

БУДЬМО

5 | 2022

здорові

НАУКОВО-
ПОПУЛЯРНИЙ
ЖУРНАЛ

А.І. Потопальський

МЕДОНОСНІ РОСЛИНИ - ЦІЛИТЕЛІ





Дивосил високий
сорт «Поліський
велетенський»



Ехінацея
сорт «Поліська красуня»



Лофант ганусовий
сорт «Солестійкий»



Шавелія мускатна
сорт «Диво-марєво»



Головатень звичайний
сорт «Кулясте диво»



Лабазник шестипелюстковий
сорт «Мітлистий»



**Сильфія
пронизанолиста**
сорт «Велетенська»



Розторопша плямиста
«Солестійка»



Нагайстра
(гібрид нагідок і айстри)

Оздоровимо Відроджену Націю,
Відродимо Довкілля – ОВН ВЕДЕ

Випуск 2

А.І. Потопальський

МЕДОНОСНІ РОСЛИНИ - ЦІЛИТЕЛІ

Девіз: «Боголюбива і згуртована
українська нація буде щасливою і
прославленою у віках»
(А.І. Потопальський, 2022 р.)

ЗМІСТ

Про автора	5
МЕДОНОСНІ РОСЛИНИ – ЦІЛИТЕЛІ З ДЕНДРОПАРКУ ДОКТОРА А.І. ПОТОПАЛЬСЬКОГО «ПЕРЕМОГА»	7
Ехінацея – квітка мрії бджолярів та надії нашого порятунку.	7
Лофант ганусовий авторського сорту «Солестійкий» – цілюща рослина та неперевершений медонос.	12
Синюха авторського сорту «Поліська блакить».	14
Лаконіс американський (фітолака) авторського сорту «Поліське гроно»	15
Дивосил високий авторського сорту «Поліський велетень».	17
Лабазник шестипелюстковий авторського сорту «Мітлистий»	18
Шавлія мускатна авторського сорту «Диво-марево».	20
Сильфія пронизанолиста авторського сорту «Велетенська».	21
Левзея сафлоровидна авторського сорту «Парасолька»	23
Нагайстра – авторський гібрид нагідок звичайних і айстри	24
Збір А.І. Потопальського для запобігання та лікування пухлин	26
Огірочник лікарський авторського сорту «Синьоокий».	28
Огірки авторського сорту «Мультиформ»	30
Розторопша плямиста «Солестійка».	33
Курильський чай – авторський сорт «Дарунок Києву»	36
Топінамбур, сорт «Медоносний».	40
Сумах (оцтове дерево) авторського сорту «Пісковий».	44
Гумі (маслинка багатоквіткова) – авторський сорт «Українська Іванова Сахалінка».	46
Кизиліві сади в Україні – це реально, вигідно і перспективно	50
Верба Богородицька цілюща – пророчий Божої Матері дарунок, для українського народу – порятунку	56
Гарбуз авторського сорту «Кавбуз Здоров'яга»	64

«БУДЬМО ЗДОРОВІ»

Науково-популярний журнал

№ 5, 2022 р.

Київ, «Дім, сад, город»

Адреса редакції: вул. Митрополита Андрея Шептицького, 22 А,
Київ, 02002

Телефон редакції: (044) 228-74-82, (067) 989-40-25

Дизайн та верстка – А. Коваль

Віддруковано КП «Редакція журналу «Дім, сад, город»

На першій сторінці обкладинки: цвіте топінамбур, сорт «Медоносний»

ПРО АВТОРА

Анатолій Іванович Потопальський (народився 25 березня 1938 року, Бар, Вінницька область) – старший науковий співробітник Інституту молекулярної біології і генетики Національної Академії наук України, заслужений винахідник України, кандидат медичних наук, доцент, професор Європейської академії проблем людини, директор Інституту оздоровлення і відродження народів України, керівник «Центру духовного відродження та оздоровлення людини і довкілля» на базі Національного університету біоресурсів і природокористування України (НУБіП).

Народився у сім'ї військового. Дитинство провів у селі Ходаки (Коростенський район). У 1956 році закінчив Житомирське медичне училище № 1, працював фельдшером, через рік поступив на лікувальний факультет Івано-Франківського медичного інституту. Після закінчення навчання у 1963 році був призначений асистентом кафедри патофізіології Івано-Франківського медінституту. У 1970 році очолив створену за постановою Кабінету Міністрів СРСР проблемну лабораторію корегуючої терапії злоякісних пухлин і гемобластозів при Львівському медичному інституті.

Із 1977 року Анатолій Потопальський завідує відділом модифікації структури біологічно активних речовин в Інституті молекулярної біології і генетики (ІМБіГ) НАН України, а у 2004 році після реорганізації відділу – лабораторією модифікації структури біологічно активних речовин. Дослідження цих років стали основою для створення нового наукового напрямку – духовного і молекулярно-генетичного оздоровлення людини і довкілля.

«Професор» за версією громадського об'єднання соціального захисту «Європейська академія проблем людини», засновник і директор Інституту оздоровлення і відродження народів України та благодійного фонду «Небодарний цілитель», засновник громадських об'єднань «БОГУ-Радість» і «БОГУ-ДАР».

Почесний громадянин міста Коростень.

У 1996 році за результатами конкурсу Міжнародної Асоціації «Допомога родинам Чорнобиля» на кращий фармацевтичний препарат, лікувальний засіб, продукт харчування, що сприяє виведенню радіонуклідів з організму людини і її оздоровленню, кавбуз і лікувально-профілактичні вироби з нього нагороджено Знаком Благодійства «За допомогу родинам Чорнобиля SOS-86». За заслуги перед Україною А.І. Потопальський нагороджений Орденом Святого Архістратига Михаїла (2003 р.).

У 2004 році був висунутий на здобуття Нобелівської премії, у 1996 році – визнаний «людиною року» за версією приватної організації Американський біографічний інститут, а його біографію включено до видання «500 лідерів впливу» (США, 1994), яке регулярно видається цією організацією.

У 2005 році на базі Інституту молекулярної біології та генетики з ініціативи Анатолія Потопальського відбувся Міжнародний науково-практичний форум «Основи молекулярно-генетичного оздоровлення людини і довкілля», присвячений новому науковому напрямку модифікації молекулярної структури біологічно активних речовин, який високо оцінений як на Батьківщині, так і за кордоном: у 1985 році А.І. Потопальський був нагороджений срібною медаллю за препарат «Ізатизон» на Міжнародній виставці досягнень у сільському господарстві (Будапешт, Угорщина), у 1987–1990 рр. – срібними медалями на Всесоюзній і республіканській виставках досягнень народного господарства за препарат «Ізатизон» і технологію боротьби з агробактеріальним раком рослин.

У 2010 році Номінаційним Комітетом Європейської Бізнес Асамблеї (м. Оксфорд, Велика Британія) спільно зі Вченою радою Міжнародного університету м. Відня (Австрія) за внесок у зміцнення міжнародних відносин у сфері науки, освіти й бізнесу А.І. Потопальський представлений до звання «Почесний професор Міжнародного університету м. Відня». Одночасно рада експертів Європейської Біз-

нес Асамблеї висунула очолюваний ним Інститут оздоровлення і відродження народів України на здобуття Міжнародної нагороди «Європейська якість». З квітня 2018 року відповідно до рекомендації Наукової ради МАНВО і на підставі рішення Президії Академії №7134 від 22.03.2018р. Міжнародна академія наук і вищої освіти нагородила А.І. Потопальського медаллю «Науковий прогрес» I ступеня.

Указом Президента України №194/2021 від 17 травня 2021 року А.І. Потопальському призначено довічну державну стипендію як видатному діячу науки.

Науковими дослідженнями Анатолій Потопальський почав займатися на першому курсі інституту, за два роки отримав на основі чистотілу і запатентував препарат «Амітозин», який перешкоджав поділу клітин злоякісних пухлин і викликав їх старіння. Була проведена робота над цим препаратом, яка підтвердила його ефективність. Клінічні випробування, що проводилися у 1999–2001 рр. Інститутом онкології АНМУ, підтвердили ефективність препарату, але він не був зареєстрований МОЗ України. «Амітозин» показав свою ефективність на III і IV стадіях. Дослідження амітозину були проведені разом із доктором С.О. Чернюком та іншими колегами у Франції та США. Результати були опубліковані у фахових журналах.

У 1973 році разом із Л.В. Лозюк розробив ще один препарат – «Ізатізон», який успішно використовується для попередження і лікування вірусних та мікробно-вірусних хвороб і пухлин у ветеринарії, ефективний імуномодулятор.

На VIII Всеукраїнському фестивалі науки у 2014 році «Амітозин» і «Ізатізон» були представлені як інноваційні розробки, готові до впровадження у виробництво. А.І. Потопальський запатентував понад 60 нових препаратів з протипухлинною, противірусною та імуномодельючою дією, розробив 15 оригінальних фіточаїв на основі чистотілу, створив понад 20 нових форм, сортів і видів лікарських і сільськогосподарських рослин, 6 із яких затверджені Держсортоспекцією України й рекомендовані для широкого використання як нові сорти з високою продуктивністю і вмістом діючих речовин. Одинадцять із вказаних фіточаїв з чистотілом і десятками інших рослин, випускав до 2013 року Житомирський завод «Ліктрави» під брендом «Доктора А.І. Потопальського» (Свідоцтво на знак для товарів і послуг №109425): Ангіотуморосан, Артроуросан, Гастросан, Дермосан, Ентеросан, Імуносан, Пневмосан, Туморосан, Уросан, Холеуросан, Кардіосан. З рослин власної селекції: ехінацеї «Поліська красуня», синюхи блакитної «Поліська блакить», гарбуза «Кавбуз Здоров'яга» рекомендовані такі харчові добавки, як «Спокій», «Бадьорість», «Будьмо здорові», «Кавбузол», «Кавбусорб» та їхні похідні.

Учений розробив низку сучасних біотехнологій: цілеспрямованого поліпшення спадкової інформації біологічних об'єктів; очищення довкілля за допомогою рослин, здатних засвоювати атмосферний азот замість дорогих хімічних добрив; отримання високих врожаїв на засолених ґрунтах; підвищення продуктивності корисних комах, риб, птахів, тварин; боротьби з агробактеріальним раком рослин.

У 1979 році для створення насіннево-селекційної бази він заклав дендропарк «Перемога» на 40 га неугідь у с. Ходаки Коростенського району Житомирської області. Завдяки розробленому за його керівництва способу зміни структури молекул-носіїв спадкової інформації ДНК і РНК – створено технологію одержання нових форм рослин з програмованими господарськими цінними ознаками. Їх широке використання дає значний економічний і соціальний ефект, зокрема в оздоровленні довкілля, збиранні високих врожаїв на засолених і збіднених азотом ґрунтах, а також під час гідропонного вирощування з використанням морської води без її опріснення.

У доробку А.І. Потопальського – 18 монографій, понад 400 публікацій і понад 100 авторських свідоцтв і патентів (**Джерело:** «Вікіпедія» https://uk.wikipedia.org/wiki/Потопальський_Анатолій_Іванович, сайт IOBHY <http://www.potopalsky.kiev.ua/ua/index.html>, Google Академія (фармакологія, генетика, онкологія) <https://scholar.google.com.ua/citations?user=AckT0nwAAAAJ&hl=uk>, Google Академія (біологія, медицина) https://scholar.google.com.ua/citations?user=0O5Nw_kAAAAJ&hl=uk).

МЕДОНОСНІ РОСЛИНИ – ЦІЛИТЕЛІ З ДЕНДРОПАРКУ ДОКТОРА А.І. ПОТОПАЛЬСЬКОГО «ПЕРЕМОГА»

ЕХІНАЦЕЯ – КВІТКА МРІЇ БДЖОЛЯРІВ ТА НАДІЇ НАШОГО ПОРЯТУНКУ

За останній час жодна рослина не завоювала собі так швидко популярність і пошану, як ехінацея пурпурна, що походить із степів Північної Америки (квітка прерій). Називають її рятівницею, чудодійною, домашнім лікарем.

Ехінацея – багаторічний трав'янистий кущ з родини айстрових. На родючих ґрунтах протягом літа виростає до 150 см заввишки. П'ятирічний кущ утворює 14–24 гарних пурпурно-малинових квіток на довгих стеблах, які *цвітуть починаючи з червня*

увесь липень, серпень і вересень, дають цілющий мед – до 600 кг з 1 га.

Ця диво-квітка розмножується поділом куща і насінням, яке висівають пізно восени або рано навесні. Добре витримує пересадку. В одному грамі насіння міститься 330 насінин. *При суцільному посіві на 1 га необхідно 2–3 кг насіння, при розсадному вирощуванні – 1 кг.*

Хімічний склад та фармакологічна дія. Ехінацея має у всіх своїх частинах багато фізіологічно активних речовин: ефірну олію, кількість якої у квітках досягає 0,48 %. Головним компонентом олії є сесквітерпен. Рослина містить також 1–2 % глікозиду, який при гідролізі дає пірокатехін-етанол, кофейну кислоту, глюкозу, рамнозу і кислоту, що нагадує триоксиренілпропіонову. У смолі знайдені пальмітинова, лінолева, церотинова, деякі інші органічні кислоти, і три фітостерини. Вміст бетаїну досягає 0,1 %. За фармакологічною дією рослина належить до *тонізуючих засобів з антимікробною, противірусною, імунорегулюючою та протипроменевою дією.*

Застосування. В багатьох зарубіжних країнах, зокрема в США та Німеччині, *ехінацея визнана надзвичайно цінною лікарською рослиною*, її препарати у вигляді водного настою, таблеток і спир-



тової настойки використовують як для зовнішнього застосування, так і в середину. Особливо перспективна ця рослина у випадках стійкості збудників хвороби до існуючих антибіотиків.

Вживають її як антимікробний засіб при інфекційних хворобах, зараженні крові (сепсис), при інфікованих ранах, що довго не гояться, абсцесах, фурункулах, карбункулах, ангінах, стоматитах, гінгівітах, гострих респіраторних вірусних захворюваннях, запаленнях сечостатевого органу, як тонізуючий засіб при виснажливих хронічних хворобах та злоякісних пухлинах, незамінна ехінацея при опіках і пролежнях, а також при променевого ураженнях і нагромадженні радіонуклідів (**ехінацея виводить з організму важкі метали, радіонукліди**), при депресіях і вегетативних неврозах, імпотенції, атеросклерозі, інфекційному неспецифічному ревматоїдному артриті.

Численними експериментами і клінічними спостереженнями доведено відсутність будь-яких шкідливих впливів ехінацеї на організм. До неї не виникає звикання та виснаження нервової системи, як при вживанні препаратів лимонника китайського і елеутерококка.

Різноманітні лікарські форми і схеми застосування ехінацеї. Кілька фірм Німеччини випускають настойку, екстракт, таблетки і комплексний препарат з багатьма рослинними складниками. Виробництво настойки ехінацеї налагоджено і в Україні (настойку рекомендовано як імуномодулятор, протизапальний засіб, при променевого ураженнях).

Наводимо деякі рецепти застосування ехінацеї пурпурної, **рекомендовані Інститутом оздоровлення і відродження народів України:**

– Найчастіше рослина (ехінацея) використовується у вигляді чаю з надземної частини рослини, зібраної в кінці вегетації (1 чайна ложка подрібненої рослинної маси запарюється у склянці води). П'ють настій по 1/3 склянки 3 рази на день перед їжею.

– Подрібнений на борошно порошок з усіх частин рослини, зібраної в кінці вегетації, змішують з медом в пропорції 1:3 і п'ють з чаєм. Цю суміш можна також використовувати для лікування ран і запалень місцево.

– Зовнішньо водні настої і горілчані настойки ехінацеї використовують для місцевого лікування запалень і ран. Спиртову настойку застосовують у вигляді вологих компресів при запаленнях і ранах, додавши до неї 1/3 води або 20 % димексиду. Свіжим соком листя і квіток рослини змазують на ніч обличчя при пігментних плямах, вугрях, лишаях, гнійничкових ураженнях, передчасних зморшках.

– Внутрішньо частіше використовується 10 %-на спиртова настойка з багаторічних коренів ехінацеї та всіх частин рослини. Для цього 10 г подрібненої рослини заливають 90 мл 70-градусного спирту на

7 днів. П'ють по 20–30 крапель три рази на день перед прийняттям їжі, не менше 2-х тижнів.

– При лікуванні вугрів та екзем приймають по 2–3 склянки на день відвару суміші таких рослин: корінь лопуха великого (30 г), корінь дивосила високого (30 г), трава звіробою продирявленого (40 г), корінь цикорію (20 г), корінь кульбаби звичайної (20 г), листя вахти триливної (20 г), плоди фенхелю (20 г), кора крушини вільховидної (20 г), листя брусниці (30 г), трава ехінацеї пурпурної (50 г), трава чистотілу великого (20 г).

– При хронічній пневмонії, бронхоектатичній хворобі приймають 3 рази на день після їжі по 1/3 склянки відвару суміші таких рослин: трава чистотілу великого (50 г), трава ехінацеї пурпурної (20 г), корінь дивосилу високого (20 г), плоди ганусу звичайного (10 г), бруньки сосни лісової (10 г), квіти нагідок лікарських (10), трава шавлії лікарської (50 г), листя підбілу /мати-мачухи/ (10 г), трава звіробою звичайного (10 г), листя подорожника великого (30 г), листя м'яти перечної (20 г), листя евкаліпту кульового (10 г). Дві столові ложки суміші на 0,5 л окропу.

– При білях у жінок приймають вранці і ввечері по склянці настою суміші таких рослин: трава чистотілу великого (100 г), листя ехінацеї пурпурної (100 г), трава звіробою продирявленого (100 г), трава деревію звичайного (100 г), кора дуба звичайного (100 г), листя шавлії лікарської (100 г), трава реп'яшка звичайного (100 г), корінь гірчака зміїного (50 г), листя подорожника ланцетолистного (50 г), корінь перстачу /калгану гусячого/ (50 г), квіти ромашки лікарської (50 г), квіти нагідок лікарських (50 г), корінь лабазнику в'язолистного (100 г). Одну столову ложку суміші на склянку окропу.

На основі використання ехінацеї та інших рослин нами розроблено оздоровчий напій «Молодість» та комплекси «Бодьорість» і «Будьмо здорові».

(Увага! Перш ніж використовувати якісь засоби, обов'язково порадьтеся з Вашим лікарем).

Поширення ехінацеї. Першим щодо масового впровадження ехінацеї в Україні був співробітник Ботанічного саду імені академіка О. Фоміна Київського університету доктор біологічних наук Г.К. Смик. Понад 30 років життя він присвятив вирощуванню цієї диво-квітки. До речі, на Буковину вона потрапила завдяки ініціативі директора Чернівецького ліскокомбінату З.І. Маніва ще в 1980 році. Він особисто привіз з Києва від Г.К. Смика розсаду. Так, на території держлісфонду Чернівецького ліскокомбінату була закладена перша в цьому краї плантація ехінацеї – 0,15 га.

Цей же шлях пройшла рослина з ботанічного саду до дендропарку «Перемога» на Коростенщині. Вона й була використана нами (Інститут молекулярної біології і генетики НАН України та Інститут

оздоровлення і відродження народів України) для одержання нового сорту ехінацеї «Поліська красуня» (А. Потопальський, 1977 р.), яка має насіння високої кондиції, значну вегетативну масу, більший вміст біологічно активних речовин, значно морозостійкіша та посухостійка у порівнянні зі звичайною ехінацеєю пурпурною.

За останні роки ехінацея швидко поширюється в усіх регіонах України. Так, лише на Буковині крім Чернівецького держлісгоспу її вирощує Українська науково-дослідна станція карантину рослин (с. Бояни, Новоселицький район). МПП «Супутник» (с. Товтри, Заставнівський район), національний парк «Вижницький» (с. Берегомет, Вижницький район) та інші.

Вирощують цю цілющу квітку і багато жителів України на своїх присадибних ділянках. **Зелене листя використовують для салатів, а висушене як приправу до страв.** Велику роботу щодо впровадження ехінацеї в практику лікування та селекції проводить громадська екологічна організація «Пам'ятка природи – Лавр благородний».

Ехінацея сорту «Поліська красуня» – це багаторічний трав'янистий кущ з родини айстрових. На родючих ґрунтах протягом літа виростає до 150–200 см заввишки. П'ятирічний кущ утворює майже 50 гарних пурпурово-малинових квіток на довгих стеблах, які цвітуть протягом червня – вересня, дають цілющий мед – до 600 кг з 1 га. Крім основної квітки діаметром 5–10 см формується від трьох до десяти додаткових з меншим діаметром. Ехінацея є одним із найбільш перспективних багаторічних медоносів, які формують «килим пасічника» (джерело кормів, нектару та пилку, для бджіл).

Ехінацея авторського сорту «Поліська красуня» (А.с. № 0752, Свідоцтво про Державну реєстрацію № 07012-11.01.2007) – світлолюбна, відносно теплолюбна, до ґрунту не вибаглива. Розмножується поділом куща і насінням, яке висівають пізно восени або навесні. Добре витримує пересадку. Кущі, викопані з грудкою землі, можуть рости все літо на поверхні ґрунту. В одному грамі міститься 300–330 насінин. Для посіву на 1 га потрібно 1–2 кг насіння.

При температурі +20 °С протягом 10 днів проростає 80 % насіння, при температурі +15 °С – лише 60 %.

Ехінацею найкраще розмножувати розсадою в холодних парниках. За несприятливих погодних умов посіви в ґрунт можуть не дати результатів.

За кліматичних умов Буковини на важких, щербаних малородючих ґрунтах п'ятирічний кущ дає 545 г сухої маси, в т.ч. корінь – 175, стебла – 250 і квітки – 120. Порівняно до сирової ваги, вихід сухої – становить 47–50 %. За попередніми даними, кількість біологічно активних речовин становить (у відсотках): корінь – 40, квітки – на початку цвітіння – 35, стебло і зелене листя в кінці вегетації – 25. На Київщині ці показники на 20–30 % вищі. Надземну частину ехінацеї,

зібрану в кінці вегетації, можна використовувати для лікування вже з першого року посадки.

