

## УКРАЇНСЬКА НАРОДНА МЕДИЦИНА

І. Ю. Іващенко

*Івано-Франківська міська поліклініка № 2*

---

У статті міститься важлива і цікава інформація про народну медицину, яка виступає одним із важливих аспектів нетрадиційної медицини, більш уживана у повсякденному житті сучасним суспільством, на відміну від традиційної медицини, яку не всі знають і не завжди вміють використати.

---

### UKRAINIAN FOLK MEDICINE

I. Yu. Ivashchenko

*Ivano-Frankivsk City Hospital №2*

---

This article contains important and interesting information on traditional medicine, which stands as one of the most important aspects of alternative medicine, more used in everyday life of modern society, difference from conventional medicine, which not everyone knows and does not always know how to use.

---

**Вступ.** Актуальною проблемою, яку ми розглянемо у даній статті, є важливість народної медицини (як частина нетрадиційної медицини) у повсякденному житті, взаємозв'язок з іншими галузями, які впливають на неї, раціональність та ірраціональність народної медицини минулого і сьогодення.

**Основна частина.** Народна медицина – одна з найважливіших галузей народних знань, яка визначає соціально-гігієнічні норми, побутову культуру, психологічні норми спілкування, її можна розглядати як складову традиційної культури. В народній медицині поєдналися позитивні емпіричні знання, засоби лікування словом, досвід місцевих спостережень, світоглядні уявлення та вірування різних епох. Це – народні уявлення про анатомію і фізіологію людини, народне розуміння етіології захворювань, погляди на народних лікарів, методи діагностики та профілактики, санітарно-гігієнічні норми, класифікацію лікувальних засобів.

Народна медицина має два начала – раціональне та ірраціональне. Традиційно головне місце у раціональному лікуванні населення України посідають трави, що було одним з основних на-

прямків народної лікарської терапії. Спостерігаючи за навколишньою природою і накопичуючи знання про властивості рослин, люди протягом століть виробляли правила збору, сушіння, зберігання та застосування лікарських трав.

Науково доведено, що біологічно активні речовини утворюються і накопичуються в рослинах у певні періоди їхнього розвитку, тому й заготовляти їх необхідно у точно визначений час.

Система народних знань – важлива складова традиційно-побутової культури, раціональні відомості з різних галузей знань, набуті протягом багатовікової трудової діяльності народу. Потреби розвитку господарства спонукали людину виявляти закономірності у природі, спостерігати небесні світила, пізнавати й тлумачити різноманітні явища навколишнього світу.

Система народних знань включає народну медицину, ветеринарію, народний календар і метеорологію, народну астрономію та метрологію, народні професійно-виробничі знання та ін. На різних історичних етапах традиційні знання різною мірою поєднували раціональні елементи народного досвіду з ірраціональними нашаруваннями попередніх епох.

Незважаючи на певний розвиток наукових знань, українці навіть на початку ХХ ст. корис-

тувалися у повсякденному житті досвідом предків. Разом із тим протягом століття система народних знань зазнавала чимраз відчутнішого впливу науки. Зростав рівень освіченості населення, народні знання поступово очищалися від забобонних уявлень та вірувань.

Однак цей процес мав і свої вади, головна з яких – девальвація значущості раціональних народних знань, нігілістичне ставлення до безцінних скарбів народного досвіду. Традиційні народні знання з математики, метрології, астрономії повністю витіснились сучасними науковими знаннями, що інтенсивно поширюються через систему шкільної та вищої освіти. Із зникненням багатьох народних промислів та ремесел губляться й пов'язані з ними професійно-виробничі знання й навички. Проте окремі елементи система народних знань і сьогодні широко побутують серед сільського населення. Це стосується насамперед народної медицини та метеорології.

Народне лікування здійснювалось таким чином:  
Лікування рослинами

Використовували корінь, листя чи квітки залежно від того, яку частину рослини вважали цілющою. Листя зазвичай збирали перед цвітінням; підземну частину (корені, бульби) – восени чи ранньою весною, коли у рослини припиняється рух соку; кору ж, навпаки, заготовляли під час руху соку – навесні; насіння і плоди – у період їхнього досягання. Квіти рекомендували збирати на початку цвітіння рослин.

Традиційно лікарські трави часто заготовляли у святкові дні, особливо на Купала. Радили йти по трави в "жіночі" дні (середа, п'ятниця), які, за народним повір'ям, є найсприятливішими. Вважалося, що трави можна збирати тільки до обіду. В Україні побутував звичай брати із собою окрайчик хліба, солі і класти на те місце, де росла рослина. Інколи радили класти й гроші, мотивуючи це платою землі за траву. Збираючи трави, "шептали".

