

# AZERBAIJAN'S HERBAL TREASURES: A CHILDREN'S GUIDE



Lead Author: Farah Mehtiyeva

Co-author: Aisha Leznik

Computer Design: Banu Allahverdiyeva & Maksud Yusuf



Have you ever wondered why plants are called nature's magic?

They grow around us and can heal, protect, and comfort.

Our homeland is very rich in healing plants and natural gifts. Many useful herbs and flowers grow here, and for centuries they have helped people restore their health.

Our ancestors passed down their knowledge of plant power from generation to generation and knew how to heal not only with medicine, but also with what nature itself provides.

People have long known that plants help in different ways: one eases pain, another heals wounds, another calms.

Nature's power is still with us – we just need to use it.

Now let's meet the plants everyone should know.



# START

5



1



4



2



3



6



FINISH

7



10



8

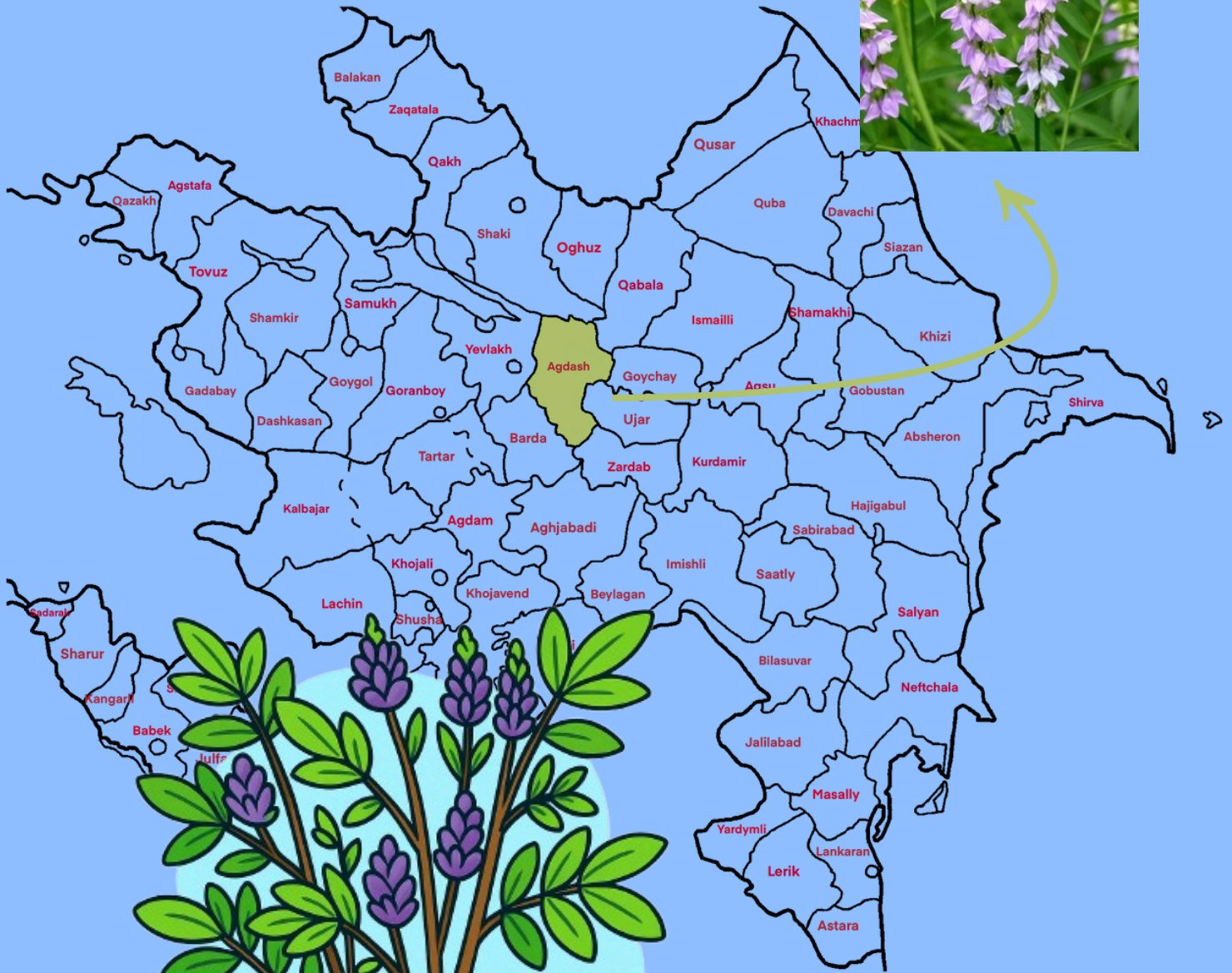


9



# Licorice (*Glycyrrhiza glabra*)

📍 Kura-Araz Lowland, Agdash region



1

## Licorice (*Glycyrrhiza glabra*)

📍 Kura-Araz Lowland, Agdash region

Licorice is one of the oldest medicinal plants.

Its root has a sweet taste thanks to glycyrrhizic acid, which is 50 times sweeter than sugar.

Licorice helps with coughs, bronchitis, and colds, soothes the throat, strengthens the immune system, and protects the liver.

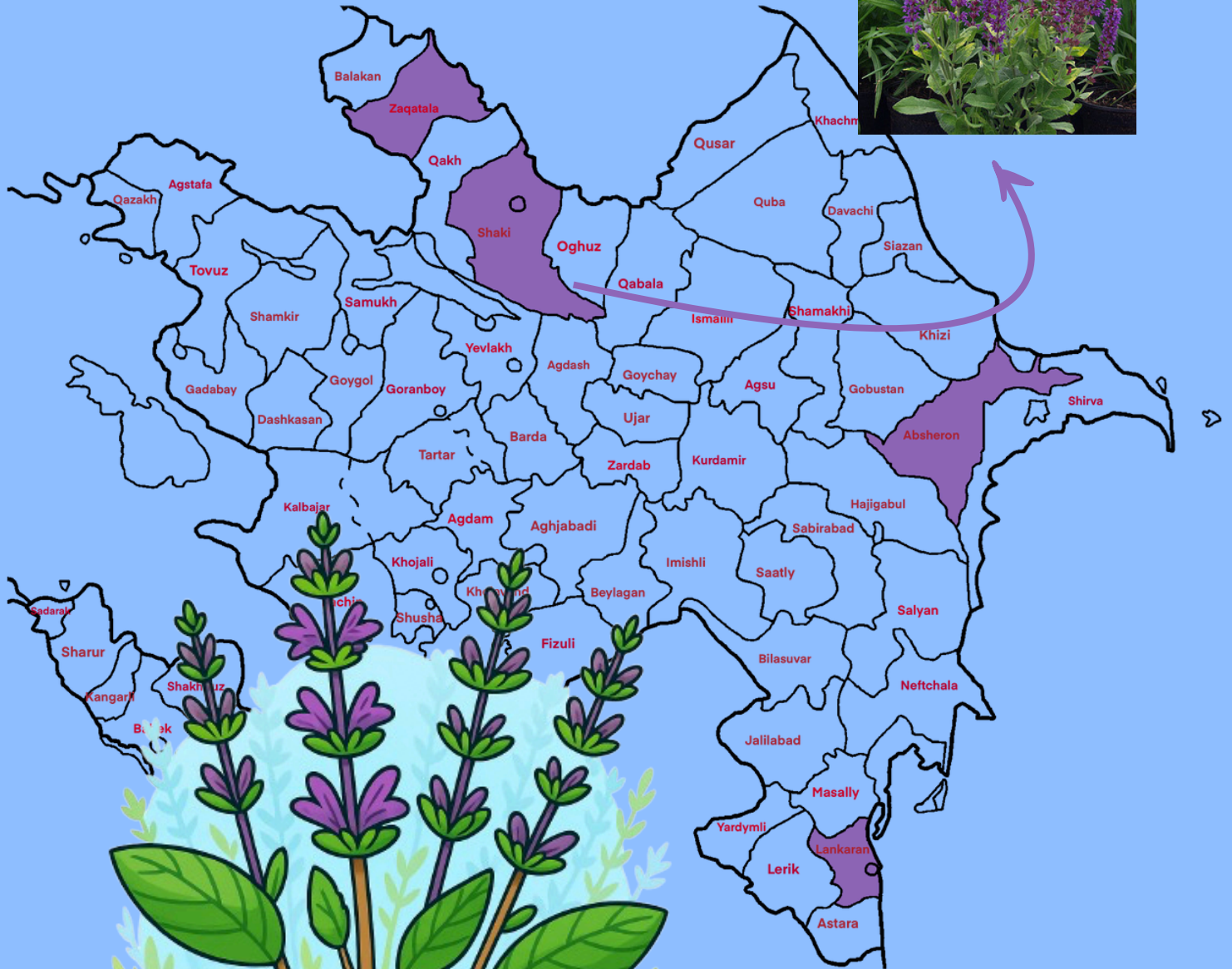
It supports the adrenal glands, helps with gastritis, reduces stomach spasms, clears mucus from the lungs, and supports the body during stress.

In folk medicine, licorice is brewed as a sweet cough tea, added to herbal mixes for colds, and used as a remedy for chest congestion.



# Sage (*Salvia officinalis*)

📍 Absheron, Shaki, Zaqatala, Lankaran





## Sage (*Salvia officinalis*)

📍 Absheron, Shaki, Zaqatala, Lankaran

Sage is one of the most well-known healing plants. Its leaves contain essential oils that kill bacteria and help during colds.

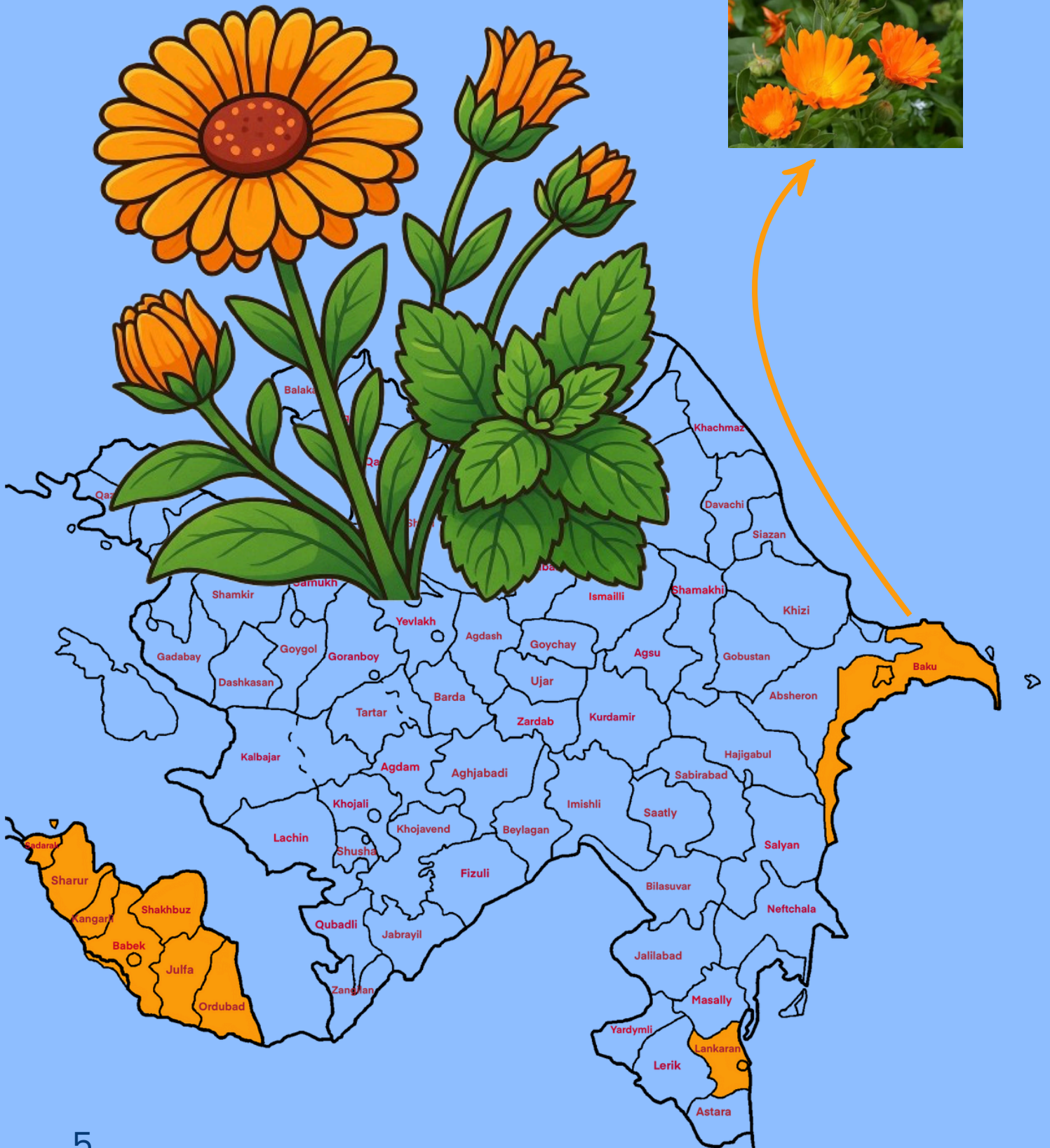
Sage gargles ease sore throats and refresh the breath. Sage also reduces inflammation, supports digestion, decreases sweating, and strengthens memory and concentration.