Квітнути ехінацея починає поодинокі (5–7 %) першого року. При передпосівній обробці насіння нашим оригінальним дивостимулятором росту і продуктивності (комплекс природних речовин «Дивостим») кількість квітучих рослин досягає 30 %, а вага біомаси збільшується на 50 %. Масово ехінацея квітує з другого року посадки.

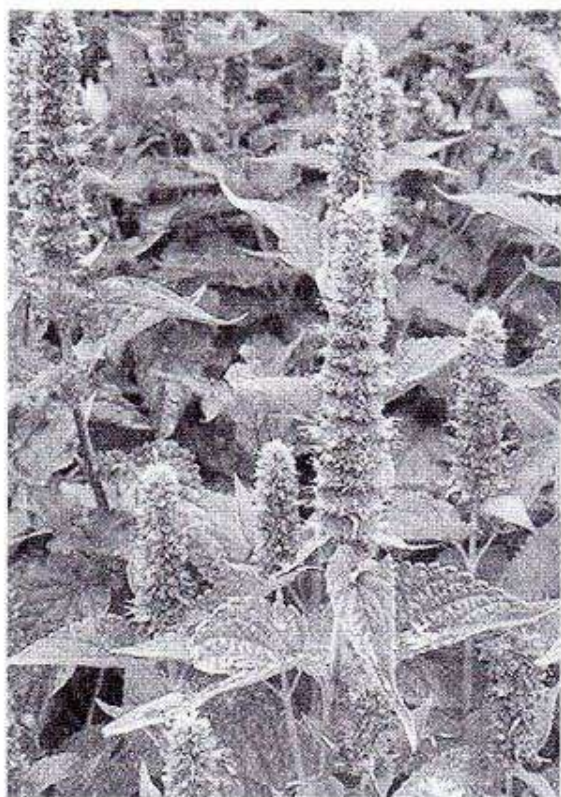
Працівники Ботанічного саду імені академіка О. Фоміна Київського університету доктор біологічних наук Г. К. Смик та старший науковий співробітник В. О. Меншова розробили методичні рекомендації щодо вирощування ехінацеї як медоносної рослини, що були впроваджені в радгоспі «Сеньківський» Бориспільського району Київської області. Згідно з цими рекомендаціями, **рослина придатна для використання на всій території України.** Цей медонос цвіте і продукує нектар протягом всього літа і осені до перших морозів, коли природні медоноси в основному відцвіли. Ехінацея в умовах пасіки радгоспу «Сеньківський» давала 400–600 кг товарного меду з 1 га площі посіву. При одноразовому згодовуванні бджолосім'ям комплексу «Дивостим» разом з цукровим сиропом медозбір зростав на 30–50 %.

Період експлуатації ділянки (засадженої ехінацеєю) – більше 10 років. При цьому щорічно навесні рекомендують обробку міжрядь і внесення добрив у вигляді аміачної селітри або сечовини, суперфосфату та калійних добрив з розрахунку 30 г/кв.м сумарних речовин. На бідних ґрунтах доцільно вносити в міжряддя 40–50 г/кв.м гною або компосту. При такій агротехніці економічний ефект з 1 га значно перевищує ефективність вирощування овочів і зернових.

Агротехніка вирощування сорту «Поліська красуня» включає вказані рекомендації, а також має деякі особливості. Передбачено раньовесняний посів 1 кг елітного насіння на 1 га площі, змішаного з 6–10 кг проса сорту нашої селекції «Поліське піскове». Така методика посіву покращує ріст рослин ехінацеї, перешкоджаючи росту бур'янів, полегшуючи обробку міжрядь, які контуруються через 3–4 тижні після посіву. Просо збирають після його дозрівання, а міжряддя повторно обробляють до осінньо-зимового сезону. Строк використання ділянки – не менше 15 років.

На території дендропарку «Перемога» с. Ходаки Коростеньського району на Житомирщині ехінацея сорту «Поліська красуня» акліматизована у 1977 році, щороку рясно цвіте і дає насіння. Лише після суворих зим частина рослин вимерзає (до 10 %), чому легко зарадити, вкриваючи грядки на зиму соломною, тирсою або глицею. Наш багаторічний досвід вирощування ехінацеї підтверджує переваги розсадного способу, створення її плантацій, особливо в Південних районах і в умовах Полісся.

ЛОФАНТ ГАНУСОВИЙ авторського сорту «СОЛЕСТІЙКИЙ» – цілюща рослина та неперевершений медонос



Небагато на землі є рослин, які настільки корисні для людини, як лофант. Батьківщина цієї дивовижної рослини – Північна та Центральна Америка. Сьогодні лофант ганусовий набув широкого поширення і в нашій країні, де природні умови виявилися придатними для його вирощування. Незважаючи на це, ця напрочуд цілюща рослина поширюється переважно пасічниками та садівниками-аматорами. Лофант – прекрасна ароматична, декоративна, лікарська та медоносна рослина.

Особливості вирощування. Лофант ганусовий – багаторічна трав'яниста рослина з родини губоцвітих. Це зимо-, морозо- та посухостійка рослина, не дуже вибаглива до ґрунтів, але досить чутлива до внесення добрив.

Одержаний нами **новий сорт лофанту «Солестійкий»** створено на основі рослин колекції М. Огородника за оригінальною методикою А. Потопальського. Разом з М. Огородником нами складено опис цієї рослини для її заслуженого поширення серед населення. Лофант «Солестійкий» має на 15–20 % більше біологічно активних речовин, довше цвіте. Його стійкість до засолення ґрунтів розширить можливості використання непридатних земельних ділянок і розширить ареал поширення цієї цілющої і корисної рослини, він може рости на вапнякових і засолених ґрунтах.

В перший рік вирощування рослини досягають висоти 1–1,5 м і мають 4–5 пагонів, а в подальші роки пагони та суцвіття подвоюються і тоді кущ виростає висотою до 2-х метрів. На кожному пагоні утворюється 8–10 суцвіть у вигляді колосся довжиною 14–15 см. Насіння досягає в середині вересня, а в подальші роки на місяць раніше. Вага тисячі насінин 0,3–0,4 г. На 1 гектарі повинно розміщуватись 60–70 тис. рослин. У рядку рослини залишають на віддалі 20 см одна від одної, а ширина міжрядь повинна бути 50–70 см. Після появи третьої пари справжніх листків ріст лофанту прискорюється, що забезпечує йому самозбереження. На другий рік життя

лофант починає відростати найпершим і поруч з ним жодна рослина не може конкурувати за швидкістю росту. **Лофант успішно пригнічує довкола себе усі бур'яни.** Починаючи з цього періоду росту, він уже практично не потребує догляду. Під час вегетації в наземній частині лофанту накопичується 15 % цінної ефірної олії, яка в своєму складі містить 70 відсотків метилхавіколу, завдяки чому рослина набуває сильного анісового запаху.

Застосування. Завдяки чудовим властивостям діапазон застосування лофанту різноманітний.

У медицині з нього виготовляють препарати, які застосовують для **зміцнення імунної системи, під час лікування бронхів, застуд, грибкових захворювань, пухлин легень.** З наземної маси лофанту виготовляють препарат, що має **імуностимулюючі властивості та здатність виводити з організму радіонукліди.** І ще одна важлива цінність лофанту – це наявність у ньому фітонцидів. Ефірна олія лофанту виявилася дуже ефективною для санації повітря приміщень, особливо в лікувальних закладах.

Використовувати лофант можна з ранньої весни. Як тільки зійде сніг, **молоді листки з верхівками стебел додають до салатів, супів, окрошок.** Ним ароматизують чай, киселі, компоти, застосовують під час виготовлення хлібобулочних виробів, додають під час консервування овочів та фруктів.

Лофант має не тільки лікувальні властивості та цілющий аромат. Як декоративна та довгоквітуча рослина він є прекрасним медоносом. Під час цвітіння лофанту на одному квадратному метрі інтенсивно працюють 30–50 бджіл. **На відміну від інших медоносів, лофант має властивість виділяти нектар протягом усього дня за будь-якої погоди.** Період його **цвітіння триває 3–4 місяці.** За своєю медопродуктивністю лофант перевищує білу акацію.

Розмножувати лофант можна не тільки насінням, але й живцюванням, поділом куща, розсадою.

Лофант може прикрасити парки і сквери, подвір'я і балкони. Він росте навіть у кімнаті.

Ця рослина добре очищає повітря від патогенної мікрофлори і техногенних забруднень.

Лофант потрібен кожній людині щоденно. Він не тільки лікує, а й додає сили душі, розуму і серцю. Ця рослина ще не раз здивує людство. Лише заради цього її варто вирощувати.

Лофант – диво-рослина, що належить до культур третього тисячоліття і без нього нам не обійтися аж ніяк. З його поширенням має змінитися світ, а стосунки між людьми мають суттєво покращитися.

Характеристика цієї рослини вписується в просту фразу: **«лофант ганусовий полегшує життя та розвіює смуток».**

По можливості посидьте біля грядки квітучого лофанту і переконаєтесь.

СИНЮХА авторського сорту «ПОЛІСЬКА БЛАКИТЬ»



Синюха – це багаторічна трав'яниста рослина, що донедавна прикрашала вологі луки, чагарники і лісові галявини України, Білорусі, Польщі та інших країн, а тепер майже знищена людиною.

Народні назви рослини – болдриян, красотка, синюха блакитна, брань-трава, брань синя, прощевка, торонка синя та інші.

Синюха авторського сорту «Поліська блакить» перевершує своїх диких родичів з берегів ріки Случ не тільки ніжною красою, а й високими лікувальними властивостями.

Біологічна характеристика. Стебло цієї красуні пряmostояче, досягає 150 см заввишки. Кореневище горизонтальне, довжиною 5–10 см з численними тонкими розгалуженими коренями.

Листки чергові, черешкові, непарноперисті. Листя очергове, черешкове, непарноперисте. Листочки (17–30 мм) яйцевидно-ланцетовидні на верхівці загострені. Стебло з легким антоціановим забарвленням. Квіти двостатеві, правильні, зібрані верхівковими волотовидними суцвіттями, віночок голубий, або темно-голубий з фіолетовим відтінком дзвониковидно-колесовидний.

Квітує з травня до вересня. Продуктивний медонос. Плід – багатосім'яна куляста коробочка. Насіння темно-коричневе, майже чорне, продовгувато-зігнуте, до 3 мм завдовжки. Вага 1000 насінин 1,5–2 г. При перезріванні насіння схильне до висипання.

В перший рік після осіннього або весняного посіву синюха формує розетку з прикореневих листків, а **квітує і плодоносить на другий рік**. В умовах культури в різних регіонах України **росте на одному місці понад 15 років**.

Хімічний склад. Рослина є природною коморою ліків. Всі органи рослини містять тритерпентинові сапоніни, в корені і корінцях їх вміст досягає 25–40 %, а в надземній частині (листя, стебла) до 10–20%. Кількість смол досягає 1,5 %, виявлені також органічні кислоти, жирні і ефірні олії, крохмаль, мікро- і макроелементи.

Сапоніни є основною діючою речовиною синюхи, вони розчинні у воді та етиловому спирті, стійкі до зберігання.

Застосування. Синюха в 30–40 разів діє сильніше, ніж знамени-

та валеріана. Останні клінічні дослідження показали, що седативна, тобто заспокійлива дія синюхи значно перевищує дію валеріани і собачої кропиви завдяки наявності комплексу діючих речовин.

Агротехніка вирощування. Синюха розмножується безпосередньо висівом насіння в ґрунт і вегетативно – шляхом поділу куща та кореневища. Насіння висівають на вологих місцях під зиму або навесні (краще стратифіковане) 10–12 кг/га, змішуючи його з річковим піском. Ширина міжрядь 40–60 см. Глибина посіву 1–1,5 см. Боротьба з бур'янами та внесення добрив аналогічно вирощуванню овочевих культур.

Заготівля сировини. Траву (урожаю 1 року) скошують у серпні-вересні. Насіння (другий і наступні роки вегетації) спочатку збирають вибірково після пожовтіння плодів (червень-липень), а масовий збір насіння починають у липні-серпні в період воскової стиглості. Його досушують в снопах. Врожайність насіння 3–5 ц/га.

При заготівлі кореневищ і коренів синюху (2–3 року вегетації) викопують, струшують від землі, швидко миють у воді, розрізають на 3–4 частини і сушать на горищі або в сушарках при температурі 50–60 °С і зберігають в паперових пакетах не більше 2-х років. Урожай коренів при правильній агротехніці 7–10 ц/га.

Виробничі випробування сорту «Поліська блакить» проведені в Україні: в Житомирській і Київській областях (15-річні), а також на Закарпатті, Поліссі, Рівненщині, Буковині, Черкащині, Львівщині, а також в Білорусі та інших країнах. Синюха цього сорту дуже стійка до морозів, засухи і хвороб, має високий вміст діючих речовин.

ЛАКОНІС АМЕРИКАНСЬКИЙ (ФІТОЛАКА) авторського сорту «ПОЛІСЬКЕ ГРОНО»

Лаконіс американський (фітолака) – це велика і гарна багаторічна трав'яниста рослина. Вона походить з Північної Америки, де її лікувальні властивості знали індієць, за її лікувальну силу їй дали назву «могутній американський корінь». Народна назва фітолаки в Україні – багрина.

Ця рослина є рідкісною для України. В Західну Європу вона завезена ще в 17 сторіччі і зараз зустрічається в дикому вигляді та широко культиву-



ється в Сербії, Болгарії, Угорщині, зустрічається на Кавказі, Закавказзі та Криму. Нами одержано авторський сорт «Поліське гроно».

Фітолака квітус у червні – серпні. Корінь товстий, веретеноподібний з багатоголовим кореневищем, досягає ваги 10–15 кг. Стебло прямостояче, гіллясте, зелене або червонувато-зелене, заввишки 1–3 метри. Листки яйцевидні або яйцевидно-еліптичні, загострені, довжиною 5–20 см. Квіти дрібні, білувато-зелені, з поступовим червонястим відтінком, зібрані в довгі (до 10–30 см) кетяги. Плоди ягодоподібні, соковиті, 0,5–1 см в діаметрі у вигляді багаторядного грона, що звисає. Колір від червонуватого до темнофіолетового. Ці грона прикрашають рослину до пізньої осені, якщо такі ласощі не помітять птахи. Ягоди збирають по мірі їх дозрівання. В кожній ягоді міститься до 10 насінин. Насіння чорне, блискуче, дещо бобовидне, завдовжки близько 3 мм. Вага 1000 насінин 2,5–3 г. Насіння дозріває у серпні-вересні. Птахи розносять насіння на велику відстань.

Хімічний склад. У свіжих коренях знайдені алкалоїди (до 0,25 %), особливо фітолактин (фітолактатоксин), ефірна олія до 0,1 %. В листі, стебла і ягодах є сапоніни, в листках до 300 мг% вітаміну С, в ягодах і насінні багато вітамінів групи В і РР, цукрів.

Застосування. Рослина використовується в промисловості (парфуми, харчові фарбники з ягід), і в медицині (ягоди, листя, стебла і особливо корені). Дуже продуктивний медонос. В народній медицині відвар і настої всіх частин рослини вживають як проносний, блювальний, сечогінний, протиглісний, протимікробний, протипухлинний засіб, при захворюваннях нирок, печінки, суглобів, при виразках шлунково-кишкового тракту. 10% спиртова настоянка з коренів – ефективний засіб при радикулітах, невритах, особливо невриті трійчастого нерву і запаленні плечового сплетення (плексит).

(Увага! Перш ніж використовувати якісь засоби, обов'язково порадьтеся з Вашим лікарем).

Для худоби рослина отруйна.

Агротехніка вирощування. Насіння висівають під зиму або ранньої весни в затінених місцях на глибині 1–2 см. Навесні насіння попередньо замочують у воді на 2–3 дні або витримують в теплій кімнаті у вологому піску чи землі протягом 2–3 тижнів. Насіння проростає через 2–3 тижні, але необхідно підтримувати вологу в ґрунті, бо при несприятливих умовах насіння проростає пізніше. Сходи бувають дружні і через місяць їх розсаджують на постійне місце. Відстань між рослинами – не менше 30 см. При достатньому поливі і гарному догляді фітолака «Поліське гроно» виростає висотою до 2–3 метрів.

Птахи «допомагають» розносити насіння фітолаки на далекі відстані і сприяють кращому проростанню і розвитку рослин. Коли птахи поїдають ягоди, то їх насіння проходить природну стратифікацію

і тому рослини, що вирости після поїдання ягід птахами, швидше ростуть і більш масивні. На присадибних ділянках аматорів з Коростенщини завдяки такому способу розмноження вдалося одержати чудові декоративні рослини-гіганти з стеблами довжиною 3–7 метрів, на яких звисають до 3 кг барвистих ягід.

Сорт «Поліське гроно» можна вирощувати на всій території України. Восени надземна частина рослини відмирає, її зрізають, а коріння на зиму присипають листям, соломкою, гноєм, або викопують і зберігають в поліетиленових пакетах в підвалах, а весною висаджують. В безсніжну зиму на поверхні землі може утворитися льодова кірка, яка може порушити кореневі бруньки, що викликає загнивання і розпадання кореня. Для приготування ліків корінь викопують в суху погоду в жовтні-грудні, коли надземна частина відмирає. Корінь миють, чистять від пошкоджених частин, ріжуть на шматки товщиною 3–5 мм і висушують. Всі ці процедури треба виконувати на свіжому повітрі, бо концентровані пари можуть викликати головокружіння, блювоту, головний біль. Сухий корінь зберігають в паперових пакетах протягом 2–3 років. Фітолака гарна декоративна рослина, витримує напівтінь, росте між деревами, не пошкоджується хворобами (однак, в останні роки спостерігається пошкодження коріння личинками хруща), її можна висаджувати серед квітів.

ДИВОСИЛ ВИСОКИЙ авторського сорту «ПОЛІСЬКИЙ ВЕЛЕТЕНЬ»

Інші назви дивосилу (визнані і народні) – дивосил лікарський, оман високий, дев'ясил, дев'ятисильник, пожарки.

Про дивосил у народі з давніх-давен іде слава як про рослину, здатну оздоровити навіть безнадійно хвору людину. Про цю рослину зародилося прислів'я: **«Вип'єш дивосилу – наберешся сили».**

Нами одержано авторський сорт дивосилу – «Поліський велетень».

Це багаторічна трав'яниста рослина родини Айстрові (Asteraceae), або Складноцвіті, заввишки 1,5–2,5 м. Кореневище довге, з великою кількістю тонких корінців. Стебло висхідне, прямостояче, вкрите великими листками. Листки чергові, широколанцетні, цілокраї або дрібнозубчасті, зверху розсіяно-волосисті, знизу вкриті густими білими волосками з дрібними жовтими залозками. Квітки жовті, зібрані у великі коши-



ки діаметром 3–5 см. На верхівці стебла утворюють суцвіття. Рослина квітує в червні – жовтні. При скошуванні відростає і через 1–1,5 місяці квітує повторно. Насіння дозріває у вересні-листопаді. Плід – довгаста чотиригранна сім'янка коричневатого кольору, 5–7 мм завдовжки, з чубчиком, який вдвоє довший за неї.

Вага 1000 насінин 1,2–1,8 г.

Різні форми дивосилу поширені в Середній Азії, на Кавказі, Карпатах на берегах річок і на багатих органікою ґрунтах, вологих заплавлених луках. Сорт «Поліський велетень» росте не тільки на вологих родючих ґрунтах, а й на збіднених вологою і гумусом пісчаних неугіддях.

Хімічний склад сорту якісно аналогічний рослинам диких популяцій, але відрізняється підвищеним вмістом інуліну (до 45–50 %) і ефірної олії (до 5–5,5 %). До складу ефірної олії коренів і листя входять біциклічні секвітерпенові лактони: алантолактон, ізоалантолактон, дигідроалантолактон, а також алантол, проазулен, альфатокоферол. В листках є гірка речовина алантопікрин і лактон, який своєю дією нагадує пікротоксин і цикутатоксин, а також вітаміни, особливо аскорбінова кислота, каротин, дубильні речовини, флавоноїди, сапоніни, пектини, органічні кислоти, мікроелементи.

Застосування. Кореневища дивосилу використовують як відхаркувальний засіб при хворобах дихальних шляхів. Також як сечо-, жовчо-, глистогінний і жовчотворний засіб. У народній медицині корені застосовують при лікуванні гастритів, виразок і туберкульозу легень, при астмі, простуді, зниженій кислотності шлункового соку, діабеті, золотусі, жовтяниці, водянці, хворобах серця, гіпертонії, маткових болях, при виснаженні. *(Увага! Перш ніж використовувати якісь засоби, обов'язково порадьтеся з Вашим лікарем).*

Вирощування. Сорт дивосилу придатний для вирощування у всіх кліматичних зонах України, навіть у південних її регіонах. Краще росте на зволжених місцях. Розмножується насінням, поділом куща або коріння. Насіння можна висівати під зиму і дуже рано навесні, притрусивши старим листям та перепрілою травою. Квітує все літо, починаючи з другого року життя.

ЛАБАЗНИК ШЕСТИПЕЛЮСТКОВИЙ авторського сорту «МІТЛИСТИЙ»

Рослина відноситься до родини Розові (Rosaceae). В природі росте на вологих місцях: на луках, на узліссях, в ровах, на берегах річок та поміж чагарниками. Поширений на території України, Кавказу.

Народні назви: балабан, гадючник, білоголовник, медуниця, борошень, багул, сороко-пряточник, огірочник.

Лабазник «Мітлистий» – багато-річна трав'яниста рослина з прямим стеблом до 1 м заввишки. Квіти – шестипелюсткові, зібрані в густе мітлисте суцвіття жовто-білого кольору. Листки перисті (надсічені, не закруглені), знизу зеленувато-білувато-войлочні.

До ґрунту невибагливий, розмножується прикореневими бульбами або висівом насіння в ґрунт ранньої весни або пізньої осені.

