краще їх приймати. А якщо ж приходять зі словами «десь тут» чи «там» болить, то, вибачте. Спочатку треба розібратися, що саме викликає неприємні чи больові відчуття. Особливо це стосується онкологічних захворювань. Іноді приходять із такими проханнями, мовляв, нащо мені та хімія, краще травичку поп'ю. Ні в якому разі не можна самостійно лікувати онкологію травами! Тільки якщо лікар прописав!

Людмила з травами познайомила її свекруха, Марія Степанчук, травознай у третьому поколінні. Пані Марія пригадує, як ще дитиною зі своєю бабцею ходила в лісі, на луки збирати трави.

– Іду, а бабця розказує мені: та трава від такої хвороби допоможе, ця – від іншої. Я й не старалася нічого запам'ятовувати, нащо воно дитині? Але потім всі ці знання ніби впливли із пам'яті. Та бабуся збирала трави в основному для своїх потреб, а от уже моя свекруха була відомою в окрузі травознайкою. Вона вміла готувати настоянки, знала рецепти цілющих відварів. І навчила мене всьому, а я тепер передаю свої знання дітям, – ділиться спогадами жінка.

Більшість трав Степанчуки збирають на Гощанщині та уздовж Ступненського хребта, який зі Здолбунівщини тягнеться аж до Карпат. За деякими доводиться їздити у незнайомі ліси. Але ще жодного разу не було, щоб заблукати.

– Йдемо зовсім незнайомим лісом, дивимосся насамперед під ноги, а не навколо. Про те, щоб запам'ятовувати дорогу, й гадки нема, а врешті все одно вийдемо там, де треба, – ніби серце підказує, куди йти, – каже Людмила. – І ще помітила, що в лісі ніби друге дихання з'являється. Находимо-

ся, а втоми не відчувається.

Кожну рослину треба збирати у свій час, розповідають Степанчуки. Рано навесні чи наприкінці зими збирають бруньки – в цей час вони найбагатші на бальзамічні та смолисті речовини. Навесні також збирають кору дерев та чагарників, адже кора є найбільш цілющою впродовж нетривалого періоду сокоруху, причому знімати кору краще з молодих гілок – одно-дворічних. Листя дерев заготовляють здебільшого в травні, в цю пору воно вважається найбільш цілющим. Трави потрібно збирати на початку цвітіння рослин. Хоча й тут є свої нюанси. Так, приміром, золототисячник найцінніший на самому початку квітування, а звіробій – коли вже розпускаються практично всі квітки. Плоди та насіння краще заготовляти при повному їх дозріванні, а корені та кореневища – пізньої осені, коли рослина зав'яне або, навпаки, рано навесні, ще до початку сокоруху.

– Принісши трави додому, треба швиденько їх розібрати, перебрати. Що в настоянку піде, а що будемо сушити, – додає Людмила Степанчук. – Ні в якому разі не залишаємо траву в торбині на ніч – пропаде!

До зберігання трав також особливі вимоги. Так, у жодному разі не можна сушити рослини на



сонці. Степанчуки тримають свої трави у старій батьківській хаті. Встановили тут полицки, стелажі. На горішці все теж облаштоване належним чином. Коріння, яке не можна засушувати, зберігається в прохолоді льоху. Тут же готують настоянки, яким треба вистоюватися в темному місці.

Як лікуватися – травами чи ліками з аптеки – кожен обирає сам. Та найкраще – не допускати появи хвороби, тож нині, у розпал грипу та різних вірусних інфекцій,

варто подбати про профілактику та зміцнення імунітету. Тут теж в нагоді можуть стати трави. Людмила Степанчук радить щодня вживати такий загальнозміцнювальний напій: у рівних пропорціях взяти листя смородини, листя малини, іван-чай, ехінацею та плоди шипшини, ретельно перемішати суміш, а потім заварювати і пити як звичайний чай. Можна вживати і дітям, і дорослим.