In folk medicine, sage is brewed for angina, used as a mouth rinse for gum inflammation, added to steam inhalations for colds, and applied to disinfect wounds.



# Calendula (*Calendula officinalis*)

📍 Baku, Ganja, Lankaran, Nakhchivan





## Calendula (*Calendula officinalis*)

📍 Baku, Ganja, Lankaran, Nakhchivan

Sage is one of the most well-known healing plants. Its leaves contain essential oils that kill bacteria and help during colds.

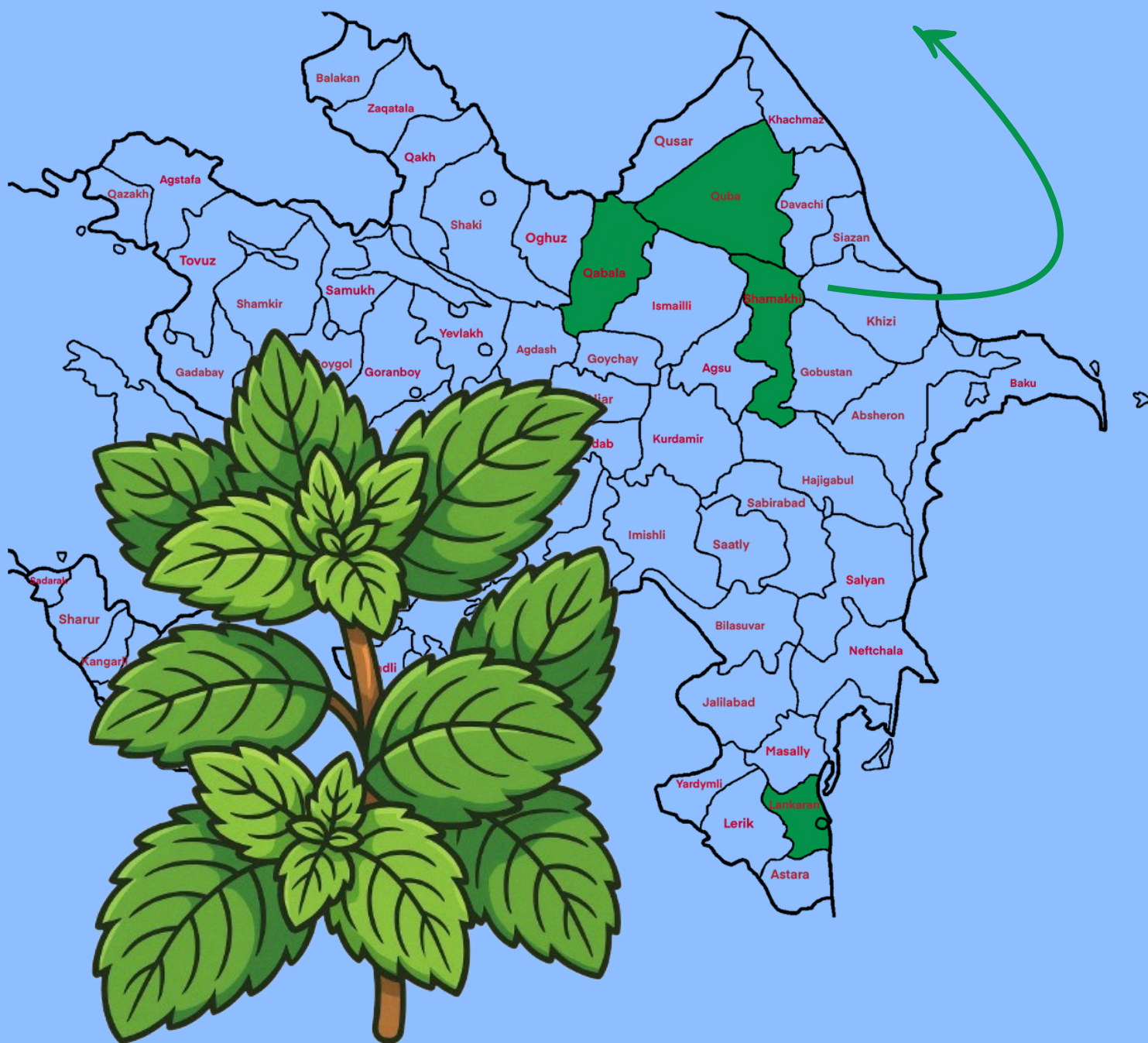
Sage gargles ease sore throats and refresh the breath. Sage also reduces inflammation, supports digestion, decreases sweating, and strengthens memory and concentration.

In folk medicine, sage is brewed for angina, used as a mouth rinse for gum inflammation, added to steam inhalations for colds, and applied to disinfect wounds.



# Peppermint (*Mentha piperita*)

📍 Shamakhi, Gabala, Lankaran, Guba





## Peppermint

(*Mentha piperita*)

📍 Shamakhi, Gabala, Lankaran, Guba

Peppermint contains menthol – a substance that provides cooling and eases breathing.

It improves digestion, helps with headaches and fatigue.

Peppermint tea relaxes and refreshes, and peppermint oil improves focus and concentration.

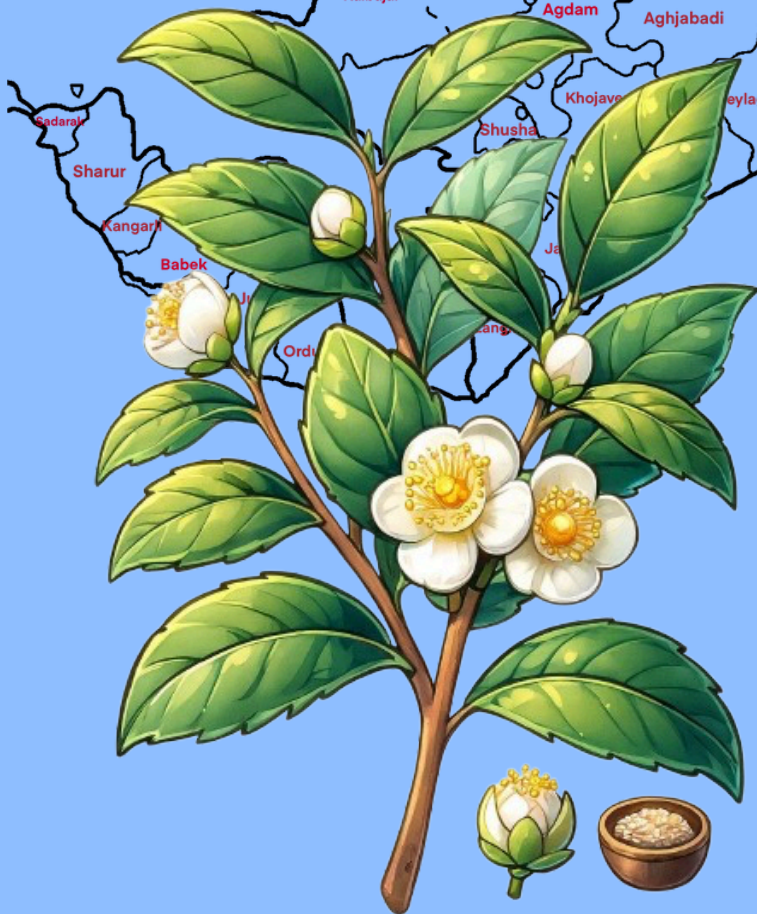
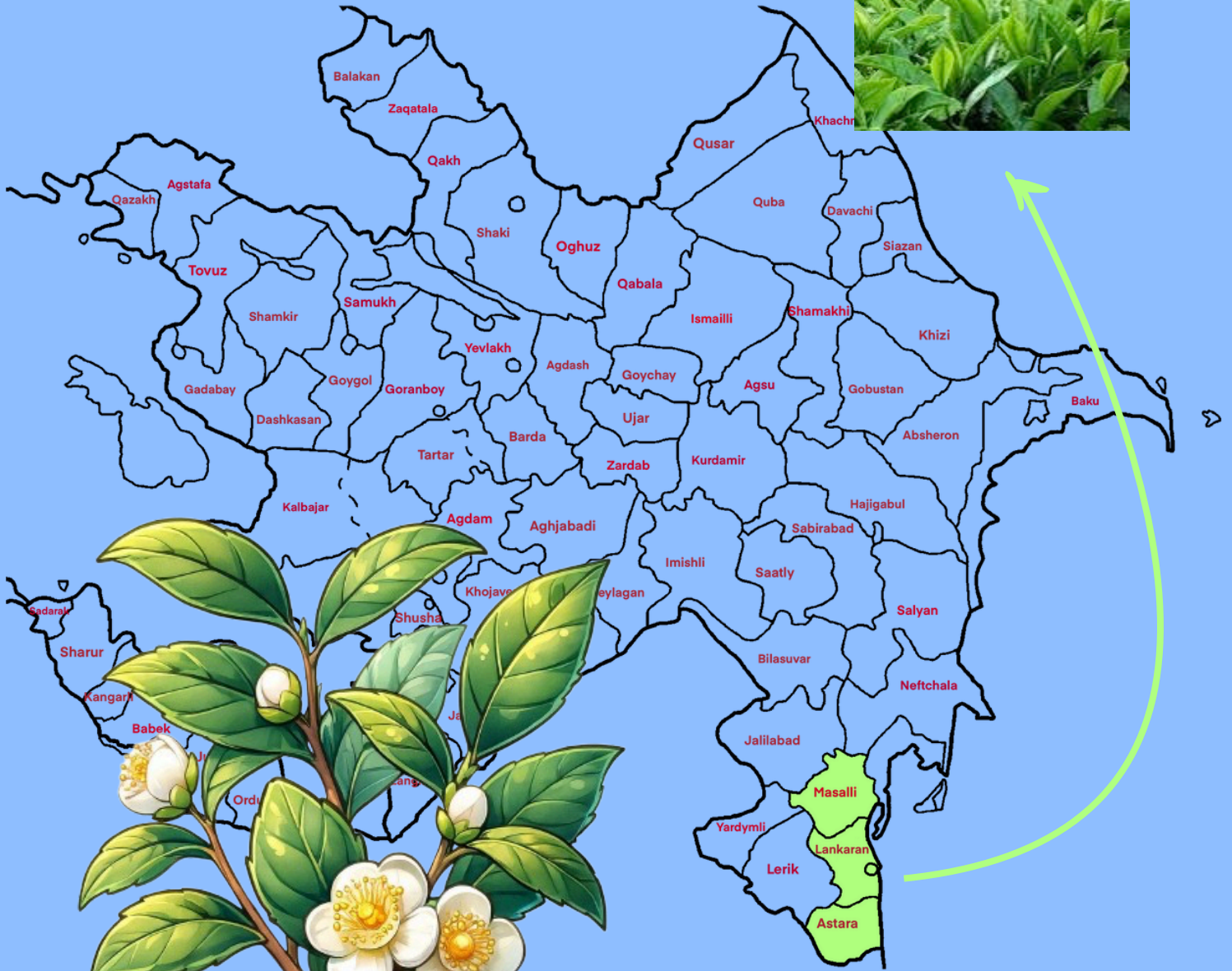
Peppermint also relieves stomach spasms, reduces nausea, calms the nervous system, and helps with insomnia.

Traditionally, peppermint is brewed for nausea, applied to the temples for headaches, added to bedtime herbal blends, and used in steam inhalations for a stuffy nose.



# Green Tea (*Camellia sinensis*)

📍 Lankaran, Astara, Masalli



5

## Green Tea (*Camellia sinensis*)

📍 Lankaran, Astara, Masalli

Green tea is rich in antioxidants that protect cells from aging and strengthen the body.

It boosts metabolism, supports heart health, and helps maintain energy.

