



Природы мудрые советы

рекомендательный список литературы



Сост. Орлова Т. С.

Екатеринбург
2018

Природы мудрые советы

«В природе нет ничего бесполезного»

М. Монтень

Уже на самых ранних стадиях развития человечества растения были не только источником питания людей, они помогали человеку избавиться от болезней.

Растения, содержащие биологически активные вещества, которые могут быть использованы с лечебной целью, называются лекарственными.

Лекарственные растения – старейшая и ничем целиком не восполненная сокровищница лекарств и технического сырья.

Сегодня в мире насчитывается порядка **12000 лекарственных растений**, которые обладают целительными свойствами и применяются как в традиционной, так и в народной медицине. При этом зачастую лекарственные растения отлично сочетаются с иными видами лечения.

Но лечебные растения используются не только в терапевтических, а и в профилактических целях, например, для очищения организма. Именно регулярное очищение является одним из секретов людей, которые и в старости могут похвастаться отличным физическим и душевным здоровьем.



Вашему вниманию предлагается рекомендательный список литературы, в который вошли издания из фонда научной библиотеки УГЛТУ.

Часть 1. Книги



1. **Васфилова, Евгения Самуиловна.**

Лекарственные растения Среднего Урала [Текст] : справочник-определитель / Е. С. Васфилова, Т. А. Воробьева. - Екатеринбург : Сократ, 2008. - 328 с.: ил. - ISBN 978-5-88664-348-0 : 478.80 р. (Шифр 633/В 19)

Экземпляры всего 5: Чит.зал №1 (1), АНЛ (4).

Аннотация: В справочнике приведены краткие сведения более чем по 120 видам, очерки дополняют цветные фотографии, позволяющие идентифицировать важнейшие "источники" лекарственного сырья для тех, кто занимается траволечением.

2. **Гавриш, В. Г.**

Лечебник домашних животных и птиц для фермеров и животноводов-любителей / В. Г. Гавриш, И. И. Калюжный. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. - 480 с.: ил. - ISBN 5-85880-335-5: 18.00 р. (Шифр 61 / Г 12).

Экземпляры: всего 1: АНЛ (1).

3. **Гликман, Питер.**

Оздоровление и очищение организма с помощью лимонов [Текст] / П. Гликман; [пер. с англ. Т. Н. Юсова]. - Минск: Попурри, 2008. - 288 с. - ISBN 978-985-15-0334-2. - ISBN 0-9755722-2-9: 66.53 р. (Шифр 61 / Г 54).

Экземпляры: всего 1: АНЛ (1).

Аннотация: Представлен эффективный способ оздоровления, похудения и очищения организма от шлаков и токсинов. Книга основана на исследованиях американского натуропата Стэнли Берроуза, который в 1976 году разработал эффективную программу очищения организма под названием "Лимонадная диета".

4. **Глотова, Ольга Николаевна.**

Народный рецептурник. Лечимся без лекарств / О. Н. Глотова. - Екатеринбург: У-Фактория, 2006. - 368 с. - (Лечимся без лекарств). - Библиогр.: с. 366. - ISBN 5-9757-0016-7: 60.00 р. (Шифр 61 / Г 54).

Экземпляры: всего 1: АНЛ (1).

5. **Гурницкая, Ядвига.**

Энциклопедия природной медицины [Текст] / Пер. с пол. Н. Каллош, Е. Смирновой, А. Крейдлиной. - Москва: АСТ-Пресс книга, 2002. - 576 с.: ил. - (Медицинская энциклопедия). - ISBN 5-7805-1001-6: 70.00 р. (Шифр 61 / Г 95).

Экземпляры: всего 1: АНЛ (1).

6. **Даников, Николай Иванович.**

Целебный шалфей [Текст] / Н. И. Даников. - Москва : Эксмо, 2014. - 160 с. - (Я привлекаю здоровье). - ISBN 978-5-699-75270-6 : 100.00 р. (Шифр 61 / Д 18).

