

# КВІТИ УКРАЇНИ

КВІТНИК, КІМНАТНІ РОСЛИНИ, ДЕРЕВА ТА КУЩІ, ЛАНДШАФТНИЙ ДИЗАЙН, ФЛОРИСТИКА, САДИ І ПАРКИ

**А.І. Потопальський**

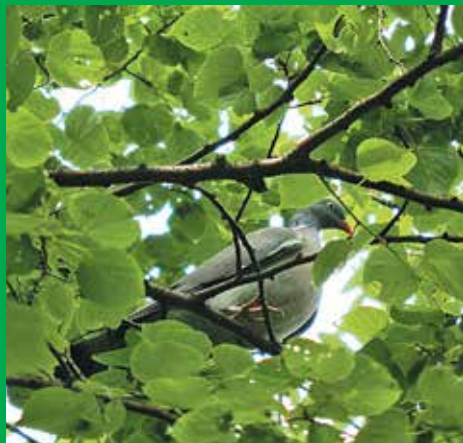
## МЕДОНОСНІ РОСЛИНИ - ЦІЛИТЕЛІ

**(III частина)**





**Старі липи Ушомирського парку, який до революції 1917 року належав пану Станіславу Богушу (фото 28.09.2017 р.)**



**Дикий голуб в дендропарку «Перемога» (с. Ходаки) на гілках липи в липовій алеї (фото 07.05.2018 р.)**



**Незабутні зустрічі з друзями під липою в дендропарку «Перемога» (с. Ходаки). Зліва направо стоять: А.В. Мудрак, В.П. Феценко, А.І. Потопальський. Сидить М.І. Потопальська (фото 06.05.2018 р.)**

*Оздоровимо Відроджену Націю,  
Відродимо Довкілля – ОВН ВЕДЕ*

Випуск 5

**А.І. Потопальський**

# **МЕДОНОСНІ РОСЛИНИ - ЦІЛИТЕЛІ**

**(III частина)**

*Девіз: «Боголюбива і Згуртована  
Українська нація буде Щасливою і  
Прославленою у віках»  
(А.І. Потопальський, 2024 р.)*

## 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, директор благодійного фонду «Небодарний цілитель», засновник громадських об'єднань «БОГУ-Радість» і «БОГУ-ДАР», 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 Станіславського (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.

У лютому 1977 р. А.І. Потопальський був переведений Постановою Ради Міністрів із системи МОЗ України в систему Національної академії наук в Інститут молекулярної біології і генетики (ІМБіГ) НАН України старшим науковим співробітником лабораторії інструментальних досліджень. З січня 1978 р. очолив відділ модифікації структури біологічно активних речовин (МСБАР), після реорганізації у 1998 р. ІМБіГ очолив лабораторію модифікації структури біологічно активних речовин. В останні роки після низки реорганізацій і скорочень працює провідним науковим співробітником, керівником групи модифікації структури біологічно активних речовин у відділі білкової інженерії і біоінформатики. Дослідження цих років стали основою для створення нового наукового напрямку – духовного і молекулярно-генетичного оздоровлення людини і довкілля.

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 іноземними спеціалістами на здобуття Нобелівської премії, у 1996 році Анатолій Потопальський 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 «Ізатізон» (автори А.І. Потопальський, Л.В. Лозюк) 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 «Ізатізон» 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 Бізнес Асамблеї висунула очолюваний ним Інститут оздоровлення і відродження народів України на здобуття Міжнародної нагороди «Європейська якість». 3 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 (Лондон) 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 А.І. Потопальський почав займатися на першому курсі інституту, за два роки отримав на основі чистотілу і запатентував препарат **«Амітозин»**, який **перешкоджає поділу клітин злоякісних пухлин і викликає їх старіння**. Була проведена автором і колегами цілеспрямована 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 навіть при III і IV стадіях. Важливі 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 (кандидат біологічних наук, старший науковий співробітник, вірусолог, дисертантка і співробітниця, на жаль, померла) розробив ще один препарат – **«Ізатізон»**, який успішно використовується для попередження і лікування вірусних та мікробно-вірусних хвороб і пухлин у ветеринарії і медицині, 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 імуномодельюючою 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 доквілля 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.

А.І. Потопальському присвоєно звання „Почесний громадянин міста Коростень” (Житомирщина).

У 1979 році для створення насіннево-селекційної бази він заклав **дендропарк «Перемога»** на майже 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 доквілля, 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](https://uk.wikipedia.org/wiki/Потопальський_Анатолій_Іванович), сайт **Інституту оздоровлення і відродження народів України** <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](https://scholar.google.com.ua/citations?user=0O5Nw_kAAAAJ&hl=uk)

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

Шановні читачі!

З цього видання ви дізнаєтеся про чудові медоносні рослини та їхні цілющі властивості.

А якщо ви маєте пасіку, то радимо вам на своїх земельних ділянках виростити «килим пасічника» з медоносів – трав, кущів, ліан і дерев, які квітнуть у різні терміни упродовж пасічницького сезону та можуть забезпечити бджіл кормами. Адже добрий медозбір залежить від багатой кормової бази з різноманітних природних і культивованих медоносів.

При наявності інтересу до знань і їх реалізацію автор пропонує ознайомитися на сайті Інституту оздоровлення і відродження народів України з авторськими розробками, 400 публікаціями, монографіями і популярними виданнями.

## КАЗКОВИЙ СВІТ ТРОЯНД – СВЯТО НАДІЇ, ВІРИ І ЛЮБОВІ

*...А троянди, а троянди  
До людей пелюстками кричать  
Ми не квіти, ми – кохання  
А кохання не можна топтать...  
(із пісні «Троянди на пероні», сл. О. Богачук)*

**П**роходить ще один рік. Наближаються найулюбленіші свята для дорослих і дітей. Всі, навіть найчерствіші прагматики, несподівано в дні зимових Різдвяних свят, в День святого Миколая чудотворця і в Новорічну ніч мріють, налаштовуються на казкову феєрію, загадують бажання або моляться, щоб наступний рік приніс тільки Добро. Кожна жива душа в ці дні розквітає в надії і вірі в найкраще майбутнє, і з любов'ю творить світ навколо своїх рідних і близьких казковим і романтичним. В такі свята ми всі стаємо трішки дітьми – щиро і з відкритою душею прагнемо і чекаємо чогось чудесного і обов'язково щасливого.