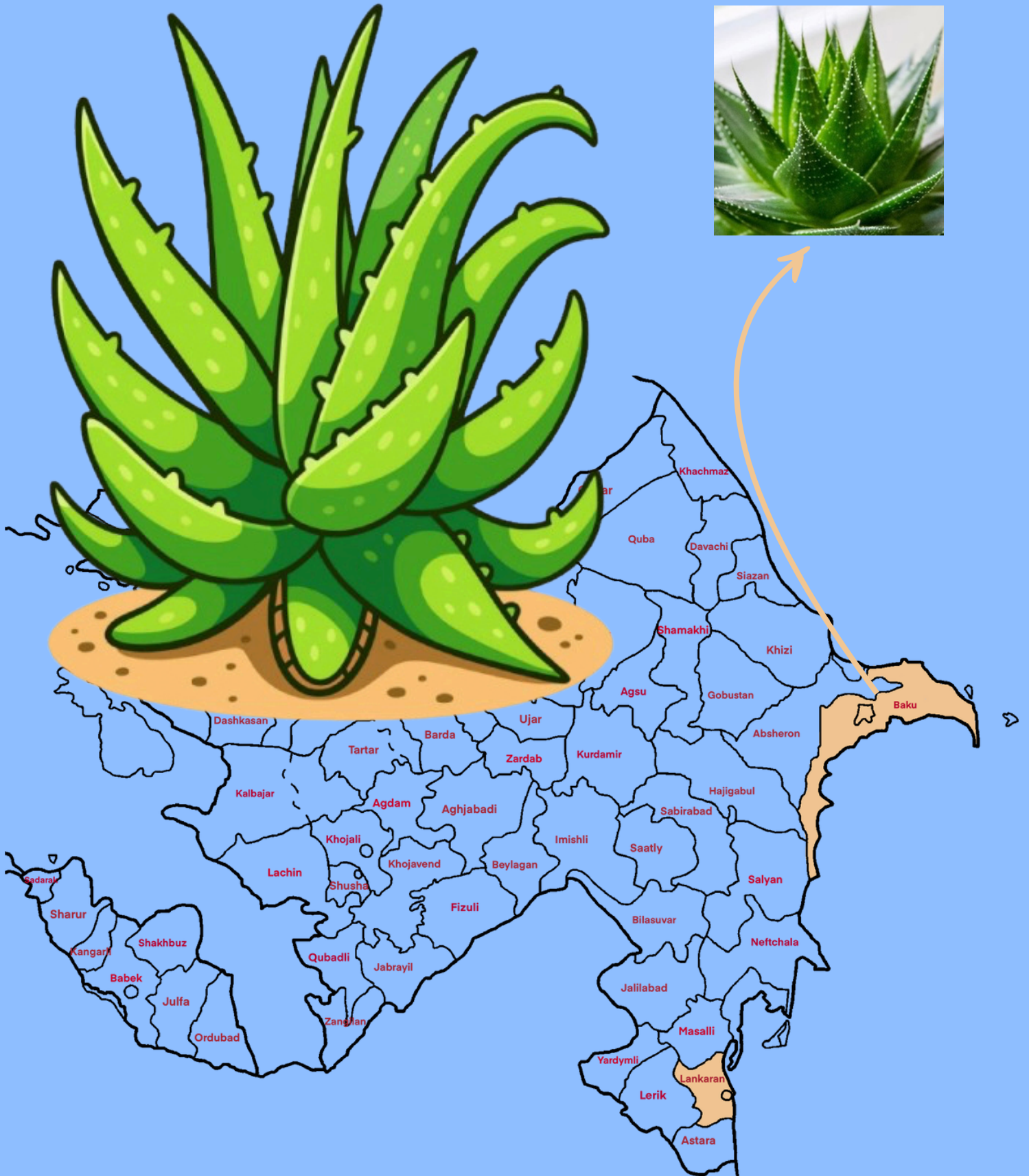
Green tea reduces inflammation, enhances fat burning, strengthens blood vessels, improves brain function, and supports skin health.

In folk practice, green tea is used as an energizing drink, a gentle cleansing remedy, and even as an eye wash for irritation.



# Aloe Vera (Aloe vera)

📍 Baku, Ganja, Lankaran (mostly grown at home)





## Aloe Vera (Aloe vera)

! Baku, Ganja, Lankaran  
(mostly grown at home)

Aloe vera contains healing gel that helps with burns, wounds, inflammation, and dry skin.

It accelerates cell regeneration, moisturizes the skin, reduces redness, and has antibacterial properties.

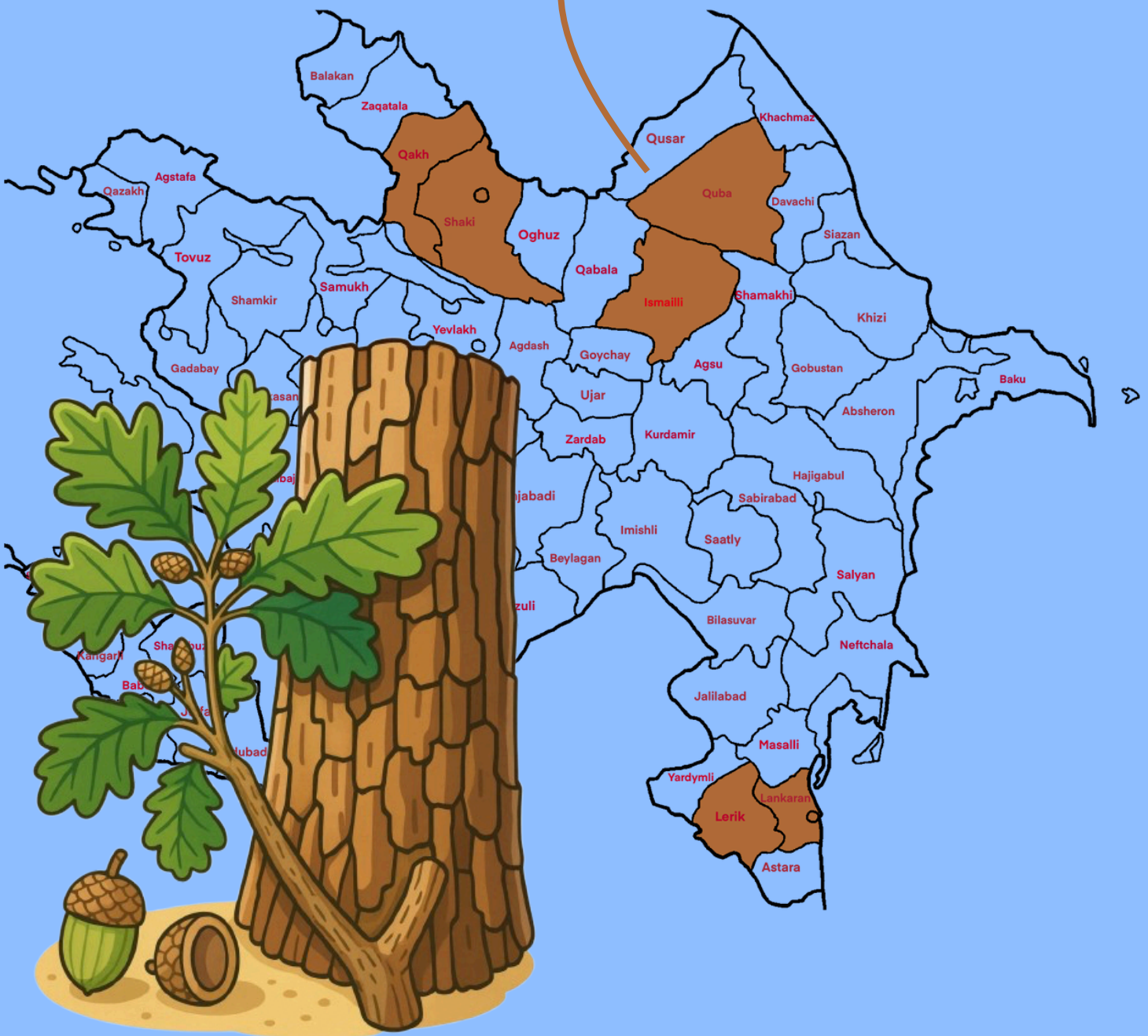
Aloe also improves digestion, reduces acidity, strengthens the immune system, and helps remove toxins.

In traditional use, aloe juice is mixed with honey for coughs, the gel is applied to burns and acne, and the plant is taken to strengthen the body after illness.



# Oak Bark (*Quercus robur*)

📍 Ismayilli, Gakh, Sheki, Guba, Lerik, Lankaran





## Oak Bark (*Quercus robur*)

📍 Ismayilli, Gakh, Sheki, Guba,  
Lerik, Lankaran

Oak bark is rich in tannins, which have strong astringent and antiseptic properties.

Decoctions are used for gum inflammation, skin problems, and stomach disorders.

Oak bark helps with diarrhea, eczema, skin irritation, foot sweating, and varicose inflammation, and it also strengthens the gums and reduces bleeding.

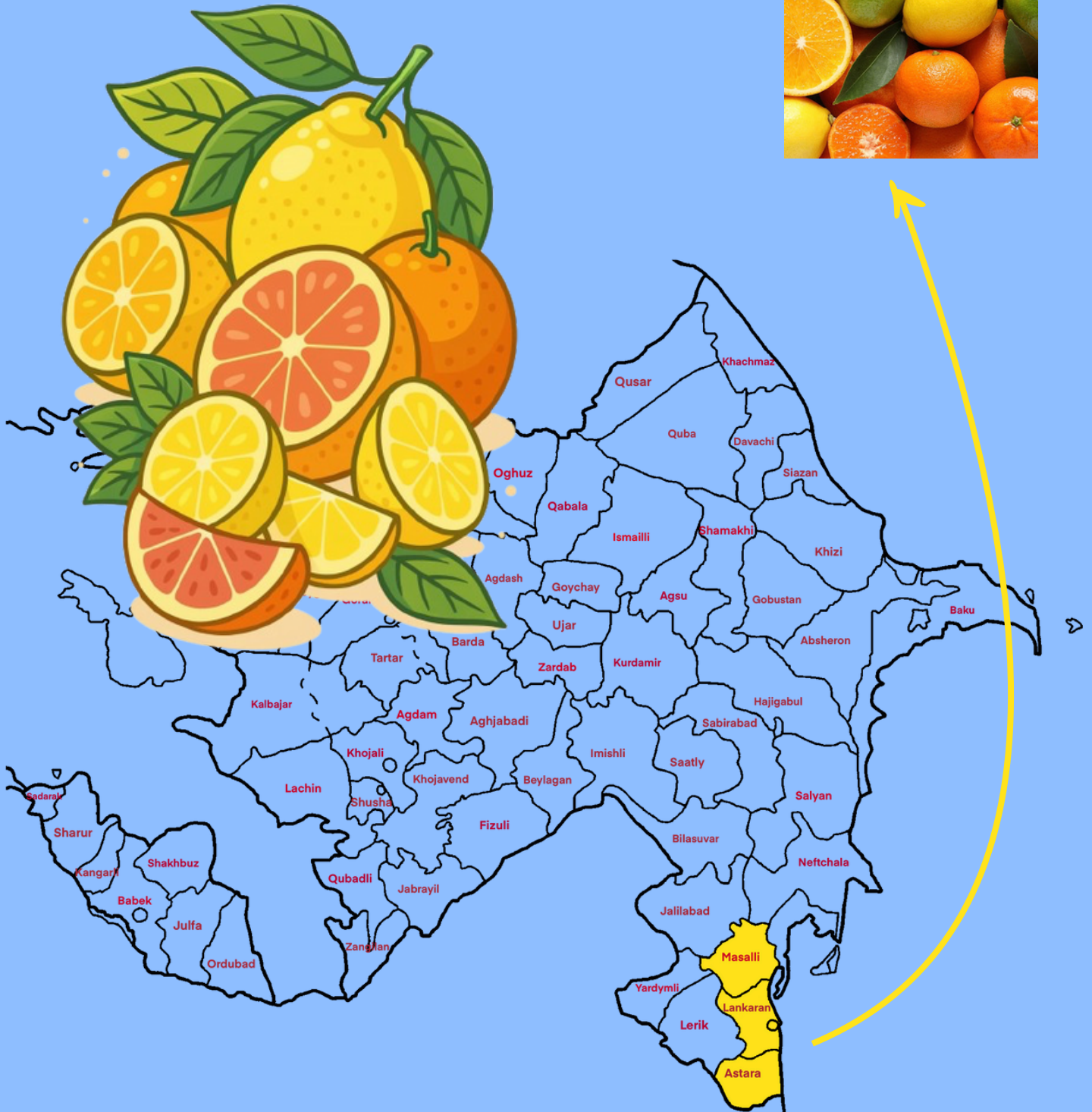
In folk medicine, oak bark decoction is used for gargling during angina, applied as compresses for skin conditions, and taken internally for digestive upset.