Слід зазначити, що існували і певні табу. Так, збирати трави могли тільки дівчатка та жінки старшого віку, а жінкам, які "перуться", "цвітуть", це робити не годилося.

Найкориснішими вважаються: полин гіркий, м'ята, айр, лопух, звіробій, підбіл, золототисячник, валер'яна, конвалія, материнка, дивина, деревій, або "кривавник", "серпориз", "серпоризник", подорожник великий і подорожник середній, вероніка лікарська, ромашка лікарська, чебрець, мучниця.

Наші предки знали, що звіробій лікує 90 хвороб. Він ефективний при лікуванні жіночих хвороб, шлунково-кишкового тракту, печінки, нирок, запальних процесів, наривів, "чиряків".

Не менш популярний і полин гіркий, який посилює апетит і покращує травлення. До того ж, у народі полин вживали від пропасниці, вважали добрим жовчогінним та глистогінним засобом.

Однією з найулюбленіших лікарських рослин є ромашка лікарська. Внутрішньо, у вигляді чаїв та відварів її вживали при болях у животі, кольках, розладу та спазмах шлунка. Настояєм з ромашки промивали гнійні рани, виразки, полоскали горло при застудах. Також ромашку застосовували при лікуванні гінекологічних та дитячих хвороб.

Шанований в Україні й айр, який використовували при захворюваннях шлунково-кишкового тракту, головному й зубному болю, ним промивали рани та гнійні виразки, а також приймали як жовчогінний засіб.

Необхідно вказати, що в народній фітотерапії широко застосовували отруйні рослини, серед яких чи не найперше місце посідає чистотіл. Його властивості були відомі ще за часів Київської Русі при лікуванні шкірних хвороб. У Середньовіччі чистотіл використовували при шкірних хворобах, водянці, також ним лікували печінку. Вживається чистотіл як зовнішньо (при бородавках, грибках, лишаях та інших шкірних хворобах), так і внутрішньо – при захворюваннях жовчного міхура, болях у грудях, ядусі, кашлі, застуді.

Окрім того, для лікування широко застосовували суміші лікарських рослин. Зокрема, зубний біль лікували відваром з полину, німиці, коріння татарського зілля (айру). При болях у животі радили пити відвар зі звіробою, деревію, мати-й-мачухи та золототисячника. При сильному кашлю вживали відвар із чебрецю, туї, мати-й-мачухи, суніці. Суміші з лікарських трав використовували при виготовленні купелі, особливо для маленьких дітей. Серед них найшанованішими були череда, м'ята, чебрець, ромашка, чистотіл, любисток.

Зі згаданих вище рослин виготовляли різноманітні лікарські препарати. Зокрема, для внутрішнього застосування – відвари, настоянки, соки, порошки; зовнішньо – у вигляді ванн, клізм, примочок, припарок, компресів, мазі.

Властивості низки лікарських трав досліджує, визнає та долучає до вживання й офіційна медицина.

Лікувати допомагали і дерева. Вагоме місце у народному лікуванні займала береза. Широко використовують бруньки, листя і сік берези. Горілана настоянка на березових бруньках слугувала натиранням при ревматичних болях та як рanoзагоювальний засіб, лікували екзему. Настоянку з листя берези застосовували при запальних хворобах нирок і сечового міхура. З березового листя робили компреси для вигрівання.

Здавна широку лікувальну дію приписували дубу, а особливо його корі. Зокрема, нею гоїли рани, полоскали горло при хворобах слизової оболонки порожнини рота, при зубному болю, приймали внутрішньо у вигляді відвару при розладах шлунка, кишечника та сечового міхура.

Шанованим деревом в Україні є вільха. З її листя робили постіль для тих, хто страждає від ревматизму та частих застуд. Кору вживали для полоскання горла. Молоденькі листочки вільхи прикладали до наривів та чиряків.

При застудах вживали чаї та відвари з цвіту липи, яблунь, груш, вишні. Широке застосування мали чаї, настоянки, відвари з плодів калини, їх також використовували як сечогінний, проносний, потогінний та заспокійливий засіб.

Населення тих регіонів України, насамперед Карпат і Полісся, де зростає багато хвойних і мішаних лісів, традиційно в практиці лікування широко використовували сосну й соснові бруньки у вигляді відвару та настоянок як відхаркувальний, дезінфікувальний, протизапальний і сечогінний засоби. Сосновими бруньками лікували застудні хвороби, запалення дихальних шляхів, бронхів, а також ревматизм і хвороби шкіри. З бруньок навіть готували варення.