Застосування. Рослину використовують з декоративною та лікувальною метою. Вона має виражену протипухлинну дію (**дивіться публікації А.І. Потопальського разом з проф. Я.Д. Гладуном**). Лікарське застосування лабазника обумовлено високим (близько 300 мг%) вмістом аскорбінової кислоти, дубильних речовин, саліцилової кислоти та її похідних. Лабазник знімає головний біль, а також ревматичні болі в суглобах, має потужну антибактеріальну та антивірусну дію, тому застосовується при ГРЗ, грипі, герпесі. Також має протизапальну та протидіабетичну дію. Лабазник розріджує кров і знижує тиск, тому протипоказаний при низькому тиску (гіпотонії) та поганому згортанню крові. Настій трави з квітками вживають при захворюваннях серця, при серцевих і ниркових набряках (лише 3–5 днів), при епілепсії, геморої, у жінок при білях і маткових кровотечах, при захворюваннях сечового міхура та нирок, при задусі, дизентерії, як протиглисний, потогінний та сечогінний засіб. Зовнішньо відвар трави застосовують як антисептик, для промивання ран, виразок, гнійників, фурункулів, і при шкірних захворюваннях. Також лабазник має косметичне застосування, зокрема відвар використовують з метою посилення росту волосся.

Відвари подрібненого коріння готують з однієї столової ложки на 0,3–0,5 л води і п'ють по 2–3 столових ложки 3–4 рази на день.

10% настоянку на коньяку або 40° горілці вживають по 1 чайній ложці 2–3 рази на день протягом 3–4 тижнів (особливо при гастритах та гінекологічних захворюваннях). При пухлинах – протягом 2–2,5 місяців.

Траву заготовляють у період квітання, в червні-липні, а коріння – весною і восени.

(Увага! Перш ніж використовувати якісь засоби, обов'язково порадьтеся з Вашим лікарем).



ШАВЛІЯ МУСКАТНА авторського сорту «ДИВО-МАРЕВО»



Шавлія мускатна – стародавня культура. Райони її культивування досить широкі – Україна (головним чином Крим), Молдова.

Біологічні особливості. Шавлія мускатна – *Salvia selarea* L. – багаторічна трав'яниста рослина з родини Губоцвіті (*Lamiaceae*).

В культурі відомі ряд сортів шавлії мускатної: Кримський ранній, Кримський пізній, С-785, Ай-Тадор.

Вихідною формою шавлії мускатної «Диво-Марево» служив сорт шавлії мускатної Кримський пізній, який районований з 1991 року в Криму. Вегетаційний період шавлії «Диво-Марево» складає 125 днів. Корінь стержневий, добре розвинений. Стебла розгалужені, чотиригранні, висотою до 150 см, вирівняні, не полягають,

добре залистяні, злегка опушені. Листки супротивні, великі, яйцевидної форми, морщинисті, по краях в'ямко-зубчасті. Квіти зібрані у суцвіття волоть, розміщені по кінцях гілок. Квіти – світло-бузкового кольору. Насіння сухе, складається з чотирьох горішків з гладенькою поверхнею, що вміщують жирну олію, яка висихає.

Сорт «Диво-Марево» – дворічний, плодоносить з другого року вегетації, пізньостиглий. Технічна стиглість наступає у нього на 5–8 днів пізніше, ніж у інших середньостиглих сортів. Насіння дозріває наприкінці липня – початку серпня. Сорт відзначається підвищеною зимостійкістю, посухостійкістю, солестійкістю. Витримує засолення ґрунту 1 % морською сіллю.

Шавлія мускатна – рослина світлолюбна. При затіненні росте погано і дає невеликі врожаї.

В суцвіттях шавлії містяться алкалоїди, дубильні речовини, флавоноїди, до 0,35 % ефірної олії, яка використовується в парфумерії, харчовій промисловості та при виготовленні вин.

Для лікарських цілей використовують всі частини рослини (листя, суцвіття), які заготовляють протягом літа 2–3 рази. Сушать у теплих, добре провітрюваних приміщеннях. Зберігають у щільній тарі.

Застосування. З лікувальною метою шавлію застосовують як антисептичний та протизапальний засіб. Прийом настою шавлії змен-

шує рівень цукру у крові, стимулює виділення шлункового соку, має спазмолітичну дію.

Агротехніка вирощування. Кращими для шавлії мускатної є родючі чорноземи. В сівозміні їй можна відвести спеціальні ділянки, де вона буде рости протягом 2–3 років.

В перший рік вегетації шавлія утворює розетку прикореневих листків. На другий рік з'являються добре залистяні стебла, суцвіття і плоди. Кращими попередниками при весняному висіві є озимі зернові. При висіві в інші строки шавлію краще розміщувати після середньостиглих ярих культур.

Шавлія мускатна добре реагує на внесення добрив. Під її посіви можна вносити перегній та мінеральні добрива.

Висівають шавлію весною або під зиму з таким розрахунком, щоб насіння змогло прорости до настання холодів. Насіння проростає при температурі 10–12 °С. Найкраще висівати його широкорядним способом з міжряддям 45 см. Норма висіву при такому способі складає 7 кг/га, при звичайному рядковому – 12 кг/га. Глибина посіву на пухких рихлих ґрунтах – 4–5 см, на інших – 2–3 см. Сходи переносять заморозки до –6 °С. Зимою при достатньому сніговому покриві шавлія мускатна може витримати морози до –30 °С

Догляд за посівами складається з боронування по сходах та 3–4-х міжрядних обробках ґрунту. Дорослі рослини добре переносять посуху. Кращі строки збору насіння наступають, коли в нижній частині суцвіття розпочнеться побуріння насіння.

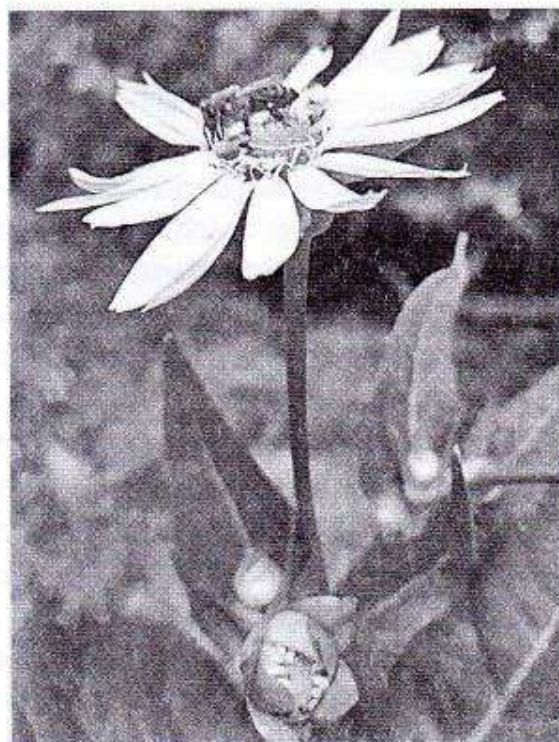
СИЛЬФІЯ ПРОНИЗАНОЛИСТА

авторського сорту

«ВЕЛЕТЕНСЬКА»

Сильфія – це багаторічна рослина, яка належить до родини Айстрових (Asteraceae). Вона надзвичайно красивий і цілющий медонос. Цінна тим, що період цвітіння припадає на другу половину літа й восени, коли більшість медоносів вже відцвіли, і медопродуктивність коливається в різних регіонах від 100 до 500 кг/га. Використовується у садівництві, косметичі і медицині.

В останні роки дослідження багатьох диких рослин показало, що вони мають цінні господарські ознаки, серед яких висока продуктивність зеле-



ної маси і значний вміст білку. Це дало можливість включити їх до асортименту кормових культур. До них належить і **сильфія пронизаноліста**, яка інтродукована з природної флори як нова кормова культура. За вмістом протеїну зелена маса сильфії близька до бобових рослин. В 100 кг зеленої маси міститься 12–15 кормових одиниць (на одну кормову одиницю припадає 140–160 г перетравлюваного протеїну). Цю вигідну рослину можна збирати 2–3 рази на сезон.

Застосування. Сильфія – ефективний спазмолітик. 1–2 столові ложки висушених квітів запарюють 0,5 л окропу впродовж 30–40 хвилин і п'ють при:

- бронхітах, ринітах, нежиті,
- невралгії,
- бронхіальній астмі,
- ревматизмі,
- шлункових, ниркових і печінкових коліках,
- при гіпертонії.

Вживають по 0,5 склянки 3–4 рази на день перед їжею протягом 5–7 днів.

Вирощування. Рекомендується вирощувати сильфію в лісостепових і степових регіонах України, на Поліссі рослини досягають висоти 2,5–3 м. Стебло соковите, на ньому розміщується багато крупних супротивно розміщених листків. Плантацію з сильфією можна використовувати до 15 років і більше, але треба враховувати, що вона реагує на родючість ґрунтів і вимоглива до вологи. Врожайність зеленої маси, залежно від умов вирощування, – 600–900 ц/га і вища.

Розмножується сильфія насінням, яке висівають пізньої осені – під зиму, або ранньої весни. Норма висіву – 15–20 кг/га.

При ранньовесняному висіві насіння треба стратифікувати. Для цього його витримують у вологому піску чи стружках при температурі 0–2 °С протягом 30–50 днів. Висівають широкорядним способом з шириною міжрядь 60–70 см. Глибина посіву 2–4 см.

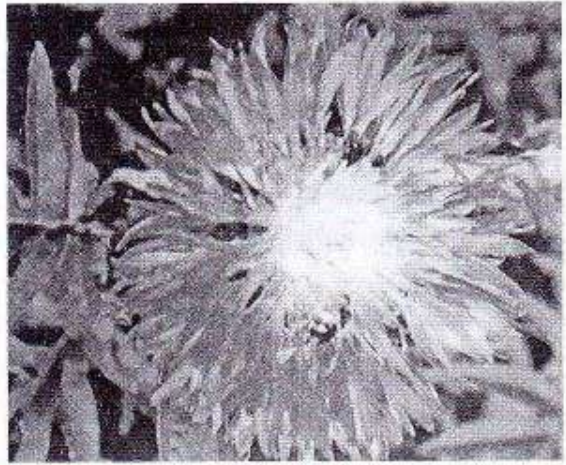
В перший рік сильфія, як і інші багаторічні рослини, розвивається повільно, тому потребує догляду – прополка від бур'янів, рихлення ґрунту, підживлення органічними добривами.

При вирощуванні сильфії для збирання насіння, посіви повинні бути зрідженими.

Дозрівання насіння проходить нерівномірно. Коли 60–70 % кошиків рослин почорніють, їх скошують на високому зрізі. Зібране насіння треба використовувати для висіву тієї ж осені, або наступної весни, так як при тривалому зберіганні швидко втрачається його схожість. Насінництво треба вести в південних регіонах України, бо дозрівання насіння там проходить в кращих умовах і якість насіння при цьому вища.

ЛЕВЗЕЯ САФЛОРОВИДНА авторського сорту «ПАРАСОЛЬКА»

Левзея сафлоровидна належить до родини Айстрових (Asteraceae). В природі широко розповсюджена на Алтаї, Саянах. Зустрічається на лісових високотравних луках, біля гірських річок. Успішно вводиться в культуру. Акліматизована в дендропарках України. Народні назви: мараловий корінь, великоголовник сафлороподібний.



Біологічні особливості. Левзея сафлоровидна – багаторічна трав'яниста рослина, висотою 50–180 см. Стебло ребристе, слабо павутинноопушене. Листя глибокоперистороздільне. Кошики на верхівках стебел поодинокі, великі. Придатки листочків обгортки яйцевидні, бурі, волосисті. Всі квіти трубчасті, двостатеві, п'ятичленні, фіолетово-рожеві.

Рослина добре почуває себе на гірськоколуких ґрунтах, іноді опідзолених, а також на Поліссі, потребує вологи.

Квітує в липні–серпні, насіння дозріває в липні–вересні. В природі розмножується частіше вегетативним шляхом, в культурі – насінням, частково – вегетативно. Левзея є цінною кормовою і медоносною культурою.

В коренях і кореневищах левзеї міститься інулін, кристали щавелевокислого кальцію, солі фосфорної кислоти, каротин, аскорбінова кислота, камеді, ефірна олія. Основний показник фармакологічної оцінки сировини – відсоток вмісту в ній екстрактивних речовин.

Застосування. Левзея має потужні тонізуючі і антимікробні властивості. Вживають відвар, настій коріння, чаї з квітів і листя рослини (1–2 столові ложки на 0,5 л окропу) та настоянку при гіпотонії, ослабленні організму, при занепаді сил, зниженій фізичній та розумовій працездатності, дратівливості, головному болю, як стимулятор статевої активності, нервової системи, особливо кори головного мозку, та як стимулятор органів внутрішньої секреції (зокрема, при діабеті), після тривалих захворювань, інтоксикацій, хронічному алкоголізмі, при застарілих ранах і пролежнях. Відвар, настій і настоянка сповільнюють ритм і збільшують амплітуду серцевих скорочень, зменшують серцеві і ниркові набряки, розширюють периферійні судини та збільшують швидкість кровотоку, підвищують працездатність. Обережно вживають в мінімальних дозах при підвищеному артеріальному тиску крові та вираженій серцевій недостатності.

10% настоянку готують з подрібнених кореневищ левзеї на спирту (1:5) не менше 20 діб. Проціджену вживають по 15–20 крапель з водою за 20 хвилин до вживання їжі 2–3 рази на день протягом 2–3 тижнів, бажано в першій половині дня.

Рідкий екстракт із кореневищ і коренів левзеї використовують як стимулюючий засіб при функціональних розладах нервової системи, розумовій та фізичній втомі, зниженні працездатності, статевому безсиллі, аденомі простати, хронічному алкоголізмі.

Для заготівлі лікувальної сировини корені і кореневища викопують в серпні–вересні, після досягання насіння. Надземну частину зрізають до самої основи стебла, сушать на стелажах, періодично перемішуючи. З одного гектара площі можна зібрати до 1500 кг сухих коренів з кореневищами.

НАГАЙСТРА

авторський гібрид нагідок звичайних і айстри



Як нагідки звичайні (календула), так і айстра належать до однієї родини Айстрові (Asteraceae). Гібрид поєднує в собі лікувальні властивості нагідок звичайних та деякі морфологічні ознаки від айстри.

Нагайстра – це трав'яниста однорічна культура. Стебло у неї прямостояче, гіллясте, висотою від 40 до 60 см, іноді трохи липке, покрите жорсткими волосками. Ця ознака проявляється в суху сонячну погоду. Листки чергові, густо посаджені на стеблі. Нижні листки широколопатні, верхні – продовгуваті, або широколанцетовидні, сидячі, густо оточують стебло.

Квіти – зібрані в крупні махрові поодинокі суцвіття – кошик оранжево-червоного кольору, розміщуються на верхівці основного стебла і гілок. Плоди – сім'янки без хохликів, які характерні для кошикових складноцвітих.

Розмножується насінням, яке висівають рано навесні або пізно восени на глибину 3–4 см. До ґрунтів нагайстра не вибаглива, але на родючих ґрунтах почуває себе комфортно і має дуже красивий вигляд.

Лікувальні властивості у нагайстри такі ж, як і у нагідок звичайних. Вони відомі ще з 12 сторіччя. Офіційною лікувальною сировиною є квіти рослини. Вони містять гірку речовину календин, смоли, невелику кількість легкої олії, сапоніни, дубильні речовини, тритер-

пеноїди, поліфеноли, слиз, сліди алкалоїдів, флавоноїди (близько 3,5 %). Виявлено яблучну, пентадецилову, саліцилову та аскорбінову кислоти, каротин, ситостерони, фітонциди.

Нагідки та нагайстра рекомендуються для лікування хвороб внутрішніх органів, нервової і ендокринної системи, в дерматології, як протизапальне, для зміцнення пам'яті, протимікробне, жовчогінне, спазмолітичне, для відновлення структури і функції організму в умовах зниження імунітету, для підвищення чоловічої потенції. Ці рослини мають дію: заспокійливу, гіпотензивну, антикоагулянтну, потогінну, відхаркувальну, знеболюючу, десенсибілізуючу при анафілактичних реакціях, згубно діє на стафілококі та трихомонади. Нагідки та нагайстра добре діють при серцево-судинних захворюваннях, що супроводжуються серцебиттям, задишкою та набряками, при хворобах порожнини рота (пародонтози, стоматити, гінгівіти), при кровоточивості ясен зміцнює слизову оболонку. Полоскання настоянкою нагідок та нагайстри ефективно у боротьбі з тонзилітами, навіть при гнійних формах. Використовують настоянки також при ранах, опіках, забоях, фурункульозі. При гіпертонії настоянки, настої та чаї з цих рослин знижують тиск, при цьому зникають головні болі, покращується сон і підвищується працездатність. При гастритах, виразковій хворобі шлунку і дванадцятипалої кишки, колітах, ентероколітах, гепатитах і цирозі печінки у хворих покращується склад жовчі, знижується концентрація білірубину і холестерину. Часто використовують ці рослини в сумішах з квітами бузини, лаванди і просвірника. Пелюстки нагідок і нагайстри вітамінізують салати (наприклад, в складі цибулі, огірків, кавбузів або гарбузів, яєць, приправлених сметаною), борщі, напої, чаї.

Квіти використовують в харчовій промисловості при виготовленні масла, маргарину, сирів та інших продуктів для їх забарвлення і ароматизації.

В народній косметичці відваром полощуть волосся після миття при перхоті і облісінні. Соком виводять веснянки (ластовиння), вугрі, прищі і нормалізують підвищену жирність шкіри.

² Ця рослина рекомендована Інститутом оздоровлення і відродження народів України у складі комплексів для профілактики і лікування доброякісних і злоякісних пухлин, особливо з чистотілом, омелою, аїром. Біологічна активність рослини на 10–15% вища, ніж у нагідок.

Ознайомитись з **рецептом проти пухлинного збору А.І. Потопальського** з цими рослинами можна нижче або на сайті <http://potopalsky.kiev.ua/ua/phytotea.html>

Нині ми вивчаємо попит на насіння рослин авторської селекції А.І. Потопальського. Якщо у вас виникли запитання, пишіть на електронну пошту labmsbar@gmail.com

ЗБІР А.І. ПОТОПАЛЬСЬКОГО ДЛЯ ЗАПОБІГАННЯ І ЛІКУВАННЯ ПУХЛИН

(злоякісні – рак, саркома; доброякісні – поліпи, папіломи,
фіброміоми, мастопатія та ін.)

Підготувати три трилітрові банки з капроновими кришками.

- Чистотіл з коренями промити, дати стекти воді, дрібно порізати і перекрутити через м'ясорубку. Об'єм сировини має дорівнювати 3 л. По 1-му літру цієї маси розкласти в кожную з підготовлених банок.
- Листя і гілочки омели (бажано з плодових дерев) перекрутити через м'ясорубку. Об'єм сировини має дорівнювати 3 л. По 1-му літру цієї маси розкласти в кожную з підготовлених банок.
- Свіжі квіти нагідок (календули) перекрутити через м'ясорубку. Об'єм сировини має дорівнювати 1,5 л. По 0,5 л цієї маси розкласти в кожную з підготовлених банок.
- Свіжі корені аїру дрібно порізати і перекрутити через м'ясорубку. Об'єм сировини має дорівнювати 1,5 л. По 0,5 л цієї маси розкласти в кожную з підготовлених банок.

За відсутності свіжих рослин всипатити в кожную з трьох банок по 200 г подрібненого сухого чистотілу, по 200 г сухої омели, по 100 г сухих квітів нагідок та по 100 г подрібнених сухих коренів аїру.

Чистотіл, омелу, календулу та аїр рівномірно змішати і залити екстрагентом (40%-спиртом, коньяком, горілкою або вином "Кагор"), покривши рослинну масу на 2–3 см. Через три дні настоювання, після вбирання рослинною масою екстрагента, можна долити в кожную банку ще такого ж екстрагента, щоб він знову вкрив на 2–3 см сировину. Настоювати 5–7 днів у темному прохолодному місці (не в холодильнику). Якщо використовується вино, то після 5–7 днів настоювання зберігати в холодильнику.

Перші 2 тижні приймати настоянку по чайній ложці тричі на день за 15–20 хвилин до вживання їжі. Потім збільшити дозу до столової ложки тричі на день за 15–20 хвилин до вживання їжі. Рослинну масу не викидати, а натискати ложкою, щоб можна було відлити настоянку.

Коли настоянку з першої банки використаєте, додайте до рослинної маси 1,5 л киплячої води, настоюйте ніч, віджміть і викиньте рослинну масу. А рідину поставте в холодильник. Приймати по 2 столові ложки тричі на день перед уживанням їжі до закінчення настою.

Аналогічно використайте другу і третю банки. Потім – перерва три місяці.

Після трьохмісячної перерви знову зробіть такий же збір. Нову порцію готують за цим же рецептом.

Для повного одужання такі курси повторюються регулярно, з перервою між кожним із них – три місяці, а **для запобігання розвитку пухлин досить одного курсу на рік.**

Свіжий чистотіл і омелу, які не вимерзають, можна заготовляти будь-якої пори року, а нагідки і аїр узимку використовують сухими.

Цей же збір можна вживати для лікування інфекційного вірусного ревматоїдного поліартриту. При цьому поряд з прийомом настоянки внутрішньо нею розтирають на ніч суглоби, а на найбільш болючі суглоби роблять із настоянки компрес.

Лікування пухлин і поліартриту цим збором здійснюється у комплексі з призначенням фахівцями лікуванням, під наглядом лікаря-онколога або терапевта з об'єктивним контролем (УЗД, рентгенографія, комп'ютерна томографія, аналізи крові, сечі та ін.).

Доповнення:

- Заготівля омели можлива і не з плодових дерев (дуб, береза, акація, сосна чи тополя).

- Чистотіл треба заготовляти обов'язково з корінням.

- Для тих людей, хто абсолютно не переносить алкоголь, радимо використовувати водний напар із завчасно виготовленої суміші 600 г сухого чистотілу, 600 г омели, 300 г коренів аїру та 300 г квіток нагідок або нагайстри. Дві столові ложки цієї суміші заливають 0,5 літра окропу, доводять до кипіння і настоюють 12 годин у термосі або в емальованому закритому посуді. Вживають протягом дня по пів-склянки за 15–20 хвилин до вживання їжі. Такі курси повторюють через кожні 2–3 місяці перерви. Хворим з підвищеною кислотністю шлунку треба цю кількість настоянки вживати після їжі.