# Citrus Fruits (Citrus spp.)

— lemon, orange, grapefruit

📍 Lankaran, Astara, Masalli





## Citrus Fruits (*Citrus* spp.) – lemon, orange, grapefruit

📍 Lankaran, Astara, Masalli

Citrus fruits are rich in vitamin C, strengthen the immune system, and help recover faster from illness.

Their juices have antibacterial properties and boost energy.

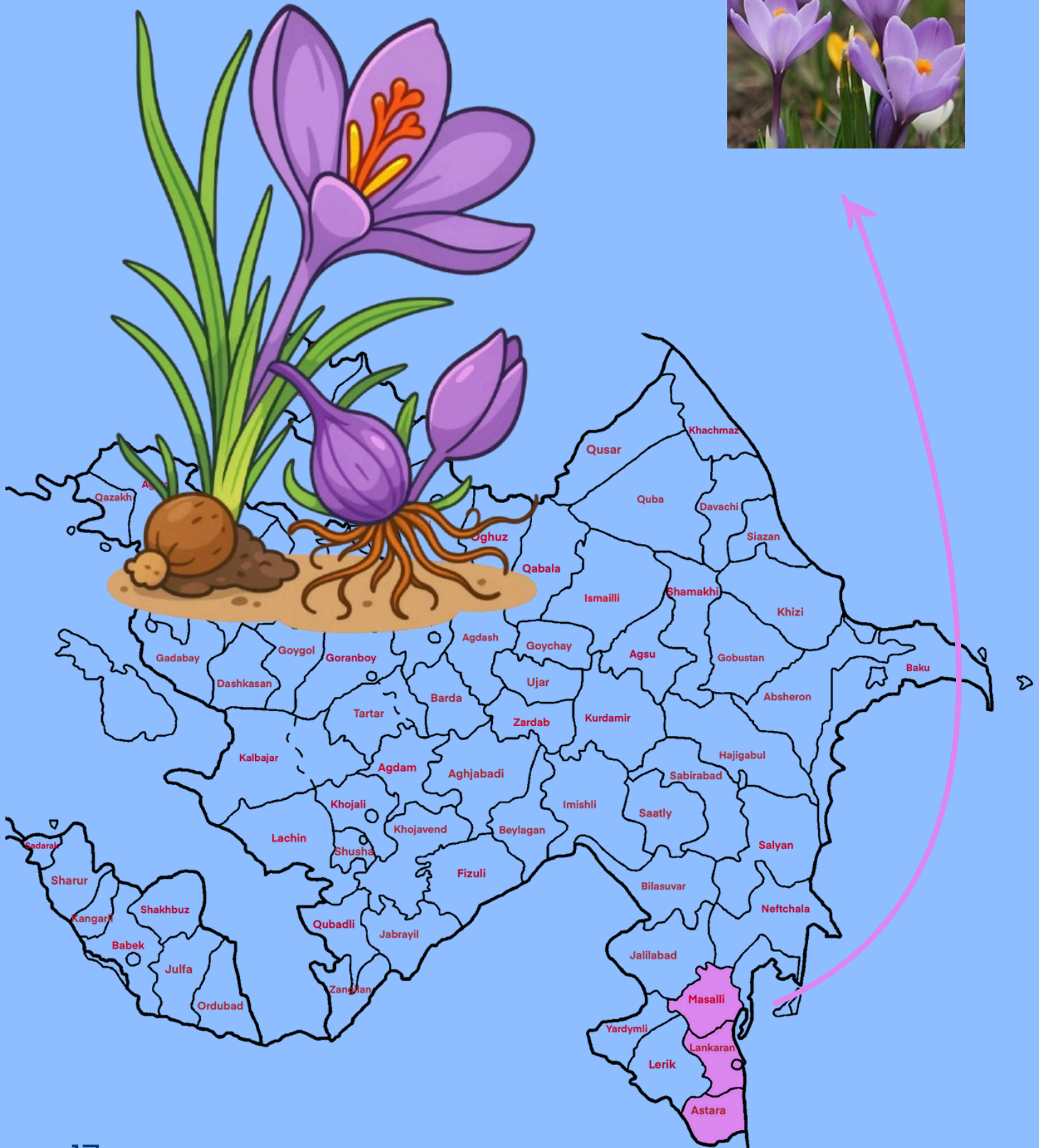
Citrus fruits cleanse the body from toxins, improve digestion, support heart and blood vessel health, and have a natural antiviral effect.

In folk use, lemon with honey is taken for colds, dried orange peels are brewed for coughs, and grapefruit is used to reduce fatigue and stimulate appetite.



# Saffron (*Crocus sativus*)

📍 Lankaran, Astara, Masalli



# 9

## Saffron (*Crocus sativus*)

📍 Lankaran, Astara, Masalli

Saffron is one of the most valuable plants, known for its bright aroma and rich golden color.

It is obtained from the delicate stigmas of the crocus flower, and each thread is gathered by hand, which makes saffron rare and highly precious.

Saffron lifts the mood, helps with fatigue, and supports heart function.

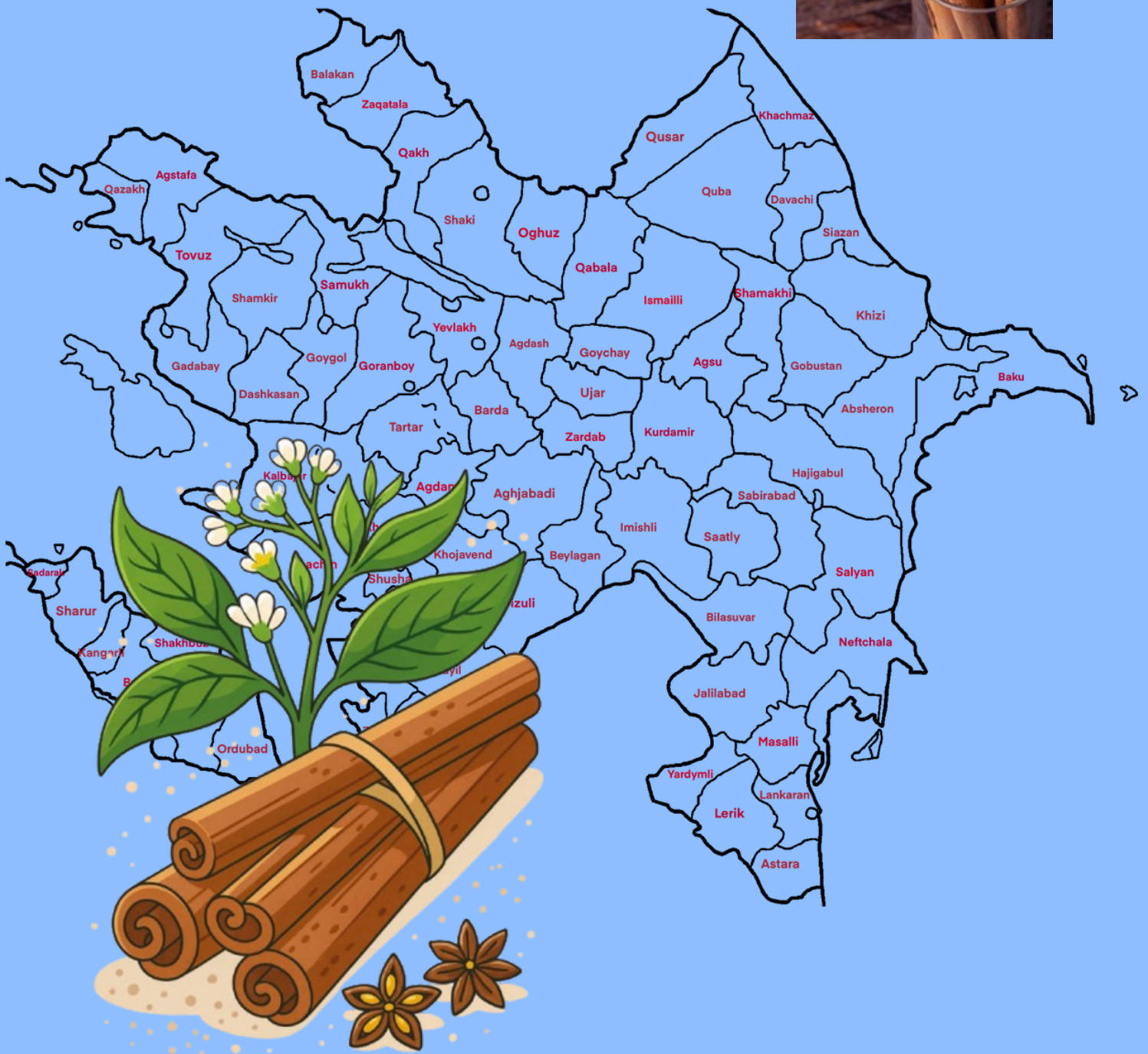
It strengthens the immune system, improves digestion, and has a gentle anti-inflammatory effect.

In traditional folk medicine, saffron was added to warm milk for colds, used as a remedy for cleansing the blood, and brewed as an aromatic tea to strengthen the body and restore energy.



# Cinnamon (*Cinnamomum verum*)

📍 Only in greenhouses and home conditions





## Cinnamon

(*Cinnamomum verum*)

📍 Only in greenhouses  
and home conditions

Cinnamon is a fragrant spice obtained from the inner bark of the cinnamon tree.

In nature, it grows in warm tropical regions, so in our climate it can only be cultivated at home or in greenhouses.

Despite this, cinnamon is known as one of the most warming and strengthening natural remedies.

It helps the body fight inflammation, supports energy levels, improves digestion, and adds warmth and vitality during the cold season.

In traditional folk medicine, cinnamon was added to warm milk during colds, brewed as a warming tea to improve digestion, and mixed with honey to boost immunity and increase strength.



Nature is a kind teacher that generously shares its secrets.

Every plant knows how to help people – you just need to get to know it better.

Remember these ten natural helpers – everyone who wants to stay healthy and live in harmony with nature should know them.



We would like to express our sincere gratitude to our teachers – those who supported us at every step, inspired us, and helped us move forward. Thanks to you, this journey became brighter, more confident, and warmer. Thank you for everything.

With all our heart and best wishes, we wrote  
this book for you.

Lead Author: Farah Mehtiyeva

Co-author: Aisha Leznik

Computer Design: Banu Allahverdiyeva & Maqsud Yusuf

Landau school



# AZƏRBAYCANIN BİTKİ

## SƏRVƏTLƏRİ:

### UŞAQLAR ÜÇÜN BƏLƏDÇİ



Heç düşünmüsənmi ki, niyə bitkiləri təbiətin möcüzəsi adlandırırlar?

Onlar hər tərəfimizdə bitir və sağaltmağı, qorumağı, hətta sakitləşdirməyi bacarırlar.

Vətənimiz şəfaverici bitkilər və təbii nemətlərlə çox zəngindir.

Burada əsrlər boyu insanlara sağlamlıqlarını bərpa etməyə kömək edən çoxlu faydalı otlar və çiçəklər yetişir.

Əcdadlarımız bitkilərin gücü haqqında bilikləri nəsildən-nəsilə ötürür və təkcə dərmanlarla deyil, təbiətin bizə verdiyi nemətlərlə də xəstəlikləri sağalmağı bacarırdılar.

