

ТРАДИЦИОННОТО НАРОДНО ЛЕЧИТЕЛСТВО В ТУРСКАТА КУЛТУРА

Неврие Чуфадар

TRADITIONAL FOLK HEALING IN TURKISH CULTURE

Nevrie Chufadar

Abstract: Folk healing dates back to ancient times and it is the practice of the first people faced with natural events born from the relationship between humans and nature. Traditional medicine, also known as folk medicine or folk healing, is a part of the culture of protecting and restoring people's health and includes accumulated empirical knowledge that serves to diagnose and treat various diseases. It meets to a large extent the needs of society in periods when modern medicine was not developed.

The purpose of this study is to discover the main medicinal plants and animal products that our ancestors and the modern Turkish population used for medicinal purposes, as well as some beliefs related to the healing power of the natural elements water, clay/earth, wood and stone, some of which are directly related to the healing practices in Northeastern Bulgaria. At the same time, the healing properties of the herbs and animal products used by the people in the past will be presented, as well as examples of healing practices related to medicinal plants and some animal products, which continue to be applied by the Turkish population.

Key words: folklore, folk medicine, healing power, healing herbs, healing practices, beliefs.

Народното лечителство е едно безценно фолклорно съкровище, дял от фолклора, устно предаване на знанията на предците от поколение на поколение, които знания с времето постоянно се допълват и усъвършенстват с нови методи и средства на научната медицина. Взаимодействието между народната и научната медицина е динамична и неоспорима. По установени исторически факти можем да твърдим, че основите на научната медицина са изградени от народното лечителство чрез систематично възприемане на различните полезни средства от природата, използвани от народните лечители.

Народното лечителство може да се разглежда като продукт, отражение на културата, тъй като се подхранва от вярванията, традициите и опита на обществото. Следователно е намерило среда за развитие и разширяване поколение след поколение и е оцеляло до днес като културен елемент (Торпак 2018).

Практиките и начините за прилагане на народната медицина са различни, на първо място е билкарството и знахарството (производство на отвари и мехлеми), след което идват вярванията на народа в баенето, в магията на изречените думи против уроки, чекръкчийството (наместване на кости и изкълчвания), леенето на куршум и др. подобни народни практики.

Също така от голямо значение са и лечебните сили на природните елементи дърво, вода, глина/пръст и камък. В турските епоси/дестани и легенди тези природни елементи са свещени (Chufadar 2016: 545). Според народните представи някои от заболяванията се случват по Божия воля, заради сторен грях, а други се дължат на вселяването в човека на зли духове и нечисти сили (Yankova et al. 2016: 572).

В днешно време, с напредването на технологиите и медицината е напреднала, но все още продължават да се издават и преиздават стари и нови научни книги, свързани с народното лечителство и здравето на хората, които дават богата информация за билколечението и здравословния начин на живот.

Световната здравна организация (СЗО) определя традиционната медицина като:

„общата сума на знанията, уменията и практиките, основани на теориите, вярванията и опита, идващи от различни култури, независимо дали могат да бъдат разяснени или не, използвани за поддържане на здравето както и при превенцията, диагностицирането, подобряването или лечението на физически и психически заболявания“ (Traditional medicine).

В повечето страни до 80% от населението разчита на традиционната медицина за нуждите на основното си здравеопазване. Практики, известни като традиционни лекарства, включват Аюрведа, Сидха медицината, древната и традиционната иранска медицина, ислямската (арабска) медицина, традиционната китайска, корейска, африканска медицина и др.

1. Кратка история на народната медицина в България

България, която се намира във важно природно географско положение, е страна, надарена с много природни богатства, особено с богатството на нейната растителна природа – лечебните билки, които са важен клон и помощник на народната медицина.

Още от древни времена хората са търсили средства и пътища за да се спасят от болести и зли сили в които вярвали.

За билките в България пише още през III век пр. н. е. Теофраст Ерезийски – свързана с тракийската медицинска култура. През I век от нашата ера римският военен лекар Педаний Диоскорид описва най-често употребяваните тракийски билки, като цитира местните и латинските им наименования. Вещи в билколечението, траките го съчетавали с музиколечение (Салмоксис, Орфей и др.), със словесния метод, с въздействието на минералната вода и пр. Славяните също лекували главно с билки и средства с растителен произход. Широко приложение в практиката на техните лечители намирали *бръшлянът* (предизвикване на повръщане), *конопът* и *макът* (за упойване), *чемериката* (за отравяне), *звъниката* и мн. др. Прабългарите прилагали при хирургични вмешателства билки с упойващо действие. От епохата на Възраждането до Освобождението са написани и съхранени немалко лекарственици, в които се дават указания за приготвяне на различни лечебни средства. През XVI век се появяват дамаскините – авторизирани преводи от гръцки на произведения с религиозно-поучителен характер. През XVIII век в тях се включват текстове с народномедицинско съдържание – описания на билки, на техните лечебни свойства и начини на употреба. Освен в лекарствениците и дамаскините, ценни сведения за народната медицина се съдържат и в „приписките“ към ръкописи от друг вид и с друго съдържание и предназначение (богослужбени книги, ерминии и др.). В тях се дават съвети за хигиена, хранене, труд, природосъобразен живот и предпазване от заболяване (Stoyanova; Nikolova 2019).

Както се вижда, българската народна медицина води началото си от времената на траките, славяните и прабългарите. Въпреки че няма много сведения за дейността на народната медицина през Първото българско царство, все пак до

наши дни са достигнали, макар и оскъдни, сведения, които говорят, че българите са използвали народното лечителство.

Интересна е информацията която дават авторите на книгата „Билките в България и използването им“, например във въпросника, изпратен до папа Николай I в 869 г., цар Борис се интересува (въпрос 62) какво да прави с *червения камък* (*Argilla rubra*), с който българите лекуват много болести¹, а от въпрос 79 се разбира, че българите носят муски за предпазване от болести и за здраве. През Второто българско царство, само в „Шестоднев“ на Йоан Екзарх от 1263 г. в един малък речник са записани някои болести и лекарства. Например, при плеврит, наричан от народа „ребреница“, се препоръчва лекуване с *върба*, *топола* и *кукуряк*, които се прилагат и днес в народната медицина. По време на османското владичество голямо разпространение намира арабската медицина, която оказва значително влияние върху медицинските познания, и именно оттогава датират ръкописните народни лекарственици, в които освен описания на билкови лекарства против болести има и *рецепти* против змейове, таласъми, вампири, зли духове и уроки, всевъзможни заклинания, баяния, врачувания, магии, пророкувания и др. В ръкописните материали по народна медицина, записани през 1576 г. от Али Мехмедов, се съдържат различни рецепти, някои от които против главоболие, зъбобол, треска и др. През 1780 г. е написан лекарственикът на поп Григорий, през 1804 г. на дядо Илийчо Спицерина от Свищов, от същото време датира и лекарственикът на Тумпаров от Самоков, а от 1833 г. на Иванчо Келифар. Най-често срещаните в тези лекарственици лечебни растения са *индийското орехче*, *канелата*, *карамфилът*, *саръсабурът/sarisabir* (*Aloe Vera*), *сънотворният мак*, *исиотът* (джинджифил), а като лекарствени средства от животински произход се препоръчват *зайча* или *меча мас*, *овча лой*, *животинска кръв*, *жлъчка*, *пчелен мед* и *восък*, а от неорганичен произход *червен камък*, *каменна сол* и др. (Иванов, Ланджев, Нешев 1977: 9).