- При поліартриті і хворобах шкіри доцільно поєднувати вживання настоянки трав всередину із зовнішнім її застосуванням шляхом втирання 2–3 столових ложок у вражені місця після пробудження вранці та перед сном. Тривалість комплексного лікування та ж сама.

- При важких станах у хворих злоякісними пухлинами після проведення хіміотерапії та променевого лікування, розсіяному склерозі, міопатії, псоріазі, склеродермії та “риб'ячій шкірі” (іхтіозі), СНІДі (ВІЛ-інфекції) перед настоюванням суміші чистотілу, омели, аїру та нагідок у кожному банку додатково додають по 100 г сухої подрібненої ехінацеї (бажано нашого сорту “Поліська красуня”, а якщо її нема, то іншого сорту). При подрібненні використовують усі частини рослини. Збір входить до Системи оздоровлення доктора А.І. Потопальського.

- **Після повного використання усієї суміші трав з трьох банок або сухого комплексу здійснюють лабораторне і клінічне обстеження у лікаря і разом з ним вибирають тактику подальшого лікування.**

Рецепт приготування і використання соку чистотілу

Знайти великі зрілі кущі чистотілу. Викопати їх з корінням, помити, подрібнити, як у салат, і перекрутити на м'ясорубці. Відтиснути з

отриманої маси сік. Процідити його через 2 шари марлі, дати відстоятись ніч в темноті. Розфасувати в скляний посуд. Перші 0,5 л пити відразу по 1 чайній ложці 3 рази на день, а решту законсервувати горілкою або коньяком у співвідношенні 3–4 частини соку на 1 частину консерванта (коньяк, горілка). Для консервації можна використати також морську сіль (3–4 ст. ложки на 1 л соку). Після використання свіжого 0,5 л соку перейти на консервований. Сік вживати у вказаній дозі протягом місяця, після чого місячна перерва і повторний аналогічний курс. Після другого курсу – перерва і проводять 3-й такий же курс.

В таких дозах сік рекомендується для онкохворих під наглядом лікаря. В інших ситуаціях схема лікування узгоджується із своїми лікарями. Деякі хворі звикли вживати всі ліки з фруктовими соками, або розведені водою. У випадку із соком чистотілу при наявності подразнення шлунку, вживати сік після їжі. Це право вибору кожного.

Що стосується токсичних впливів чистотілу то вони перебільшені. А позитивні результати наведені на сайті <http://potopalsky.kiev.ua/docs/pdf/book5a.pdf> в книзі А.І. Потопальського «Препарати чистотілу в біології и медицине» - К.»Наукова думка», 1992р.- 235с.

ОГІРОЧНИК ЛІКАРСЬКИЙ авторського сорту «Синьоокий»



У дендропарку «Перемога» с. Ходаки Коростенського району та нашими однодумцями вирощується Огірочник лікарський (*Borago officinalis*) авторського сорту «Синьоокий» – оригінальна самосійна рослина родини бурачкових, лікарська, декоративна і медоносна. Це рання форма – при доброму догляді вона може використовуватись на 7–10 днів раніше звичайної. Може бути однорічною або дворічною рослиною, залежно від клімату. Листя і молоді пагони містять жирні кислоти, слизисті і дубильні речовини, сапоніни, каротин, смоли, ефірні олії, мінеральні солі (кремній, калій та ін.), органічні

кислоти (яблучну, лимонну, аскорбінову). Квіти містять запашні ефірні олії та слиз.

Огірочник лікарський – цінний медонос. Велика кількість квіток на одній рослині та тривале трьохмісячне цвітіння з червня по серпень дають можливість одержувати значні збори меду. Бджоли відвідують огірочник увесь світловий день, збираючи за сезон 20–200 кг меду з 1 га. Мед білого кольору.

Трава огірочника має приємний смак і запах, нагадує свіжі огірки, але з сильнішим ароматом. Найчастіше листя використовують як шпинат для юшок, салатів, окрошки. Листя та пагони іноді заварюють замість чаю, квасять про запас. Дрібно пошатковане зілля додають до овочевих та грибних салатів, рибних і овочевих юшок. Численні волоски листя на дотик злегка колючі, але в порізаному вигляді ці волоски вже не відчуються, а в перемолотому – так і поготів.

В офіційній медицині поки що рідко використовується, але в народі **для лікувальних цілей** використовують насіння, квіти і траву рослини. Дикорослу огіркову траву збирають до цвітіння. В народній медицині її називають «травою веселощів», «серцевою квіткою» за її здатність поліпшувати настрій, знімати відчуття страху, пригніченості і безвихідності. Тому огірочник дуже перспективний для нашого часу – при неврозах, безсонні, при стресі, неврастенії.

Водний настій трави застосовують при слабкій серцевій діяльності, кардіоневрози, неврастенії, безсонні, головних болях. Салат із свіжої огіркової трави заспокоює нервову систему, регулює роботу серця, поліпшує обмін речовин, збільшує виділення сечі і поту, попереджає запальні процеси в нирках і кишківнику, а також підвищує працездатність, поліпшує настрій, знімає депресивні стани і дратівливість у легко збудливих людей, рекомендується в дієтичному харчуванні при захворюваннях печінки, нирок, жовчного міхура, серцево-судинної системи. Також в народній медицині траву рослини застосовують при запаленнях легенів, ревматизмі, деяких шкірних захворюваннях, як легке послаблююче, запальних хворобах сечостатевого органів. В рослинних комплексах – при хворобах печінки, нирок, подагрі.

В народній медицині використовується у поєднанні з травою алтеї лікарської та насінням льону звичайного як обволікуючий, протизапальний та пом'якшувальний засіб при захворюваннях дихальних шляхів, простудних захворювань, сечових органів, а також при шкірних хворобах (різноманітних висипах), гарячці.

Для оздоровлення та лікування: 2 столові ложки подрібненої сухої трави заливають склянкою окропу на 3–4 години і п'ють по 1/4 склянки 4 рази на день 7–10 днів.

Увага! Огіркову траву використовують в лікуванні не більше місяця. Обов'язкові перерви.

Сіють огірочник раною весною на добре оброблених під зиму грядках. Огірочник лікарський авторського сорту «Синьоокий» до-

бре розмножується самосівом.

Увага! Перед прийомом фітопрепаратів обов'язкова консультація з фітотерапевтами і лікарями!

ОГІРКИ авторського сорту «МУЛЬТИФОРМ»



Огірки належить до родини гарбузових. Батьківщиною цієї ліани вважають Індію, де її навіть зараз можна зустріти в дикому вигляді.

Цікаво, що назва огірків на санскриті співзвучна з іменем індійського князя, потомство якого нараховувало 60 тисяч дітей. Напевно, це сприяло такій назві огірка, в плоді якого багато насіння.

За іншою версією культура огірків зародилася в Південно-Східній Азії, звідки через Іран, Афганістан і Малу Азію вона потрапила в Індію.

Наші пращури, древні слов'яни, першими в Європі швидко оцінили цей овоч і почали вирощувати огірки, завезені з Візантії. Спочатку їх вирощували на півдні, а пізніше вони поширилися на північ.

Нині існує багато високоврожайних сортів огірків і гібридів для аматорів і

промислового сільськогосподарського виробництва.

Біологічні особливості. Сорт «Мультиформ» отримано методом молекулярної модифікації на основі огірка сорту Ніжинський та кабачків сорту Цукіні. Це скоростиглий, холодостійкий, посухостійкий сорт, здатний витримувати значне засолення ґрунту.

Вегетаційний період від появи сходів до перших плодів – 50–60 днів. Рослини з довгим головним соковитим стеблом. Листки великі, зелені, загострено-серцеподібної форми з білим опушенням.

Зеленець циліндричної форми, розміщення горбиків середнє. Довжина зеленця від 10 до 25 см, діаметр – 3,5–4,5 см. Маса від 150 до 400 г. Менші за величиною огірки (8–10 см) становлять 10–20% врожаю, решта більшої довжини – 15–20 см.

Сорт відносно стійкий щодо периноспорозу і дуже врожайний. Може давати 2,5–4 кг на квадратний метр (250–400 ц/га) площі. Дає продукцію високої якості при солінні. Зеленці добре зберігаються, мають приємний ніжний смак, а корнішони – добрі для соління і консервування. Молоді плоди мають тонку шкірку, через яку легко про-

никає сіль і відходять гази, що утворюються при бродінні, тому вони завжди «хрусткі».

Огірок в середньому дає 25–30 кг товарного меду з гектара. Одна квітка виділяє до 25 мг нектару, а також значну кількість пилку.

Хімічний склад та лікувальні властивості. Часто можна почути, що огірки – це сама вода. Води в них справді багато (97–98%). Але в решту маси (2–3%) природа заклала надзвичайно багато поживних речовин. Вітаміни представлені в широкому асортименті: каротин, вітаміни В₁, В₂, В₆, РР, С, пантотенова кислота, мікро- і макроелементи: калій, кальцій, мідь, магній, залізо, кремній, фосфор, сірка, йод. Порівняно з іншими гарбузовими, огірки бідніші на цукри. В плодах міститься від 2,5 до 4% цукрів, 4–8% сухих речовин, 4–4,5% безазотистих речовин, близько 1% протеїну, 1,7–2% пектинових речовин, 0,1 жиру.

Огірки використовуються для оздоровлення і при лікуванні багатьох захворювань. Відвар огірків рекомендують пити при спразі замість води.

Народні цілителі здавна використовували огірки як послаблюючий засіб, рекомендували пити сік з огірків і вживати їх свіжими як сечогінний і протикаменевий засіб при водянці, а зовнішньо – при опіках. Відвар із старих огірків або насіння використовували при жовтянці, хворобах нирок.

Завдяки наявності значної кількості калію огіркам властива сечогінна дія. Крім того, калій добре діє на стан судин і серця, нормалізує кров'яний тиск. Тому з віком, за потреби дедалі більше оздоровлювати нирки та серце, боротися з набряками, бажано включати огірки до харчового раціону.

Завдяки наявності в огірках сірки їх корисно споживати при облісінні, при цьому поліпшується стан волосся, зубів, нігтів. Краще поєднувати сік з моркви наполовину з соком огірків.

Пектинові речовини та клітковина, що є в огірках, поліпшують роботу шлункового тракту, гальмують розвиток процесів гниття і бродіння в кишечнику, підсилюють його моторну функцію, сприяють виведенню холестерину з організму, тому корисні при атеросклерозі.

Завдяки гармонійному співвідношенню вітамінів, білків, ферментів огірки легко засвоюються та перетравлюються, а тому придатні для дієтичного харчування дітей і пацієнтів з хворобами печінки та нирок.

Дуже важливим є наявність в огірках такого елемента як йод в легкозасвоюваній формі. Цей елемент потрібен для нормальної роботи щитовидної залози і запобігає розвитку тиреотоксикозу.

Огірки бажано включати до раціону людям, які страждають від ожиріння та атеросклерозу, а також робити розвантажувальні «огіркові» дні. Регулярне вживання свіжих огірків сприяє зменшенню перетворення в організмі вуглеводів у жири.

В експериментах на тваринах виявлено протипухлинну дію огірків на рак тварин.

Солоні та мариновані огірки сприяють підвищенню апетиту, тому їх не рекомендують особам, схильним до повноти, а також із захворюванням печінки, шлунково-кишкового тракту, серцево-судинними захворюваннями.

Огірки використовують і в косметиці, зокрема в кремах, лосьйонах, шампунях. Огірковий сік та спиртовий настій зеленої шкірки допоможуть видалити пігментні плями на шкірі. Маска із свіжих огірків відбілює шкіру, освітлює загар, робить шкіру свіжою та оксамитовою.

Огірок вживають замість води, а також як послаблююче і сечогінне. Він ефективний при туберкульозі як протикашльовий засіб.

Зовні огірки застосовують при опіках і гнійних ранах.

Відвар старих огірків корисний при хворобах печінки, серця і судин.

Свіжі огірки нормалізують кров'яний тиск.

Агротехніка вирощування. Кращими попередниками для огірків є бобові культури, картопля, томати, цвітна капуста. Не можна висівати огірки після всіх гарбузових, баклажанів, після яких у ґрунті залишаються хвороботворні мікроби та віруси.

«Мультиформ» як і інші сорти огірків, краще вирощувати на чорноземах, супіщаних ґрунтах, легких та середніх суглинках. Разом з тим він добре росте і на засолених ґрунтах.

Оскільки коренева система рослини розміщена в верхніх шарах ґрунту, а строки розвитку і плодоношення дуже короткі, для підвищення врожайності ефективно підживлення рослин органічними та мінеральними добривами.

Враховуючи те, що на початку вегетації рослини використовують значну кількість азоту, а в період квітання – калій, в ґрунт перед сівбою добре вносити органічні і мінеральні добрива. Як і інші гарбузові культури, огірки сорту «Мультиформ» чутливі до перегною, що поліпшує фізико-механічні властивості ґрунту, але оскільки він розкладається повільно, то разом із ним вносять і мінеральні добрива. Так, на 10 квадратних метрів слід вносити від 40 до 60 кг перегною залежно від зони вирощування. Разом з органікою вносять від 150 до 250 г аміачної селітри, 300–400 г суперфосфату, 150–200 г калійної солі. Добрива краще вносити восени, хоч на Поліссі можна вносити і ранньої весни.

Плантацію огірків треба розміщувати на південній або південно-західній частині ділянки, захищеній від холодних північних та північно-східних вітрів деревами, кущами, будівлями або висадити кулісні рослини (кукурудза Делікатесна, соняшник високоолійний, сорго солестійке, квагіста, медоноси: сільфія, головатень, топінамбур, ревінь Сніговик). Це дасть можливість на ділянці створити добрий для огірків мікроклімат.

Насіння вибагливе до тепла і проростає лише за температури понад 13 °С. Оптимальна температура проростання 20–25 °С. При температурі 3–5 °С рослини можуть загинути.

Насіння висівають у першій декаді травня рядками з міжряддями 70 см, проміжки між насінинами в ряду – 6–10 см; глибина сівби – 3–4 см. Якщо сіяти в ямки (через 70 см), то кидати слід по 6–7 зерен, присипаючи вологим ґрунтом, а зверху мульчувати сухим ґрунтом, щоб не утворювалась кірка. Після появи сходів огірки проривають на 10–15 см (не густіше), а в ямках залишають по 3–4 рослини.

Можливе попереднє вирощування огірків в торфових або паперових горщиках з висаджуванням на постійне місце на віддалі 15–20 см, одержуючи врожай на 2–3 тижні раніше.

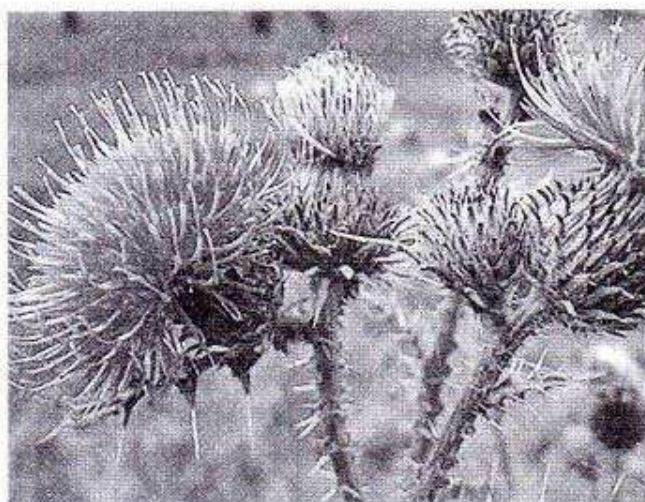
Якщо є можливість поливу, то залежно від зони, слід провести 4–5 поливів по 25–30 л води на квадратний метр. В період плодоношення практикують поливи з розрахунку 7–10 л води на квадратний метр через 3–5 днів.

Плоди збирають до пізньої осені через день, не допускаючи їх переростання.

РОЗТОРОПША ПЛЯМИСТА «СОЛЕСТІЙКА»

Розторопша плямиста (*Silybum marianum* L. / *Gaertn.*) – трав'яниста однорічна рослина з родини складноцвітих – *Asteraceae* (*Compositae*).

Згідно з літературними даними родова назва *Silybum* походить від латинізованого грецького слова "щіточка", форму якої має суцвіття розторопші, що розкрилося. Видова назва *marianum* від латинського *marianus* присвоєна на честь Богоматері Діви Марії.



Ім'я Богородиці згадується також у назві цієї рослини і в інших європейських мовах: *Ladies thistel* – бодяк Богоматері (англ.), *toariaohakas* – бодяк Марії (ест.), *Marien distel* – бодяк Богоматері або Марії (нім.), *Chardon de Notre Dame* – репейник Богоматері (франц.).

Місцеві назви розторопші часто пов'язані з ознаками листя, для яких характерне темно-зелене забарвлення з численними колючками по краю пластинки: татарник сріблястий, осот білий, гостро-строкато, різнобарвний татарник (азерб.), різнобарвна колючка (казах.), молочний чортополох (англ.), чортополох сріблястий (франц.).

Розторопша в дикому вигляді розповсюджена в країнах Середземномор'я, Західній, Центральній і Південній Європі, Центральній і Західній Азії, Північній Америці та на півдні Австралії. Зустрічається в Криму, на Кавказі, південній частині Західного Сибіру і в Середній Азії. Росте вздовж доріг, на кам'янистих схилах, в горах, поблизу джерел, зрідка – в посівах зернових. Рослина добре росте в культурі.

В Інституті оздоровлення і відродження народів України отримано нову форму розторопші плямистої – «Солестійка» за допомогою дії модифікованих екзогенних нуклеїнових кислот.

Біологічні особливості. Розторопша плямиста – рослина з прямим стеблом заввишки до 2 метрів, великою кількістю бічних пагонів. Стебло циліндричне, голе або слабо павутинно опушене, вкрито борошняним нальотом.

Листки перистолопатові або перисторозсічені з колючкозубчастими лопатями. Листя зелене, блискуче, з мармуровим білим рисунком.

Суцвіття – багатоквітковий круглий кошик на верхівці стебла, діаметром 3–6 см, вкритий колючками та зеленими колючими листочками. Квіти – трубчасті, малинові, зрідка білі. В кожному кошику від 89 до 150 квіток. Кожна квітка має нектароносну тканину, розміщену в її глибині і продукує нектар протягом 2-х днів.

Розторопша плямиста – добрий медонос. Вирощена на грядці, вона на диво декоративна. Якщо посадити на межі, можна мати добру огорожу. Останніми роками її вирощують як лікарську рослину в садах, на городах, на полях фермерських господарств. Насіння досягає в серпні-вересні. Маса 1000 насінин – 25–30 г.

Хімічний склад та лікувальні властивості. Насіння розторопші плямистої містить близько 2,7 % флавонолігнамів (силібін, силідіанін, силіхристін та інші); флавоноїди, серед яких кверцетин і силімарин; оксіфлавоноїди; вітамін К – антигеморагічний фактор Т, що сприяє зростанню кількості тромбоцитів у крові; органічні кислоти (0,1 %); небагато сапонінів; сліди алкалоїдів; близько 30 % жирних кислот; смоли, слизи; біогенні аміни (тирамін, гістамін); ефірні олії.

Розторопша плямиста належить до стародавніх лікарських рослин. Як цілюща вона відома з XVI сторіччя. Але, як свідчать літературні джерела, ще Діоскорид (I сторіччя н.е.) рекомендував використовувати насіння розторопші для лікування випадків та судом у дітей, а Гален вказував на здатність розторопші зупиняти кровохаркання та притупляти зубний біль.

З плодів розторопші виготовляли галенові препарати для лікування хронічного бронхіту, запалення жовчного міхура та печінки, водянки. Листя використовували для лікування гіпертонії та геморою.

Фармацевтичні властивості розторопші здавна були відомі, в аптеках продавали траву розторопші, водні її настоянки та насіння.

Нині розторопша плямиста – офіційно визнана лікарська рослина, використовувана в Україні та інших країнах.

Основна лікарська сировина – насіння та коріння. Досить сказати, що відомі препарати Карсил, Легалон, Силібор, Гепабене, Маріакон, настоянка Холелетин виготовлені з насіння розторопші.

Розторопша вважається лікарською рослиною для лікування хвороб печінки (гепатит, цироз, жовтяниця), пошкоджень її від алкоголю, ліків, токсинів, радіації. Речовини, що містяться в насінні, сприятливо впливають на діяльність печінки, сприяють виділенню жовчі, стабілізують мембрани печінки і тим самим захищають від різних шкідливих впливів, прискорюють репаративні процеси на клітинному рівні, проявляють заспокійливу дію на симпатичну нервову систему, знижують артеріальний тиск.

Розторопшу пляmistу використовують для лікування холециститу, колітів, запалення жовчних протоків, жовчнокам'яної хвороби, селезінки, щитовидної залози, суглобних відкладень солей, розширенні вен, набряків, водянки, ожиріння, геморою, алергії. В дерматології – для лікування вітіліго, псоріазу, облісіння, вугрів.

З лікувальною метою при гепатиті, цирозі, токсичних пошкодженнях печінки та при розширенні вен нижніх кінцівок використовують настоянки, відвари та перемелене в порошок насіння рослини.

Використовуючи розторопшу, ми вдаємося до «генерального очищення» печінки і всього організму від шкідливої дії інфекцій, ліків, жирів, алкоголю. Олію розторопші використовують як ранозагоюючий та протизапальний засіб при виразці шлунку та дванадцятипалої кишки, опіках та незаживаючих трофічних виразках, дерматитах різного походження. Використовуючи її внутрішньо вранці натще, можна позбутися печії.

Рекомендації болгарського вченого і травознавця Д. Йорданова:

1. Відвар з насіння. Взяти 30 г насіння, перемолоти його в порошок, залити 0,5 л води. Кип'ятити на невеликому вогні до випаровування половини об'єму рідини. Процідити і пити по 1 столовій ложці щогодини з ранку до вечора. Курс лікування – один місяць. При занедбаних важких хворобах краще повторити такий курс через два тижні.

2. Для лікування печінки тричі на день за 30 хвилин до їжи споживати 1 чайну ложку порошку з насіння розторопші або чайну ложку самого насіння, повільно його пережовуючи.