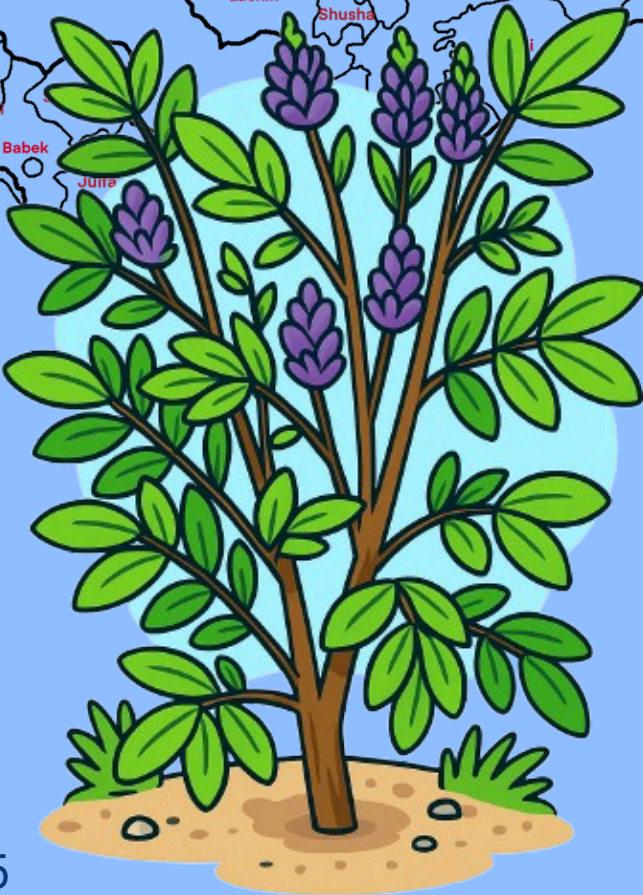
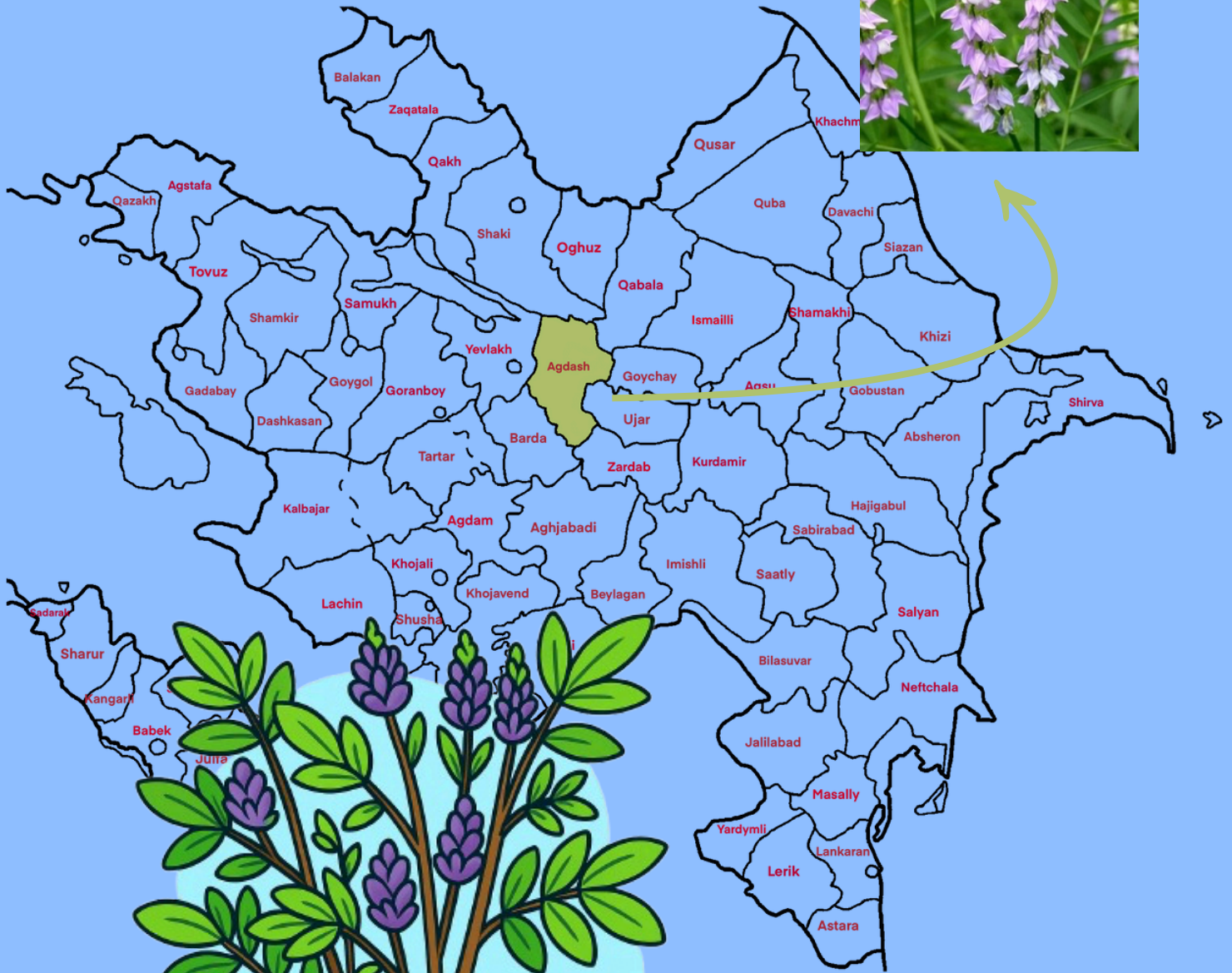
İnsanlar çoxdan bilirlər ki, bitkilər müxtəlif şəkildə xəstəliklərə mübarizə aparmağa kömək edir: biri ağrını azaldır, biri yaraları sağaldır, digəri isə əsəblərin sakitləşdirilməsinə kömək edir.

Təbiətin gücü bu gün də yanımızdadır, sadəcə ondan düzgün istifadə etməyi öyrənmək lazımdır.

İndi isə gəlin hər kəsin tanınmalı olduğu bu bitkilərlə yaxından tanış olaq.

# Çəyirtkə kökü – Sələb otu (Glycyrrhiza glabra)

📍 Kür–Araz ovalığı, Ağdaş rayonu





## Çəyirtkə kökü – Sələb otu (Glycyrrhiza glabra)

📍 Kür–Araz ovalığı, Ağdaş rayonu

Çəyirtkə kökü, yaxud likoris, ən qədim şəfaverici bitkilərdən biridir.

Onun kökünün tərkibində qlitsirrinin adlı maddəyə olduğu üçün çox şirindir və şəkərdən 50 dəfə daha şirin olur.

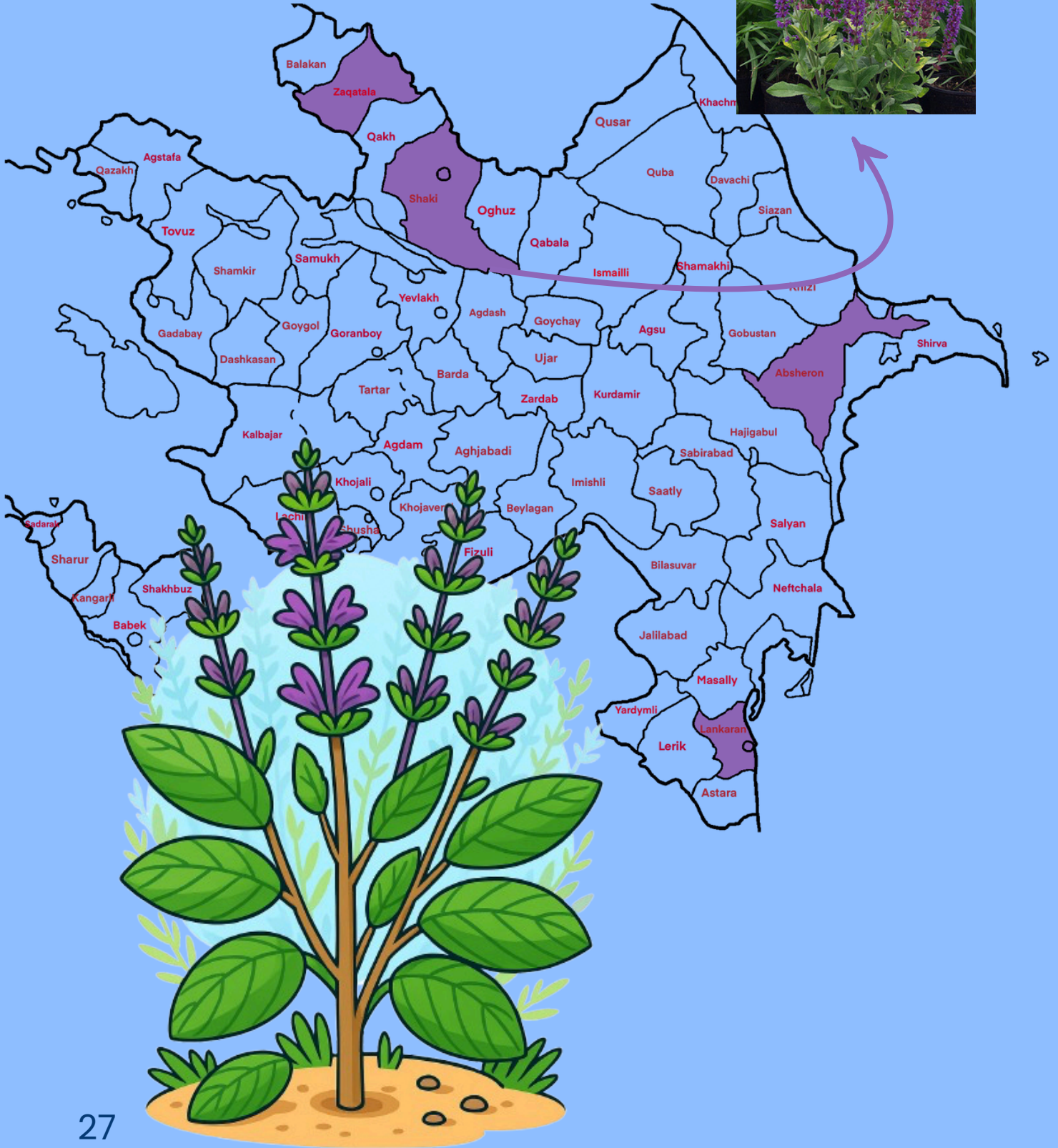
Çəyirtkə kökü öskürək, bronxit və soyuqdəymədə kömək edir, boğazı yumşaldır, immuniteti gücləndirir və qaraciyəri qoruyur. Mədə ağrılarını yüngülləşdirir, qıcıqlanmanı azaldır, stress zamanı orqanizmi dəstəkləyir və bəlgəmin çıxmasını asanlaşdırır.

Xalq təbabətində onu şirin öskürək çayı kimi dəmləyir, soyuqdəymə qarışıqlarına əlavə edir və “sinə açan” vasitə kimi istifadə edirlər.



# Adaçayı (*Salvia officinalis*)

📍 Abşeron, Şəki, Zaqatala, Lənkəran





## Adaçayı (*Salvia officinalis*)

Abşeron, Şəki, Zaqatala, Lənkəran

Adaçayı ən məşhur şəfaverici bitkilərdən biridir. Onun yarpaqları bakteriyaları məhv edən və soyuqdəymədə kömək edən efir yağları ilə zəngindir.

Adaçayı ilə qarqara boğaz ağrısını yüngülləşdirir və nəfəsi təravətləndirir.

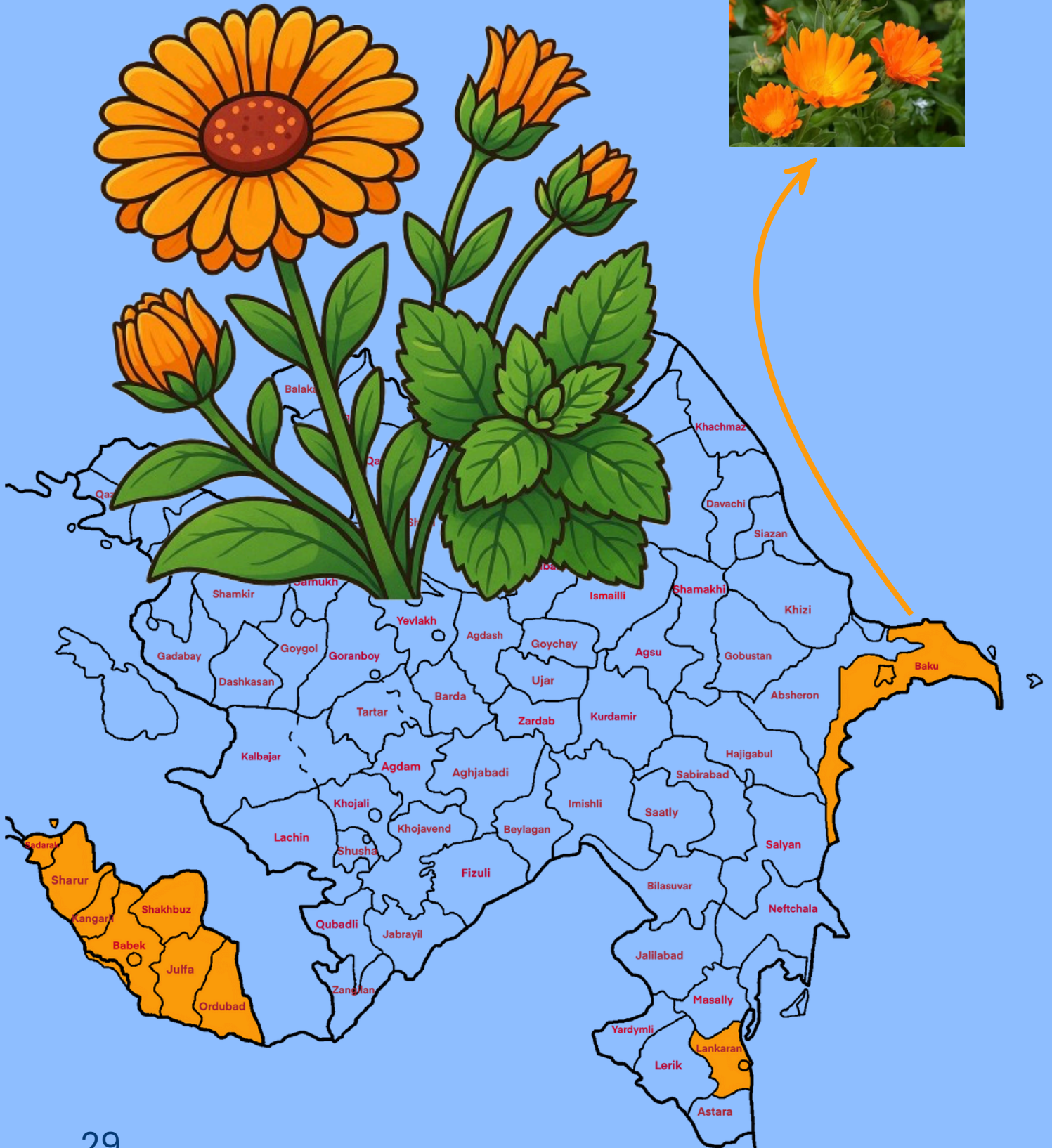
O, iltihabı azaldır, həzmi yaxşılaşdırır, tərləməni azaldır və yaddaşı gücləndirir.