Экземпляры: всего 1: АНЛ (1).

Аннотация: В книге врача-фитотерапевта Николая Даникова рассказывается об уникальных целебных свойствах шалфея. С его помощью можно укрепить иммунную систему и здоровье внутренних органов, очистить кожные покровы, избавиться от заболеваний нервной системы и многое другое. Эта книга откроет секреты молодости и красоты для вас и ваших близких! Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой

консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед применением любых рекомендуемых действий.

7. Донцов, Владимир Васильевич.

Лекарственные растения и продукты пчеловодства: Более 400 рецептов и целебных сборов от всех болезней / В. В. Донцов, И. В. Донцов. - Москва: Центрополиграф, 2000. - 512 с. - ISBN 5-227-00962-7. - ISBN 5-93052-008-9 : 40.00 р. (Шифр 610 / Д 67).

Экземпляры: всего 1: АНЛ (1).

8. Драгомирецкий, Юлий.

Лечебные свойства картофеля [Текст] / Ю. Драгомирецкий. - Санкт-Петербург: Невский проспект, 2001. - 156 с. - (Советы Анастасии Семенович). - ISBN 5-8378-0074-3 : 13.00 р. (Шифр 61 / Д 72).

Экземпляры: всего 1: АНЛ (1).

9. Журба, Олег Васильевич.

Лекарственные, ядовитые и вредные растения [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям 310700 "Зоотехния" и 310800 "Ветеринария" / О. В. Журба, М. Я. Дмитриев. - Москва: КолосС, 2008. - 512 с.: цв. ил. - (Учебники и учебные пособия для студентов высших учебных заведений). - Алф. указ. лат. назв. растений: с. 505. - Алф. указ. рус. назв. растений: с. 508. - ISBN 978-5-9532-0671-6 : 742.60 р. (шифр 633 /Ж 91)

Экземпляры: всего 2: Чит. зал №1 (1), АНЛ (1).

Аннотация: Рассмотрены лекарственные, ядовитые и вредные растения, произрастающие на территории России. Описаны природные зоны с наиболее распространенными растениями из этих групп. Приведены культивируемые лекарственные растения и указаны приемы их возделывания.

10. Зайцев, Сергей Михайлович.

Очищение организма. Традиционные и народные методы и средства [Текст] / С. М. Зайцев. - Минск: Книжный Дом, 2008. - 256 с. - (Истоки здоровья). - ISBN 978-985-489-817-9 : 53.93 р. (Шифр 61 / З-17).

Экземпляры: всего 1: АНЛ (1).

Аннотация: В книге популярно изложены традиционные и народные методы очищения организма от шлаков и солей, даны рекомендации по очищению суставов, крови, лимфы, печени, желудка, кишечника и почек растительными средствами.

11. Лекарственные растения [Текст]: справочное пособие / Н. И. Гринкевич [и др.]; ред. Н. И. Гринкевич. - Москва: Высшая школа, 1992. - 398 с.: ил. - ISBN 5-06-001044-9: 170.00 р. (Шифр 633 / Г 43).

Экземпляры: всего 4: Чит. зал №1 (3), АНЛ (1).

12. Лекарственные растения / [сост. Л. В. Кухарева [и др.]. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. - 96 с. - (Сад и огород). - ISBN 5-222-04427-0: 22.39 р. (Шифр 633 / Л 43).

Экземпляры: всего 1: АНЛ (1).

13. Малышев, Алексей Александрович.

Женьшень [Текст] / А. А. Малышев. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: АГРОПРОМИЗДАТ, 1991. - 144 с.: ил. - Библиогр.: с. 140-143 (76 назв.). - ISBN 5-10-002200-0: 0.55 р. (Шифр 633 / М 20).

Экземпляры: всего 2: АНЛ (2).

14. Мильнер, Евгений.

Как жить без лекарств в России. Главная книга здорового человека / Е. Мильнер. - Москва: АСТ, 2014. - 240 с.: ил. - ISBN 978-5-17-085816-3: 340.00 р. (Шифр 61 / М 60).