В дитинстві через народні чарівні казки, або оповідання видатних



***Чайна троянда. І свято, і  
активно-продуктивний  
трудоий бджолиний день...***

майстрів слова ми пірнали в невідомі для нас світи, вчилися розуміти навколишнє середовище. Найчастіше через них ми здобували логічне мислення, вміння співчувати, розрізняти добро і зло, розвивали інтуїцію і формували широкий світогляд.

Тому для дорослих і маленьких, і обов'язково для зацікавлених читачів–пасічників ми вирішили згадати про троянду – королеву квітів, оспівану всіма народами в усі віки в легендах і казках, віршах і піснях.

Так, наприклад, в давньогрецькій міфології перші троянди були білі, розквітали там, де ступала нога богині любові Афродіти, і наповнювали все довкола

неймовірно прекрасними пахощами. Червоні троянди за легендою народилися від крові Афродіти, коли її ніжні ніжки поранило гострими шипами та камінням під час пошуку загиблого коханого. Настільки ж романтичними виглядають і інші давньогрецькі легенди, які присвячені троянді. Інші легенди пов'язують троянду з божеством Амуром, до нестями закоханим у німфу Розалію. Після її смерті, кущ терну розквітнув трояндами. Ще є безліч казок і легенд одна одної краща, але саме казка «Маленький принц» Антуана де Сент-Екзюпері, коли пишеш ці строки, стає найближчою і найдорогоціннішою за інші казкові історії, тому що це історія любові. Хто читав її, той пам'ятає, як з'явився на планеті людей маленький принц і що передувало цьому. Маленький принц з тугою в серці розповідає про свою єдину троянду, по суті через непорозуміння з якою і почалася його мандрівка: «Якщо ти любиш квітку, яка існує єдина на світі і лише на одній з мільйонів і мільйонів зірок, цього досить: милуєшся на зорі і відчуваєш себе щасливим. Кажеш собі: «Деся там і моя квітка...» Перед мандрівкою в момент прощання троянда ледь не плакала, зізналася в любові і побажала маленькому принцу в мандрівці знайти свою долю і бути щасливим. Кожен крок маленького принца сповнений глибокої філософії сенсу життя і любові, його слова влучні і торкаються струн душі, бо



твір по суті наповнений алегоріями, близькими до нашого сьогодення і присвячений дорослому приятелю «коли він був маленьким». В найгірші моменти життя маленького принца, як і кожної людини, коли гіркота від побаченої несправедливості і абсурду на інших планетах і на планеті Земля викликала розчарування і сльози безсилля, коли здавалося, що навколо обман, і «вулкани його заввишки до коліна», і «троянда його звичайнісінька і не єдина у світі», з'являється один з наймудріших звірів Лис – рішення і переосмислення помилок на життєвому шляху: «Що ти тут шукаєш?» «Шукаю людей»,— відповів маленький принц. «Люди», – мовив лис: «мають рушниці і ходять на лови. Це так ускладнює життя». Те, що ми завжди кажемо, коли в нас багато справ і бажань, те саме говорив і маленький принц: «...в мене обмаль часу. Мені ще треба знайти друзів і узнати багато всяких речей.» На що отримав відповідь: «Людам уже бракує часу щось узнати. Вони купують готові речі в торговців. Але ж немає таких торговців, які продавали б друзів, і тому люди не мають друзів. Піди ще поглянь на троянди. Ти зрозумієш, що твоя троянда – єдина на світі... Твоя троянда дорога тобі тому, що ти присвятив їй стільки часу... Люди забули цю істину... Ти назавжди береш на себе відповідальність за тих, кого приручив. Ти відповідаєш за свою троянду».

Казкова краса троянд, їх ніжний аромат, їх велич і витонченість одночасно, їх вишуканість невіддільна моді – в усі віки вони вважалися королівськими квітами. За припущеннями вчених, першу культурну троянду вивели в субтропіках Південно-Східної Азії. З давніх-давен її вирощують в країнах Близького Сходу. Трояндами всипали шлях правителів, ними сплачували податки, ними прикрашали покої, пелюстками з них обсипали ліжка наречених, підлоги бенкетних залів і шлях воїнів-переможців. Для потреб римських імператорів та патрицій вирощувалося величезна кількість троянд, привозили величезну кількість цілими кораблями з Єгипту, під трояндові плантації займали навіть хлібні ниви. За переказом, один з римських імператорів під час бенкету настільки рясно обсипав пелюстками троянд зі стелі своїх гостей допоки багато з них не задихнулися під горами цих пелюсток. Після падіння Риму троянда вважалась символом розпусти і гріха. Хрестоносці відродили любов до троянд у Європі. В її честь стали влаштовувати народні свята. Навіть зараз існує традиція в день Сходження Святого Духа після святкової Служби Божої крізь вікно в куполі Римського Пантеону на християн, зібраних у храмі, сипати трояндові пелюстки.

Троянда в різні часи набуває символізму: моральності і цнотли-

вості, розкошів, полум'яної любові. В історії Англії XV століття відома тридцятирічна кровопролитна війна за англійський престол, яку називають війною Червоної і Білої троянди. Два могутніх роди – Ланкастерів і Йорків на зібранні в парку Тампль вирішували долю англійського престолу. Річард Плантагенет з роду Йорків, зірвав з куца білу троянду і запропонував це зробити всім своїм прихильникам. Прихильники Ланкастерів зірвали червоні троянди і причепили до своїх капелюхів. Зображення троянди після цього перейшло на герби, печатки, щити, прапори англійських родів.