У народній медицині українців широко використовують лісові ягоди. Так, чорниці вживали при пониженій кислотності шлункового соку, каменях нирок, недокрив'ї. Радити їсти ягоди чорниці для покращення зору. Відвар з чернишняка (листя чорниці) пили при застуді, хворобах шлунка, зокрема виразці. Популярною є також суниця. Відвар з її листя вживали при шкірних хворобах, хворобах печінки і селезінки. Ягоди брусниці корисні при гастритах, проносах, ревматизмі. Відваром з її листя лікувалися при ниркових каменях, ревматизмі, подагрі. Загальновідомі лікувальні властивості плодів малини при застудах, шлунково-кишкових хворобах, ревматизмі, діабеті.

У лікувальній практиці всього населення України широко застосовують овочі, зернові та технічні культури.

Здавна у народній медицині перше місце посідали часник і цибуля. Витяжками з часнику й цибулі промивали виразки, часник використовували, щоб уберегтися від епідемії. Цибуля і часник слугували ліками при застудних захворюваннях. Сік із цибулі додавали у молоко і закапували в ніс.

Хворі на ангіну полоскали горло водою з потовченим часником, а також натирали груди спиртовою настоянкою на часнику. При кашлі часником радили мастити підшви хворого. Часник прикладали до хворих зубів, радили його їсти при болях у серці, окрім того, цю рослину використовували в рецептах для лікування ніг, екземи. Цибулю, переважно печену, прикладали до наривів.

Традиційно використовуються й інші городні культури. Досить широке застосування має картопля. Терту картоплю прикладали до наривів, при болях у спині, "у боці". Сиру картоплю радили прикладати до мірця укусу оси чи бджоли, при мозолях, опіках. Гарячу картоплю під час застуди прикладали до ніг, грудей, над вареною гарячою картоплею робили інгаляції.

Сік моркви вживали як протиглісний засіб, а накладена на гнійні рани терта морква очищала їх і сприяла заживленню. Сік моркви з жиром вживали при болю в грудях. Моркву використовували і в дієтичному харчуванні: при захворюванні нирок радили включити моркву в раціон. Терту сиру моркву прикладали до грижі. Варені буряки радять їсти при болю в печінці, соком буряка полоскали хворе горло. Капусту найчастіше застосовували при головних болях, капустяним листям обкладалися при грижах, прикладали до місця ін'єкції. Під час застуди листок капусти радили ошпарити окропом, намастити медом і прикласти на ніч до грудей. Намочену в соку квашеної капусти тканину прикладали при "болячці", сухотах, ранах, наривах. Чорну редьку радили їсти при хворобах печінки. Розсіл із квашених огірків пили при болях у животі, змочену розсолем тканину прикладали до ураженого лишаєм місця.

Зернові культури найбільш уживані при хворобах застудного характеру, зокрема з висівок гречаної, житньої чи пшеничної муки роблять компреси.

Широко використовували у народному лікуванні українців продукти тваринного походження. Здавна відомі тут лікувальні властивості молочних продуктів. Загальновідоме вживання гаярчого молока з різними компонентами при застудах. Найчастіше молоко вживають з маслом і медом, содою, з яйцем та маслом, медом та перцем, білком та медом чи маслом. Компреси з кефіру радили прикладати до наривів. Сироватку з оцтом прикладали до укусу бджоли. Пили сироватку і від "здуття". Молоко та сироватку жителі Київщини вживали від сухот, лихоманки, при кровохарканні, цинзі. Несолоне масло застосовувалося при грудних хворобах. До наривів радили прикладати сметану з медом. Свіжу сметану скрізь застосовували при гнійних висипаннях, золотусі, наривах.

Традиційно у лікуванні широко застосовували жири. Найпопулярнішими були свинячий, гусячий, собачий, борсуковий, їжаковий. Ними переважно розтирали при застуді, вживали як рано-загоювальні засоби при запаленні легень, астмі, туберкульозі.

Внутрішнє несолоне сало свині ("сітку") використовували як засіб від наривів, ран, пухлин, затвердіння у грудях, ним розтирали хворе місце. При застуді найуживаніший спосіб – розтирання спини хворого жиром, для більш повного ефекту – розтопленою "сіткою" натирали ще й ноги хворого. Несолоне сало радили прикладати і до вивихів, синців, ударів, ран, а також при зубному та грудному болях.