Има още много народни лечители, които усилено са общували с болни хора и им помагали, като известния народен лечител Иван Раев (1876 – 1938), Петър Димков (1876 – 1938), Петър Антипов, йеромонах Неофит Калчев, народния лечител на българи и турци Али Коч Баба и още много др., но на повечето имената не се записани и са забравени с времето.

Безспорно най-голямо място в народното лечителство заемат лечебните растения или билките, чието име произлиза от старобългарската дума *биле*, оттам и народните лечители се наричали *билери*. В миналото прочути били *билерите* от Кюстендилско², Дебърско³, Златна Панега⁴, Воденско⁵ и особено от Янинско⁶. Те били две категории – едни, които живеели уседнал живот в градовете и големите

¹ Червеният камък съдържа стипца и желязо, което му придава противовъзпалително и усилващи организма свойства. И днес се употребява от народа за малокръвие.

² Град в Югозападна България, намира се в близост до границата със Северна Македония и със Сърбия.

³ Град в западната част на Северна Македония.

⁴ Село в Северна България, намира се в община Ябланица, област Ловеч.

⁵ Град в Северна Гърция (Егейска Македония), разположен на около 90 km западно от Солун.

⁶ Град в северозападната територия на Гърция, център на административната област Епир.

села и се казвали *хеками*⁷ (*hekim* – лечител, доктор), и други, *пътуващи*. С лечебни растения билерите се снабдявали, като ги берели в околностите на населеното място, в което живеели. Брането на билки ставало главно на Гергьовден, Св. Елена и Константин (Константиновден) и най-вече на Еньовден, наричан още от народа Св. Билобер (Иванов, Ланджев, Нешев 1977: 10). Турското население събира лечебните билки на празника Хъдърлез, на този ден лечебната сила на билките е била най-голяма, приема се и като начало на пролетта и ново начало за нов живот. Всяка година се празнува на 5 май. По селата, кой каквито треви – билки и цветя – познава, ги събира, например *коприва, мащерка, синчец, синя жлъчка, слез, полски мак, омайниче, овчарска торбичка, лайка, глог, маточина, равнец, мента, глухарче, горска ягода, люляк, иглика, борови връхчета, горска теменуца, жълт кантарион, змийско мляко и др.* Билките заедно с цветята и от селския двор и подправките, които се използват в кулинарията, трябва да са 40 на брой. Всички заедно се сваряват и с отварата се къпят за здраве и дълголетие (Chufadar 2023: 9-22).

2. Народното лечителство част от народното творчество

Като дял от фолклора, народното лечителство е част от народното творчество на даден етнос, следователно може да се нарече и етномедицина. Здравето и болестта са два от най-важните аспекти в човешкия живот. От раждането до смъртта животът на човека е движение между състояние на нормалност и патология. Здравето се свързва с цялостност, ненарушимост на организма, със здравина и сила. Нарушената цялост на човешкия организъм води до заболяването. Болестта се осмисля като зло. Тя е деструктивната сила, която измъчва човека и предизвиква слабост, немощ, а често и смърт (Vitanova, Micheva et all. 2021: 11).

Най-ценното за човека е здравето, което до голяма степен зависи от начина и условията на живот, а също така и връзката му с природата. В миналото хората се лекували с различни средства от растителен и животински произход, прибегвали до баячки, врачки, извършвали се ритуали като баене, леене на куршум, наливане на вода през бонджук⁸ и др. Времената са били трудни, хората са нямали средства и възможности, а също така и липсата на медицинска помощ, особено в селата, е принудило хората сами да се грижат за здравето си, опознавайки лечебната сила на природата. Оттогава е останала и народната мъдрост в българския фолклор, че „*За всяка болка има билка*“ или „*За всяка болест има лек/тревичка*“, а в турския фолклор „*За всяка болест в природата има лек*“ (Doğada her hastalığın şifa kaynağı vardır) или *Аллах е създал лек за всяка болест* (Allah her hastalığın ilacını yaratmıştır).

Древните тюрки вярвали в изцелителната сила на природните елементи – дърво, вода и планина/камък, вярвали, че от клоните на Свещеното дърво тече мляко или влага, които притежават лечебни свойства. В „Книгата на Деде Коркут“ в разказите за живота на огузите се говори за планинско цвете, което в комбинация

⁷ Hekim – заемка от арабската дума ḥakīm حکيم „мъдрец, учен, философ, лекар“, която идва от корена ḥkm.

⁸ Синя халка, мънисто, през което се налива вода и едновременно се чете молитва против уроки. Тази вода се изпива от човека, който е урочасан.

с майчиното мляко лекува раните на воините. За тях водата и планината също са свещени, водата е извор на живот, а планината/камъкът изпълнява функциите на универсален структурообразуващ елемент на мирозданието и медиатор (Chufadar 2013: 31, 35). В дестаните за Кьороглу се говори за целебните качества на живата вода „*Abi hayat*“, която вода има лечебни свойства да съживява героя, лекува очите на бащата на героя Кьороглу, конят Кърат, пиейки от тази вода, започва да чете мислите на стопанина си, яребиците, потопени във водата за почистване, се съживяват и литват и др. (Chufadar 2013: 52).

Според Елиаде,

“магическата и лечебна сила на растенията се приписва на мита за растение, идващо от небето или събрано от Бог за първи път. Заради това растенията са божествени и придобиват духовност чрез молитва и достигат ценността на космическото дърво. Хората са повторили действията на боговете да събират билки и са го превърнали в ритуал. Това действие са извършвали в церемониална атмосфера, за пълно пречистване чрез молитви и жертвоприношения/курбан, за предпазване от опасности” (Eliade 2003: 294-296).