Про троянду можна було б писати ще безліч історій, легенд, казок, згадувати поеми, оди, ліричні вірші в її честь, обряди та інше, і нашому читачеві зрозуміло, що вона дійсно того варта. Але все ж таки важливо згадати і її корисні властивості, які може використовувати сучасна людина в своїх потребах.

Пелюстки **Троянди чайної (*Rosa odorata*)** багаті на вітаміни А, С, D, РР, К, В<sub>1</sub> та Е, на корисні смоли і глікозиди, поліфеноли, антиоксиданти (кверцетин, елагова кислота), залізо.

Серед показань до застосування: дизентерія, діарея, захворювання печінки, захворювання нирок, гіпертонія, ГРВІ, депресія, безсоння, втома, псоріаз, екзема, набряки, стоматит, запалення ясен, інфекційні захворювання шлунково-кишкового тракту, ослаблений імунітет, розлад менструального циклу і біль під час нього, вугрі, закрепи.

**Лікувальні властивості.** Пелюстки троянди, особливо дамаської та чайних гібридів, ціняться в медицині з античних часів. У Авіцені перелік показань до застосування троянди займає 2 сторінки. Він рекомендував відвари з пелюсток у якості в'язучого, ранозагоювального та протизапального засобу, при лікуванні шлунка, вважав її корисною при очних захворюваннях, болю у вухах, захворюваннях порожнини рота та інших. Олію з троянди використовував для зняття запалення шлунку у хворих. Східна медицина залишається постійною в шанобливому ставленні до лікувальних можливостей троянди і сьогодні. Чай з бутонів та пелюсток троянди в Китаї використовували понад 5 тисяч років тому і використовують зараз як лікувальний засіб для підвищення імунітету, усунення ангіни та поліпшення травлення, для заспокоєння запаленої слизової шлунку та тонкого кишківника. Чай з чайної троянди має антисептичну, протівірусну та антибактеріальну, загальнозміцнюючу, протизапальну, заспокійливу дію. Його застосовують як відхаркувальний і протикашльовий та детоксикаційний засіб при лікуванні хвороб сечовивідних шляхів і нирок, для відновлення нормальної популяції бактерій кишківника.

В середньовіччя троянду використовували в лікуванні під час епідемії чуми, при лікуванні головного болю, шлункових розладах, застійних явищах в печінці, порушеннях менструального циклу, пневмонії і застуди, шкірних захворюваннях та очних інфекціях, ранах і опіках. У ХХІ столітті західна медицина, на жаль, мало використовує троянду.

Вона має антисудомну дію, допомагає покращити стан здоров'я при заїканні, особливо, коли настій пелюсток з медом п'ють на ніч. Такий настій корисний дітям при підвищенні збудливості і при розладах сну.

Чай з пелюсток допомагає боротися з затримкою рідини в організмі, з усіма хворобами в печінці, з млявістю кишківника і закрепамі, очищає жовчний міхур і сприяє виведенню жовчі.

**Настій з пелюсток чайної троянди** має бактерицидні, проти-запальні властивості. Його використовують як внутрішній засіб та у якості компресів на уражені ділянки шкіри при опіках, псоріазі, пролежнях, ранах, вугровій висипці, екземі. Заварюють 3 столові ложки пелюсток в 500 мл окропу на ніч, вранці проціджують і приймають по 150 мл 3 рази за добу за пів години до їжі.

Пелюстки троянди використовуються в різних сумішах лікарських рослин і зберігають свої властивості в процесі переробки – варення, висушування.

**Екстракти і олії з троянди** широко застосовують у парфумерії і косметичці як самостійно, так і для створення парфумерних композицій. Французькі парфумери цінують троянди, що вирощені на плантаціях Болгарії біля м. Казанлику у Долині Троянд, та ті, що ростуть біля м. Грасса у Франції, яке славиться своїм парфумерним виробництвом. Екстракт троянди ефективно зволожує, омолоджує, заспокоює і одночасно тонізує шкіру, сприяє її регенерації, надає їй природний колір і пружність, м'якість і ніжність, що супроводжується відчутним омолодженням.

Ванни з пелюстками троянд налаштовують на романтичний лад, допомагають зберігати молодість шкіри, а аромат чайної троянди або олії знімає головний біль і запаморочення, втому і слабкість, надає відчуття спокою, розслаблення, лікує безсоння, зміцнює серце і додає впевненості.

**Кулінарія.** З троянд роблять лікери і смачні духмяні лікувальні настоянки. Використовують троянду як ароматизатор. Для кольору, неповторного смаку і аромату додають у компоти, конфітури, напої, сиропи, желе, цукерки, морозиво, мармелад, масло, олію, чаю, оцту.

З пелюсток троянд варять смачне і лікувальне варення, яке використовують під час застуд, сезонних вірусно-мікробних захворювань,

а також для зміцнення імунітету. Для збереження кольору в сироп додають аскорбінову або лимонну кислоту. Варення має антисептичні і ранозагоювальні властивості, тому його споживали при стоматитах, ранах на яснах, слизовій оболонці рота і від запалень слизової шлунково-кишкового тракту, як профілактику виникнення виразки шлунку.

**Оцет з пелюсток троянди** використовують у народній медицині як засіб проти тонзилітів та ангін. Для приготування оцту беруть 100 г пелюсток чайної троянди, заливають 1 л яблучного або столового оцту і настоюють протягом 8 днів. Отриманий проціджений настій використовують для полоскань: 1 ч. ложка на склянку теплої кип'яченої води.

Особливо корисне варення з чайної троянди, яка довго цвіте і активно відвідується бджолами. Цей сорт троянд найчастіше пасічники використовують при створенні медоносного килима пасічника. Але й інші сорти, наприклад виткі троянди теж любляють бджоли. Крім того, мед з троянд особливо запашний, густий, темно-бурштиновий.

