Яшел докторлар.

Каен җиләге

- Бик тәмле мин бал гына
- Авызыңа ал гына.
- Күңелләрең ачылыр
- Шифалы су эчкәндәй сусавың да басылыр.

- Каен җиләге – роза чәчәкләр семьялыгынан,кыска тамырчалы, күпләгән нәзек тамырлы үләнчел үсемлек.Яфраклары озын саплы, чәчәкләре ак калкансыман, аз чәчәкле төркемнәргә оешкан. Медицинада җиләкләрен һәм яфракларын файдалананалар...Каен җиләге яфраклары төнәтмәсен шулай ук кан басымын төшерә, йөрәк мускулы кыскаруларын көчәйтә, йөрәк ритмын акрынайта.Җиләгендә шикәр, аскорбин кислоталары, тимер, фосфор, кальций, кобальт тозлары, В витаминыбар.

Гөлҗимеш

- Конфетка да яхшы мин
- Компотка да яхшы мин
- Беләсеңме ни өчен?
- Витаминнар хәзинәсе минем һәрбер җимешем.

Балан.

- Суымны эч авырсаң йөткерсәң йә карлыксаң, шәп дару ясыйлар минем хәтта тамырымнан да.

Тузганак.

- Яратам мин таң нурын дару минем тамырым шикәре дә җитәрлек чәй ясасаң кыздырып тәме исең китәрлек.

- Тузганак- апрель азагы майда чәчәк ата. Дару итеп тамыры, яфрагы кулланыла. Яфрагын июньдә әзерлиләр, тамырын иртә язда яки көз көне казыйлар. Тузганак гепатит, сары, гастрит авыруларын дәвалау, аппетитны яхшырту өчен кулланыла.
- Яратам мин таңнурын,
- Дару — минем тамырым.
- Шикәредәҗитәрлек,
- Чәйясасаңкиптереп,
- Тәмеисеңкитәрлек.
- Дару үләннәрен үз вакытында җыярга, аларны күләгәле җиләс урында киптерергә кирәк. Аннан соң тамыр, яфракны вакларга кирәк. Чәчәкләр шул килеш кенә кулланыла. Аларны саклауның билгеле вакыты бар: үлән, яфрак һәм чәчәкләр – 1-2 ел, җимеш – 2-3 ел, тамыр 3-5 елга кадәр саклана.

Мәтрүшкә.

- Мәтрүшкәнең күрәнен бардыр инде күргәнең ә мин шәп доктор, дип кешеләр мактый мине барысы.

- Мәтрүшкә- июль,августта чәчәк ата.
- Дару итеп үләнен файдаланалар. Аны чәчәк аткан вакытында чәчәкле өске өлешен кисеп җыялар. Мәтрүшкә төнәтмәсе тынычландыра, ашкайнату һәм бронх бизләре эшчәнлеген көчәйтә. Йокысызлыктан, аппетитны ачу өчен, гастриттан файдаланалар.
- Мәтрүшкә аш тәмлеткеч буларак та, төрле авыруларны: үзәк нерв системасын, сулыш юлларын, эч авыртуларын, салкын тигәнне дәвалаучы буларак та хезмәт итә. Шулай ук аны чәй, сабын, духи һәм одеколон ясаганда да бик теләп кулланалар.

Энҗе чәчәк.

- Ак энҗеләр төсле мин исле гөлдән исле мин аңкып торам урманда дарулы да агулы да сак булыгыз җыйганда.

Гөлбадран.

- Бик күп чирләрг дәва мин бер уколсыз дәвалыйм, иң оста доктар сыман, ә шифалы чәчәгем кызкылт сары таҗсыман.

Үги ана яфрагы

- Исемем сәер булса да
- Мине бикхөрмәтлиләр
- Киселсәдә, канаса да,
- Иңәйбәт дару диләр.

- Үги ана яфрагы апрель, майда чәчәк ата. Дару итеп яфраклары һәм чәчәк кәрзиннәре кулланыла. Фурункулез һәм яраларны төзәтү өчен, яңа өзелгән яфракларын авырткан урынга ябалар. Яфраклар төнәтмәсен һәм кайнатмасын
- үпкә авыруларыннан файдаланалар

Бака яфрагы

- Сәяхәтче юлдашы бу,
- Бу үләнне кем белә?
- Юлда аяклар кабарса,
- Аның файдасы тия.

- Бака яфрагы- июнь уртасыннан көзгә кадәр кадәр чәчәк ата. Медицинада яфраклары кулланыла. Яфракларыннан ясалган сыек ботканы яраларга, шешләргә, фурункулларга, сөялләргә, экземаларга ябалар. Төнәтмәсен бронхит, бронхиаль астма, коклюш, туберкулёздан файдаланалар.

Кычыткан.

- Кычыткан усал, диләр,
- Кычыткан чага, диләр.
- Минем витаминнарымның
- Файдасын бит белмиләр.
- Бик зәһәр һәм шифалы мин
- Сызласа кул, буыннар.
- Яфрагымда, сабагымда,
- Яшәү көче минем бар.
- Бар бер үлән чокырда,
- Аны таный сукыр да.

- Июньнән көзгә кадәр чәчәк ата.Яфракларын июнь-июль айларында чәчәк аткан вакытта җыялар.
- Медицинада кычыткан яфрагын дару үсемлеге итеп файдаланалар. Кычыткан яфрагы кан агуны туктату өчен, анемиядән, ашказаны-эчәк авырулары булганда кулланалар.
- Кычыткан суы чәчне ныгыту өчен менә дигән. Берничә сабак кычыткан өзеп, яхшылап салкын суда юалар да, өстенә кайнар су агызып, 1 сәгать тоталар. Бераз су кушыпчәчнечайкасаң, ул матур булып ялтырап торыр.

- Табигать безгә сәламәтлегебез өчен күп төрле хәзинә бүләк итә. Ул хәзинәне күрә белергә, аларның кыйммәтен аңлый һәм аларны файдалана белергә генә кирәк. Шуңа да табигатьне саклау- һәр кешенен изге бурычы.
- Беркайчан да рәнҗетмәгез,
- Табигать ул – Җир Ана.
- Табигатьнең якын дусты
- Булсын иде һәр бала.