3. Для лікування радикулітів, хвороб шлунково-кишкового тракту, болю в суглобах використовують сік з листя та відвар з коріння. Сік п'ють при закрепах, запаленні товстої кишки і слизової оболонки шлунку. Розторопша плямиста відома і як харчова рослина, з якої використовують молоді стебла і листя, зелені бутони суцвіть та ко-

рені. На Кавказі її знають як салатну рослину; населення Закавказзя використовує в їжу олію з насіння розторопші.

З досвіду лікарів і аматорів шрот і олію розторопші використовують у комплексі з олією "Кавбузол" і шротом "Кавбузсорб" у рівних кількостях.

Агротехніка вирощування. Розторопша плямиста – культура посухо- і морозостійка. Форма розторопші плямистої нашої селекції витримує незначне засолення ґрунту. Вона добре почувається на сонячних ділянках. Кращими попередниками для неї є озимі зернові, багаторічні та однорічні трави.

Розмножується розторопша насінням, для якого характерна висока польова схожість (93–95 %). Строки її сівби збігаються з сівбою ярих культур (перша або друга декада квітня). Кращий спосіб – широкорядний, з міжряддям в 45 см. Для промислових посівів норма висіву – 14–18 кг на гектар, глибина – 2–4 см. Для розторопші плямистої характерна нерівномірність сходів, тому після сівби рядки слід приконтурувати; на невеликих ділянках посіву рядки мульчують торфом чи іншою сумішшю завтовшки 2–3 см.

Догляд за посівами включає прийняті в рослинництві прополювання бур'янів та розпушення міжрядь.

Для лікарських потреб збирають насіння, що досягає в серпні–вересні. Збирають його вручну, найкраще вранці, доки не розпушилися кошики, які потім обмолочують.

При промисловому вирощуванні розторопші насіння збирають прямим комбайнуванням, коли підсохнуть обгортки кошиків.

Збирати її слід швидко, оскільки насіння має здатність до осипання, отже можна втратити частину врожаю. Насіння швидко (за 3–4 години) провіюють, так як воно має здатність до самозігрівання, і в підсумку – зниження його товарних якостей. Насіння досушують, розсипаючи тонким шаром та перелопачуючи.

Врожайність насіння – 6–10 ц/га. Кондиційне насіння зберігають у сухому закритому приміщенні. Схожість його зберігається протягом 3-х років.

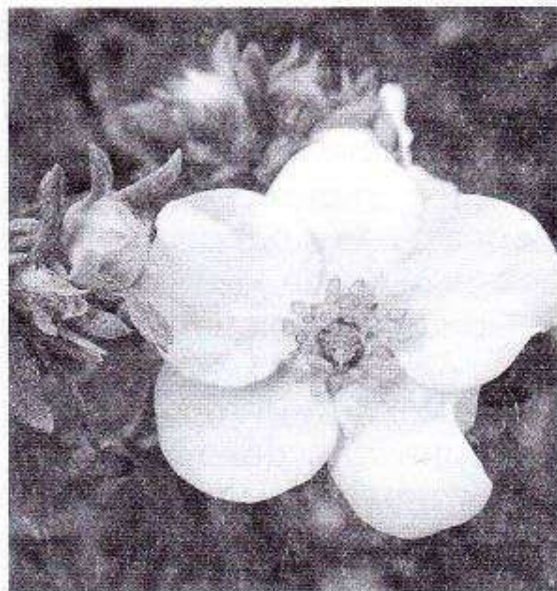
КУРИЛЬСЬКИЙ ЧАЙ – авторський сорт «ДАРУНОК КИЄВУ»

Цей, порівняно недавно акліматизований в Україні чагарник, заворює своєю квітучою різнобарвною формою і цілющою силою. В наших дослідженнях використана група сіянців, привезена колишнім старшим науковим співробітником Ботсаду НАН України ім. М.М. Гришка І.Р. Кисілевським з острова Сахалін понад 40 років тому.

Курильський чай авторського сорту «Дарунок Києву» – пря-

мостоячий або розлогий чагарник із сімейства розоцвітних (*Rosaceae*) висотою 20–170 см. Листя та інші частини рослини густо опушені дрібними волосками. Молоді пагони циліндричні, шовковисті, опушені, а у старих – сіра кора, що відшаровується.

Листя непарноперисте або трійчасте, жовтувато-зелене, складається з 5, рідше 3–7, ланцетних, з обох боків волосистих листочків, схожих на лапку. Через їхню форму куриський чай називають в народі – «лапчаткою», а за дією на організм людини – «могучником».



Цвіте ця рослина тривалий час, з середини червня до початку жовтня (кожний кущ більше 2-х місяців). Куриський чай світлолюбний – краще розвивається на добре освітленому місці. У разі сильного затінення може утворювати мало квіток, втративши свій декоративний вигляд. Рослина зимостійка (витримує найсуворіші зими і весняні приморозки), стійка і до нетривалих посушливих періодів, але із зменшенням вологості ґрунту зменшується її приріст. Добре зимує під снігом, додаткового укриття не потребує. Полюбляє легкі та удобрені ґрунти зі слабкислою або лужною реакцією. Надмірне перезволоження ґрунту переносить важко, як і сильне пересихання.

Для садівників і професіоналів квітників, а також аматорів рослина цікава не тільки тим, що цвіте все літо, але й легко переносить стрижку і довго тримає форму.

Квіти золотаво-жовті або білі, розташовані поодинокі або зібрані в пухкі верхівкові китиці.

Останнім часом створено багато сортів куриського чаю. Вони відрізняються один від одного заввишки, формою куща та забарвленням квітів. У сортів Аботсвуд та Манху вони білі, а у сортів Гольдфінгер, Жакман Варієте, Катерина Дікенс, Принцеса Беті, Елізабет – яскраво-жовті. Сорт Принцеса цвіте ніжно-рожевими квітами, Ред Ас – червоно-жовтогарячими.

Плоди – густоопушені збірні сім'янки, що дозрівають у серпні – жовті. Їхня життєздатність досягає 93 %. Декоративна огорожа з кущів цієї рослини невисока, але елегантна, особливо в поєднанні з доглянутим газоном. Приємним доповненням є те, що над нею постійно в'ються та гудуть бджоли. Куриський чай – чудовий медонос! Особливо його форма «Дарунок Києву». Мед, зібраний з нього бджолами, є надзвичайно корисним здоров'ю всім людям, а особливо виснаженим хворим і дітям. Його вживання відчутно від-

новлює сили та покращує імунітет. У дендропарку «Перемога» цей кущ росте понад 40 років, приємно приваблюючи відвідувачів. На жаль, масштабна пожежа на 36 році існування знищила всю окрасу дендропарку і тільки десята частка знищеної алеї багатого на переваги цього авторського сорту дала кореневу поросль на пожарищі. Через рік молоді рослини зацвіли і протягом всього літа були вкриті сотнями бджіл.

При розмноженні живцями цвіте та плодоносить із дворічного віку щорічно.

Курильський чай зазвичай використовується як декоративна рослина для декоративних і поодиноких посадок, і як продуктивний тривалий медонос. Його садять на передньому плані вищих кущів. Дуже добре він виглядає і серед каменів у скельних садках та невеликих композиціях.

У Сибіру і на Далекому Сході його листя застосовують як сурогат чаю, який має лимонно-жовтий колір і приємний аромат, а також має цілющі властивості. Як сировину заготовляють верхівки (листя, пагони і квітки), пухко укладають у кошики або мішки з рогожі, підв'ялюють на сонці і сушать в затінку та на горищі. Сировину зберігають у закритій тарі 1 рік.

Хімічний склад. У складі рослини виявлені тритерпеноїди (урсолова, епіурсолова та ін. кислоти), стероїди (бета-ситостерин, стигмастерин, кампестерин), фенолкарбонові кислоти (кавова, синапова, ферулова, пара-кумарова, еллагова), флавоноїди, кверцитрин та ін.), катехіни. Надземні частини рослини містять вітаміни Р і С (до 230 мг %), каротин (17,5 %), глікозиди, кумарини, фенолкарбонові кислоти, катехіни, флавоноїди, тритерпеноїди.

Дія: Тонізуюча, кардіотонічна, сечогінна, жовчогінна, протизапальна, антимікробна, ранозагоювальна, протівірусна, фунгістатична, кровоспинна, болезаспокійлива, антиоксидантна, імуномодулююча, протипухлинна, седативна, гастро- і гепатопротективна. Також має гіпоглікемічний, протиалергічний, гіполіпідемічний, десенсибілізуючий ефект.

Препарати курильського чаю кущового мають протимікробну, відхаркувальну, жовчогінну, кровоспинну, протитуберкульозну і в'язучу дію. Перспективні вони при захворюваннях шлунково-кишкового тракту та дисбактеріозі, туберкульозі легень, гінекологічних запальних захворюваннях, паркінсонізму.

З листя та квіток курильського чаю готують цілющі настоянки та відвари, що очищають організм при отруєнні та шлунково-кишкових інфекціях.

Настій листя і квіток застосовують при проносах різного походження, а також крупозному запаленні легень як відхаркувальний засіб, також для стимуляції серцевої діяльності.

Відвар листя і квіток призначають при запальних захворюваннях

печінки як жовчогінний засіб, а також при лихоманці – як потогінний. В Північних районах рослину використовують для профілактики і лікування цинги.

Все частіше останнім часом курисьський чай кущовий рекомендують для боротьби із злоякісними пухлинами. Свіжозаварений чай застосовують для профілактики та лікування раку і п'ють його 3–4 рази на день протягом тривалого часу. Він має підтверджені різноманітні цілющі властивості: зміцнює імунітет, знижує кров'яний тиск, заспокоює нервову систему, ефективний при безсонні, лікує хворих з хворобами дихальної і серцево-судинної системи, має антибактеріальні та омолоджувальні властивості.

Рецепт чаю. Одну столову ложку висушеного збору (листя, пагони, квіти) заливають однією склянкою окропу на 30–40 хвилин, розбавляють вдвічі і додають мед за смаком. В спеку п'ють як холодний освіжаючий напій.

Приготування настою. 2 столові ложки сухого листя з квітами заливають 0,5 л окропу в закритому емальованому посуді, доводять до кипіння на водяній бані, проціджують і вживають по 0,5 склянки 3–4 рази на день перед вживанням їжі.

Відвар. 1 столову ложку сухого листя з квітами заливають склянкою гарячої води, доводять до кипіння на водяній бані і настоюють 30 хвилин. Вживають по 2 столові ложки 3 рази на день до їжі. Курс лікування 10–15 днів. Корисні спринцювання цим відваром при гінекологічних захворюваннях.

Теплим відваром корисно полоскати горло та промивати носа при запаленнях, опіках, ранах, що прискорює їх загоювання в кілька разів.

Збір для лікування атеросклерозу. По 2 столові ложки кореня кульбаби, кореневищ пирію повзучого, трави деревію, листя та квіток курисьського чаю. Перемішати, взяти 1 столову ложку суміші в емальований посуд, залити 0,5 л окропом, настоювати годину при кімнатній температурі, процідити і вживати по три чверті склянки вранці перед сніданком.

Протипоказання: Індивідуальна непереносимість, тромбофлебіт, підвищене згортання крові, при вагітності та в період лактації.

Вирощування: Курисьський чай кущовий розмножують відводками, поділом куща, здерев'янілими зеленими живцями та насінням. Його сіють навесні без попередньої підготовки в плівковій теплиці або парнику, злегка мульчуючи просіяним листовим ґрунтом. Сіянці розсаджують на віддалі 5–8 см. Ця рослина добре переносить пересадку лише у молодому віці, а старі кущі приживаються погано. У дендропарку «Перемога» практикують посіви під зиму в розрихлений ґрунт біля батьківських кущів. Посіви покривають товстим шаром власного листя та інших дерев і кущів (в'яз, липа, верба, смородина), а зверху – агроволокном. В кінці травня рядками на віддалі

30–40 см проріджують настил листя та рихлять ґрунт граблями. Ці рядки знову покривають агроволокном до появи сіянців і їх прорідження. Ділянку регулярно поливають. Враховуючи посухостійкість нашого сорту, одержані сіянці виживають навіть під час тривалої посухи без регулярного поливу. Восени їх переносять на постійне місце вирощування.

Курильський чай кущовий у посушливі періоди потребує поливу. Також потребує регулярної обрізки, при якій видаляються пошкоджені та відмираючі гілки.

Цю надзвичайно цінну і витривалу, декоративну, лікувальну і медоносну рослину треба якомога більше поширювати в нашій місцевості. Курильський чай як невибагливий медонос цінується пасічниками як тривале джерело забезпечення пасіки медом.

ТОПІНАМБУР, сорт «МЕДОНОСНИЙ»



Батьківщиною топінамбуру вважається Північна Америка, де він поширений в дикій природі. До Європи під назвою «земляна груша» він потрапив раніше, ніж картопля. В XVI сторіччі французи завезли «земляну грушу» до Англії і дали їй назву «топінамбур». А східні слов'яни познайомились з цією диковинкою лише наприкінці XVIII століття. В Україні земляна груша швидко поширилася на присадибних ділянках, як овочева культура під назвою «волоська ріпа» та «солодка картопля». На Кавказі її називають просто «ріпа», а в Казахстані, куди вона потрапила з Китаю, – «китайська картопля».

Сьогодні рослина введена у культуру. В Державному реєстрі сортів України зареєстровано 9 сортів топінамбуру.

Біологічні особливості. Топінамбур (земляна груша) бульбоносна багаторічна рослина з родини айстрових (*Asteraceae*) належить до виду *Helianthus tuberosus* L.

Топінамбур «Медоносний» створений за дії на сорт «Дістичний» препаратами модифікованої ДНК соняшнику з подальшим індивідуальним добором високопродуктивних та стійких щодо засолення ґрунтів форм.

Будова надземних органів топінамбуру нагадує соняшник. Стебло – пряме, гіллясте, густо вкрите листям, із зеленим та слабко-фіо-

летовим забарвленням. Листки яйцеподібні, видовжено-яйцеподібні та широко-яйцеподібні, загострені, великі, по краях зазубрені.

Суцвіття – кошики, як у соняшнику, діаметр 3–6 см, розміщуються на основному та бічних стеблах. Кількість бічних стебел на одній рослині варіює від 5 до 50 і більше. Рослина перехреснозапильна. В умовах Полісся наш сорт топінамбуру квітує у вересні в дуже теплі літа. Стимулює цвітіння дика форма – щорічна квітуча рослина. Її підсаджують в міжряддя овочевої форми рослини.

Плід – сім'янка, дрібніша за соняшникову. Маса 1000 насінин – 7–9 г.

Коренева система – мичкувата (при насінневому розмноженні – стрижнева), добре розгалужена. Глибина проникнення коренів – до 2 м. Робоча поверхня їх у 6–8 разів більша, ніж у картоплі. Корені складають 4,6–8 % загальної маси рослини.

У підземній частині рослини формуються столони (підземні бокові пагони), верхнє міжвузля (4–6 см) потовщується і перетворюється на коренеплоди. На одній рослині їх утворюється від 20 до 30. Маса одного коренеплоду від 10 до 100 г.

Рослини топінамбуру середньостиглі, вегетаційний період від 140 до 150 днів.

Вирощують топінамбур для технічних потреб, що зумовлено високим вмістом у коренеплодах інуліну, з якого при гідролізі отримують фруктозу. З них виготовляють також спирт, винний оцет, кормові дріжджі, пиво та інші продукти. Використовують і як овочевий продукт. У Франції топінамбур використовують в їжу, як картоплю.

Зростає його роль як кормової культури. Зелену масу згодують тваринам свіжою. Вона також є високоякісною сировиною для заготівлі трав'яного борошна та силосу. На корм тваринам використовують безпосередньо й коренеплоди. Їх згодують тваринам і птахам сирими, вареними і запареними.

До Державного реєстру сортів рослин України занесено 8 сортів топінамбуру кормового напряму і один – овочевого.

Хімічний склад і лікувальні властивості. На відміну від картоплі, що славиться підвищеним вмістом крохмалю, топінамбур містить інший цінний вуглевод – інулін (10–15 %). Завдяки йому топінамбур можна використовувати як дієтичний продукт для лікування цукрового діабету, шлунково-кишкового тракту (у тому числі виразкові хвороби), малокрів'я. Топінамбур сприяє покращенню зору.

У коренеплодах міститься до 25–30 % сухих речовин, близько 2 % білка. Вони багаті на вітаміни групи В і С, фруктозу (2,5–3,5 мг%), інулін (до 15 %), танін і фосфор.

Є відомості, що люди, які хворіли на діабет і вживали в їжу сирі коренеплоди, вилікувалися від цього підступного лиха.

Топінамбур можна вживати в їжу у будь-якому вигляді: сирим, вареним, смаженим, печеним. Його також солять, квасять, маринують.

Існує багато рецептів страв з топінамбуру.

Агротехніка вирощування. Топінамбур «Медоносний» – рослина середньостигла, овочевого коренеплодного напрямку, стійкий щодо дії екстремальних факторів довкілля та хвороб. Характерний компактним бульбовим гніздом та вирівняністю коренеплодів.

Його можна вирощувати на будь-яких ґрунтах, але кращі врожаї збирають на чорноземах, дерново-підзолистих і супіщаних. Росте при незначному засоленні, але не витримує солонців, солончаків, заболочених і кислих ґрунтів. Не боїться ні весняних, ні осінніх приморозків, пагони його витримують зниження температури до мінус 8 °С, а коренеплоди під снігом до мінус 12 °С і нижче, а тому добре зимують. Рослини стійкі до посухи, але вищі врожаї отримують при достатній волозії в ґрунті. Добре почувуються на освітлених ділянках.

У польовій сівозміні кращими попередниками можуть бути багаторічні та однорічні бобові трави. Не слід вирощувати його після соняшнику та інших культур, що уражаються склеротинією.

Топінамбур можна вирощувати на присадибних ділянках і у фермерських господарствах. Розмножується він коренеплодами, як картопля. У Південних регіонах його висаджують рано навесні водночас з сівбою ярих культур або пізно восени перед приморозками. Коренеплоди викопують перед самим висаджуванням: вони швидко втрачають вологу, тому їх треба прикривати. Садять на глибину 6–10 см.

Схема посадки залежить від величини коренеплодів та властивостей ґрунту. Для топінамбуру «Медоносного» кращим є розміщенні коренеплодів за схемою 50х60 см. При висаджуванні восени їх не ріжуть. Норма висаджування у вологих регіонах на родючих ґрунтах – 50–60 тисяч коренеплодів на гектар, у посушливих – 30–35 тис./га.

Догляд за рослинами включає прополювання міжрядь, коли висота рослини досягне 10–15 см, та підгортання при висоті рослини 30–40 см для кращого зав'язування коренеплодів.

Для підвищення врожаю зеленої маси практикують чеканку верхівок або їх підкошування. Це сприяє збільшенню кількості бічних пагонів і кращої облистяненості.

На відміну від картоплі, топінамбур не уражується ні колорадським жуком, ні фітофторою. Плантацію можна використовувати впродовж 8–12 років.

Збирають врожай після відмирання листя. За два тижні до збирання стебла зрізують на висоті 50 см, що сприяє відтоку поживних речовин до коренеплодів. Топінамбур швидко в'яне, тому викопаний врожай слід зберігати, пересипавши кожний шар піском чи землею.

Врожай коренеплодів може становити від 200 до 450 ц/га, зеленої маси – 200–750 ц/га.

Народні рецепти лікування топінамбуrom

Виведення солей з організму

Взяти 1–1,5 кг свіжої зеленої маси (листки і стебла), порізати на шматочки завдовжки 5–10 см. Покласти в 5–8-літрову каструлю, залити водою, поставити на вогонь. Кип'ятити 20–25 хвилин. Відвар процідити у ванну, розбавити гарячою водою у співвідношенні 1:5 або 1:7. Полежати в теплому зеленому відварі упродовж 10–15 хвилин.

Якщо використовувати сушені листки і стебла, то слід узяти 100–150 г сухої сировини і кип'ятити 40–45 хвилин.

Для приготування відвару для ванни придатні і коренеплоди. Беруть 1 кг коренеплодів і готують як і зелений відвар.

Ванни можна приймати як щодня, так і з перервами в 1–2 дні. Цикл залежить від «стажу» хвороби. Одним допомагає через 3–5 процедур, іншим потрібно 20–40. Але після кожних 20 процедур треба робити перерву на 15–20 днів. І так – до повного одужання.

Рецепти для лікування цукрового діабету, гіпертонії, інсульту

– Коренеплоди, листя, молоді пагони миють, нарізають, поливають олією і їдять як салат, або додають в інші салати;

– Вживають сирі свіжі коренеплоди натще (1–2 штуки на день);

– Сирі або висушені коренеплоди варять, як компот, і п'ють по 1 л за день 2–3 рази на тиждень. На 1,2 л води беруть 2 сирих коренеплоди або 2 столові ложки висушених. Сирі варять 10–15 хвилин, сухі – близько 1 години. Напій можна пити як гарячим, так і холодним. Якщо немає цукрового діабету, то в напій додають цукор або мед до смаку. Напій знижує тиск, вміст цукру в крові, позитивно діє на підшлункову залозу, підвищує вміст гемоглобіну;

– Додають у заварку чаю по 3–4 молодих листочків топінамбуру. Цей чай рекомендують, коли є потреба позбутися наслідків опромінення, інфаркту, інсульту.

Рецепт для відновлення сил

Готують чай з листків і трав в такій композиції: 3–5 листків чорної смородини, 5 листків червоної горобини, 3–4 молодих листочки топінамбуру, гілочки м'яти або меліси.

Листя миють, закладають в керамічний посуд об'ємом не менше 1 л, заливають окропом і настоюють протягом 10 хвилин. Такий відвар швидко знімає втому.