**Протипоказанням** до вживання продуктів і рослинної сировини з троянди є індивідуальна непереносимість, виражена гіпотонія, вагітність, годування груддю, вік дітей – до 3-х років.

В дендропарку «Перемога» неодноразово висаджувалися різні сорти троянд. Але вся біда у невдачах їх вирощування на Поліссі пов'язана із забезпеченням своєчасного поливу. Наразі в дендропарку збереглося три кущики троянд з семи висаджених 7 років тому **Світланою Анатоліївною Кобзою**, старшою донькою засновника дендропарку, лікарем-терапевтом з багаторічним стажем роботи в лікувальних установах м. Львова. В останнє десятиліття кожен рік в Ходаківський дендропарк «Перемога» привозилося багато різних саджанців культурних дерев і кущів. З них виживало 15–20% – і це для пісків Полісся (неугідь) не поганий підсумок збереження зеленого фонду, враховуючи мізерний полив в засушливі літні місяці. На жаль, кількість любителів і шанувальників Природи до цього часу постійно зменшувалась, особливо відчутно після закриття місцевої школи. У 2023 році, завдяки активізації оздоровчо-освітнього об'єднання «Благодійного Оздоровчого Гурту Успіху Добродійників Амбітного Руху – БОГУ ДАР» (стаття у журналі «Пасіка» №11 стор. 23–28) стала оживати благородна ініціатива в душах однодумців. Ця ініціатива проявила себе на ділі «вичісуванням» дендропарку «Перемога» від сухостою і сміття. З'являється надія на відновлення дендропарку в його запланованому варіанті в якості духовної і оздоровчо-освітньої світлиці під відкритим небом Поліського краю. Тому закликаємо усіх небайдужих:

від дітей і до усіх здорових і «підтоптаних часом і обставинами» підготувати парк до знаменного ювілею – 45-річчя заснування, що наближається у жовтні 2024 року. Кожен може допомогти насінням, саджанцями, фінансово – через рахунок Благодійного фонду «Небодарний цілитель» № UA683223130000026006012818021 в АТ Укрексімбанку м. Києва, ЄДРПОУ 21688650 (з поміткою «Гурту БОГУ ДАР»). Або можете допомогти публікаціями про сам парк «як перлину в незавершеній оправі», про його засновників і трудників – вірних Богу і народу трудяг з істинно духовними душами, а також допомогою у створенні публікації путівника Дендропарку «ПЕРЕМОГА»... і безліччю інших об'єднаних ініціатив всіх небайдужих добродійників. Досить сонних і нікчемних думок: «А воно тобі треба?!». Досить песимістів і пристосуванців з «душком продажності». Згадуймо міжнародну ініціативу «Сади Перемоги», про яку можна знайти інформацію в популярній пресі та інтернеті... Ми чекаємо чудес, але чудо починається з наших з вами кроків на нашій планеті. За нами тягнуться сліди – наші добрі справи, які йдуть свідченнями у вічність. В Індії одна людина за 40 років насадила на 500 га ліс з різноманітною флорою. Цю людину звали Джадав Паєнг. Насадження лісу – це єдина справа всього його життя. Завдяки його насадженням збагачена флора і фауна місцевості. Ним пишається вся Індія. 500 га лісу Джадава Паєнга стало національним надбанням, яке охороняється і підтримується країною... Зараз ми бачимо, як вироджуються села України, втікає ініціативна молодь, вимирають останні старожили... а коли прийде «завтра», вже не знайдеш і дороги у село. Полісся «лисіє» і зневоднюється. Дендропарк всього на майже 40 га задуманий, як маленька віддалена копія біосферного заповідника для відновлення Полісся. Засновники і їх однодумці зробили за своє життя багато необхідних справ на користь народу, і з лихвою отримали несправедливості, глузувань, бюрократичних перепон в роботі. Справа не в гектарах площі, а в суті. Ідея Дендропарку з його започаткованим музеєм бджільництва і бортництва, а також в плані майбутнім духовним і оздоровчо-освітнім центром може надовго затримати вимирання навколишніх сіл, і, навіть, повернути їм розквіт і багатолюдність. Ця справа є вищим проявом Любові до рідної землі, до якої може долучитися кожен бажачий.

Коли уявляєш майбутній вигляд дендропарку, бачиш алеї, обсажені різноманітними квітами, і серед них багато кущів героїнь нашої статті – чарівних духмяних троянд, над якими кружляють задоволені бджоли, на лавочках в тіні уквітчаних трояндами альтанок сидять замріяні і закохані молоді пари, а на під'їзді до дендропарку стоять

різнокольорові автобуси паломників та екскурсантів із різних країн Європи, Австралії, Африки, Азії і із далеких Штатів.

## ПОВНОВАЖНІ ПРЕДСТАВНИКИ РОДИНИ ГЛУХОКРОПИВОВИХ РОЗМАРИН – «МОРСЬКА РОСА» СЕРЕДЗЕМНОМОР'Я В КИЄВІ

**Н**аписання цієї статті викликано надходженням протягом останніх десятиліть на електронну пошту ІОВНУ (*Інституту оздоровлення і відродження народів України*) від зацікавлених у зміцненні свого здоров'я громадян, прохань допомогти порадами, **як зняти проблеми з пам'яттю і концентрацією уваги, явища депресії і знесилення**. Всі розуміємо, що подібні стани пов'язані, насамперед, з стресовими ситуаціями, викликаними зростаючою загрозою життю наших співвітчизників в умовах війни і пандемій, втратою життєвих орієнтирів і стабільності, постійною психоемоційною і фізичною напругою в суспільстві. Також, з нашої точки зору, ця стаття може бути корисною пасічникам, зважаючи на цінність розмаринового меду, на властивість рослини цвісти з весни до глибокої осені на Середземномор'ї (в Україні впродовж всього літа), і наш досвід вирощування розмарину в умовах закритого ґрунту, а саме в неопалюваній утепленій теплиці, яка в весняно-літньо-осінні періоди може бути відкрита для доступу бджіл



**Масив розмарину в теплиці ІМБГ  
НАН України (м. Київ, 16.02.2022 р.)**

до квітучого, визнаного у світі, Середземноморсько-го медоносу. Також можна розглянути варіант вирощування заморської пахучої красуні в переносних діжках, які на морозний період заносять в тепле приміщення.