Экземпляры: всего 1: АНЛ (1).

Аннотация: Автор собрал многие народные и авторские методики оздоровления в один удобный и понятный справочник. В нем вы найдете много информации о том, как вылечиться без таблеток и врачей, поддерживать свое здоровье и заботиться об организме, очиститься от шлаков и токсинов и правильно питаться, делать профилактику заболеваний с помощью различных дыхательных практик, подарить себе вечную молодость и бодрость тела и духа.

15. Николайчук, Лидия Владимировна.

Лечение растениями половых расстройств у мальчиков и мужчин [Текст] / Л. В. Николайчук. - Научно-популярное издание. - Минск: Современное слово, 1998. - 224 с. - Библиогр.: с. 222. - ISBN 985-443-026-X: 17.50 р. (Шифр 61 / Н 63).

Экземпляры: всего 1: АНЛ (1).

16. Носов, Александр Михайлович.

Лекарственные растения [Текст] / Худож. А. К. Шипиленко, А. И. Шипиленко. - Москва: ЭКСМО-Пресс, 2001. - 350 с.: ил. - (Мой дом). - ISBN 5-04-002314-6: 168.00 р. (Шифр 633 / Н 84)

Экземпляры: всего 1: АНЛ (1).

17. Рабинович, Александр Моисеевич.

Лекарственные растения на приусадебном участке: Возделывание и применение в медицине и ветеринарии / Александр Моисеевич Рабинович. - Москва: Изд. Дом МСП, 1998. - 336 с.: ил. - ISBN 5-7578-0036-4 : 16.00 р. (Шифр 633 / Р12).

Экземпляры: всего 1: АНЛ (1).

Аннотация: В книге даны описание растений, способы их выращивания и переработки, правила хранения лекарственного сырья. По каждому виду представлена полная ботанико-морфологическая характеристика, химический состав, медицинское значение. Названия растений приведены на русском и латинском языках. Указаны официальные лекарственные формы (препараты) представленных видов, способы их приготовления в домашних условиях и применения при тех или иных заболеваниях.

18. Растения. Человек. Качество жизни [Текст] : [монография] / Л. И. Вигоров [и др.] ; Урал. гос. лесотехн. ун-т. - Екатеринбург: УГЛТУ, 2009. - 84 с., 11 л. цв. фот. - Библиогр.: с. 75. - ISBN 978-5-94984-274-4: 57.76 р. (Шифр 58/ Р24).

Экземпляры: всего 15: АНЛ (13), Чит.зал №1 (2).

Аннотация: В краткой форме представлена история становления научных направлений Лаборатории биологически активных веществ Уральского государственного лесотехнического университета. Рассмотрены вопросы лечебного садоводства, оздоровления окружающей среды за счет летучих выделений растений, использования местного нетрадиционного растительного сырья для производства продуктов питания повышенной биологической ценности.

19. Романова, Галина.

Целитель арбуз: Очищение от шлаков [Текст] / Г. Романова. - Санкт-Петербург: Невский проспект, 2001. - 128 с.: ил. - (Советы Анастасии Семенович и ее друзей). - ISBN 5-94371-023-X : 13.60 р. (Шифр 61 / Р 69).

Экземпляры: всего 1: АНЛ (1).

20. Сафонов, Н. Н.

Лекарственные растения [Электронный ресурс]: полный справочник-атлас: свыше 260 иллюстраций, около 1000 страниц / Н. Н. Сафонов. - Электрон. дан. - Москва: DirectMEDIA, 2008. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM) : цв., зв. - Систем. требования: IBM PC 486 и выше; 16 MB RAM; CD-ROM; SVGA ; Windows 95/98/ME/NT/XP/2000. - Режим доступа: - Загл. с контейнера. - ISBN 978-5-94865-198-9 : 470.00 р. (Шифр 630/С 21).