При застуді, крім свинячого, використовувався і гусячий жир. Його розігрівали, намащували на льняну тканину і обкладали горло. Щоб підсилити вигрівання, рекомендувалося додатково обгорнути горло овечою вовною. Гусячий жир вважали найкращим засобом при опіках шкіри. При болях у спині, а також застуді використовували топлений нутряний козячий жир. Ним намащували аркуш паперу і прикладали до спини, обмотуючи теплим шматком тканини, або розтирали груди хворого.

Найефективнішим для лікування туберкульозу вважали собачий та борсуковий жири, які додавали у молоко або чай. Їжаковий жир використовували для загоювання ран та наривів, ним лікували астму.

З лікувальною метою використовували і яйця. Вареним неочищеним яйцем вигрівали нариви, сирим білком змащували опіки, зупиняли пронос при холері.

Що стосується ліків мінерального походження, то найуживанішими були сіль та руда глини. Із солі робили гарячі компреси при застудних захворюваннях, прикладаючи їх до горла та носа. Розчином солі радили промивати рани. З рудої глини робили компреси при вивихах і синцях.

Народна медицина як галузь традиційної культури пов'язана не тільки з раціональними, а й з ірраціональними народними знаннями, носіями яких були народні лікарі.

Традиційно особу народного лікаря розцінювали двоюко: розрізнялися "погані" (чаклуни, відьмарі) і "добрі" (знахарі).

Діяльність перших, за народним переконанням, була заснована на зв'язку з нечистою силою і спрямована на здійснення зла, наслання недуги, лиха, їм приписували найтяжчі хвороби, в тому числі психічні. Знахар, навпаки, не знався з нечистим, не запродував йому своєї душі, а одержував свої знання від Бога, використовував свою силу з добрими намірами, насамперед, для лікування. Хоча слід зазначити, що досить часто в уявленнях народу не було чіткого розмежування функції знахаря і чарівника.

Основною діяльністю знахаря було лікування магічних хвороб: "уроків", "дання", "підвію", "ляку" тощо.

Однією з найпоширеніших хвороб, які побутовали в Україні, були "вроки". За народним переконанням, "зурочити" могли особи, які вже народилися з "поганими" очима або яких мати у дитинстві два рази відлучала від грудей. Можливість зурочення приписували й людям, які за способом життя, специфічною поведінкою, зовнішнім виглядом (антропологічним відхиленням) різнилися з рештою. Окрім того, за стійким народним переконанням, "зурочити" може будь-хто, якщо скаже чи подумає щось у "лиху годину". Щоб захиститися від "зурочення", використовували різноманітні обереги: носили при собі свячену сіль, пришпилювали у непомітному місці шпильку, тримали дулю в кишені. Лікування від "зурочення" розпочиналося з того, що знахар шептав замовляння на воду, а потім тією водою напував хворого. Окрім цього, застосовувалися й інші дії. Зокрема, "зуроченого" "стирали" тричі по обличчю пеленою нижньої сорочки або ж брали неповну склянку холодної води, кидали туди три крихти свіжого хліба і три жаринки з вугілля. У цій воді знахар вмочував пальці правої руки і тричі "стирав" по обличчі хворого.

Багато способів та методів лікування пов'язано з "ляком" – хворобою, яка виникає внаслідок того, що людина когось або чогось злякається. Ляк, за народним переконанням, треба було обов'язково "викачувати" і "не задавнювати", бо з такого ляку могла виникнути епілепсія. Викачування переляку відбувалося найчастіше за допомогою яйця чи хлібного м'якуша. Часом його "виговорювали" на воду, виливали на віск.

Дуже страшною хворобою є епілепсія. Як зазначалося вище, однією з причин цієї хвороби, за народними уявленнями, міг бути "задавнений ляк". Під час нападу людину радили накривати шматинною, хусткою, взагалі будь-якою тканиною чорного кольору, під голову клали землю і пір'я з чорного півня. При епілепсії радили пити відвари з білої водяної лілїї, з листя черемхи, з коріння чорнобиллю. Причому коріння чорнобиллю радили копати лише дерев'яною лопатою і пити лише дерев'яною ложкою. Сушили і терли в їжу місце (плаценту) з чорної свині.

Однією з найстрашніших хвороб вважали "данне", її зазвичай "дають", "упирають на горілку" під час гулянки люди, які мають знання з чорної магії. Щоб захиститися від "дання", необхідно було підкласти мізинець під чарку, з якої п'єш. Якщо вона трісне – хтось мав намір дати "данне". До речі, окрім хвороби, під "данням" часто розуміли також намовлене зі шкідливою метою зілля або якісь речі, які підкидають комусь, щоб заподіяти лихо. "Данне" переважно діагностували і лікували так само, як і "вроки" – вишіптували на воду. "Вишептати" міг як знахар, так і людина, яка "дала данне".