СУМАХ (оцтове дерево) авторського сорту «ПІСКОВИЙ»



У дендропарку «Перемога» акліматизований Сумах (оцтове дерево) авторського сорту «Пісковий» виконує декоративну роль – це дуже гарна у всі пори року, а особливо влітку та пізньої осені, світлолюбна і посухостійка рослина. В Україні можна знайти: сумах волосистий або оцтове дерево – росте на сухих, кам'янистих схилах, в рідких лісах та узліссях, може використовуватися в полезахисних та протиерозійних насадженнях. Це зазвичай чагарники або невеликі дерева, які можуть досягати висоти 1–10 метрів. Відновлюється

рослина насіннєвим і вегетативним шляхом, даючи пневу поросль і утворюючи кореневі відводки. Висаджують сумах на межах, бо дає поширену поросль. Через 2–3 роки інтенсивно цвіте. Добре переносить морози до -20°C .

Взагалі сумах дуже цінна рослина з медоносними, лікарськими і технічними властивостями. Його використовують в кустарній шкірообробці і як цінну фарбувальну рослину.

Добрий медонос, який цвіте у червні – липні. На один квітконос прилітає від 50 до 100 бджіл. Дерево в період цвітіння «потужно гуде» від роботи великої кількості задоволених бджіл.

Листя, молоді віти та кора стовбурів багаті дубильними речовинами з найбільшою концентрацією під час бутонізації. Кисла шкірка плодів вміщує велику кількість яблучної та винної кислот, екстрактивні речовини, ефірні олії. В листках виявлені галова кислота (антиоксидант, природна органічна сполука з хімічними характеристиками подібними до глікозидів), метиловий ефір галової кислоти, мирицитрин (знижує оксидативне ураження остеобластів, що потенційно зупиняє розвиток остеопорозу, гіперкальціємії та інших захворювань) та інші флавоноїди, танін, що має дубильні властивості та в'язучий смак, аскорбінова кислота.

Сумах або Сумак – спеція з мелених ягід одного з видів сумаха червонувато-бордового кольору з кислим смаком. Застосовується в турецькій кухні для заправки салатів, на Кавказі – для маринування шашлика. Пряність, яку виготовляють з сумаху, є одним з найсильніших антиоксидантів, що вживаються в їжу, тому широко пропагується.

Як лікарська сировина використовують листя сумаху дубиль-

ного, яке збирають протягом літа (червень-серпень) і висушують у вентиляльованих приміщеннях, або в сушарках при 40–45 °С. Не можна допускати намокання сировини, у зв'язку з тим, що при цьому вимивається танін, який визначає його цінність.

У народній медицині вживають настій листя при отруєнні недоброякісною їжею, солями важких металів і алкалоїдів, при проносах у зв'язку з ентеритом, колітом (запаленні товстої кишки), при кровотечах, захворюваннях жовчних шляхів, ревматизмі, подагрі, паралічах, як ранозагоювальний, терпкий, протиопіковий і протизапальний засіб. Зовнішньо настій листя використовують для полоскань при запальних процесах в порожнині рота і горла.

Настій насіння на Кавказі застосовується при виразковому коліті, блювоті, втамуванні спраги, порушенні апетиту. Смажене і товчене насіння і настій з них – при гонорей, холері. З насіння готують оцет. Для цього наповнюють 3-літрову банку, заливають окропом і настоюють 30 днів. Зберігають в холодильнику. Одержаний оцет – один з найкращих серед оцтів домашнього виготовлення.

Рецепти для лікування:

1. Для настою беруть по 1 чайній ложці плодів на 1 стакан окропу (настояти 1 годину). Прийом – по 1–2 столові ложки 3–4 рази на день. Такий рецепт застосовують при цукровому діабеті. Тим же настоем полощуть горло і рот.

2. Залити в термосі 1 чайну ложку свіжого листя сумаху 1 стаканом окропу (настояти 1 годину). Приймають по 1 столовій ложці 3–4 рази на день. Цей рецепт використовують при паралічах, ревматизмі, подагрі.

3. Оцет із сумаху вживають по 1 чайній ложці 2–3 рази на день за 20–30 хвилин до їжі 10–15 днів при гіпоацидних гастритах.

Для натирання при радикулітах, невритах, подагрі самостійно та в комплексах цей засіб дуже ефективний.

Як ландшафтно-декоративна рослина, сумах прикрашає парки і сквери разом з посадженими кущами барбарису, кизирису, магонії, калини, бересклету, створюючи дивовижний «килим різнобарвної осені».

Увага! Перед прийомом фітопрепаратів обов'язкова консультація з фітотерапевтами і лікарями! Сумах не призначають хворим з підвищеним ризиком тромбоутворення, гострим і хронічним гастритами та виразковою хворобою шлунку.

ГУМІ (МАСЛИНКА БАГАТОКВІТКОВА) – авторський сорт «Українська Іванова Сахалінка»



Гумі (Маслинка багатоквіткова, латинська назва *Elaeagnus multiflora*) – багаторічна рослина з родини Маслинкові. До цієї родини належить маслинка вузьколиста (*Elaeagnus angustifolia*). Гумі – харчова, танідоносна, ефіроолійна, фітомеліоративна, медоносна, лікарська і декоративна рослина. Потрапила до нас з Кореї, Китаю та Японії через острів Сахалін. Це дуже красивий, елегантний, декоративний в усі пори року кущ, росте в Україні заввишки 1–3 м. Залежно від погодних умов зростає як листопадний кущ, і як вічнозелений. Коріння має потужне, поверхнєве (в основно-

му на глибині до 30–70 см) і добре розгалужене (діаметр кореневої системи в 1,5 рази перевищує діаметр крони). З першого року розвитку на коренях формуються азотфіксуючі бульбочки з азотфіксуючими бактеріями (рід *Frankia*), завдяки яким гумі можна вирощувати на бідних на азот піщаних ґрунтах. У старих рослин вони розростаються до гроноподібних скупчень у діаметрі до 60–70 мм. Кущ не дає небажаної порослі.

Листки мають еліптичну або овально-довгасту форму, тупо загострену на верхівці і ширококлиновидну біля основи, колір листка – сріблястий з ледь помітними волосками знизу й зелений восковий зверху. Рослина не потребує обрізання, легко переносить затемнення, не хворіє, не пошкоджується шкідниками і не потребує додаткових витрат на обробку хімічними садовими отруйними препаратами, до якості ґрунтів не вибаглива. Ягоди гумі не забруднені хімікатами і мають різноплановий цілющий вплив на людський організм. Гумі, яка інтродукована в Лісостеповій зоні України за своїми морфометричними показниками не відрізняється від рослин, що зростають на Далекому Сході. В умовах вирощування на бідних на азот ґрунтах Полісся України гумі авторського сорту «Українська Іванова Сахалінка» нижча висотою, але продуктивніша.

Гумі гарний ранньолітній медонос, дає підтримувальний взятком і сприяє нарощуванню сили сім'ї бджіл перед літнім головним взятком, особливо в тих районах, де угіддя мають недостатній весняний запас нектару. В період цвітіння ніжний медово-солодкий аромат одного куща заввишки 1–3 м відчувається на відстані 5–10 м.

Кущ в період медозбору має лимонно-білуватий колір від безлічі

квіток-зірочок і ніби купається в хвилях п'яного запашного ніжного аромату і об'єднаного хорového співу бджіл і джмелів. Такий святковий бджолиний хор з бенкетом триває протягом майже двох тижнів. Бджоли здатні зібрати 4–13 кг меду на бджолину сім'ю або від 60 до 200 кг з гектара суцільних насаджень. Кожна квітка продукує 0,35–0,37 мг цукру у нектарі. Мед із квіток гумі дивно-запашний і лікувальний. Перебування в період цвітіння біля куща і вдихання його неповторних солодких теплих і приємних ароматів діє благотворно на людей з хворобами дихальної та серцево-судинної систем, заспокоює збуджених, гармонізує емоційний стан.

Неповторна краса гумі і в період дозрівання ягід. Стигли ягоди еліптичної форми з сріблясто-золотавими ледь помітними крапочками на довгих плодоніжках (3–4 см) мають червоний колір, а розмір плодів залежить від сорту і коливається в межах 0,5–1,5 см. Смак ягід – десертний, солодкий, кисло-солодкий злегка терпкий, нагадує смак зрілого яблука або ревеню. На одному кущі вони мають різні відтінки і смак: на сонці – більш солодкі, ніж у затінку. М'якуш гумі соковитий, ніжний, освіжаючий. Недозрілі ягоди мають терпкувато-кислий присмак. Особливо смачні перестиглі плоди. Ягід на кущі завжди багато і в період збору врожаю кущ полум'яніє від безлічі ягід-ліхтариків. Збирання врожаю легке без підручних засобів, з землі. Для зберігання краще збирати ягоди разом з плодоніжками. Кущ гумі високоврожайний – з дорослого куща можна зібрати до 10 кг ягід. В перерахунку на гектар це 10–15 тонн при схемі посадки 3,5x3,5 м.

Розмноження гумі має особливості, тому що здерев'янілі живці дуже погано приживаються. І взагалі рослина належить до важкоукорінюваних рослин. Але нам вдалося вкоренити навіть старі живці, зібрані навесні – процент укорінення таких живців незначний. В той же час ця технологія дає високий процент укорінення однорічних напівздерев'янілих живців. За літературними даними можуть дати коріння присипані землею однорічні напівздерев'янілі гілки.

Розмноження насінням – добрий, але довготривалий спосіб. Схожість насіння (в кожній ягоді насінина одна, веретеноподібна) дуже низька, приблизно 10 %. Для підвищення схожості проводять стратифікацію і свіжозібране насіння тримають у вологій суміші піску з торфом на вулиці до листопада при температурі до 18 °С. З листопада ставлять у холодильник з температурою 1–4 °С до квітня (пісок повинен бути вологим). З березня по травень насіння витягують з піску і висівають у горщики з родючим ґрунтом. Далі очікують сходи. Протягом літа сіянці прополюють, поливають. На зиму утеплюють з усіх боків. Дворічні саджанці можна висаджувати на постійне місце на відстані 1,5–2 м один від одного. Саджанці перші роки розвиваються повільно, починають плодоносити на 4–5 рік, а рослини, вирощені з живців, плодоносять з 2–3-річного віку. Найпродуктивніший пері-

од починається з 5–8 року. За даними кандидата біологічних наук Є.А. Васюка маслинку треба розмножувати напівздерев'янілими живцями, оптимальний строк живцювання друга декада червня. Найкращий стимулятор для укорінювання живців – гетероауксин в концентрації 100 мг/л з відсотком укорінення 87,1 % в субстраті суміші піску, торфу і дернового ґрунту 1:1:1.

У дендропарку «Перемога» доктора А.І. Потопальського із трьох посаджених 37 років тому на піщаному ґрунті без додаткового поливу сіянців гумі дотепер зберігся тільки один. Це були рослини, привезені із відрядження на острів Сахалін старшим науковим співробітником Центрального ботанічного саду НАН України ім. М. М. Гришка Іваном Романовичем Кисілевським. Він же подарував дендропарку і кілька сіянців родички гумі – обліпихи, які, не витримавши посушливого піщаного ґрунту, загинули. Але пам'ять про нашого одноступця та співавтора, на жаль, давно покійного, у дендропарку ще зберігає курільський чай та оригінальна солодка калина сорту «Українська солодка», співавтором яких він є. Ці сорти витривалі до посухи і морозів, багатші на діючі речовини. Усім нам, жителям України потрібно добре пам'ятати усіх наших рослин-захисників, які мають імунорегулюючу та омолоджуючу дію. До них належать і далекосхідні красені – кущі гумі та курільський чай, які використані також у напої доктора А.І. Потопальського «Молодість». За останні роки нами розроблений спосіб прискореного розмноження рідкісних рослин, таких як гумі. Сподіваємося, що це дасть можливість посадити у дендропарку значне поповнення цієї медоносної і прекрасної цілющої рослини.

Біохімічний склад плодів маслинки багатоквіткової. За даними дослідження з автореферату 2004 року кандидата біологічних наук Є.А. Васюка, проведеного протягом 1999–2003 років при вивченні колекції, створеної в Національному ботанічному саду ім. М. М. Гришка НАН України протягом 20 років, яка налічувала на момент дослідження 45 зразків, в плодах гумі міститься комплекс біологічно активних речовин: 1,5–2,1 % органічних кислот, 10,1–15,7 % цукрів (моноцукрів – глюкози і фруктози). Аскорбінова кислота в плодах на рівні малини – від 15,8 до 33,1 мг%. Вміст дубильних речовин від 0,34 до 0,44 %, пектинових – 0,18–0,46 %, каротин – 13,2–13,6 мг/100 г.

В плодах також знайдені Р-вітамінні речовини: антоціани – 11,5–29,9 мг/100г, лейкоантоціани – 150,1–150,4 мг/100г, флавоноли – 22,0–44,7 мг/100г, катехіни – 92,2–210,2 мг/100г. Кількість сухої речовини – 18,0–19,7 %.

Перспективною для створення вітамінних добавок є також рослинна сировина надземної частини маслинки багатоквіткової, а саме листя. Вони містять у своєму складі флавоноїди (флавоноли, флаволи, катехіни, лейкоантоціани), дубильні речовини, алкалоїди,

кумарини, до 245,0 мг% аскорбінової кислоти.

В листках і плодах знайдено макро- та мікроелементи (калій, кальцій, сірка, залізо, цинк, мідь, марганець, хром, нікель, бром та інші). % вмісту калію, кальцію, марганцю, заліза в листках гумі значно вищий, ніж у плодах.

У листках виявлено мікроелементи, які відсутні чи знаходяться в дуже малих кількостях у плодах, а саме: золото, кадмій, цирконій.

У плодах близько 1,8 мкг/г селену, який важливий для підтримання імунної системи людини.

Встановлено, що з плодів гумі можна отримувати цінну олію. В ліпідній фракції з насіння виявлено 11, а з м'якоті плодів 15 жирних кислот. Особливо цінними в плодах є незамінні жирні кислоти лінолева та ліноленова – більше 40 %, а всі ненасичені жирні кислоти понад 60 % сумарного вмісту жирних кислот. Вміст незамінних кислот (лінолевої, ліноленової) в насінні і м'якоті плодів гумі значно вищий, ніж у плодів обліпихи.

Всі надзвичайно різноманітні елементи цієї унікальної рослини особливо важливі у наш час – в епоху тотального зниження природнього імунітету, захисника здоров'я кожної людини, комахи і тварини.

Лікувальні властивості гумі. Всі частини рослини (квіти, ягоди, листя) мають різноманітні оздоровчі і лікувальні властивості.

Плоди мають лікувально-профілактичні властивості в умовах забрудненого навколишнього середовища.

Завдяки гумі можна позбутись багатьох кишково-шлункових хвороб, покращити імунітет, позбутися хвороб дихальної і серцево-судинної системи. Гумі знімає явища гіпо- та авітамінозу.

Особливо широко використовують гумі для лікування різних хвороб у Східній медицині. Японці вважають гумі плодом довголіття, який має омолоджувальні властивості завдяки активним сполукам, які попереджають розвиток склерозу і передчасного старіння.

Способи використання гумі. Дуже смачні плоди вживають свіжими, сушать, заморожують, готують варення, компоти, желе, соки, вино. Цікава властивість ягід – висихання на кущі при запізнілому збиранні перешкоджає втраті їх лікувально-профілактичних властивостей.

Варення. Плоди пересипати цукром, витримати 10–12 годин до появи соку, варити в декілька прийомів на невеликому вогні до повної готовності. При бажанні через сито можна відділити у звареній м'якоті кісточки.

Сік. Стиглі плоди розтовкти, протерти через сито, додати цукор (розмішати до його повного розчинення), підігріти, не доводячи до кипіння. Розлити в пляшки і зберігати у прохолодному місці. На 1 кг плодів беруть 1 кг цукру.

Компот. Підготовлені плоди скласти в чисті скляні півлітрові банки, залити цукровим сиропом, який кипить (беруть склянку цукру на

2 склянки води), стерилізують 10–15 хвилин, після чого розливають у банки і закривають. При бажанні для збагачення смаку в компот додають інші види ягід і фруктів та порошок кориці.

Гумі з цукром. Стиглі плоди пересипати цукром, розім'яти, скласти в банки, накрити кришками і зберігати в холодильнику.

Сушені ягоди. Стиглі плоди сушать в духовці, сушарках при температурі +50–60 °С або в затінених провітрюваних місцях на горіщі. Висушені ягоди зберігати у сухому прохолодному місці. Банки із сушеними ягодами варто відразу закривати від молі.

КИЗИЛОВІ САДИ В УКРАЇНІ – ЦЕ РЕАЛЬНО, ВИГІДНО І ПЕРСПЕКТИВНО



З вами, дорогий наш читачу, ми ознайомилися з багатьма унікальними рослинами, які за безкорисну допомогу людям заслужили любов і масове розповсюдження в Україні. Наступний наш матеріал буде присвячений **кизилу**, або **дерену справжньому**. Про кизил можна писати дуже багато, спробуємо стисло викласти основні дані про цю унікальну рослину, яку можна назвати флагманом безпроблемного садівництва.

Загальний опис. Кизил або дерен справжній – кущ (дерево) висотою 2–5 м з округлою кроною. Має листки черешкові, супротивні, від яйцеподібних до ланцетних з загостренням на верхівці (6–10 см в довжину), вкриті маленькими притиснутими волосками. Квітки розвиваються і розпускаються в парасолькоподібне золотисто-жовте суцвіття до появи листочків – одні з найперших вісників весни. Квітки дрібні (до 8 мм у діаметрі, мають чотири пелюстки і стільки ж тичинок. Цвіте у березні-квітні. Плід – темно-червона (буває жовта і рожева) овальна або грушовидна кістянка (довжина плоду – 36–38 мм, ширина – 18–20 мм завдовжки). Кісточка веретеноподібна, тверда. Стиглі плоди мають приємний кислувато-солодкий смак.

Ілюстрації представлені фотографіями різних авторів: ягоди сортового кизилу з колекції однодумців дендропарку «Перемоги» сім'ї Кузнєцових (2021 р.) і квітучі гілки кизилу з задоволеною бджолою (див. на стор. 68) з дендропарку «Перемога» (2021 р.).

Коренева система поверхнева (глибина залягання від 20 до 120 см

від поверхні ґрунту) і потужна. Основна маса скелетного коріння знаходиться на глибині 10–60 см. У верхньому шарі зосереджено 40–60 % фізіологічно-активного коріння. У кизилу немає періодичності у плодоношенні. Іноді він вимагає вологи та поживних речовин. Як відомо, на добрих ґрунтах і росте, і плодоносить все добре, тому і невибагливий дерен справжній за поживні речовини і своєчасний полив у посуху віддячить добрим врожаєм. Для кизилу додавання вапна в ґрунт значно прискорює ріст і плодоношення.

Ця рослина – чудовий найранніший медонос. Запилюється кизил бджолами, джмелями, деякими видами мух. Але при несприятливих умовах для польоту комах врожай може знизитися.

Відомо, що здавна кизил на території України зростав у великій кількості в Криму, Закарпатті, Карпатах, на берегах Дністра і Дунаю та в південних районах країни (в основному в лісах і гірських районах). На початку XIX століття багато кизилових кущів було висаджено в Донецькій, Дніпропетровській, Чернігівській, Київській, Івано-Франківській, Винницькій, Хмельницькій, Черкаській областях.

Монахи в давнину виявилися основними пропагандистами і популяризаторами кизилу. Вони з Херсонесу на північ до своїх монастирів, де закладалися перші промислові сади, переносили з собою насіння і саджанці культурних рослин Криму, зокрема і кизилу. Про це нам нагадують назви сортів Видубицький, Володимирський, Лук'янівський. Також відомо, що приїжджі лікарі швидко покидали ті краї, де був поширений кизил – не було сенсу залишатися там, де росла ця корисна вітамінна рослина і її цілющими властивостями користувалося тамтешнє населення. Відомий середньоазіатський науковець, філософ, лікар-цілитель древності Авіценна писав, що кизил так сильно зв'язує, що плоди його здатні іноді заживлювати глибокі рани.

Садівників, аматорів приваблює його невибагливість до умов зростання – можна вирощувати на будь-яких неугіддях, схилах, рівнинах, гірських районах висотою до 1500 м, на щебеневих, карбонатних, шиферних, кам'янистих, бідних на гумус і неглибоких ґрунтах. Погано росте кизил лише на кислих болотистих ґрунтах, але і ця проблема вирішується, якщо для покращання умов додати вапно за рік до посадки саджанців.

Крім того, через рік після посадки культурних саджанців вже отримуємо першій демонстраційний врожай і в наступні 200–300 років життя дерева ніколи не буває, щоб кизил не плодоносив. Більше того, він нарощує врожаї, незважаючи навіть на те, що цвітіння припадає інколи на морозну погоду. Але найцінніше, що цвіте завжди першим і завжди в теплу весняну погоду обліплений бджолами, які злітаються звідусіль, вдячні за жовті феєрверки квітів кизилу, що полум'яніють у голих весняних садах протягом майже місяця. Гілки кизилового дерева, буває, згинаються від ваги кількості бджіл, що

спішать взяти перший нектар і пилок після зими для розвитку сім'ї, і нагодувати свій молодняк харчами та вітамінами.

Медопродуктивність кизилу у середньому становить 25 кг/га. Одна квітка виділяє, за твердженнями фахівців, 0,015 мг цукру в нектарі. Кизил ніколи не потребує обробки від хвороб і шкідників, від яких страждають сади вишень, черешень, яблук, слив і груш – це ще один великий плюс на користь вибору кизилу: ви завжди будете з екологічно чистим врожаєм. Його ягоди визрівають майже останніми з усіх садових плодів і досить довго висять, що теж має неабияке значення.

У дендропарку «Перемога» доктора А.І. Потопальського села Ходаки кизил, на жаль, представлений лише двома деревами, що виростили на кислих ґрунтах із п'яти посаджених майже сорок років тому сіянців сортових рослин. Вони передані дендропарку одностороннім нашим задумів, колишнім старшим науковим співробітником Ботсаду НАН України імені М.М. Гришка І.Р. Кисілевським. За 40-річний період розростання насаджень та переключення уваги і турботи з насаджень на бюрократичні довготривалі справи вирішення проблем дендропарку його ентузіастами, кизил опинився в густих хащах інших дерев. Але дерева щороку плодоносять. Ягоди сіянців культурних форм смачні, корисні, у посушливі роки – дрібні. За цей час з'явився і досвід про неабияку цінність цього виду рослинного царства.