Экземпляры: всего 1: ИТЦ (1).

Аннотация: В справочнике-атласе в доступной форме дано описание 259 растений из 90 семейств, обитающих на территории России и ближайших сопредельных стран.

21. Свиридонов, Геннадий Михайлович.

Растения и здоровье. Лечебные и пищевые свойства [Текст] / Г. М. Свиридонов, М. Г. Свиридонов. - Москва: Профиздат, 1992. - 272 с.: цв. ил. - ISBN 5-255-00531-2 : 27.90 р. (Шифр 633/С 24).

Экземпляры: всего 2: АНЛ (2).

22. Ужегов, Генрих Николаевич.

Народный травник / Г. Н. Ужегов. - Москва: Вече, 2006. - 384 с. - (Наши традиции). - ISBN 5-9533-1081-1: 100.00 р. (Шифр 61/У 33).

Экземпляры: всего 1: АНЛ (1).

Целебные и магические свойства растений [Текст] / [авт.-сост. В, П. Железнев; фот. А. В. Агафоновой]. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. - 352 с., 8 л. ил.: ил. - (Мир цветов и растений). - ISBN 5-222-01830-X: 56.76 р. (Шифр 633/Ц34).

Экземпляры: всего 2: Чит. зал №1 (1), АНЛ (1).

Элексир жизни: Лечение соками, вином и медом / Н. Уокер, О. Хойн, Л. Гданский, А. Мелик-Адамян, А. Дьяконов, Г. И. Молчанов, Н. Простосердов, С. Младенов. - Санкт-Петербург: Б. и., 1994. - 382 с. - ISBN 5-858771-015- 8 : 2000.00 р. (Шифр 61/ Э46).

Экземпляры: всего 1: АНЛ (1).

Часть 2. Статьи из периодических изданий

1. Аксенова, Л.

Полынь - горькая, полезная, красивая [Текст] / Л. Аксенова // Цветоводство. - 2008. - № 6. - С. 58-61.

Аннотация: В статье описаны различные виды полыней - декоративных, пищевых, лекарственных. Подробно рассказывается о лечебных свойствах полыней. Особое внимание автор обращает на опасные последствия такого напитка, как абсент. Даны народные рецепты применения полыни в борьбе с вредителями растений.



2. Анисонян, Маргарита.

Доктор чай [Текст] / Маргарита Анисонян. - (Зеленая аптека) // Природа и человек. XXI век. - 2015. - № 6. - С. 52-53. - Под общ. загл.: Целебник. Лазарет под синим небом.

Аннотация: О целебных свойствах чая из разных растений.

3. Анисонян, Маргарита.

Укрепляем десны [Текст] / Маргарита Анисонян. - (Зеленая аптека) // Природа и человек. XXI век. - 2015. - № 8. - С. 54. - Под общ. загл.: Целебник. Слабое звено пищевой цепи.

Аннотация: Народные рецепты для укрепления десен с помощью лекарственных растений.

4. Болят суставы? Помогут травы! [Текст]. - (Здоровье + удовольствие) // Мой прекрасный сад. - 2011. - № 8. - С. 88-91: 13 фот.

Аннотация: Лечение болезней суставов народными средствами.

5. Вилкова, И.

Травы против женских недугов [Текст] / И. Вилкова. - (Здоровье + удовольствие) // Мой прекрасный сад. - 2012. - № 11. - С. 88-90: 7 фот.

Аннотация: Лекарственные травы для поддержания гормонального баланса и иммунитета женщины.

6. Дерево с историей [Текст]. - (Новое + удивительное) // Мой прекрасный сад. - 2014. - № 8. - С. 24: 3 фот.

Аннотация: О полезных свойствах липы и применением ее в медицине.

7. Егоров, Иван.

Счастье луковое [Текст] / Иван Егоров. - (Зеленая аптека) // Природа и человек. XXI век. - 2015. - № 10. - С. 55. - Под общ. загл.: Целебник. Осень патриархов.