В народните вярвания билките имат сила да въздействат и върху създанията от невидимия свят, както и да подпомагат правенето на магии за добро и за зло. Хората неслучайно са казали: *Отвърщай на злото с добро (Kötülüğe, iyilikle karşılık ver)*. Във фолклора този израз се среща много често, хората вярват в чудотворната сила на билките и в магията и силата на изречените думи. Чрез изречени думи и действия човек може чрез внушение „да направи зло или добро на друг“. Злото е болест, а доброто е здраве. Магията довежда злото, но може и да го премахне. Народът лекува болестите си освен с лечебни растения – билки, също и с магии и баяния, защото вярва в лечебната сила на изречените вълшебни слова – молитви от Корана. От древни времена се знае, че вярата е вид психологична нагласа на ума, подпомагаща и лекуваща и духовното, и физическо състояние на хората.

В турската култура от миналото до наши дни народното лечителство е смес от средства от природата, от една страна, и религиозно-обредни практики, от друга, съвкупност от сведения за лечебните сили на растенията и на някои животински продукти и използваните средства, и уменията за лечение на определени хора от народа, наричани баячки, врачки, знахари и др.

По думите на Фатме Якубова от с. Копрец, обл. Търговище, народните лечители/билкари (между тях имало и мъже и жени, и християни и мюсюлмани) били много уважавани сред населението, те са знаели кога да събират и сушат лечебните билки, знаели коя част от тях се използва и за кое заболяване е полезно във вид на отвари, запарки и кашички (I⁹. 5: F. Yakubova).

При разговора ми с Айше Юсменова и Фатме Якубова за лечебните растения първо споменаха *копривата* (народното наименование в България на турски език *Sirgan; Isirgan*), че е първото лечебно растение, което се появява пролетта и първата гозба която се готви за подсилване на организма при малокръвие, а първото горско цвете е кокичето (*Akçabardak – Kardelen*), на което цветовете са добавяли в гозбата от коприва. И двете растения имат голяма лечебна сила, така са чули от техните баби и така са знаели. Същата гозба са приготвяли и

⁹ I. – Informator.

от други зелени растения, като *спанак* и *лапад* в комбинация с *булгур*, *прясно мляко*, *яйце* и *чесън* (I.1: A. Yushmanova; I.5: F. Yakubova).

Историята на *копривата* придобива съвсем нова и неочаквана посока, когато, освен за храна, растението започва да навлиза и в билколечението заради своето диуретично, кръвоспиращо, смекчаващо и антианемично действие. Научното име – *Urtica dioica*, на копривата идва от латинската дума *uro*, което означава „да гора“, тъй като листата му могат да причинят временно усещане за парене при контакт (*Kopriva*). Мощен тоник е, който помага за съживяване и енергизиране на организма след дългата зима. Намалява стреса и напрежението, естествено средство за лечение на остеопороза, помага срещу алергии, подобрява здравето на простатата, намалява стомашно-чревни заболявания; приемът на коприва има противовъзпалителни ползи, копривата има отличителни ползи и при лечението на болестта на Алцхаймер, нормализира кръвното налягане и има ползи върху притока на кислород, помага при акне и притежава ползи за раздразнена кожа, укрепва имунната система, спира вътрешното кървене, намалява болката (Vasileva, 2023).

Възрастните хора са знаели и лечебната сила на някои дървета, например, изсушени цветове и прицветници от дървото *Лана* (*Ihlamur ağacı*) – против настинки, безсъние, болки и за понижаване на кръвното налягане; запарка и отвара от *листата на Смокиновото дърво* (*İncir Ağacı*) и на *Черницата* (*Dud Ağacı*) са използвали за лечение на захарен диабет и за подсилване на организма. Тези дървета в турската митология са свещени и се смята, че във всеки дом трябва да има засадено поне по едно дърво от тези видове. Вярва се, че носят здраве, щастие и берекет. „*Колкото са плодовете на Смокинята, толкова берекет да има и в дома*“ (I.5: F. Yakubova).

Смокинята (*Ficus carica*) има безброй лечебни свойства. Източник на витамините А, Е, К и на минерали като желязо, фосфор, калий, магнезий, смокинята има доказана ползи за много заболявания. Плодовете на *Смокинята* са богати на ценни фибри, намаляват нивата на триглицеридите в организма и консумирани редовно, предотвратяват инфаркт и затлъстяване и са полезни за хората, които имат храносмилателни проблеми. Добро лечебно средство са и при сърдечно-съдовите и бъбречните заболявания, тъй като имат диуретично действие, подпомагат здравето на костната система, а също така са добър природен лек срещу висок холестерол. (*Artekamedea.bg*). Листата на смокинята също се използват при лечението на редица заболявания. Например отварата от листата влияе благоприятно при гастрити, ангини, възпаления на венците. А комбинацията на отвара от листа на смокиня и прясно мляко успокоява сухата кашлица, помага при коклюш, възпаление на гласните струни, при задух и при болки в стомаха (*Afya-pharmasyu.bg*).

В миналото *отвара от корите на дървото черница* се използвала за лишен и екземи по лицето, а след измиване на лицето с тази отвара са намазвали лицето си с домашно чисто масло или сметана. Отвара от черница се пиела и против високо кръвно налягане, кашлица и главоболие (I5: F. Yakubova).

Лечебното използване на листата, корените, клоните и плодовете на *черницата* (*Morus alba*) е документирано във „Фармакопееята на Китайската народна република“. Дървото е официален лекарствен продукт на британската билкова фармакопея. То е включено в историческите документи от 659 г. пр. н.е.

Има много изследвания, които показват положителния ефект от употребата на бяла черница при диабет и атеросклероза. Бялата черница действа антиоксидантно, противовъзпалително, понижава нивата на холестерола, подобрява функцията на сърдечно-съдовата система, стимулира имунната система, намалява апетита, намалява концентрацията на глюкоза в кръвта; подобрява метаболизма, подобрява зрението, забавя стареенето (Natural.bg).

Също не трябва да се пренебрегват и лечебните свойства на дървото *липа* (*Tilia*) – понижава кръвното налягане, редуцира болката, подобрява храносмилането и съня, бори се с настинката и успокоява нервната система. Липата съдържа най-големи количества тилирозид – антиоксидант, който се намира в цветовете на дървото и унищожава свободните радикали, които са основните причинители на увреждания в тялото. В липовия чай се съдържат съединения, които помагат при простудни заболявания. Цветчетата са одобрени в Германия като лечебно средство срещу грип и настинка. Има способността да насърчава здравословното изпотяване, като по този начин понижава температурата и помага на тялото да се освободи от токсините, стимулира отхрачването, облекчава кашлицата и подсилва имунната система да се бори с инфекцията (Patzharova 2022).