Диво – дивна цілюща сила кизилу. На всій території України тисячоліттями з лікувальною метою використовують плоди, кору, коріння, пагони, листя та мед кизилу.

Плоди кизилу мають протицинготні, протидіабетичні, жарознижуючі, протизапальні, бактерицидні, протималарійні, жовчо- та сечогінні властивості. Їх використовують в сирому і сухому вигляді як кровотворний засіб при анемії і дефіциті вітамінів. Особливі успіхи мають дитячі лікарі, які додають в лікувальне харчування плоди кизилу, при захворюваннях у дітей (кір, скарлатина, рахіт, грип, ангіна, дизентерія). Добрі результати одержані при використанні плодів у хворих тифом, хворобах шлунково-кишкового тракту, як в'яжучий засіб при проносах, в якості тонізуючого засобу при туберкульозі, болях у попереку, шумі у вухах, як сечогінний і протизапальний засіб при гострому запаленні сечового міхура (циститі). Також плоди поліпшують обмінні процеси в організмі, тому рекомендовані при захворюваннях суглобів, подагрі, шкірних захворюваннях, діабеті. Біологічно активні речовини в плодах нормалізують проникливість і еластичність стінок кровоносних судин, попереджують склероз судин мозку, покращують пам'ять, кмітливість, а також підтримують нормальний кров'яний тиск та серцеву діяльність. Кизиловий мед має такі ж цілющі властивості.

В корі кизилу, листях і ягодах знайдені високі концентрації орга-

нічних кислот (яблучної, лимонної, бурштинової), танінів, пектинів, поліфенолів, катехинів, антоціанів, флавонолів, Р-активних сполук, ефірних олій, простих цукрів – фруктози і глюкози, а також цінний мінеральний склад елементів: залізо, натрій, калій, магній, фосфор, кальцій та інші. Кісточки містять до 31 % надзвичайно корисної олії. Підсмаженими їх можна використовувати, як сурогат кави, а листя – як сурогат чаю.

Для чоловічого організму дуже корисний кизил тим, що відмінно тонізує м'язову і нервову систему, таким чином сприяючи відновленню організму після перевантажень. Чоловікам, які піддаються впливу шкідливих умов, плоди кизилу допомагають очистити організм від токсичних речовин. Насичення організму корисними поживними речовинами завдяки плодам кизилу підтримує здоров'я в несприятливому середовищі. Також плоди є добрим засобом, загально визнаним сексопатологами і урологами для нормалізації роботи сечостатевого органу.

Для жіночого організму користь кизилових плодів полягає у прискоренні і відновленні після менструальних та післяродових крововтрат. При цьому вони здатні стимулювати нервову систему при стресах і депресивних станах. Особливо це стосується ускладненого важкими подіями сучасного життя нашого народу.

Не рекомендують вживати ягоди кизилу перед сном, завдяки сильній стимулюючій та тонізуючій дії на нервову систему людини. Обережно треба вживати їх при гіпертонічній хворобі та індивідуальній непереносимості.

Коріння і кора використовуються в народній та науковій медицині як протималарійний засіб, при лихоманках, ревматизмі і особливо при запаленнях печінки (гепатитах). Відвар кори і листя вживають при захворюваннях нирок і печінки. Настій пагонів з листям використовують як жовчогінний засіб при захворюваннях печінки і жовчного міхура. Високі концентрації органічних кислот в плодах і відварах листя створюють оптимальні умови для виділення та дії природнього інсуліну при діабеті і добре впливають на вуглеводний обмін. Плоди належать до рослинних продуктів з малим вмістом цукру, мають невеликий глікемічний індекс і невисоку калорійність; на 100 г маси всього доводиться 40 ккал, води – 85 %, вуглеводів – 10 %, що робить продукт бажаним для тих, хто тримає фігуру та вагу в нормі.

Вітаміну С в ягодах кизилу не менше, ніж у чорній смородині і шипшині. Але, якщо врахувати невибагливість культури у вирощуванні та неабияку врожайність (до 40 відер з одного дорослого дерева), то привабливість і перевага завжди у кизилу. Якщо на ділянці посадити не 2 плодоносних дерева, а сад не менше ніж з 10-ти дорослих культурних рослин кизилу – то одержимо промисловий врожай. Його унікальність і лікувальна цінність підвищують вартість ягід, що дає значний прибуток господарству. Якщо врахувати ранньовесня-

ну місячну допомогу квітучого кизилу бджолам, тобто підвищення медозбору на пасіці в голодний період і міжсезоння, то виявиться багато переваг для вибору цієї культури для присадибного вирощування, а саме до 300 років без особливого догляду, без обприскування (економія коштів на дорогоцінні обробки садів), вирощування майже абсолютно невибагливої культури, ранній медозбір, вересневий збір врожаю унікальних цілющих ягід і дорогоцінна спадщина прапраправнукам. Таким чином, кизилкові кущі обов'язково повинні бути на кожній присадибній ділянці як лікувальна рослина, яка здатна суттєво підвищити імунітет і зміцнити організм, особливо на території України (яка, на жаль, сплюндрована передчасно забутою Чорнобильською катастрофою та наслідками найбільш руйнівної в історії людства війни росії проти України).

Використання. З плодів кизилу готують варення, джеми, начинки для цукерок, компоти, мармелади, пастилу, маринади, соки, сиропи, екстракти, кисилі, вина. Зелені плоди солять з лавровим листом і фенхелем (нагадують оливки і додаються до м'ясних та рибних страв). В минулі часи кизил збирали і для винокурної промисловості. При цьому плоди попередньо зброджувалися. На Кавказі із сухих плодів кизилу виготовляють лаваш, який є добрим протицинготним і дієтичним засобом.

Латинська назва кизилу «корнус», що в перекладі означає твердий, як ріг, пояснює використання його деревини. Деревина кизилу має красиву текстуру, буровато-жовте ядро і світлу заболонь, достатньо міцна, тверда і важка. З неї в давнину і дотепер виготовляли деталі годинникових механізмів, зубці коліс млинів, ткацькі човники, важкі ковальські кувалди, рушничні шомполи і приклади, сувеніри, ручки ударних інструментів, ґудзики для одягу, стріли, списи, рукоятки мечів, інкрустовані меблі, мозаїчні підлоги, різьблені двері для прикрашання багатих покоїв. Вироби з деревини кизилу мають вигляд різьблення по кістці, що навіть досвідчені ювеліри не в змозі відрізнути підробку. Тому і багаторічні кизилкові насадження Криму переважно знищені і пішли за кордон на прикрашання вілл та палаців. Крім того, корою кизилу фарбували вироби в жовтувато-сірий колір, дубили цінні шкіри.

За легендою, засновник Риму Ромул мав спис з кизилу, і після того, як він окреслив межі Вічного міста, встромив списа в землю і спис виріс кизилівим деревом. Наші закарпатські умільці дотепер роблять з деревини дерену справжнього декоративні портсигари, шкатулки, канцелярське приладдя та інші різні сувеніри.

Розмноження. Розмножують дерен справжній насінням і вегетативно (живцями, відсадками, кореневими паростками). Найбільш перспективний спосіб поширення насіннєвий. Насіння висівають після 2–3 місячної стратифікації. Але агротехніка культивування кизилу досить складна, тому в культурі він мало розповсюджений.

Для одержання добрих результатів у розмноженні кизилу його треба правильно посадити і забезпечити належний догляд на початку росту. Йому не треба виділяти окреме місце в саду, бо може прекрасно плодоносити в тіні дерев.

Кизил частіше садять між персиками, тому що він створює захисну крону, яка оберігає від пересихання власного поверхневого коріння, а також інших фруктових дерев. Знавці цієї культури пропонують використовувати такі сорти, як **Семен, Свєтлячок, Володимирський**. Детальну інформацію про сорти, агротехніку, розмноження, аматорського і промислового вирощування допитливий читач знайде у книгах провідного спеціаліста по кизилу, професора, доктора біологічних наук, співробітниці Національного ботанічного саду НАН України імені М. М. Гришка **Світлани Клименко**, яка є автором понад 20 сортів перспективних сортів цієї цінної культури. В захоплюючій книзі подружжя **Володимира та Ніни Волкових (2010 р.)** «Саду – цвісти! (садівництво без проблем)» наведені реальні дані про практичне використання сортів кизилу в різних кліматичних зонах України.

Ресурси дикорослого кизилу непостійні, змінюються під впливом господарської діяльності людини. Екологи, біологи науковці спостерігають значне зменшення площ насаджень кизилу в природі, як результат деструктивної діяльності сучасної людини-споживача. Лісові форми кизилу мають маленькі плоди, малосоковиті, особливо в посушливі періоди при недостатньому освітленні, але при достатній кількості світла – врожай зростає удвічі. Скорочення дикорослих форм кизилу можна компенсувати насадженнями сіянців, прищепленими перспективними культурними сортами, які на другий рік посадки дають свій перший демонстраційний врожай, а на третій – промисловий, що покриває витрати господаря плантації і в наступні роки приносить стабільні прибутки.

Свого часу завдяки ентузіазму відомого науковця, колишнього старшого наукового співробітника Ботсаду НАН України імені М. М. Гришка **І.Р. Кисілевського** в співпраці з співробітниками ІОВНУ і відділу модифікації структури біологічно активних речовин ІМБІГ НАН України та ентузіастів дендропарку «Перемога» с. Ходаки були вирощені промислові плантації калини і обліпихи у Західній Україні. Тепер настала черга розповсюджувати і культивувати культурні форми кизилу. Під гаслом «Сади України – сади Перемоги» можна закласти підґрунтя для інтенсивних щорічних врожаїв з невибагливих для вирощування рослин, які мають багато господарсько цінних ознак.

За фінансової підтримки Уряду Канади анонсовано наприкінці березня 2022 р. проєкт міжнародної технічної допомоги «Супровід урядових реформ в Україні» (SURGe), що впроваджується Alinea International. Кампанію «Сади Перемоги» активно підтримують Мі-

ністерство розвитку громад та територій України та Міністерство аграрної політики та продовольства України. Ідея кампанії полягає в тому, щоб не допустити продовольчої кризи в Україні в умовах війни, максимально ефективно використавши всі доступні земельні ділянки для вирощування продуктів харчування. Ми ж, у свою чергу, дивимось у майбутнє – в сади безпроблемного садівництва, яким відповідає культура кизилу. Тож за роботу, шановні колеги, з Божим благословенням і незгасаючою всенародною наснагою посадимо кизилі сади у кожному куточку України!

ВЕРБА БОГОРОДИЦЬКА ЦІЛЮЩА – пророчий Божої Матері дарунок, для українського народу – порятунку

*(історично-біографічний нарис про вербу-цілительку
та її шанувальників-цінителів)*



Верба здавна цінується в Україні, як прекрасне цілюще медоносне дерево вітчизняної флори та як один з національних символів нашого народу поряд з тополею, дубом, калиною...

Як писав наш славнозвісний і нині призабутий невдячними нащадками поет Василь Симоненко у відомому вірші «Синові»: «...і якщо впадеш ти на чужому полі, то придуть до тебе верби і тополі...». Найважливіша за понад 1000-ліття після Хрещення Русі-України серед обрядових символів верба є святим символом Передвеликоднього дійства для усіх християн нашого краю. Її не тільки освячують за тиждень до Великодня, а й цінують, як цілющу захисницю здоров'я. Хто з нас не пам'ятає з дитинства оздоровчий святковий день Вербної не-

ділі після спеціального молитовного освячення у храмах. Завжди в цей час бралися розквітлі пухнасті гілочки верби – нашої національної красуні, яку використовували замість пам'ятних євангельських пальмових гілок у Єрусалимі, встеляючи дорогу нашого Господа Ісуса Христа під час Його переможного входу до святого міста на не-

минучу земну смерть до Життя Вічного. При цьому старший у сім'ї символічно бив усіх родичів гілкою верби по плечах, промовляючи: «Верба б'є! Не я б'ю. За тиждень Великдень! Не хворій, не вмирай – Великодня дожидай!». Пізніше у селах таке дійство відбувалось і з худобою...

Давно відзначено спеціалістами, що у Вербний і Великодній тиждень спостерігається найнижча захворюваність і смертність у християнських державах. Цей факт підтверджують всі християни планети Земля, кількість яких у 2019 році досягала, за даними статистики з сайту Всесвітньої Християнської Ради (<https://cni.news/2019/10/31/463351>) 2,5 млрд. осіб.

Для жителів України, які віддавна називали вербу «цілителькою» особливого значення верба набула після пам'ятного явлення Божої Матері (Грушівське чудо) на Львівщині у селі Грушів, яке розміщене поряд з курортом Трускавець, у пам'ятний день річниці 26 квітня 1987 року – через рік після планетарної і найбільшої у світі рукотворної Чорнобильської техногенної катастрофи. У народі це нове Чудесне Явлення Божої Матері, яке повторилося черговий раз після описаних раніше протягом кількох століть під час смертельних епідемій чуми, холери, тифу, та інших морових лихоліть.

Два століття тому, на місці каплиці Пресвятої Трійці в селі Грушів росла стара верба з великим дуплом. На її гіллі висіла ікона Пресвятої Богородиці, а з дупла черпали цілющу воду. В 1806 р. іконописець Стефан Чаповський, взявши за основу чудотворну ікону із зображенням Богородиці, яка висіла між гіллям на вербі, створив композиційно нову оригінальну ікону Божої Матері. Автор намалював криницю, оточену каліками, людьми, які отримали зцілення, а вгорі зображений образ Пресвятої Богородиці з Дитятком (див. на стор. 67). Стара ікона (**див. кольорове фото на стор. 67**), яка написана у 1806 році і свідчить про цілюще джерело Божої Матері в дуплі верби, і зараз перебуває в оновленому храмі села Грушів на Львівщині. Першою явлення Божої Матері 26 квітня 1987 року побачила дівчинка Марія Кизим, родина якої проживала поряд з давно зачиненою церквою.

Тоді ж більшовицький уряд України та й усього Радянського Союзу приклав надзвичайних зусиль і методів для приглушення вкрай важливої події для підняття духу і зміцнення віри нашого народу. Були максимально обмежені публікації у пресі та інформація на радіо і телебаченні. А район села, де розміщена каплиця з балконом для проповіді священників, оточений спецвійськами і міліцією тодішнього режиму, які забороняли в'їзд немісцевих громадян і вкрай обмежували пересування місцевих жителів, і навіть контакти приїжджих з місцевими свідками Явлення. При масових зусиллях винахідливих паломників з усіх кінців України, СРСР та сусідніх країн біля Святого місця збирались тисячі небайдужих. Особливу роль в інформації

про Грушівське чудо та завдяки допомозі моїх однодумців, друзів і вдячних колишніх місцевих пацієнтів мені з родиною пощастило впродовж двох днів спостерігати це Видіння Явлення Божої Матері з Немовлям на балконі церкви вдень та ввечері у вигляді рухомої темної тіні, а пізно вночі – у яскравому святковому вбранні біля куполу церкви.

Старожили-сусіди, що проживали біля храму, передали тоненьку брошуру про Грушівське чудо для ознайомлення з його історією впродовж століть. Тоненька книжечка видана у 1913 році священником, прізвище якого «Коростенський». Воно походить від назви районного центру на Житомирщині м. Коростеня, поблизу якого проживали мої батьки і родичі – нащадки одного із найдревніших родів Древлянського краю. Зараз, на їхньому обійсті у селі Ходаки, на базі сторічної хати дідуся Данила і бабусі Параскеви, формується на громадських засадах садиба-музей. Детально про згадану книгу і інші, де описане чудо у Грушеві, допитливі читачі можуть прочитати в інтернеті в розширеній підбірці друкованих та відео-матеріалів.

Цікаво, що при спробі зняти відео-фільм, або зафіксувати на фото Явлення Божої Матері, зображення зникало. Образ Божої Матері, який ми всі чітко бачили з двору найближчого до церкви сусіднього будинку, зникав і не проявлявся на плівках фотоапаратів. Не проявився він і на відзнятій професійним фотографом, моїм швагrom, нині покійним, Ярославом з м. Миколаїв обласного центру Миколаївської області. Разом з тим, на його плівці чітко проявилась будівля церкви.

Вночі за допомогою віруючих сусідів, що проживали біля церкви, мені пощастило дістатися до древньої криниці, розміщеної в приміщенні церкви, вікна і двері якої були забиті дошками, та набрати цілющої води. Привезти її з цього Святого Місця мене попросила одна з моїх пацієнок Марія Родіонівна, що проживала в Хойницькому районі Білорусі. Вона мала Божий Дар провидіння, довгий час хворіла після тривалого безуспішного лікування невиліковною хронічною хворобою – склеромою, і сказала, що завдяки допомозі Божої Матері з цією святою водою, та призначеним нами, і скорегованим Божим провидінням її лікуванням стане зовсім здоровою. При цьому, за її словами, вона уникне запланованого викритими раніше нею злочинцями вбивства і проживе, відведений Богом земний час. Так воно пізніше і сталося...

Святої цілющої води мені вдалося дістати з наповненої нею вщерть старої криниці через лаз під фундаментом занехаяної каплиці. А з навколишніх старих верб, нащадків древньої, вже зрізаної через старість верби, з джерелом у дуплі, і утвореної стовбуром криниці, мені вдалося зламати кілька десятків пагінців і взяти на укорінення. Ці гілочки були посаджені нами у старі відра, заповнені піщаним ґрунтом, і поставлені на укорінення на вегетаційному май-

данчику в Інституті молекулярної біології і генетики Національної академії наук України з постійним регулярним поливом звичайною водою з водогону. До кінця осені вони добре укорінилися, підросли до висоти 0,3–0,5 м і були використані на пересадку у дендропарк «Перемога» та на садибах віруючих колеґ-однодумців для захисту від усіляких негараздів. Одна з цих гілочок – найпотужніша, впала з відром між риштування вегетаційного майданчику, і... про неї забули. Під кінець весни наступного року укорінена верба ще значно підросла, і при спробі взяти відро було помічено її активне вростання корінням в прилеглий ґрунт через дірки у дні металічного відра. Тому було вирішено викопати її восени і пересадити.

Восени виявилось, що потужне коріння укоріненої 15-ти см гілочки, життєдайного подарунку від Божої Матері древньої легендарної верби, розірвало металічне оцинковане відро. Висока в людський зріст верба прикрасила дослідні цементні ємкості з піском, які використовувались для відбору злаків та інших рослин, здатних до активного життя і плодоношення на збіднених на азот ґрунтах завдяки молекулярно-генетичній передачі властивості до засвоєння атмосферного азоту і можливості використання цього явища без застосування мінеральних азотних добрив. Ця робота виконувалась разом з З.Ю. Ткачуком, тодішнім старшим науковим співробітником відділу модифікації структури біологічно-активних речовин (МСБАР) (див. авторські свідоцтва і численні спільні публікації).

Цілющі нащадки цієї верби, сотні яких вирощують наші однодумці, та друге покоління їх нащадків рятують від багатьох бід своїх нових господарів, починаючи від дендропарку «Перемога» в с. Ходаки на Коростенщині. Тому ми закликаємо усіх небайдужих, особливо в умовах найжорстокішої сучасної війни проти нашого народу, ознайомитись про Грушівське чудо в інтернеті та численних публікаціях і відеоматеріалах. Принагідно хочемо нагадати про тривалі і неодноразові спроби Бога, Божої Матері і святих врозумити наш народ і допомогти йому.

Зокрема, на сайті журналу «Педагогіка толерантності» опубліковані продиктовані матеріали тривалого спілкування з Господом Ісусом Христом нашої колеґи Ж.О. Крученко, старшого наукового співробітника з інституту фізіології академії наук України ім. академіка О.О. Богомольця. Вона була відомим фахівцем при вивченні проблем пам'яті та свідомості, про що можна прочитати в інтернеті (<http://pedtolerant.com/людина-нової-генерації/> та <https://scholar.google.com.ua/citations?hl=ru&user=E6TQfsEAAAAJ>). Впродовж понад двох десятиліть вона регулярно записувала продиктовані Господом звернення до наших сучасників українською, російською і слов'янською мовами. Однак, незважаючи на статтю Ж.О. Крученко під назвою «Пути духовного преображения» у Міжнародному журналі і наші численні звернення до віруючих різних конфесій, вчених,

і особливо біофізиків і молекулярних біологів, яким у першу чергу адресована стаття та інші записані нею матеріали, достойного інтересу до цього часу непомітно. Душа болить, що наш сучасник загруз в матеріальних благах, а духовне життя залишається за межами його свідомості. Навіть планетарна Чорнобильська катастрофа керівництвом держави, вченими і самим народом забута. Її трагічні наслідки спостерігаються понад 30 років в здоров'ї людей і знищують тисячі життів в Україні та за її межами. На жаль, така ж реакція спостерігається і на теперішню війну, наслідки якої абсолютно непередбачувані. Подібна доля спіткала і інші звернення Божої Матері до нашого народу (див. Кулевчанське диво <https://hutorokzatoka.com/all-amenity-list/kulevchanskoe-chudo/>, Чудотворна Київська ікона Божої Матері «Призри на смирение» у Введенському монастирі м. Києва <https://lampada.in.ua/2021/09/ikona-bozhiey-materi-prizri-na-smirenje/>, Зарваницька ікона Божої Матері <https://velychlviv.com/p-yat-prychyn-chomu-vartuye-vidvidaty-zarvanytsyu/>, Боянська ікона Божої Матері, яка плаче на Буковині та інші).

А тепер про саму вербу та її цілющі і корисні господарські властивості для всіх пасічників, травознаїв та небайдужих до збереження довкілля наших сучасників.

РОДИНА ВЕРБОВИХ. Верба ламка (*Salix fragilis L.*) – вид рослин з роду верба.

Верба Богородицька цілюща ламка належить до найпоширеніших красунь України. Її родичі налічують майже 120 видів і десятків форм, мають представників серед високих дерев і різноманітних за зростом і формою кущів. Всі вони – біла, козина, ламка, попеляста, гостролиста – медоноси, люблять вологі ґрунти, тому зустрічаються частіше біля водойм. Допитливий читач знайде опис усіх видів в окремих статтях, монографіях та інтернеті. А ми зупинимось на характеристиці ламкої верби Богородицької цілющої.