Будемо знайомі – Розмарин лікарський (*Salvia rosmarinus* **Spenn.**) багаторічна вічнозелена трав'яниста посухостійка рослина висотою 0,5–2,0 м з родини глухокропивових

(Lamiaceae) порядку губоцвіти (Lamiales). Має вигляд сильно розгалуженого куща з великою кількістю гілок. Рослина приємно пахне, світлолюбна і теплолюбна. Латинська назва **ros marinus**, перекладається як морська роса. Гілки щільно вкриті великою кількістю вічно-зелених маленьких вузьких лінійно-загострених (1,5–3 см довжиною та 1,5–3 мм завширки), жорстко стирчастих угору, глянцевих зверху і повстяно-білуватих внизу листків на коротких черешках, які дуже нагадують хвою. Старі гілки здерев'янілі, покриті сіро-коричневою корою. Молоді гілки зелені, чотиригранні. Квітки на кінцях гілок зібрані в 5–10 штук у вигляді складної китиці. Квіти маленькі, світло-блакитні. Період цвітіння поступовий – з квітня по вересень. В цей період бджоли святкують – йде інтенсивне постійне відвідування квітів. Завдяки довготривалому цвітінню розмарину бджоли завжди мають підтримуючий взяток. Розмарин – чудовий медонос. Розмариновий мед – пахучий, бальзамічно квітковий, з легкими нотками камфори, майже білий, коли кристалізується. Такий мед багатий літієм, завдяки чому допомагає підтримувати психічне здоров'я: покращує пам'ять, запобігає розвитку хвороби Альцгеймера і старечого недоумства. В наші дні, коли людина подібна до «білки в колесі», і ще має вище власної голови психічних навантажень, погодьтесь: розмариновий мед, або мед з домішками розмаринового, є першою відповіддю на численні питання: які ліки здатні покращити пам'ять, кмітливість і концентрацію думки. Крім розмаринового меду такими ж властивостями володіє чай з гілочками розмарину. Розмариновий мед має протизапальну і антисептичну дію, лікує застуди, грипозні стани і кашльовий синдром, допомагає процесам травлення. У вересні визрівають перші плоди – яйцевидні маленькі горішки. Коренева система добре розвинута, досягає в глибину до 4 метрів. Розмарин має сильний ароматний солодкуватий камфорний запах, який нагадує запах сосни, з трохи гострим пряним ароматом. З давніх часів використовується, як пряна і лікарська рослина, навіть іноді її використовували замість ладану.

Зростає розмарин в основному в західному Середземномор'ї в дикому вигляді. В Ізраїлі, один з авторів статті (А.І. Потопальський), мав змогу спостерігати цілі зарості дикорослого розмарину в посушливих місцях. Розповідав, як блакитні маленькі квітки на верхівках гілок великих дикорослих кущів розмарину нагадували ніжний серпанок блакитних мережив морських хвиль. Тому не дивна древня назва розмарину – «МОРСЬКА РОСА». Культивується він у Франції, Італії, Північній Африці, Туреччині, на Балканах, Греції і Кіпрі, Філіпінах і Індії, Причорномор'ї. З XIX століття росте на території Криму у Нікіт-

ському ботанічному саду – в реаліях сьогодення, на жаль, для нас недоступний.

В м. Київ, в теплиці ІМБГ НАНУ впродовж десятиліть (з 1977 року) ростуть кілька кущів розмарину в умовах закритого, збідненого на азот, ґрунту. В період роботи над модифікацією структури біологічно активних речовин різних дослідних лікарських і харчових рослин з зарубіжних зразків відбувався підбір потенційно можливих для вирощування в умовах України, і особливо в умовах Київщини і Полісся. В Поліській зоні в якості дослідного майданчика для акліматизації рослин, в тому числі розмарину, використовували дендропарк «Перемога» в с. Ходаки Коростенського району. З 1977 року в теплиці вирощуються кілька кущів розмарину. На жаль, наші спроби акліматизації у відкритому ґрунті розмарину лікарського були не вдалі. Рослини у віці від 1 до 5 років не витримували температуру менше  $-3^{\circ}\text{C}$ . Виживали тільки ті, які своєчасно до морозів викопували і пересаджували в теплицю, або з самого початку були посаджені в переносні діжки, що на теплий період виносилися на відкритий сонячний простір за межі теплиці. Тому після 3-х років безуспішних спроб залишити на зиму укорінені та достатньо сильні 3-х – 5-ти річні кущі розмарину у відкритому ґрунті, з укриттям і утепленням, лабораторія відмовилась від подальших досліджень. Але цінність розмарину надто висока, щоб взагалі відмовитися від можливості його поширення. Тому основні дослідні кущі, що залишилися в теплиці, перевели на умови «почесних ветеранів досліджень», і залишили в неопалюваній утепленій теплиці, таким чином, продовжуючи експеримент в умовах закритого ґрунту. За останні два роки, важкі для існування тепличних рослин, була перевірена можливість виживання рослин при різкому погіршенні умов догляду – без опалення і з мізерним нерегулярним поливом. За останнє десятиліття кліматичні умови в Україні міняються – фіксується більше теплих днів взимку з температурою повітря від  $-2$  до  $+5^{\circ}\text{C}$ . Останні два роки теплі ночі зимою з температурою повітря від  $0$  до  $+3^{\circ}\text{C}$  і зимові дощі стають нормою. Таким чином, розширюються можливості виживання середземноморських рослин в умовах закритого ґрунту, без опалення і з мінімальним поливом. Враховуючи складний воєнний стан, в якому перебуває Україна, непередбаченість ситуацій з відключеннями і вимушеними перебоями електропостачання, підвищенням цін на комунальні послуги, теплі зими сприяють збереженню рідкісних теплолюбних видів рослин.