Във вестник „Джумхуриет“ от 11.01.1930 г. са написани 8 манита (*mâni*)¹⁰ за лечебните свойства на липата от Гавеи Залим (Хюсени Суат Ялчин). Тук ще се цитира едно четиристишие:

Hem ilaçtır, hem şifa
Sinirlere bir deva
Kalmaz içinde onu
Ailelerde kavga

То е и лекарство, и изцеление
Лек за нерви
Няма да остане от него
В семействата раздори

(Ihlamur).

Хората, живеещи по селата, използвали и запарка от изсушени цветя и стръкове на *лайка* (*Matricaria chamomilla*, народно наименование: *ароматно подрумиче, лайкучка, магьосническа тревичка* (на турски език – *Paratya*, а народното наименование е *Pire otu*) – за успокояване на нервната система, при безсъние и против кашлица. Билките събирали през пролетта, изсушавали, след което ги прибирали в платнени торбички за лек през зимата (I. 2: Yushmanov).

Цветовете на *лайката* обикновено се използват за приготвяне на билкови чайове, за които е известно, че имат успокояващо действие върху организма. Това е така, защото цветовете съдържат съединения, наречени терпеноиди, които могат да помогнат за намаляване на стреса, тревожността и безсънието. Освен това цветовете са богати и на антиоксиданти, които могат да предпазят организма от оксидативен стрес и увреждане. Растението също така е обгърнато от фолклор и легенди. Една от интересните истории, свързани с лайката, идва от Древен Египет, където се е смятало, че тя е била свещена билка на бога на слънцето Ра. Според легендата, Ра се разгневил на човечеството и изпратил дъщеря си Сехмет да го накаже. Сехмет била известна със своята свирепост и жажда за кръв и започнала да избива безразборно хора. За да спрат безчинствата ѝ, другите богове я подлъгали да изпие отвара от лайка. Отварата я успокоила и тя станала богиня на лечението и медицината. Счита се, че тази легенда е в основата на асоциацията на

¹⁰ Mâni е форма на турска народна песен в четиристишия.

лайката с лечението и релаксацията. Друг интересен факт за лайката е, че тя е една от най-старите лечебни билки, използвани от хората, с история, която датира от древен Египет, Елада и Рим. Лайката е била използвана за лечение на широк спектър от заболявания, включително храносмилателни проблеми, кожни раздразнения и тревожност. Тя продължава да бъде популярна билка заради своите успокояващи и умиротворяващи свойства, както и заради приятния си аромат (Zdravital 2022).

Друго средство, което използвали против кашлица, са: *счукани 5-6 ореха (seviz) заедно с черупките са сварявали във 0,5 литра вода, след което са добавяли по 1 лъжичка от два вида петмез¹¹ – от захарна тръстика (şeker kamışı) и цвекло (pancar)*. Понякога освен орехи са добавяли и няколко плодчета от шипковия храст (*Gül bubusu – Kuşburnu – Rosa canina*) и *люспи от 1 лук (Soğan – в България народното наименование на лука на турски език е suvan)*. Пиели отвара от плода на шипката (дивата роза) и при болки в ставите и подуване (I. 2: Yüsmenov).

Орехите са номинирани за едни от най-здравословните храни в света и са изключително хранителни. Те са отличен източник на витамини и минерали, протеини и фибри, добър източник на омега-3 мастни киселини, подпомагат здравословната чревна флора, намаляват апетита и контролират телното, увеличават мозъчната активност и са хемопротективни. Комбинацията от фитохимикали в орехите може да осигури защита срещу няколко вида рак (Mironova 2019).

Шипката (Kuşburnu- Rosa canina L. – в турския народния език е Gül bubusu, също има специално място в народната медицина. От древни времена хората събират и сушат този плод. През XVI в. тя е използвана за лечение на скорбута, при болести на стомаха и сърцето, нефрити и чернодробни заболявания, очни заболявания. Шипката често се използва за борба с настинки. Поради високото съдържание на витамин С в отварата е възможно да се предотврати дехидратацията, да се намали температурата и също така да се унищожат вирусите. Може да предотврати появата на атеросклероза, защото благодарение на нейните компоненти съдовете се изчистват от холестерола. Билката шипка има антивирусни и противовъзпалителни лечебни свойства, а също така подпомага заздравяването на рани и е добър имуностимулант (Bilki.bg, Шипка). Лечителите събирали клони, стъбла, листа от шипка за приготвяне на запарки, използвани при малария. Отвара от клони, запарка от листа все още се използва за лечение на ревматизъм и ишиас като добавка към гореща вана.

Хората в миналото са използвали и *бодлите на шипката* за премахване на *кокоши трън*, медицинските термини за това състояние на кожата са *палмарни брадавици*, когато са на ръцете, и *плантарни* – на краката. Седем дена по ред хората са убождали кокошия трън със *7 шипкови бодила*, откъснати от *7 различни шипкови храста*, а също така са използвали и билката *змийска мляко*, стрита на кашичка, с която намазвали болното място (I.5: Egedjeb). Кокошият трън се дължи на вирусна инфекция, така че има логика да се използват бодлите на шипката. Също така тези брадавици са се лекували и с друг ритуал: слагали жар на една керемиди и върху жарта са препичали парче пресен хляб, след което налагали с препечения хляб брадавицата; това се правело три пъти едно след друго в един

¹¹ Сгъстен сироп от плод с високо съдържание на захар.

ден. Лечението с керемида, жар и хляб винаги имало положителен резултат (I. 8: Çufadar).

Освен билките, които се събирали от полята и горите, от рецептите виждаме, че хората ги комбинират и с някои зеленчуци и подправки от двора си. Лукът има специално място в народното лечителство. В миналото се смятало, че лукът има магически свойства. Древните римски воители окачвали на шийте си кесия с лук, която ги пазела в боя от смърт и рани. Редовната употреба на този зеленчук подобрява имунитета и прави организма устойчив на инфекции. В по-ранни времена по време на епидемии от тиф и дори чума по няколко пъти на ден хората ядели пресен лук за профилактика и лечение. Луковият сок подобрява работата на черния дроб, понижава кръвната захар, разтваря пясъка в бъбреците. Лукът нормализира водно-солевия баланс в организма и повишава тонуса му (Izdatelstvo Razper, 2013).

В турската култура има доста интересни фрази и пословици за лука, например: *Soğan yemedim ki ağazım koksun* (Не съм ял лук, за да ми мирише устата). Значение – човекът не е направил нищо лошо или срамно, за да се страхува от последствията. *Bir baş soğan bir kazanı kokutur* (Една глава лук умирихва един казан). Значение – един лош човек, поведение или дума развалят атмосферата на цяла група хора. *Baş ol da istersen soğan başı ol* (Бъди глава, ако искаш, дори да е лукова глава). Значение – важно е да си лидер, дори и в малък бизнес. *Soğan acısını üyüen bilmez, doğrayan bilir* (Който яде лук, не познава горчивината, а който го кълца – знае). Значение – човекът, който е свършил работата, знае колко е трудно да се върши една работа, но човекът, който се облагодетелства от готовата работата, не знае.