Аннотация: О целебных свойствах луковой шелухи.

8. Зеленый доктор [Текст]. - (Здоровье + удовольствие) // Мой прекрасный сад. - 2015. - № 8. - С. 54-57: 8 фот.

Аннотация: Лекарственные травы на дачном участке.

9. Каркачева, Наталия.

Айва - не только мякоть, но и семена! [Текст] / Наталия Каркачева. - (Целебное меню) // Природа и человек. XXI век. - 2016. - № 8. - С. 53-54. - Под общ. загл.: Целебник. Плоды солнечного лета.

Аннотация: О лечебных свойствах айвы.

10. Каркачева, Наталия.

Лекарство в форме груши [Текст] / Наталия Каркачева. - (Целебное меню) // Природа и человек. XXI век. - 2016. - № 8. - С. 52-53. - Под общ. загл.: Целебник. Плоды солнечного лета.

Аннотация: О пользе груш.

11. Каркачева, Наталия.

Лечение без шипов [Текст] / Наталия Каркачева. - (Зеленая аптека) // Природа и человек. XXI век. - 2015. - № 12. - С. 52-53. - Под общ. загл.: Целебник. Легкое дыхание зимы.

Аннотация: О целебных свойствах плодов шиповника и использовании их в народной медицине.

12. Каркачева, Наталия.

Мадам крапива [Текст] / Наталия Каркачева. - (Зеленая аптека) // Природа и человек. XXI век. - 2015. - № 6. - С. 51-52. - Под общ. загл.: Целебник. Лазарет под синим небом.

Аннотация: О целебных свойствах крапивы.

13. Каркачева, Наталия.

Не только землю украшает [Текст] / Наталия Каркачева. - (Целебное меню) // Природа и человек. XXI век. - 2015. - № 4. - С. 52-53. - Под общ. загл.: Целебник. Демисезонные депрессии.

Аннотация: О пользе для здоровья вишни садовой.

14. Каркачева, Наталия.

Северный виноград [Текст] / Наталия Каркачева. - (Целебное меню) // Природа и человек. XXI век. - 2016. - № 8. - С. 54-55. - Под общ. загл.: Целебник. Плоды солнечного лета.

Аннотация: О лечебных свойствах черноплодной рябины.

15. Каркачева, Наталия.

Сокотерапия [Текст] / Наталия Каркачева. - (Целебное меню) // Природа и человек. XXI век. - 2015. - № 6. - С. 53-54. - Под общ. загл.: Целебник. Лазарет под синим небом.

Аннотация: О целебных свойствах фруктовых и овощных соков.

16. Каркачева, Наталия.

Целитель - ольха [Текст] / Наталия Каркачева. - (Зеленая аптека) // Природа и человек. XXI век. - 2015. - № 10. - С. 53-54. - Под общ. загл.: Целебник. Осень патриархов.

Аннотация: О целебных свойствах коры и шишек ольхи.

17. Кузнецов, Игорь.

Госпожа тыква [Текст] / Игорь Кузнецов. - (Здоровье и окружающая среда) // Экология и жизнь. - 2010. - N 10. - С. 88-91.

Аннотация: О целебных и пищевых свойствах тыквы.

18. Куликова, Марина (кандидат биологических наук).

Целебная чага [Текст] / М. Куликова ; фото М. Еремина, К. Завьялова. - (Частный участок/ медсанчасть) // Живой лес. - 2010. - N 1. - С. 38-39 : фот. цв.

Аннотация: О целебных свойствах чаги, или, как ее иначе называют, березового гриба. Ее применение в качестве лекарственного средства было описано еще в трудах знаменитого средневекового врача Авиценны.

19. Куликова, Марина (кандидат биологических наук).

Лечебные свойства тополя [Текст] / М. Куликова. - (Гость номера) // Живой лес. - 2011. - N 3. - С. 66 : фот. цв.

Аннотация: Препараты тополя черного или осокаря издавна применяются в народной медицине.