Протягом 5-ти останніх років спостерігалось масове укорінення пагонів нашої популяції розмарину, зрізаних нами у грудні-січні місяцях.



Укорінення відбувалось у звичайній воді без використання стимуляторів росту.

В природі на його Батьківщині (Ізраїль) основний період цвітіння розмарину припадає на січень – березень, у Нікітському ботанічному саду НАН України (Крим) – весняні місяці: квітень – травень. Наша форма (популяція) розмарину в ІМБІГу цвіте з червня по серпень. В умовах закритого ґрунту спостерігаєм не масове (поодинокі) цвітіння майже цілий рік з короткочасними перервами на 1–2 місяці – плоди в наших умовах не зав'язуються.

З 1977 року наші кущі розмарину розрослися в тепличних коробах до розлогих високих заростей, частина найвищих гілок дістала скляну стелю теплиці. Масив розмарину зайняв біля 4-х метрів коробка в довжину і створив особливий мікроклімат, більше відчутний в сонячні дні. Відвідувачі і наукові співробітники неодноразово констатували: в періоди сонячного освітлення навколишнє середовище на кілька метрів від кущів напоєне сильними фітонцидами, подібними до соснових ароматів. Під час догляду проводили планові обрізки загущення рослин, одночасно з якими роздавали пагони-живці для поширення серед колег: волонтерів, садоводів, аматорів і однодумців з ціллю розповсюдження розмарину серед якомога більшої кількості населення і з метою збереження його популяції в Україні, особливо в умовах Київщини і прилеглої Поліської зони. Географія поширення наших пагонів-живців розмарину за 40-річне його перебування в теплиці сягнула від Карпат, Закарпаття до Чернігівщини, Сумщини, Полтавщини і північніше.

Більшість укорінених живців у наших співробітників і волонтерів росте в домашніх умовах. Від них ми постійно отримуємо позитивні відгуки та подяку за смачні оздоровчі імунозміцнюючі чаї з розмаринових пагонів і покращання енергетичного простору кімнат, межі яких прикрашають 2-х –10-ти річні кущі розмарину. Тим паче, що завдяки своїм розмірам і ажурності він підходить навіть для вирощування в японському стилі бонсай. Протягом 4-х десятиліть були сотні випадків, коли власники цієї рослини в період спалахів сезонних інфекційних захворювань констатували факти, що грипозні і гострі респіраторно-вірусні інфекційні захворювання протікали легше, при перебуванні хворих родичів або самого власника в приміщенні, в якому знаходився вазон з розмарином. Також одужанню допомагало вживання чаю з пагінцями цієї рослини. Серед інформації про сприяння рослини до одужання інфекційних хворих зафіксована наступна цікава історія: захворіла родичка співробітниці грипозною інфекцією, в розпал

хвороби, коли температура тіла піднялась до майже 40 °С і таблетки не знімали сильний головний біль і ломоту в усьому тілі, через який хвора «не знаходила собі місця». Вона інтуїтивно занурилась носом в улюблений кущ розмарину на підвіконні і протягом невеликого відрізка часу (не більше 10 хвилин) вдихала пахощі рослини і... відчула різке покращання стану! Хвороба, буквально, стрімко відступила, тотальний упадок сил і біль у всьому тілі пройшли, головний біль вщух, температура впала, і через кілька днів від хворобливого стану з температурою, і сліду не залишилось. Таким чином, був несподівано проведений «експеримент» на дезінфікуючу, болезаспокійливу, спазмолітичну, фітонцидну, тонізуючу дію рослини. Його фітонцидні речовини здатні очистити повітря від 80 % мікробів, що знаходяться в приміщенні, він дуже добре справляється з шкідливими мікроорганізмами, такими як стафілокок, стрептокок, кишкова паличка і дріжджові грибки. Згадаємо: в середньовічній історії розмарин використовували в період епідемій – його гілки спалювали на вогнищах, і округа наповнювалась оздоровчими фітонцидами рослини. Також його гілки клали в протичумну маску.

Крім створення сприятливого енергетичного простору приміщень, очищеного від патогенних мікроорганізмів, власники розмарину отримують ще два бонуси користі його використання в господарстві – це домашня рослина-лікар і ароматична пікантна приправа до страв, звісно при вживанні його в розумних дозах, з врахуванням попереджень про протипоказання.

Рослини, які вивчалися протягом тривалого часу, в лабораторії доктора А.І. Потопальського і вирощувалися в теплиці, були не випадкові. Великий відсоток роботи був направлений на пошук засобів рослинного походження, здатних вирішувати нагальні проблеми онкологічних хворих. Тому збір різнопланової інформації про кожну нашу рослину, і, зокрема, про розмарин був обов'язковим. До нашої лабораторії поступала періодично (3–10 разів на рік) від щасливих власників розмарину наступна інформація:

- лікування випадіння волосся і позбавлення від лупи відваром розмаринових гілочок,
- вживання чаю на основі розмарину сприяло очищенню обличчя від фурункулів і запалень, покращанню пам'яті, повертало сили, знімало депресивний стан, головні болі, нервові напруження після важких емоційних і мозкових навантажень,
- примочками з розмаринового відвару прискорювалась регенерація тканин при ранах і опіках,

- інгаляціями, полосканнями і відваром лікувалися хвороби дихальної системи і горла,