По-надарените хора също се обръщали за помощ към народните лечители, за да отслабнат. На тях са препоръчвали да пият отвара от *прясно зеле (lahana)* (5, 6 листа от зелето се сваряват в 1 литър вода и се пие три пъти на ден). Консумирали прясно и кисело зеле и при проблеми с червата (I.3 : Hasanova).

Зелето освен за ядене намира широко приложение в народната медицина много отдавна. Помага при синини и отоци, сокът от прясно зеле лекува язва и бронхит, използва се при безсъние, главоболие, чернодробни и ставни заболявания, при рани и язви, има бактерицидни свойства и се прилага при туберкулоза и стафилококова инфекция. Зелето съдържа голямо количество целулоза, която регулира дейността на червата (Zdravnitsa).

На лечението с билки бабите казват черни лекарства (*kara ilaç*); когато попитах защо, отговориха, че едно време нямало доктори по селата и че от немотия нямали възможност да отидат на лекар и поради това най-често сами се лекували. Например при гнойни пъпки и циреи по лицето или в друга част на тялото са прилагали топъл компрес от *смадлика (tetra)*, на турски език – *boyacı sutağı, peruke çalısı, dutan ağacı*); *зелеви листа (lahana yaprakları)*, *лук (soğan)* или *широколистен живовляк* (билката съкровище на народен език – *петложилка* на турски език – *sinirli yaprak*) или са приготвяли меко тесто от равни части *брашно, олио и ракия* и налагали върху цирея (I.3 : Hasanova; I.5: Yakubova).

Смадликата (Cotinus coggygria) е добре известна билка, на която дължим много през вековете. Лечебните ѝ свойства са добре известни и абсолютно незаменими при лечението на някои здравословни състояния. Растението има силни противовъзпалителни, затагачи и лековити действия, които се борят с

бактериите и помагат на тъканите да се възстановят по-бързо. Смрадликата се бори и с болката и отока, като бързо намалява дискомфорта от нараняването (Dyulgerova, 2024).

Използването на *живовляк* (*Plantago major*) за лечение на различни заболявания датира от хиляди години. Най-ранният известен разказ за билката е в „De Materia Medica“ (За лечебните средства) или „Hashayesh“ на арабски, който е написан от Педаний Диоскорид (40 – 90 г. сл.Хр.), древногръцки лекар от 1. век, гръцки ботаник и най-прочут фармаколог от древността. Книгата му е енциклопедия за билковата медицина и фармакопея от цял свят. Растението *живовляк* има адстрингентно (стягащо, свиващо), противовъзпалително, диуретично, отхрачващо, както и силно хемостатично (кръвоспиращо) действие (Teris).

За кръвоспиране на порезни кървящи рани са използвали билката *Palâmut*¹², с нея, стрита на каша, намазвали раната и я превързвали (I.5: Yakubova). Фетие Ереджеб от с. Методиево, обл. Шумен, спомена за билката *Kısamahmut* – *червено подъбиче* (*Teucrium chamaedrys*), за която билка е знаела от майка си, род. през 1934 г. Айше Юсреф Хасан, запарка от билката използвали против разстройство (I.5: Eredjeb). Червеното подъбиче или наричана още горчива чубрица, количав бурен, на турски език се знае като (*Dalak Otu, Meşecik, Acı Yavşan Otu, Mayasıl Otu, Meryem Otu, Yer Meşesi, Yer Palamudu, Er Kurtaran, Kumacı Otu*). Билката има доста полезни лечебни свойства: тонизиращо, затягащо, кръвоспиращо и диуретично действие. Запарка от билката се използва като тонизиращо средство на стомашно-чревния тракт: повишава апетита, усилва секрецията на жлъчката, подобрява храносмилането. Прилага се при диарии, хемороиди и пясък в бъбреците и др. (Bilkamed).

Освен лековитите растения, хората са използвали и природните елементи вода, камък и бяла пръст/глина за лечение на физическо и духовно състояние на организма си. Айше Юсменова и Фатме Якубова от с. Копрец споменаха лечение с бяла пръст против ужилване от оси: *с каша, приготвена с вода и бяла пръст, се намазвало ужиленото място, а на следващия ден налагали печен лук, за да спадне отокът; също така за коремни болки са използвали разтвор, приготвен от 1 чаша бяла пръст и 3 чаши вода – след като твърдите частици се утаят на дъното, се пиело 1 чаша от бистрия разтвор* (I. 1: A. Yusmenova; I.5: F. Yakubova).

Фетие Ереджеб от с. Методиево лее куршум против страх, болести и стрес и бае против уроки (*nazar*); тя е приела лечителското знание от майка си Айше Юсреф Хасан, род. 1934 г., която почина през 2020 г. на 86 г. На въпроса ми защо се пие водата, в която се излива разтопеното олово, колко пъти се пие и има ли лечебно действие, тя отговори, че ако човекът, на когото лее куршум, силно вярва в ритуала, в прошепнатите молитви от лечителя, и физически, и духовно ще се излекува от страха и стреса. От водата се пие три пъти по три глътки, първо, след като се излее оловото в съд със студена вода, което се държи върху главата; втори път, след като се излее оловото в съд със студена вода върху корема; трети път по същия начин – върху краката. От трите вливания водата се отлива в отделен съд. След ритуала от тази вода се измива лицето и се намазва главата, корема и краката,

¹² Билката *червено подъбиче* на народен турски език се нарича *Palâmut* и *Kısamahmut* от хората в с. Методиево, обл. Шумен.

след това остатъкът се прецежда през тензух и се налива в бутилка от 250 мл. От тази вода се пие по три пъти на ден, докато свърши. Остатъкът от водата се изхвърля в посока към Къблето¹³ – посока югоизток, под някое дърво или храст, често роза. Леенето на куршум трябва да се осъществи три пъти, тогава е имало ефект. Фетие Ереджеб чете и молитви против уроки (магически слова), но не се чува какво чете, това са били определени сури от Корана. Тя не пожела да каже думите на молитвите, защото нямало да има ефект. Когато започне да се прозява по време на четене на молитвата, това е било знак, че човекът на когото чете е урочасан. След това духа срещу човека, казва му да си измие лицето и да се премести от мястото, където е седял по време на молитвата, и да погледне надалеч (I.6: Fetiye Eredceb).