20. Куликова, Марина (кандидат биологических наук).

Целебные свойства бересклета [Текст] / М. Куликова ; фото М. Мерзликиной. - (Герой номера) // Живой лес. - 2012. - № 4. - С. 70-71 : фот. цв.

Аннотация: Применение бересклета в фитотерапии.

21. Куликова, Марина (кандидат биологических наук).

Целебные свойства сирени [Текст] / М. Куликова. - (Герой номера) // Живой лес. - 2013. - № 2. - С. 66-67 : фот. цв.

Аннотация: Применение сирени в фитотерапии.

22. Лапшина, Ирина.

Лопух необыкновенный [Текст] / Ирина Лапшина. - (Зеленая аптека) // Природа и человек. XXI век. - 2016. - № 8. - С. 55. - Под общ. загл.: Целебник. Плоды солнечного лета.

Аннотация: О лечебных свойствах лопуха (репейника).

23. Мамонов, Л.

Женьшень - царь лесных растений [Текст] / Л. Мамонов // Охота и охотничье хозяйство. - 2010. - № 9. - С. 6-9.

Аннотация: Женьшень - многолетнее травянистое растение из семейства аралиевые. Его считают средством, способствующим долголетию, особенно полезным в преклонном возрасте при общей слабости, усталости, истощении, депрессивных состояниях. В восточной медицине женьшень применяют уже очень давно, первые письменные упоминания о нем встречаются еще в первом веке до н. э. Самым дорогим в мире считается русский женьшень, найденный в Уссурийской тайге. Легенды, необыкновенная слава растения породили "женьшеневую лихорадку", вынудившую резко сократить объем заготовок женьшеня.

24. Маньковская, Р. И.

Живая трава [Текст] / Р. И. Маньковская. - (Зеленая аптека) // Природа и человек. XXI век. - 2015. - № 6. - С. 52. - Под общ. загл.: Целебник. Лазарет под синим небом.

Аннотация: О целебных свойствах заячьей капусты или очитка.

25. Маньковская, Раиса.

Орешек для крепкого здоровья [Текст] / Раиса Маньковская. - (Целебное меню) // Природа и человек. XXI век. - 2015. - № 8. - С. 54-55. - Под общ. загл.: Целебник. Слабое звено пищевой цепи.

Аннотация: О пользе для здоровья мускатного ореха.

26. Передерин, Валерий.

Время травы собирать [Текст] / Валерий Передерин. - (Семейный доктор) (Полезные советы) // Любимая дача. - 2012. - № 8. - С. 134-137: фот.

Аннотация: Правила сбора, сушки и хранения лекарственных трав. Приготовление настоев и отваров из лекарственных трав.

27. Передерин, Валерий.

Начните с редьки! [Текст] / В. Передерин. - (Свободное время) // Любимая дача. - 2013. - № 3. - С. 132-135 : фот.

Аннотация: О полезных свойствах редьки, квашеной капусты, тыквы.

28. Рябова, Лариса.

Хвойная иглотерапия [Текст] / Лариса Рябова. - (Надо бы знать) // Природа и человек. XXI век. - 2015. - № 6. - С. 55. - Под общ. загл.: Целебник. Лазарет под синим небом.

Аннотация: О целебных свойствах хвойных деревьев.

29. Сокольский, Игорь (кандидат фармацевтических наук).

Настой, отвар, настойка... [Текст] / Игорь Сокольский. - (Бюро справок) // Наука и жизнь. - 2013. - № 4. - С. 105.

Аннотация: В статье рассказывается о том, как приготовить лекарственное средство из эхинацеи.

30. Филонов, Михаил.

Витаминный стебель [Текст] / Михаил Филонов. - (Целебное меню) // Природа и человек. XXI век. - 2015. - № 12. - С. 55. - Под общ. загл.: Целебник. Легкое дыхание зимы.

Аннотация: О целебных свойствах черемши и использовании ее в народной медицине.