Xalq təbabətində adaçayı anginada dəmlənir, diş əti iltihabında içilir, buxar vannaları üçün istifadə olunur və yaraların dezinfeksiyasında tətbiq edilir.



# Kalendula (*Calendula officinalis*)

📍 Bakı, Gəncə, Lənkəran, Naxçıvan





## Kalendula (*Calendula officinalis*)

📍 Bakı, Gəncə, Lənkəran, Naxçıvan

Kalendula – dərini sağaldan parlaq, formaca günəşə oxşar çiçəkdir.

Onun məlhəmləri və dəmləmələri yanıq, cızıq, qızartı və iltihabda kömək edir.

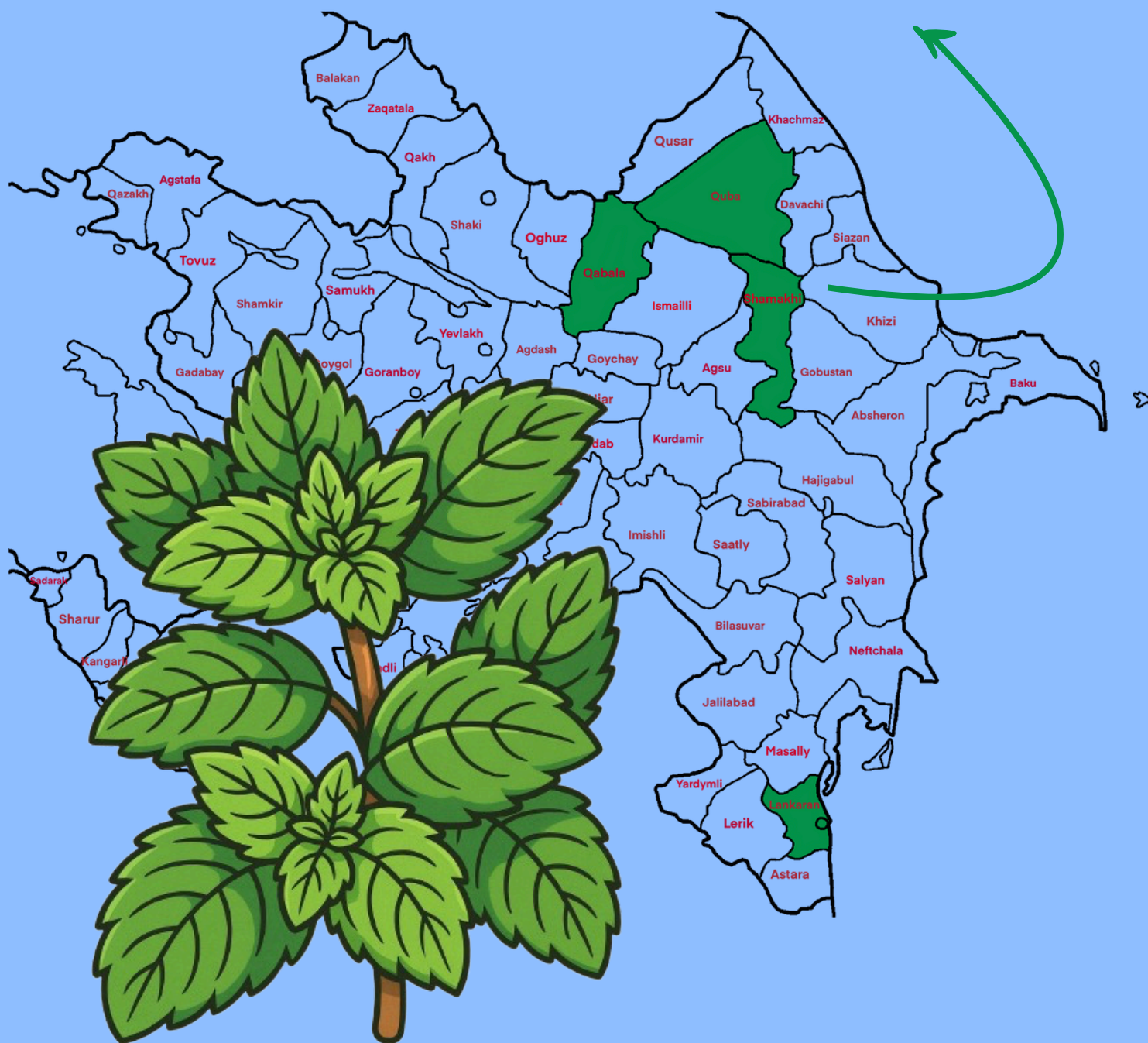
Kalendula qaraciyərin işini yaxşılaşdırır, allergiyada dərini sakitləşdirir və ağız boşluğu iltihablarında istifadə olunur.

Xalq arasında onu “günəş çiçəyi” adlandırır, bədəni təmizləmək üçün çay kimi dəmləyir, boğaz ağrısında qarqara edir və dəri iltihablarında tətbiq edirlər.



# Nanə (*Mentha piperita*)

📍 Şamaxı, Qəbələ, Lənkəran, Quba





## Nanə (Mentha piperita)

📍 Şamaxı, Qəbələ, Lənkəran, Quba

Nanənin tərkibində mentol adlı maddə olduğuna görə ağız boşluğunu təravətləndirir və nəfəsi açır.

Həzmi yaxşılaşdırır, baş ağrısını və yorğunluğu yüngülləşdirir.

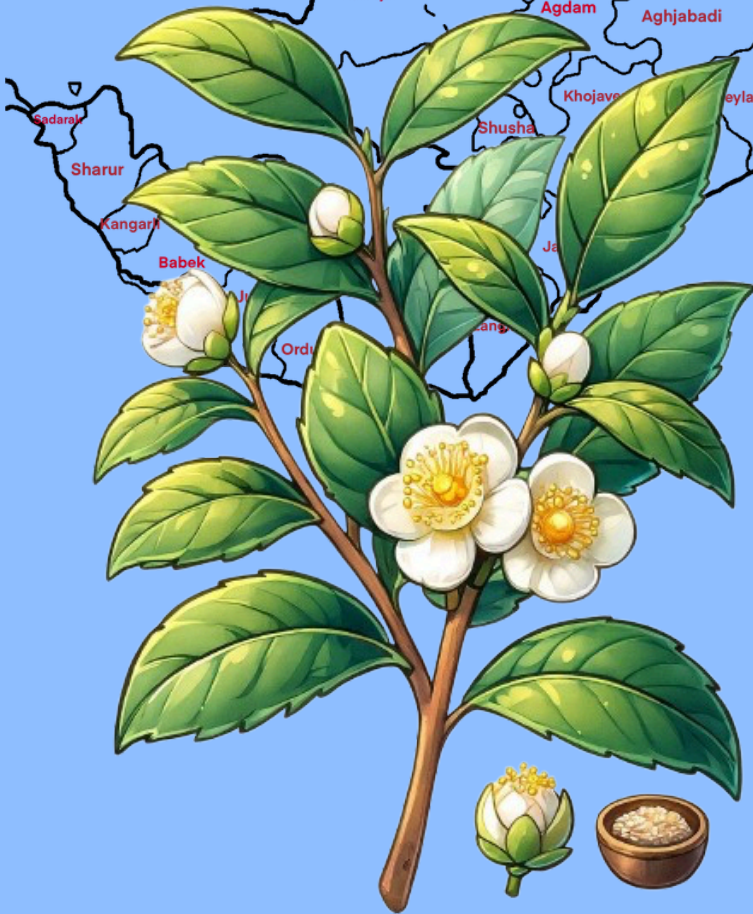
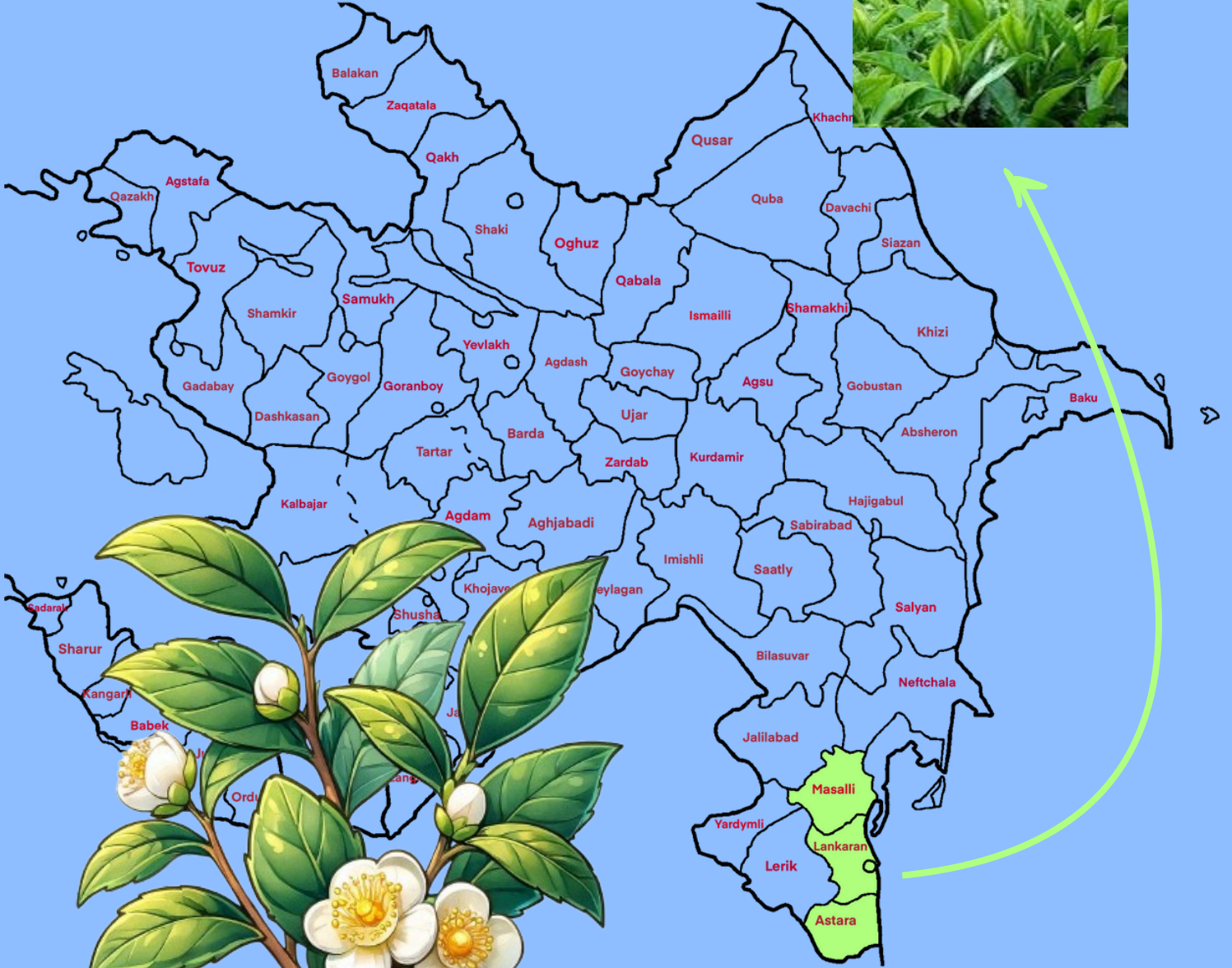
Nanə çayı əsəbləri sakitləşdirir və rahatladır, nanə yağı isə diqqəti artırır.