Както се вижда, хората вярват в лечебната сила на водата, в която се изсипва разтопеното олово, и в лечебната сила на водата при изпълнение на ритуала баене против уроки.

При баене против уроки, когато лечителката прошепва молитвите против уроки на урочасания, пред нея се слага чаша с вода и после човекът, който е бил урочасан, изпива тази вода, а ходжите, след като прочетат молитвите за (*nazar* – уроки), ги записват на арабски на един малък лист и препоръчват урочасания да пие от водата, в която ще сложи свитъка с молитвата няколко дена, докато свърши водата (I.6: F. Eredceb).

Традиционно по селата се прилага най-много баенето, леенето на куршум и наливането на вода през бонджук против уроки, страх, за предпазване от лоши очи, но при подобни случаи се използват и отвари от различни лечебни растения, например лавандула, жасмин, равнец, мента, а сух *зърнец / дива улица* (*Peganum harmala* – на турски език *Üzerlik otu*), и сухи кори (*Buhur*) от дървото Сладка дъвка (*Altingiaceae* – на турски език *Sigla ağacı*), се изгарят след изпълняваните молитви по различни случаи (молитва за покойник, молитва за новородено и др.) върху една керемида. Ароматът и димът, които се разпространяват, са за предпазване и прогонване на злите сили и лошите очи. На бебешките легла също се закачват *сини стъклені мъниста* (*Mavi cam boncuk*), *чесън* (*Sarımsak*), *червен конец* (*Kırmızı iplik*), *черен кимион* (*Çörek Otu*) (I.7: F. Hüseyin; I.4: E. Hüseyin).

Посвещаването е важен момент, лечителските умения обикновено се предават от майка на дъщеря или внучка, но могат да се предават и на хора, които имат желание да се научат. За да може да продължи мисията, посветената в този занаят жена трябва да си даде ръката символично (на турски език се наименува *El alma*) и да плюе три пъти в устата – символично към лицето на човека, който ще приеме лечителството. Лечителката хваща ръцете на приемничката си и изрича молитви, след което прошепва: „аз ти предавам моите умения и способности“.

Както се вижда от примерите, всичко, което се намира в природата, лекува човека. Природата ни е надарила с безценни богатства. От описанието на лечебните свойства на билките може да се твърди, че в миналото нашите предци са знаели коя билка за кое заболяване да използват и се справяли сами или с помощта на народните лечители. През годините тези знания, предавайки се от

¹³ Kible – Кибла е посоката, към която мюсюлманите се обръщат по време на молитва. Това е посоката към Кааба в Голямата джамия в Мека, Саудитска Арабия. В повечето джамии киблата е указана посредством михрабната ниша.

поколение на поколение, не са забравени и продължават да се съхраняват в народната памет и до наши дни. Все още има хора, които използват традиционното народолечителство, използвайки написаното в съхранените книги или чрез устно предадени знания.

В миналото, а и сега хората, освен че се лекували с лечебните растения, с тях са лекували и животните, които отглеждали за прехрана, а и самите те се лекували с някои животински продукти. Например от дървото *ясен* (*Fraxinus excelsior L.* – на турски език, *Dişbudak*) отчупвали няколко млади клонки, обелвали ги и ги слагали в кофа със вода. Корите пускали синкав цвят и така животните и домашните птици пиели от тази вода, която ги предпазвала от заболявания. За животните, с които са орели нивите – воловете, при травми и рани между пръстите им използвали *Мъртва коприва или Кошутина* (*Látium* – на турски език *Köpek sirgani/isirgan*). Билката се нарязвала на ситно и се поставяла върху парче плат, което се увивало около пръстите на воловете (I.5: F. Yakubova). Ако обърнем внимание на лечебните свойства на тези две билки, ще стане ясно защо са ги използвали. Лечебните свойства на дървото *ясен* са противотемпературни и слабителни. Прилага се за лечение на треска, запек, глисти, артрити, ревматизъм, жълтеница и др. (Bilkamed), а *мъртвата коприва* (има много разновидности – двуцветна, червена, лилава и бяла) се използва в народната медицина като спазмолитично, противовъзпалително, антивирусно, регулаторно на мастните секрети, а също и за лечение на хипертония, парализа, простата, менорагия, маточни кръвоизливи, травми, счупване. Бялата коприва има кръвоспиращо действие – скъсява времето на кръвосъсирване (*Martva kopriva*). Интересен е и фактът, че когато животните имали симптом на чревна дисфункция, стопаните им използвали сажди, разредени с вода, и давали на животните да пият (I.5: F. Yakubova). А днес по аптеките разполагаме с активен въглен под формата на прах или таблетки. Прилага се в случаи на леки форми на разстройство, на отравяния и свръхдоза, настъпили след прием през устата, тъй като спира абсорбцията на токсините от храносмилателно-чревния тракт.

По време на теренното изследване получихме и информация за лечение с животински продукти, като *заешка мас* (*Tavşan yağsi*), *гъша мас* (*Kaz yağsi*), *белтък на яйце* (*Yumurthanın beyazı*), *кожа от агне* (*Kuzu derisi*), *лечение с черни пиявици* (*Kara sülük*) и *кръв от костенурки*. *Заешката мас* използвали за незарастващи рани, изгаряния и ожулвания, особено смесена с мед – за разтривки при болки в гърлото и кашлица, за подобряване на състоянието на кожата на лицето и косата, а *гъшата мас*, смесена с I настърган *лук*, втривали във врата и гърдите преди лягане против упорита суха кашлица. *Гъшата мас*, която била много полезна за подсилване на организма, използвали и за готвене (I.3. Emine Hasanova). *Гъшата мас* са използвали и за вадене на тръни, които са влезли надълбоко под кожата на крак или пръст (I.8. Chufadar). Фатме Якубова от с. Копрец разказа, че нейната баба Хава, за да ѝ лекува зачервените и сълзящи очи, вечерно време е опичала много леко върху сач¹⁴ *белтъка на яйцето* и е покривала очите ѝ с топлия белтък, като отгоре е връзвала кърпа и така заспивала. На сутринта вече нямала никаква червенина. Белтъкът на яйцето са използвали и при изгаряния по кожата

¹⁴ Кръгла метална плоска плоча за печене на палачинки, яйца и гъозлеме/питки със сирене.

Неврие Чуфадар. Традиционното народно лечителство ...

(I.5: F. Yakubova). В миналото хората, които били анемични, пиели кръв от костенурка за подсилване на организма си (I. 8: Çufadar).