Вона добре росте на заплавах річок, вологих луках, лісах, біля будинків, в парках. Використовується для озеленення. Завдяки ламкості гілок особливо після буревіїв швидко розноситься водою та вітром на значні території. Пагони легко укорінюються, швидко ростуть і через 5–7 років перетворюються в могутнє красиве дерево – медонос.

Крім цього, часто прихильники верби вирощують з неї «живу огорожу», забиваючи ранньою весною затесані товсті кілки із свіжої верби, висотою 1,5–2 м на глибину 0,5 м з постійним поливом, з наступною обрізкою для формування крони.

На кожному обійсті, при кожній установі верба Богородицька цілюща активно виступає як захисниця здоров'я і оберігає від багатьох неприємностей. Особливо цей факт спостерігали наші колеги та однодумці з Громадської організації «Всеукраїнське об'єднання «Поступ жінок-мироносиць». Голова цієї організації – Зоя Володи-

мирівна Ружин, відома поетеса і громадський діяч, заслужений працівник культури України.

Верба – ранньовесняний медонос, джерело меду та пилку, який бджоли використовують для весняного нарощування сімей. За даними науковців одна квітка за час цвітіння виділяє 2,5–3 мг нектару, а медопродуктивність верби досягає 45–100 кг на га.

Використовують деревину верби у столярному виробництві, для різьблення, виготовлення музичних інструментів. Завдяки швидкому зростанню верба разом з тополею, як національні символи України, має перевагу серед інших дерев в малозаліснених регіонах, де використовується також, як паливний матеріал. Цей факт достойно оцінили наші земляки під час складної енергетично-паливної кризи в умовах війни.

У 1987 році разом з групою активних віруючих с. Грушів при допомозі відомої, але, на жаль, уже покійної цілительки Алли Йосипівни нами було складене аргументоване прохання до правлячих архієреїв Москви та Києва про невідкладне відкриття і функціонування храму у селі Грушів. Прохання було задоволено досить швидко, а після офіційного відновлення греко-католицької церкви каплиця перейшла до неї з московського патріархату. А нам, завдяки Божому провидінню, разом з однодумцями вдалося розробити, обґрунтувати і з великими труднощами втілювати в життя нову ефективну сучасну цілющу оздоровчу систему Духовного і молекулярного оздоровлення людини і збереження довкілля (див. сайти ІОВНУ, журналу «Педагогіка толерантності» і фб ІОВНУ).

Верба для людини завжди є визнаним лікарем. Зважимо всю користь від її присутності поряд з людиною. Як відзначає відома цілителька і травознай **Оксана Піон**, деревна рослинність взагалі є потужним очищувачем повітря в атмосфері та стратосфері. А доросла верба своїми потужними гілками та водоспадом листя, як шатром закривають від бруду і пилу велику площу ділянки, на якій зростає, постачаючи при цьому в повітря кисень, потрібний для життя людей. Крім того, верба поглинає велику кількість вуглекислого газу, що постачається в свою чергу для життя рослин людиною. Таким чином, відбувається обмін речовин між людьми та деревами.

Як кажуть шанувальники верби, її величність, зелений колір листя весною та літом, легкі заколисуючі рухи водоспаду гілок при коливанні вітру, заспокоюють нервову систему, знімають головний біль, депресію і наповнюють радістю.

Верба ділиться з людьми для лікувального ужитку листям, гілками і корою. Користуються здебільшого корою та листям. **Настой з листя** п'ють при гастритах та виразках шлунку, кишківника, геморої. **Настій кори** споживають при вірусному гепатиті, при нестравленні їжі у шлунку, запаленні сечових шляхів, гінекологічних хворобах, хворобах селезінки і печінки (коли вони перевантажені токсинами),

при проносах і дизентерії, глистах. **Відвар кори** вживають при головному болі, застуді й кашлі, ревматизмі, подагрі, неврозах і невралгіях, як кровоспинний засіб при всіх видах кровотеч (шлункових, легеневих, маткових, гемороїдальних), а також у всіх формах опіків (термічні, променеві, хімічні). Цим же відваром зводять бородавки, мозолі, та використовують при митті голови для активного росту волосся і усунення лупи. Добрі результати одержані при застосуванні **настою чи відвару кори** у вигляді ванночок або компресів для ніг при флебітах, слабкості м'язів ніг після важких хвороб, розширенні вен кінцівок. Також цим відваром обмивають рани і виразки. Зовнішньо ним полощуть рот при стоматиті, пародонтозі та горло при ангіні й тонзиліті.

При діареї доступний кожному **відвар кори верби** – 1 ст.л. подрібненої кори заливають склянкою окропу і доварюють впродовж 30 хвилин на водяній бані, п'ють по 2 столові ложки 3–5 разів на день.

З давніх-давен використовувалися **відвари гілочок верби** при лихоманці. Доведено, що цей напій (як і відвар із листків та кори верби) сприяє виробленню в організмі інтерферону ендogenous походження, який має ефективну противірусну дію, тому при застудах та вірусних захворюваннях є незамінними ліками. Цю властивість враховано сучасною фармацевтичною промисловістю при випуску дорогих ліків на основі інтерферону.

Як вказує відомий науковець і знавець народної медицини, професор **Т. Гарник**: «Енергетична сила цього дерева також важлива. Коли вам сумно, маєте камінь на душі, підійдіть до верби, сховайтеся в її затінку, послухайте, як вітер шелестить у кроні, як ніжно шепоче листя, – дерево забере ваш смуток й поплаче разом із вами. Адже всі фізичні недуги починаються на психосоматичному рівні. Недаремно у Східній Європі вербу називають сум-деревом, вірять у те, що вона забирає в себе фізичний біль і душевні муки того, хто поруч. У дохристиянські часи вербу вважали символом народження й відновлення прихованої енергії». Крім того, за спостереженнями професора Т.Гарник «верба схожа на жінку, з одного боку – «плакуча», з іншого – стійка до всіляких випробувань долі», тому народна медицина обрала вербу для лікування жіночих хвороб. Зокрема, при маткових кровотечах та інших гінекологічних проблемах допомагає такий **відвар**: 1 столова ложка подрібненої кори на склянку окропу, настоювати в термосі протягом 5–6 годин, пити тричі на день по столовій ложці через 30 хвилин після їди, а у разі посиленої кровотечі – 6–7 разів на день таку саму дозу.

Серед лікарів ще й дотепер часто застосовується, запропонований відомим знавцем народної медицини **А.Д. Туровою**, популярний **рецепт**: взяти порівну по 10 г – квітів липи, ягід малини, листя підбілу, кори верби, плодів ганусу. Одну столову ложку суміші зава-

риту в двох склянках води, кип'ятити 10 хвилин. При простуді пити гарячим по 0,5–1 склянці 2 рази на день, а також цей настій вживають при таких хронічних захворюваннях, як туберкульоз, малярія, бронхіти, пневмонія та багатьох хронічних кровотечах, як кровоспинний засіб. 10 г кори верби прирівнюють до таблетки аспірину.

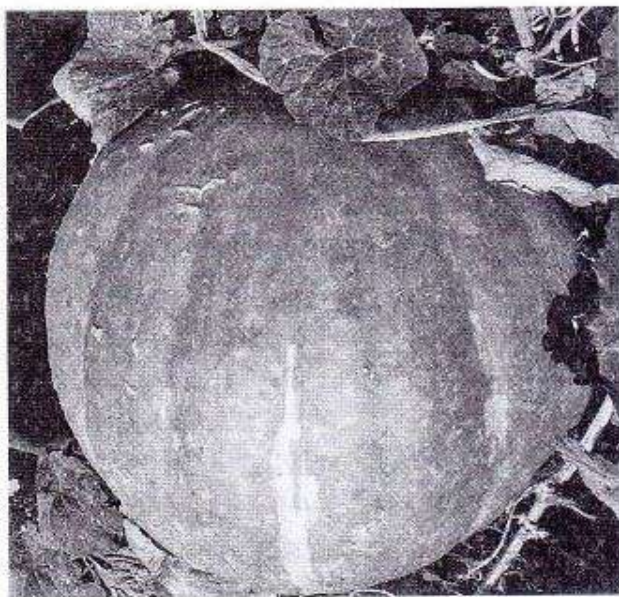
Цікаво відзначити, що спеціалістами колишнього Алма-Атинського медичного інституту ще в часи СРСР ефективно використовували свіжі відвари кори для обробки ран, та обеззаражування рук хірургів, завдяки антимікробній дії верби. Особливо це важливо в наш час воєнного лихоліття в Україні при масових пораненнях і недостатності сучасних ліків.

Хотілося б звернути увагу на особливо цілющий напій нашого власного виготовлення, який використовують наші однодумці впродовж останніх десятиліть особливо при виснажливих та важких захворюваннях: злоякісні пухлини, ускладнення після променевої терапії, туберкульоз легень і кісток, туберкульозний вовчак, малярія, дизентерія, атеросклероз, захворювання шкіри, розлади сну. Після освячення пагінців верби у Вербну неділю відбирають по 7, 9, 12 гілочок, ставлять відповідно у три однолітрові банки і заливають по вінця водою кімнатної температури. Якщо освятити вербу не було можливості, у кожному банку додають по кілька крапель освяченої Хрещенської води і залишають усі банки з пагінцями в освітленому місці на 28 днів. При цьому на верхівках пагінців з'являються листочки і зелений приріст, а у воді вони вкриваються тоненькими біленькими корінцями. Сім пагінців з першої банки обрізають зверху і знизу максимально подрібнюють, а обрізані стебла подрібнюють, розрізаючи на 1–2 см. Цю масу поміщають у ту ж банку, до якої доливають авторського оздоровчого напою «Молодість». При відсутності напою «Молодість» до водного настою додають 2 столові ложки яблучного оцту. Після цієї процедури комплекс настоюють протягом 7 днів. Після чого одержаний напій проціджують і зберігають в захищеному від світла прохолодному місці. Закривають герметично. Вживають тричі на день, бажано перед прийомом їжі: дорослим – по 1/3 склянки, а дітям до 12 років – в тій же кількості, бажано з однією чайною ложкою меду. Використавши напій першої банки із 7 пагінців, аналогічно готують напій з другої банки з 9 пагінцями, після другої – аналогічно готують третю банку з 12 пагінцями. При інтенсивному випаровуванні води з банок в процесі росту пагінців, додають воду по вінця кожної банки. Такі курси оздоровлення проводять у травні-червні та жовтні-листопаді впродовж 3-х років.

Відчутне покращання стану здоров'я після використання цього напою відзначають хворі з такими порушеннями духовного стану, як депресія, розлади сну, нав'язливих сновидіннях, порушеннях пам'яті і забудькуватості, заїканні, енурезі, особливо у дітей.

ГАРБУЗ

авторського сорту «КАВБУЗ ЗДОРОВ'ЯГА»



Кавбуз – одна з нових культурних рослин, одержана оригінальним способом при допомозі дії препаратів нуклеїнових кислот кавуна і гарбуза, що має світовий пріоритет (цей спосіб розроблено А.І. Потопальським). Кавбуз, об'єднуючи характерні властивості батьківських форм (кавуна і гарбуза), має на 20–30 % вищу врожайність, приємний смак. Він може використовуватись як кормова і дієтична рослина, бо містить значну кількість каротину і понад 15 % цукрів, переважно

фруктози, а також сахарозу і глюкозу, клітковину, пектин, білки, фітин, фосфорні сполуки, ферменти, вітаміни А, В, С, В₂, РР, мінеральні речовини (калій, кальцій, магній, залізо, кобальт).

Кавбуз займає одне з перших місць серед культур – джерел каротину. Наявність значної кількості бета-каротину в кавбузі забезпечує протипухлинний ефект, а також має значення в профілактиці і лікуванні атеросклерозу. З профілактичною метою необхідно вживати не менше 100 г кавбузної маси на добу, що забезпечує необхідну для організму добову кількість бета-каротину – 20 мг.

Завдяки наявному комплексу пектинів та інших біологічно активних речовин кавбуз і продукти його переробки (сік, джем, пюре, варення, сухий порошок, та ін.) є ефективним засобом для виведення з організму важких металів і радіонуклідів. Ці продукти рекомендовано при загальному виснаженні організму, для дитячого і дієтичного харчування при діабеті, захворюваннях печінки, нирок, серцево-судинної і нервової системи, порушеннях обміну речовин (ожиріння, подагра, набряки), статевих розладах, особливо при імпотенції і аденомі простати у чоловіків.

Кавбуз може використовуватись як ефективний радіопротектор та антиоксидант при радіаційному опроміненні, що важливо для запобігання наслідків Чорнобильської аварії. Велике значення в цьому відіграють харчові волокна, до яких відносяться пектинові речовини, клітковина. 500 г кавбузу на день забезпечує половину добової потреби в харчових волокнах. Біологічне значення пектинів, і в цілому харчових волокон, проявляється в їх здатності зв'язувати радіоактивні частинки та продукти

радіолізу та виводити їх з організму. З пектином зв'язуються також важкі метали та токсичні речовини. Встановлено, що 1 г пектину здатний зв'язувати від 160 до 420 мг стронцію. Інститутом оздоровлення і відродження народів України спільно з АО фірма КЕ-БОС і інститутами гігієни харчування Національної Академії Наук та Мінздорів'я України розроблені технічні умови на випуск дослідної партії пюре з кавбузу для харчування і оздоровлення дітей, особливо зони Чорнобильської катастрофи.

Кавбуз у середньому дає 30–45 кг товарного меду з гектару.

Насіння кавбуза протягом 40 поколінь зберігає проміжну округлу форму з жовтуватого-коричневим забарвленням верхньої оболонки, що нагадує насіння кавуна, і другою оболонкою білого кольору, яка виявляється після зняття верхньої і нагадує оболонку насіння гарбуза. Корінь стрижневий, стебло гіллясте довжиною до 3-х метрів, листя велике, закругленої форми. Плід (ягода) кавбуза смугасто-зеленого з оранжевим відтінком кольору, маса ягоди – до 25–65 кг, кількість переважно три-чотири на один кущ. Оболонка тонка, міцна, тому добре зберігається. М'якуш оранжевого кольору, м'який, його товщина досягає 4–7 см.

Кавбуз дає високі врожаї на різних ґрунтах при звичайній для гарбузових культур агротехніці від південних районів до більш північних. Протягом тривалого часу не перезапильюється. При молекулярно-генетичному аналізі цієї рослини встановлено наявність відмінностей у складі нуклеотидів геномної ДНК порівняно з кавуном і гарбузом, а також складу білків і цукрів, що підтверджує перспективність використання такого методу одержання нових форм рослини. Зараз на основі кавбуза одержано високоолійну форму рослини «Кавбудек», вміст високоякісної олії в насінні досягає 45–55 %.

Способи застосування. Кавбуз використовують для харчових потреб, для профілактики і лікування різних захворювань.

Насіння кавбуза, як і гарбуза звичайного, ефективний глистогінний засіб. Вони корисні дітям, вагітнім жінкам, літнім людям понад 65–70 років, коли небажані хімічні глистогінні препарати. Подрібнене насіння виготовляється у вигляді порошку «Кавбусорб».

При нирково-кам'яній і жовчно-кам'яній хворобі, подагрі, пухлинах простати, атеросклерозі, передчасному старінні і склерозі вживають олію з насіння кавбуза «Кавбузол» по 20–30 крапель три рази на день протягом 1–2 місяців.

При набряках, хворобах печінки, нирок, артритів, атонії кишечника, передчасному старінні, атеросклерозі, діабеті, ожирінні, екземі і псоріазі вживають свіжий м'якуш або продукти його переробки без обмежень.

Продуктивність домашніх тварин і птиці при згодовуванні кавбуза значно підвищується. Кавбуз Здоров'яга в 2003 році занесений в Державний реєстр сортів України.

Подаємо уривок з книги А.І. Потопальського і співавторів «**Кавбуз Здоров'яга – скарбниця здоров'я, краси і довголіття**» (Київ: Видавничий дім «Простір», 2019. – 184 с.):

Можна вживати кавбуз у сирому вигляді, при цьому він краще проявить себе й буде збережена його біоцінність. Сирий кавбуз почистити від шкірки, натерти на дрібній чи крупній тертці, додати до смаку майонез або сметану. Можна натертий кавбуз додати також у салат із фруктів та овочів.

Кавбуз можна використовувати також як добрий гарнір до других страв, і як самостійну страву. Хоч і здається, що рецепти салатів, каш та інших страв широко відомі, але якась незначна деталь, різноманітне дозування роблять їх неповторно оригінальними. Важливо, що всі страви з кавбуза недорогі, смачні та корисні.

Салат із кавбуза та яблука. Сирий кавбуз і яблука почистити, натерти на тертці, змішати. Для гостроти додати лимонний або апельсиновий сік, а для солодощів – мед. Суміш посипати потовченими грецькими горіхами. На 500 г кавбуза – 3 яблука, сік одного лимона, 3 столові ложки меду, півсклянки потовчених грецьких горіхів.

Салат із кавбуза, моркви, меду та горіхів. Сирий кавбуз та сиру моркву (бажано каротель) натерти на дрібній тертці, полити розтопленим та охолодженим медом, перемішати й посипати потовченими грецькими горіхами (грецькі горіхи можна замінити мигдальними або арахісом). На 100 г кавбуза – 100 г моркви, 40 г меду, 30 г потовчених горіхів.

Салат із кавбуза до других страв. Натерти на середній тертці 300 г кавбуза та 300 г яблук, докласти 1 ч. ложку цукру (або рідкого меду), стільки ж лимонного соку та небагато свіжонатертої лимонної шкірки. Усе вимішати. Салат подають до овочевої чи м'ясної страви. Його можна вживати і як самостійну страву.

УВАГА! Перед застосуванням будь-яких засобів обов'язково порадьтеся з Вашим лікарем.

А.І. ПОТОПАЛЬСЬКИЙ,
кандидат медичних наук, доцент,
професор Європейської академії проблем людини,
директор Інституту оздоровлення і
відродження народів України,
заслужений винахідник України,
керівник «Центру духовного відродження та оздоровлення
людини і довкілля» на базі Національного університету
біоресурсів і природокористування України,
старший науковий співробітник Інституту молекулярної
біології і генетики Національної Академії наук України
labmsbar@gmail.com

Фото автора і однодумців

Сайт Інституту оздоровлення і відродження народів України:
<http://potopalsky.kiev.ua/>



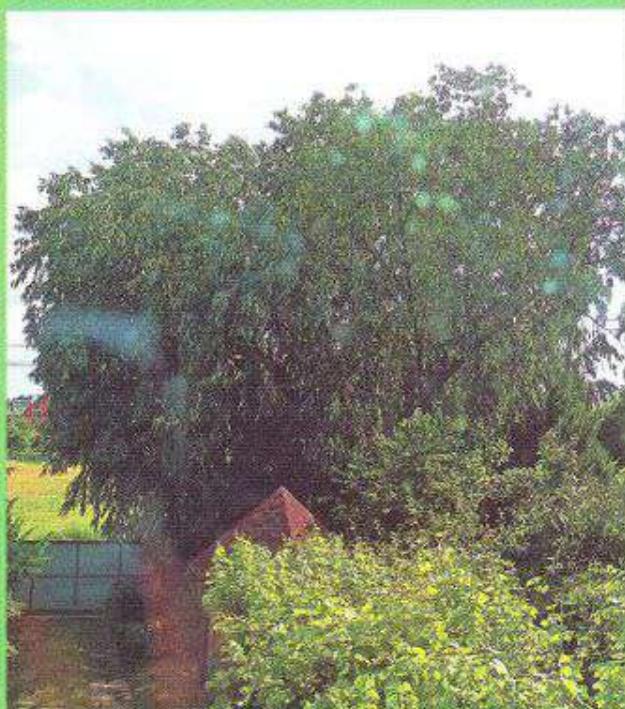
Сумах



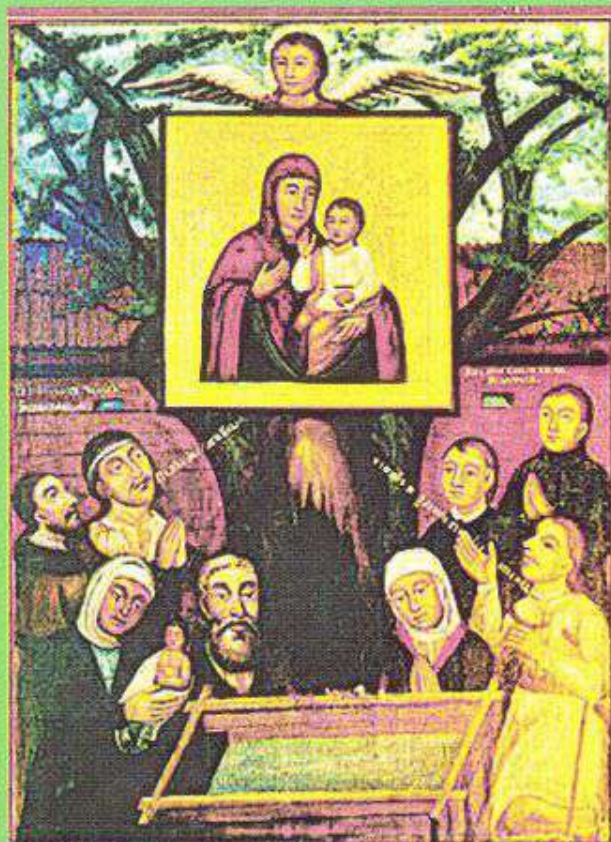
**Гарбуз
сорт «Кавбуз здоров'яга»**



**Трудівниця бджола
на весняному зборі
пилку і меду з цілющої
верби**



Цілюща верба



Грушівська ікона Божої Матері



**Квітує гумі
(маслинка багатоквіткова)
сорт «Українська Іванова Сахалінка»**



**Плоди гумі
сорт «Українська Іванова Сахалінка»**



Синюха
сорт «Поліська блакить»



Квітує кизил



Курильський чай



Плоди кизилу



Огірки
сорт «Мультиформ»



Огірочник лікарський
сорт «Синьоокій»

ISSN 1814-506X



9 771814 506002