Xalq təbabətində nanəni ürəkbulanma zamanı dəmləyir, baş ağrısında gicgahlara qoyur, yuxusuzluqda çaylara qatır və soyuqdəymədə buxar vannalarında istifadə edirlər.



# Yaşıl çay (*Camellia sinensis*)

📍 Lənkəran, Astara, Masallı



5

## Yaşıl çay (Camellia sinensis)

📍 Lənkəran, Astara, Masallı

Yaşıl çay antioksidantlarla zəngindir və orqanizmi gücləndirir.

Metabolizmi sürətləndirir, ürək-damar sistemini dəstəkləyir və enerjini artırır.

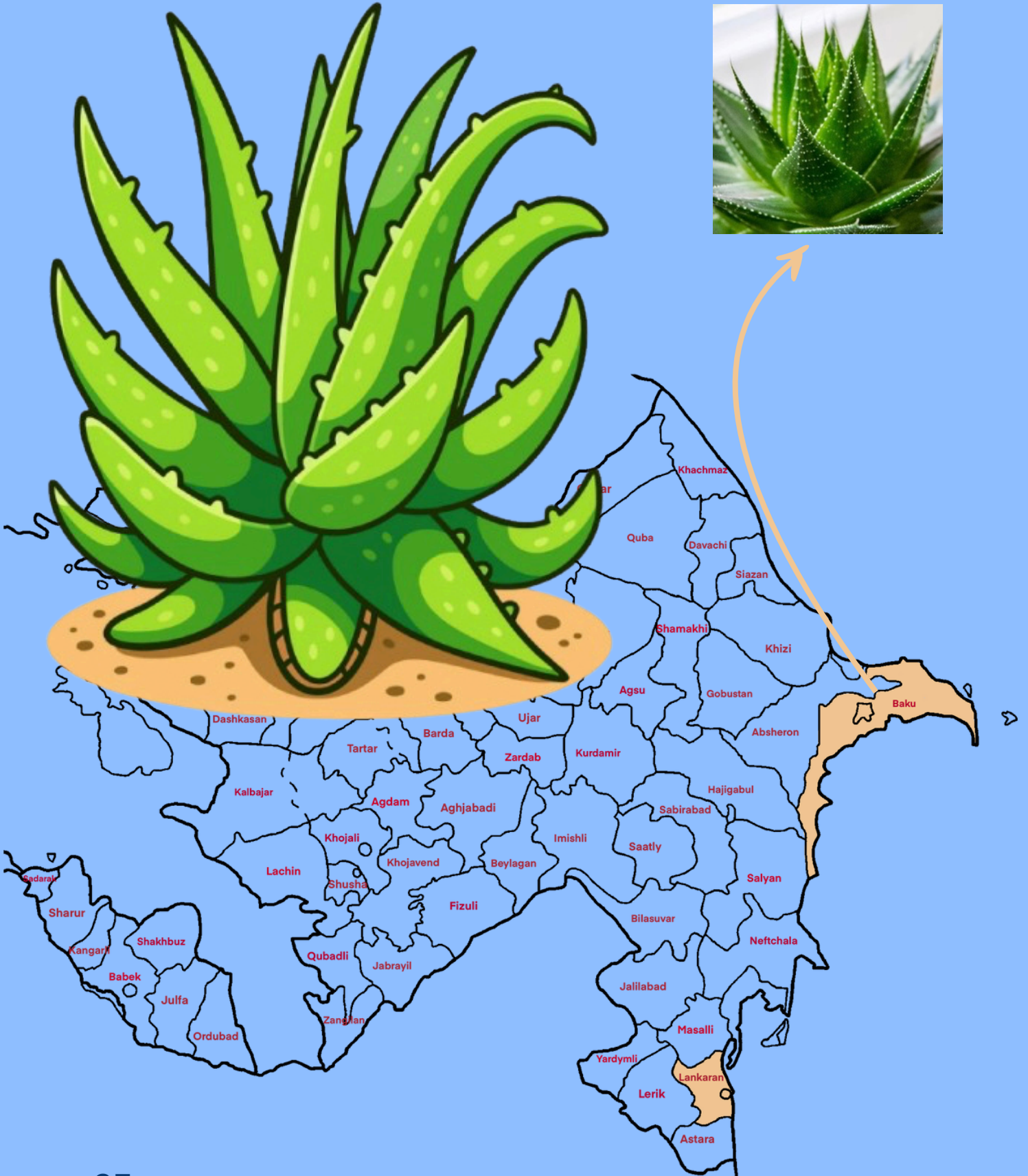
İltihabı azaldır, piylərin yandırılmasına kömək edir və beyin fəaliyyətini yaxşılaşdırır.

Xalq təbabətində yaşıl çay tonuslandırıcı içki kimi, göz iltihablarında yuma vasitəsi kimi və bədəni yüngül təmizləmək üçün istifadə olunur.



# Aloe vera (Aloe vera)

📍 Bakı, Gəncə, Lənkəran (əsasən ev şəraitində)





## Aloe vera (Aloe vera)

📍 Bakı, Gəncə, Lənkəran  
(əsasən ev şəraitində)

Aloe yarpaqlarındaki şəfaverici gel sayəsində yanıq, yara, qızartı və quruluqda kömək edir.

Dərini bərpa edir, nəmləndirir, iltihabı azaldır və bakteriyalara qarşı təsirlidir.

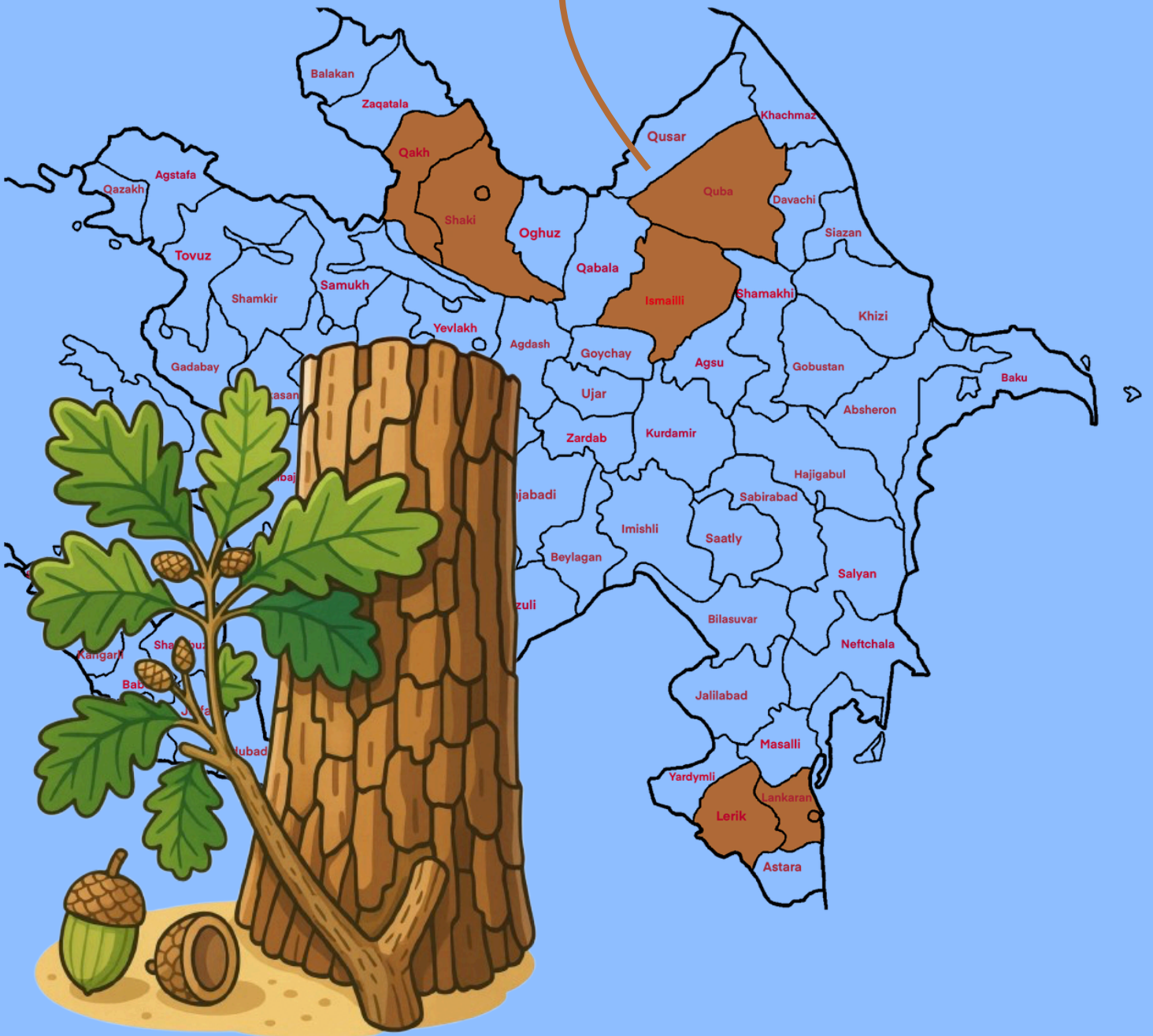
Həzmi yaxşılaşdırır, turşuluğu azaldır və immuniteti gücləndirir.

Xalq təbabətində aloe şirəsini bal ilə içirlər, gelini yanıqlara çəkirlər və xəstəlikdən sonra bədəni gücləndirmək üçün istifadə edirlər.



# Palıd qabığı (Quercus robur)

İsmayilli, Qax, Şəki, Quba, Lerik, Lənkəran





## Palıd qabığı (Quercus robur)

İsmayılı, Qax, Şəki, Quba,  
Lerik, Lənkəran

Palıd qabığı büzücü və dezinfeksiyaedici maddələrlə zəngindir.

Dəmləmələri diş əti iltihabında, dəri problemlərində və mədə narahatlıqlarında kömək edir.

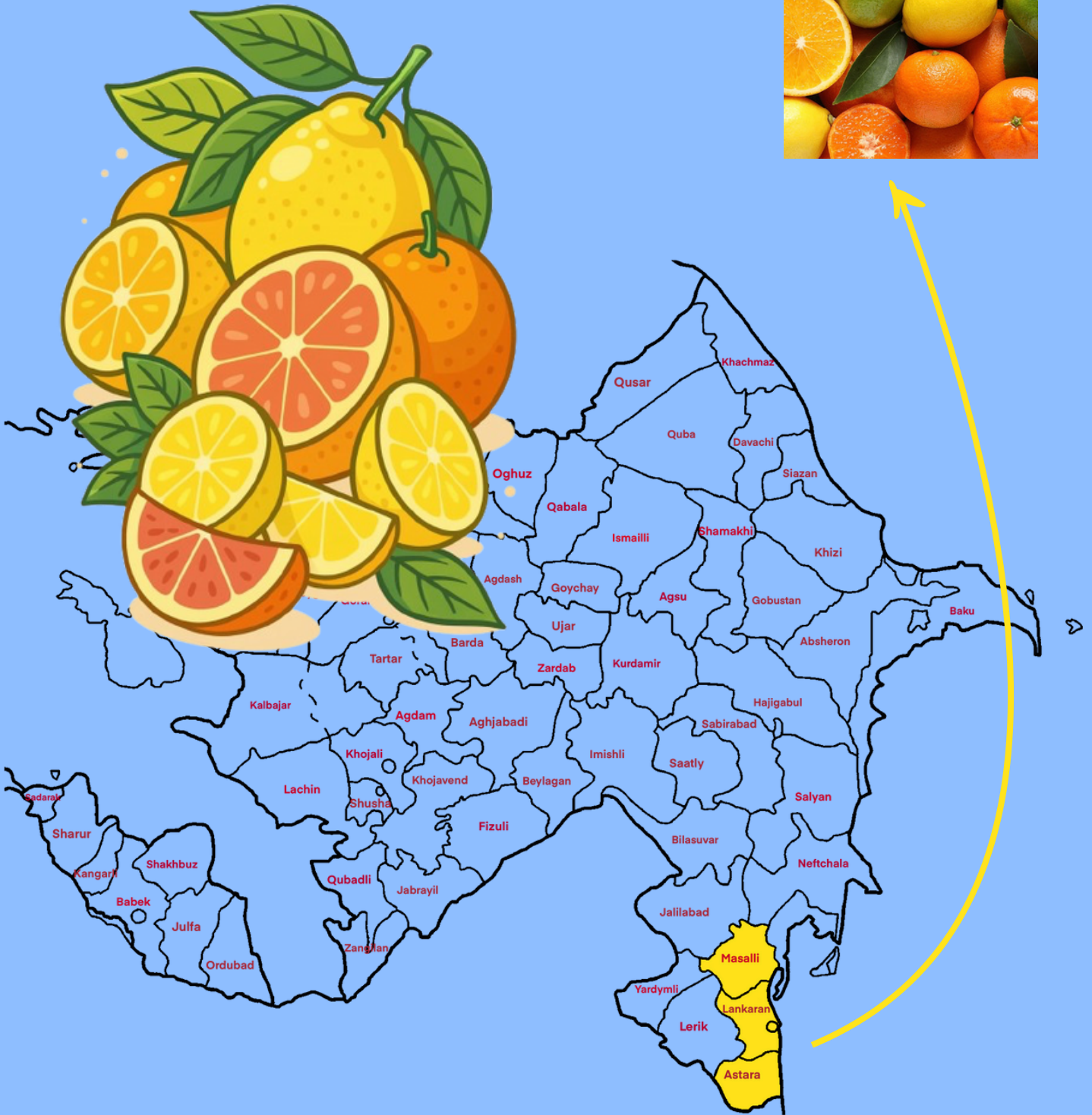
Palıd qabığı ishalda, ekzema və qızartılarda təsirlidir, tərləməni azaldır və diş ətlərini möhkəmləndirir.