Ахмед Юсменов от с. Копрец ни разказа за лечението на синини по тялото, получени от побой или падане и при силни болки, с *агнешка кожа*, както и за лечение с *черни охлюви* (на турски език – *Kara sülük*) и *черна пиявица*. За лечение на синини по тялото увивали пострадалия в прясно одрана, още топла *агнешка кожа* и го оставяли известно време да спи, докато кожата попие синините от тялото. А с пиявици лекували кожни заболявания, болки в краката, ревматизъм и високо кръвно налягане. Пиявицата изсмуквала излишната кръв от организма и по този начин болният се успокоявал (I.2. A. Yusmenov). Наричани „живо лекарство“, пиявиците се приемат като панацея от много лекари. Една пиявица може да изсмуче около 5-6 пъти повече кръв спрямо собственото си тегло (около 1 до 6 грама). Хирудотерапията е древно природно лечение с медицински пиявици, за чиято възшебна сила се споменава дори в Библията и Корана. Лечението с пиявици е познато от около 3000 години. За хирудотерапията говорят още Хипократ и Авицена, а през 1665 г. се появява научен трактат под името „За поставянето на пиявици във вътрешността на матката“ – оттогава хирудотерапията се прилага и в областта на гинекологията. Хирудотерапията се смята за едно от най-ефикасните средства при лечение на варикозна болест, тромбофлебит; тя укрепва стените на кръвоносните съдове, понижава кръвната захар; стимулира еритропоезата (образуването на нови кръвни клетки); прилага се при инсулт, болест на Паркинсон, болест на Алцхаймер, множествена склероза, артрити, против безсъние, силна възбудимост, при заболявания с нарушен приток на кръв и инфаркт на миокарда, както и при редица кожни болести (Kanterariya: 12.08. 2016).

В заключение можем убедително да потвърдим, че народното лечителство е много ценно и идва от дълбините на народната култура и фолклора. Нашите предци със сигурност са знаели как да се лекуват. Познавали са всички лечебни растения и природни елементи и са знаели за лечебните им свойства, вярвали са в магията на изречените думи молитви, чрез които са успявали да оцелеят. Трудните времена създали силни, знаещи и можещи хора, които, надграждайки, са пренесли през вековете мъдростта и знанието както за лечебните свойства на растенията и животинските продукти, така и магията на словото чрез своите молитви и вяра, запазени в народната памет и до днес.

ЦИТИРАНА ЛИТЕРАТУРА

Afya-pharmacy.bg: Кое прави smokinyata superzvezdata na esenta <<https://www.afya-pharmacy.bg/newsbg/article/949> (status 23.07.2024)> [Кое прави смокинята суперзвездата на есента].

Aptekamedea.bg Tsaritsata na esenta – Smokinyata <<https://apteka medea.bg/blog/tsaritsata-na-esenta-smokinyata> (status 23.07.2024)> [Царицата на есента – Смокинята].

Bilka.bg: Shipkata, deystvie i prilozhenie na bilkata <<https://bilki.bg/encyclopedia-bilki/shipka.html>. (status 11.05.2024)> [Шипката, действие и приложение на билката].

Bilkamed: Cherveno podabiche <<https://www.bilkamed.com/details/240-teucrium-chamaedrysl> (status 04.06.2024)> [Червено подъбиче].

- Bilkamed:** Yasen planinski <https://bilkamed.com/details/245_-fraxinus-excelsior-1 (status 11.05.2024)> [Ясен планински].
- Chufadar 2013:** Chufadar, N. Mitologemi „Sydba“ i „Smyrt“ v eposa „Knigata na Dede Korkut“. Shumen: UI „Episkop Konstantin Preslavski“ [Чуфадар, Н. Митологеми „Съдба“ и „Смърт“ в епоса „Книгата на Деде Коркут“. Шумен: УИ „Епископ Константин Преславски“].
- Chufadar 2016:** Chufadar, N. Agach, Su ve Tash Doga Birimlerin Sagaltim Gucu, 545-551. – В: Uluslararası Soz, Sanat, Saglik Sempozyumu 21-23 Ekim 2015/Edirne Bildiriler. Editorler Topaloglu, Adjar ve dr. Trakya Universitesi Yayana No178.
- Chufadar 2019:** Chufadar, N. Fantastichni elementi v destanite za Kyoroglu. Shumen: UI „Episkop Konstantin Preslavski“ [Чуфадар, Н. Фантастичните елементи в дестаните за Кьороглу. Шумен: УИ „Епископ Константин Преславски“].
- Çufadar 2023:** Çufadar, N. Bulgaristan'da Geçmişten Bugüne Hadarellez Bayrama. – V: Sokyum ve Tyurk Dyunyasaında Hadarellez Uluslararası Sempozyumu Bildiri Kitabı. Ege Üniversitesi Yayınları. Tyurk Dyunyası Araştırmalar Enstitüsü Yayın No: 19. Ege Üniversitesi Basım ve Yayınevi Bornova-İzmir, 9-22 <https://basimveyayinevi.ege.edu.tr/files/basimveyayinevi/icerik/sokumveturkdunyasi_ndahidirellezekitap.pdf (status 24.11.2024)>.
- Dyulgerova 2024:** Dyulgerova, V. Smradlika – prirodan antibiotic sreshtu infekcii i vuzpaleniya <<https://www.forlife.bg/smradlika-polzi-i-upotreba> (status 11.05. 2024)> [Дюлгерова, В. Смрадликата – природен антибиотик срещу инфекции и възпаления].
- Eliade 2003:** Eliade, M. Dinsel İnanchlar ve Dyushyundsheler Tarihi 1 ve 2 (Cheviren: Ali Berktaş). İstanbul, Kabaldsha Yayınevi.
- Ivanov, Landzhev, Neshev 1977:** Ivanov, I., I. Landzhev, G. Neshev. Bilkite v Balgaria i izpolzvaneto im. Treto dopalnitelno izdanie. Sofia: Darzhavno izdatelstvo „Zemizdat“ [Иванов, И., И. Ланджев, Г. Нешев. Билките в България и използването им. Трето допълнително издание. София: Държавно издателство „Земиздат“].
- Izdatelstvo Rasper 2013:** Lukat lekuva sedem bolesti <https://rasper-bg.com/?p=1828_лукът_лекува_седем_болести (status 11.05.2024)> [Лукът лекува седем болести].
- Kan Terariya 2022:** Hirudoterapiya – lechenie s piyavitsi. Redaktor: d-r Albena Roydeva <https://www.kantherapy.com/хирудотерапия-лечение-с-пиявици.12_дек_2022_г. (status 12.05.2024)> [Хирудотерапия – лечение с пиявици. Редактор: д-р Албена Ройдева]
- Mironova 2019:** Mironova, N. Orehite – superhrana za mozaka i tyaloto <<https://www.forlife.bg/orehite-suuperhrana-za-mozaka-i-tyaloto> (status 11.05.2024)> [Миронова, Н. Орехите – супер храна за мозъка и тялото].
- Natural.bg. 2022:** Zashto byalata chernitsa e tolkova polezna <<https://natural.bg/защо-бялата-черница-е-толкова-полезна> (status 11.05.2024)> [Защо бялата черница е толкова полезна].
- Pandzharova 2022:** Pandzharova, D. Chay ot lipa – polezni svoystva <<https://www.forlife.bg/chai-ot-lipa-polezni-svoystva>, 29.02.2024 (status 05.06.2024)> [Панджарова, Д. Чай от липа – полезни свойства].
- Stoyanova, Nikolova 2019:** Stoyanova, G., N. Nikolova. Svedeniya za narodnata meditsina v mninaloto, otkriti v dokumentalni iztochnitsi, pritezhanie na otdel “Kraeznanie” na RB „Mihalaki Georgiev“ – grad Vidin. – V: Traditsionnata meditsina i lechebnata sila na prirodata <<https://kartanavremeto-vratsa.org/story/1577/219> (status 29.04.2024)> [Стоянова, Г., Н. Николова. Сведения за народната медицина в миналото, открити в документални източници, притежание на отдел „Краезнание“ на РБ „Михалаки Георгиев“ – град Видин. – В: Традиционната медицина и лечебната сила на природата].