- відваром лікувалися хвороби шлунково-кишкового тракту

В романі Олександра Дюма (батько) «Три мушкетери» головний герой Д'Артаньян мав рецепт цілющого бальзаму своєї матінки, який мав силу виліковувати будь-які рани, крім серцевих. До складу цілющого бальзаму входили розмарин, олія, вино та інші зілля, які в романі далі не розшифровуються. Бальзам використовували зовнішньо достатньо ефективно – за один день затягувалися будь-які рани. Розмарин завжди був улюбленцем травників і лікарів. З нього вичавлювали олію для інгаляцій і розтирань, його пили, додавали до різних багатокомпонентних трав'яних ліків, його дарували як символи любові і вірності, достатку і процвітання. Ним кадили замість ладану, прикрашали житло і вірили, що сили зла оминуть оселю, де знаходиться розмарин. У старину популярністю користувалася розмаринова вода – вважалося, що вона допомагає зберігати і повертати молодість. Відваром розмарину лікували розлади сну і пам'яті, омолоджували. До наших днів зберігся старий рецепт для стимулювання роботи мозку: клали кілька гілочок розмарину у вино, нагрівали і давали випити хворому.

Розмарин використовувався як збуджувальний засіб, завдяки подразнюючим властивостям камфори, яка міститься в його олії.

Якщо розглянути його склад, ми можемо повністю підтвердити давнє уявлення про дію розмарину. В його хімічному складі наявні алкалоїди (розмарицин), урсолова, кавова, хлорагенова, олеанова кислоти, дубильні речовини, розмаринова олія, в складі якої  $\alpha$ -пінен, камфен, цинеол, борнеол, L-камфора, каріофіллен, борнілацетат, лимонен, флавоноїди (апігенін, лютеолін) смоли та гіркоти [1]. Сучасні відомості про дію розмарину показують його, як рослину антисептичну, безпечну, спазмолітичну, фітонцидну, тонізуючу, антистресову, імуномодельную, жовчогінну, сечогінну, ранозагоювальну, гіпертензивну. Використання розмарину сприяє підвищенню виділення шлункового соку, зняттю метеоризму, поліпшенню травлення, покращенню мозкового кровообігу, пам'яті та зору (особливо важливо в постінсультний період), знімає головний, шлунково-кишковий, серцевий біль, посилює скорочення серця, знімає нервову напругу та стресові стани, підсилює імунітет, одночасно вдало бореться з патогенними мікроорганізмами (стрептококами, стафілококами, кишковими паличками, дріжджовими грибами), депресіями, аменореєю, імпотенцією, застудами та гострими респіраторно-вірусними інфекціями, ревматиз-

мом, тромбофлебітом, паротитом, невритами [1]. На сайті компанії «Біонорика» вказана **«Фармакологічна дія розмарину лікарського»**: Має спазмолітичну дію: знімає спазми гладенької мускулатури шлунково-кишкового тракту, сечовивідних шляхів, периферичних кровоносних судин. З цим пов'язаний і сечогінний ефект розмарину, гіпотензивна дія\*, посилення відтоку жовчі. Під дією розмарину посилюється жовчоутворююча функція печінки, збільшується секреція шлункового соку, а також кількість молока у матерів годувальниць. Має виражений протизапальний ефект, обумовлений наявністю розмаринової кислоти. **Показаний** при спазмах жовчних і сечовивідних шляхів, диспепсії, спастичному коліті, фізичній і розумовій перевтомі, неврозах серця, порушеннях менструального циклу. Розмарин застосовують при безсонні, вегетосудинної дистонії, неврастенії, нервових розладах в клімактеричний період, мігрени, запамороченні, істерії, гіпертонії\*, імпотенції, астмі, хронічному бронхіті». (<https://bionorica.ua/zdorove/lekarstvennye-rastenija/rozmarin-lekarstvennyj/>)

«Для приготування настою розмарину 1 чайну ложку подрібненого листа заливають 500 мл окропу і настоюють 30 хвилин. Призначають по 1–2 столових ложки 3 рази на день при порушеннях менструального циклу, як тонізуючий і жовчогінний засіб, а також при неврозах серця. Для приготування припарок 2–3 столові ложки стебел з корінням потрібно ошпарити окропом, загорнути в марлю і прикладати до хворого місця. Екстракт розмарину входить до складу комбінованого рослинного препарату Канефрон Н® компанії «Біонорика, СЄ», який застосовують при широкому спектрі проблем сечовивідного тракту» (<https://bionorica.ua/zdorove/lekarstvennye-rastenija/rozmarin-lekarstvennyj/>)

Неможливо не написати кілька слів про ефірну олію з розмарину. З сивої давнини до наших днів дійшли відомості про її лікувальну дію. Аромат олії свіжий, чистий, затишний, гіркуватий. Ефірна олія розмарину має протизапальну дію при захворюваннях органів дихання, стимулює захисні сили організму, покращує кровообіг та обмінні процеси, підвищує стійкість до стресів, усуває невпевненість в своїх силах, полегшує симптоми вегето-судинної дистонії, підвищує знижений артеріальний тиск\*, усуває запаморочення, допомагає усунути головний біль і мігрень, зняти втому з очей. Аромат розмарину має коригуючий вплив на психоемоційний стан. Ефірну олію розмарину часто використовують в поєднанні з ефірними оліями гвоздики, кедр, лаванди, м'яти, сосни, евкаліпта, шавлії. У дерматології ефірна олія зарекомендувала себе завдяки знеболюючим і протизапальним влас-

тивостям. Вона ефективна в боротьбі із шкірними захворюваннями: вугревій висипці, добре тонізує, сприяє регенерації і пружності шкіри, омолоджує її, звужує розширені пори, робить шкіру гладенькою і шовковистою. Ефірна олія розмарину сприяє росту і густоті волосся, усуває лупу. Для збагачення косметичних засобів достатньо 3–5 крапель ефірної олії додати в бальзам, крем, тонік, молочко, шампунь.