Народ приписував появу деяких хвороб вітру, а особливо вихору – раптовому пориву вітру, який знімався зненацька від землі і закручувався спіраллю. За народними повір'ями, у такому вихорі перебуває нечистий, а ще казали, що це злий дух жениться або чарівники пускають хвороби за вітром. Вважали, коли хтось потрапить у цей вихор, буде довго і тяжко хворіти, інколи аж до смерті. При виникненні вихору радили хреститися і падати на землю. А ще намагалися про всяк випадок носити при собі обереги, зокрема ніж або інший гострий предмет, який необхідно було кинути у саму круговерть.

Слід зазначити, що знахарі часто лікували хвороби, виникнення яких мало раціональне пояснення, проте лікували ірраціональними метода-

ми. До таких хвороб належить "рожа", "волос", "зуби", "удар", "золотник".

"Рожу" розпізнавали за зовнішніми ознаками. Це, здебільшого, почервоніння шкіри, свербіж, інколи з'являлися пухирі.

"Рожу" спалювали таким чином: знахарка бере три чи дев'ять льняних пасом (бажано освячених) та шматок червоної тканини. Тканину кладе на хворе місце, бере одно пасмо льону, підпалює і шепче замовляння. Процес повторювався відповідно три чи дев'ять разів.

Причиною виникнення "волосу" могли слугувати наріви на пальцях рук чи ніг. Назва цієї хвороби мотивується віруванням у проникнення в організм людини водяного ниткоподібного черв'яка, що нібито утворився із кінської волосини. Обов'язковими атрибутами при лікуванні "волосу" мали бути дев'ять пшеничних колосків та мисочка з теплою водою. Колоски зв'язували, прикладали до хворого місця, поливали гарячою водою.

Лікування зубного болю в українців традиційно пов'язується з фазою місяця, причому головну роль у лікуванні відводять "молодику". Пов'язано це з тим, що дія місяця вважалася сприятливою в період його зростання. Щоправда, інколи вважали, що більше сприяє лікуванню старий місяць. Тут головну роль відігравала аналогія, бо старий сходить, а молодий ще розвивається. Відповідно біль має зйти, як і старий місяць. Як правило, зубний біль замовляли.

"Удар", "звих" – це хвороба, яка, з одного боку, має цілком раціональне пояснення: падіння і необережне ступання призводять до пошкодження тканини організму, порушення м'язових волокон. Проте за народним переконанням ця хвороба є демонічною істотою. Коли ж упала, то це значить, що з нею нечистий бавиться, до того ж, удар ніколи сам не пройде. Удар здебільшого замовляли. Примовляючи, водили рукою чи свяченим ножом по хворому місці.

Особливо ретельно ставилися до лікування "підірваного живота", який міг викликати низку інших хвороб. Зокрема шлунка, хребта, серця, легень, а інколи й бездітність у жінок.

Підірваний живіт, як правило, "ставили" у такий спосіб: народний лікар, знайшовши, де "враз" б'ється, помаленьку тиснув на нього рукою, підводячи до пупа та примовляючи молитву. "Ставили живіт" ще й так: хворому на пуп клали шма-

точок хліба чи зрізану картоплину, у які встромлювали дев'ять сірників, запалювали і накривали горщиком. А ще ставили на живіт череп'яний горщик з гарячою водою, кидали туди дев'ять маленьких камінців. "Ставили золотнік" і на "сокіру": сокиру ставили лезом до підлоги, а на обух налягали. Всі ці засоби були направлені на те, щоб притягнути "враз" до пупа.

Після "встановлення вразу" рекомендували декілька днів нічого важкого не піднімати, утриматися від фізичних навантажень.

При замовлянні крові особливих обрядодій не застосовували. Як правило, воно зводилося до

того, що знахарка свяченим ножем хрестила ушкоджене місце і замовляла його.

Слід зазначити, що лікування такого виду хвороб передбачало і лікування словом. Власне, в нероздільності раціонального та ірраціонального і виявляє себе специфіка народної медичної практики.

**Висновок.** Важливо те, що наша сучасна традиційна медицина все ж прямо пов'язана з нетрадиційною, народною медициною, адже всі лікарські речовини беруться із невичерпного джерела природи.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Зільбер В. О. Народна медицина / В. О. Зільбер. – Москва : Наука і життя, 2000. – 76 с.
2. Пупеза Е. С. Народна медицина / Е. С. Пупеза. – Львів: Народні джерела цілителя, 2002. – 95 с.

3. Чердниченко П. О. Надзвичайна ситуація / П. О. Чердниченко. – Харків, 2005 – 54 с.