Неврие Чуфадар. Традиционното народно лечителство ...

Teris: Koprivata – zhileshtata bilka s lekoviti svoystva <[https://bilkovitinkuri.bg/blog/kopriva-zhileshtata-bilka-s-lekoviti-svoystva/\(status_10.05.2024\)](https://bilkovitinkuri.bg/blog/kopriva-zhileshtata-bilka-s-lekoviti-svoystva/(status_10.05.2024))> [Коприва – жилещата билка с лековити свойства].

Teris: **Shirokolist** zhivovlyak – sakrovishte na prirodata <[https://bilkovitinkuri.bg/blog/shirokolist-zhivovlyak-sakrovishte-na-prirodata/\(status_10.05.2024\)](https://bilkovitinkuri.bg/blog/shirokolist-zhivovlyak-sakrovishte-na-prirodata/(status_10.05.2024))> [Широколист живовляк – съкровище на природата].

Toprak 2018: Toprak, A. Folklorik Bir Deger Olan Halk Hekimligin Kaynaklarina Gore Turkiye deki Bazi Icrashekilleri. Sosyal Bilimler Dergisi / The Journal of Social Science. Yil: 5, Sayı: 24, Haziran 398-408 <[https://sobider.com/?mod=tammetin&makaleadi=&makaleurl=2122954722_4305%20Abdulhamit%20TOPRAK.pdf&key=31909\(status_30.04.2024\)](https://sobider.com/?mod=tammetin&makaleadi=&makaleurl=2122954722_4305%20Abdulhamit%20TOPRAK.pdf&key=31909(status_30.04.2024))>.

Traditional medicine. Traditional, Complementary and Integrative Medicine <https://www.who.int/health-topics/traditional-complementary-and-integrative-medicine#tab=tab_1 Traditional medicine (status27.04.2024)>.

Vasileva 2022: Vasileva, P. Taynite polzi na koprivata, za koito nikoy ne govori <[https://zdravital.bg/2023/02/07/taynite-polzi-ot-koprivata-za-koito-nikoy-ne-govori/\(status_08.05.2024\)](https://zdravital.bg/2023/02/07/taynite-polzi-ot-koprivata-za-koito-nikoy-ne-govori/(status_08.05.2024))> [Василева, П. Тайните ползи на копривата, за които никой не говори].

Wikipedi: Ihlamur <[https://tr.wikipedia.org/wiki/Ihlamur\(status_05.06.2024\)](https://tr.wikipedia.org/wiki/Ihlamur(status_05.06.2024))>.

Vitanova, Micheva et al. 2021: Vitanova, M., V. Micheva et al. Etnolingvistichechni rechnik. Sofia: BAN [Витанова, М., В. Мичева и др. Етнолингвистичен речник. София: БАН].

Wikipedia: Martva kopriva <[https://bg.wikipedia.org/wiki/%\(status_12.05.2024\)](https://bg.wikipedia.org/wiki/%(status_12.05.2024))> [Мъртва коприва].

Yankova, Hristova, Nedzhvetova 2016: Yankova, V., B. Hristova, Yu. Nedzhvetova, Traditsionni lechebni praktiki ot Severozapadna Balgaria. // Uluslararası Soz, Sanat, Saglik Sempozyumu 21-23 Ekim 2015/Edirne Bildiriler.Editorler Topaloglu, Adjar ve dr., s. 569-576 [Янкова, В., Б. Христова, Ю. Неджветова. Традиционни лечебни практики от Североизточна България. Едирне: Изд. №178 на Тракийски университет].

Zdravital 2022: Layka <[https://zdravital.bg/spravochnik-za-bilki-i-polezni-rastenia/layka-matricaria-chamomilla-l/\(status_08.05.2024\)](https://zdravital.bg/spravochnik-za-bilki-i-polezni-rastenia/layka-matricaria-chamomilla-l/(status_08.05.2024))> [Лайка].

Zdravnitsa: Polezni svoystva na zeletoto. Kak i za kakvo pomaga? <[https://www.zdravnitsa.com/a/nav/news/s/s/news_id/8938\(status_11.05.2024\)](https://www.zdravnitsa.com/a/nav/news/s/s/news_id/8938(status_11.05.2024))> [Полезни свойства на зелято. Как и за какво помага?].

Информатори

- I. 1. Yusmenova:** Айше Ахмедова Юсменова, род. 1946, с. Копрец, обл. Търговище
- I. 2. Yusmenov:** Ахмед Ахмедов Юсменов, род. 1942, с. Копрец, обл. Търговище
- I. 3. Hasanova:** Емине Алиосманова Хасанова, род. 1940, с. Методиево, обл. Шумен
- I. 4. Hüseyin:** Емине Мустафа Хюсеин, род. 1965, гр. В. Преслав, обл. Шумен
- I. 5. Yakubova:** Фатме Адемова Якубова, род. 1945, с. Копрец, обл. Търговище
- I. 6. Eredzheb:** Фетие Мустафа Ереджеб, род. 1959, с. Методиево, обл. Шумен
- I. 7. Hüseyin:** Фатме Мустафа Хюсеин, род. 1948, гр. В. Преслав, обл. Шумен
- I. 8. Chufadar:** Руфи Исмет Чуфадар, род. 1965, с. Методиево, обл. Шумен