Xalq təbabətində onu qarqara, kompress və mədə üçün dəmləmə kimi istifadə edirlər.



# Sitrus meyvələri – limon, portağal, qreyfrut

📍 Lənkəran, Masallı, Astara





## Sitrus meyvələri

– limon, portağal, qreyfrut

📍 Lənkəran, Masallı, Astara

Sitrus meyvələri C vitamini ilə zəngindir, immuniteti gücləndirir v  bədəni canlandırır.

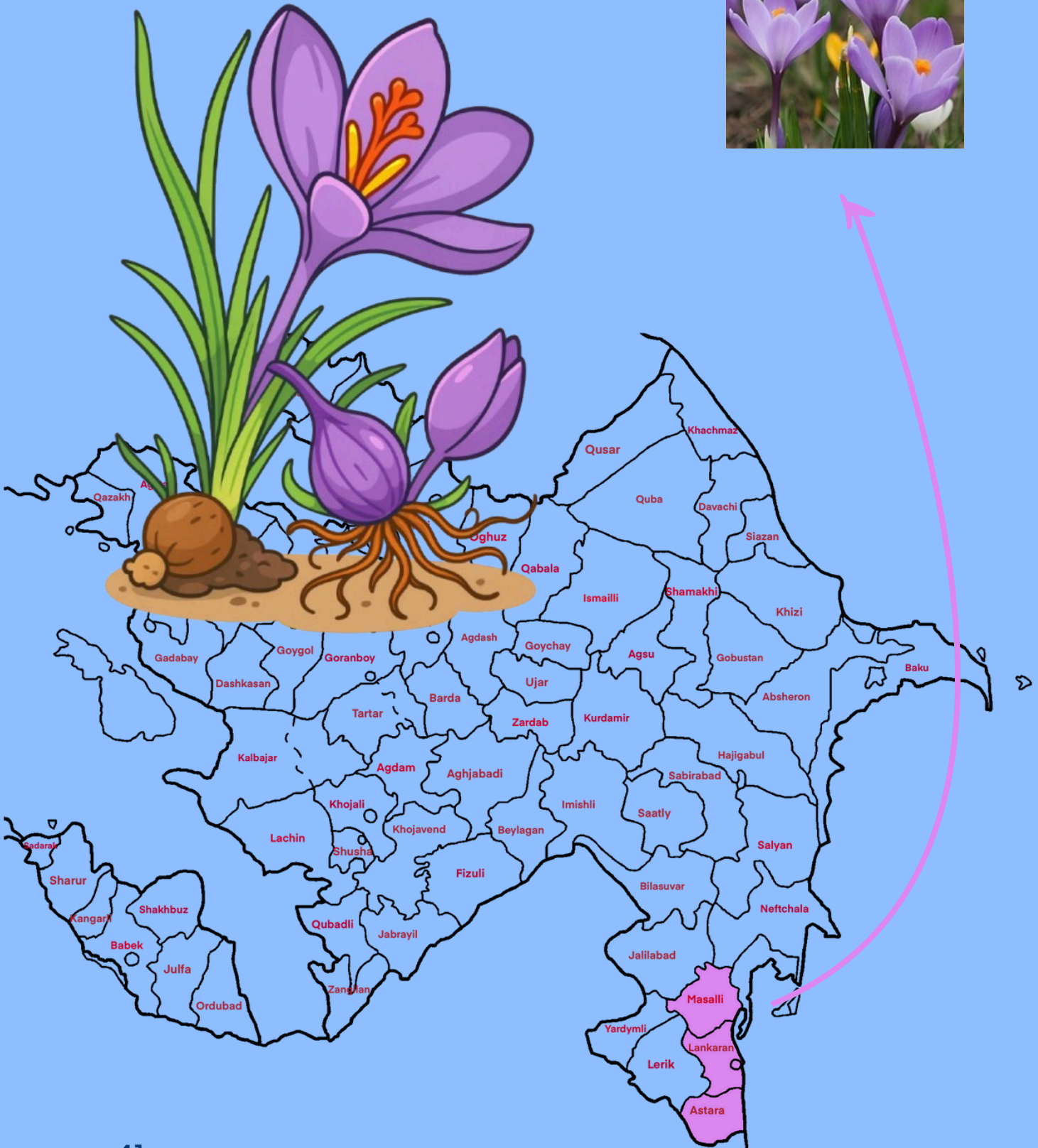
Onların řirəsi antibakterial təsir göstərir, enerjini artırır və həzmi yaxşılaşdırır.

Xalq təbabətində limonu balla içirlər, portağal qabıęını  sk r kd  d ml yirl r, qreyfrut isə yoręunluqda g cverici vasitə kimi istifadə olunur.



# Zəfəran (Crocus sativus)

📍 Lənkəran, Masallı, Astara





## Zəfəran (Crocus sativus)

📍 Lənkəran, Masallı, Astara

Zəfəran — parlaq rəngi və möhkəm ətri ilə tanınan ən dəyərli bitkilərdən biridir.

Onu krokus çiçəyinin incə dişiciklərindən əldə edirlər və hər bir sap əl ilə yığılır.

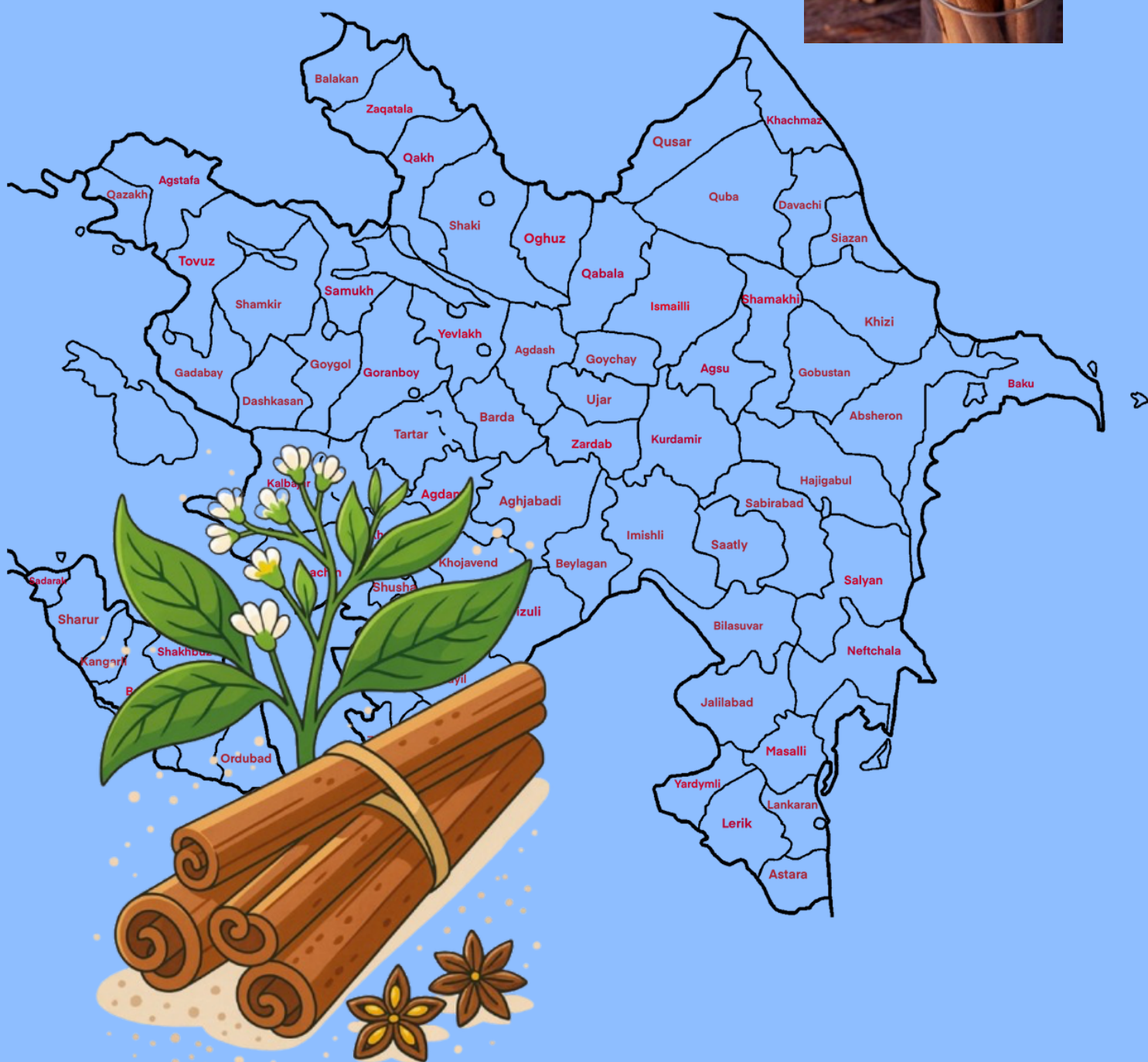
Zəfəran əhvalı yaxşılaşdırır, yorğunluğu azaldır, ürək fəaliyyətini dəstəkləyir və immuniteti gücləndirir.

Xalq təbabətində zəfəranı soyuqdəymədə isti südə əlavə edir, qanı təmizləmək üçün istifadə edir və bədəni gücləndirmək üçün ətirli çay kimi dəmləyirlər.



# Darçın (Cinnamomum verum)

📍 Yalnız istixanalarda və ev şəraitində





## Darçın (Cinnamomum verum)

📌 Yalnız istixanalarda və ev şəraitində

Darçın — ətirli və isti təsirli bir ədviyyatdır və onun qabıq hissəsindən əldə edilir.

Təbii şəraitdə isti ölkələrdə yetişdiyi üçün bizdə yalnız evdə və ya istixanalarda becərilə bilər.

Darçın iltihabı azaldır, həzmi yaxşılaşdırır, bədəni isidir və soyuq vaxtlarda güc verir.

Xalq təbabətində darçını isti südə qatır, həzmi yaxşılaşdırmaq üçün çay kimi dəmləyir və immuniteti gücləndirmək üçün balla istifadə edirlər.



Təbiət – öz sirrlərini bizimlə səxavətlə bölüşən mehriban müəllimdir.

Hər bir bitki insana kömək etməyi bacarır – sadəcə onu daha yaxından tanımaq lazımdır.

Bu on təbii köməkçini yadda saxla – sağlam yaşamaq və təbiətlə dost olmaq istəyən hər kəs üçün onlar çox faydalıdır.



Biz müəllimlərimizə – hər addımımızda bizə dəstək olan, bizi ruhlandıran və irəliləməyimizə kömək edən insanlara – dərin təşəkkürümüzü bildirmək istəyirik. Sizin sayənizdə bu yol daha işıqlı, daha inamlı və daha səmimi oldu. Hər şey üçün təşəkkür edirik.

Bütün qəlbimiz və ən səmimi arzularımızla  
bu kitabı sizin üçün yazdıq.

Aparıcı Müəllif: Fərəh Mehtiyeva

Həmmüəllif: Aisha Leznik

Kompüter Dizaynı: Banu Allahverdiyeva &  
Maksud Yusuf

Landau məktəbi