До речі, розмарин – смачна сильна класична спеція, яка здатна подавити всі інші, тому її достатньо використовувати в невеликій кількості (!). Також встановлено цікавий факт, при тепловій обробці розмарину його аромат і властивості не зменшуються, тому цю пряність можна додавати на початку приготування страв. Важливо, що розмарин бореться з різними канцерогенами, які утворюються під час теплової обробки продуктів, прибираючи неприємні запахи від м'яса і риби і додаючи приємний пікантний розмариновий запах і смак. Листки, квіти і молоді пагони в свіжому або сухому вигляді використовують в якості пряності до овочевих супів, страв, салатів, м'ясних фаршів, до смаженого м'яса, до маринадів, до грибів, капусти, тіста. До речі, розмарин входить в «суміш Прованських трав».

**Заготівля сушеного розмарину.** Збирають пагони рослини під час цвітіння в сонячну погоду, висушують в темному добре провітрюваному приміщенні і подрібнюють. Найкраща вважається пряність – це молоді листочки розмарину, зібрані з верхньої третини гілок рослини.

**Протипоказання і обмеження до застосування розмарину лікарського.** Протипоказаний при вираженій і ускладненій артеріальній гіпертензії, індивідуальна непереносимість, схильності до судом, а також в період вагітності. Не рекомендований до застосування у дітей молодшого віку (5–7 років), але може бути обмежено контрольоване застосування (третья частина дози дорослих). У терапевтичних дозах не чинить побічної дії. При передозуванні розмарину лікарського може виникати блювота, гастроентерит, жировий гепатоз (ожиріння

---

***\*В різних джерелах є різнопланові відгуки відносно дії розмарину на організм людини. Дані взяті з архіву Лабораторії модифікації структури біологічно активних речовин. Нами здійснювались регулярні щоденні (вранці і ввечері) власні виміри артеріального тиску після споживання чаю з розмарином. Змін, крім звичних цифр коливання артеріального тиску, під час регулярних спостережень не було. Рекомендованих сучасною медициною готових, затверджених ВОЗ, протоколів ми не вважаємо законними і істиною в останній інстанції.***

печінки), подразнення нирок, маткова кровотеча, набряк легень. Просимо звернути увагу на те, що у вживанні розмарину, як і будь-яких інших рослин, в якості оздоровчих засобів, їжі або пряності міра повинна бути в розумних межах здорового глузду, а не раба «ненаситної утроби»!!!! Великому Парацельсу, швейцарському лікарю епохи Відродження, філософу, алхіміку, одному з засновників сучасної науки, реформатору медичної практики і теорії, належить фраза: «Все — отрута, все — ліки; те і інше визначає доза».

Сорокарічна практика розмноження і вирощування в умовах закритого ґрунту цінної лікарської, ефіроолійної, харчової і декоративної рослини – розмарину, підтверджує перспективність її культивування, поширення і широкого раціонального використання в умовах сезонних спалахів інфекційно-вірусних хвороб, як для загального зміцнення імунітету організму людини, так і лікування від специфічної противірусної і мікробно-вірусної інфекції.

Враховуючи можливість вирощування розмарину в невибагливих умовах присадибних ділянок, пропонуємо практикувати сезонне культивування (з квітня по жовтень). В зв'язку із збільшенням теплих зимових днів і тенденцією росту їх сезонних коливань, період вирощування у відкритому ґрунті розмарину може бути продовжений (з березня по листопад) за умови моніторингу низьких температур в навколишньому середовищі.

І пам'ятаємо постулат Парацельса: «Найважливіша основа ліків – любов», тому тільки через любов один до одного ми зможемо затримати розвиток хвороби, додати життєдайні сили людям, які нас оточують, перетворити навколишнє середовище на благодатне, бо Бог є Любов, і ми як творіння Його повинні нести цю Любов світу.

#### Список використаних джерел

1.«Полный атлас лекарственных растений» /сост.И.С.Алексеев. – П493Донецк: ООО "Глория Трейд", 2013.-400 с.

2. Потопальський А.І., Василенко О.І. «РОЗМАРИН – ЦІННІСТЬ, МОЖЛИВОСТІ І ДОСВІД ВИРОЩУВАННЯ В УМОВАХ ЗАКРИТОГО ГРУНТУ»/ Основні, малопоширені і нетрадиційні види рослин – від вивчення до освоєння (сільськогосподарські і біологічні науки): Матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції (у рамках ІХ наукового форуму «Науковий тиждень у Крутах – 2024», 13-14 березня 2024 р., с. Крути, Чернігівська обл.) / ДС «Маяк» ІОБ НААН: у 3 т. Обухів: Друкарня ФОП Гуляєва В.М., 2024. Т. 2. 222 с.

## МЕЛІСА – РОСЛИНА, ЯКА РОБИТЬ СЕРЦЕ БДЖОЛЯРА ЩАСЛИВИМ, А БДЖІЛ – ЗАДОВОЛЕНИМИ

### Меліса лікарська, або м'ята лимонна Авторська форма – МЕЛІСА «ПІСКОВА»

**Ц**ю дивовижну рослину, мелісу лікарську, ще 1000 років тому Авіценна називав «насолодою серця».

Меліса лікарська – багаторічна трав'яниста ефіроолійна рослина з приємним лимонним запахом. Стебла чотиригранні, гіллясті. Квітки неправильні, білого кольору.

**Ботанічна характеристика.** Меліса є багаторічною трав'янистою рослиною з родини Глухокропівові. Висота трави досягає 30–150 см. У меліси стебло пряме, що розгалужується. У перетині стебло чотиригранне. Покриває рослину супротивне черешкове листя серцеподібної або яйцевидної форми. Квітки меліси дрібні, їхнє забарвлення варіює від білого до світло-фіолетового кольору. Вони формують мутовки в пазухах листків на верхівці рослини. Плід – чотири яйцеподібних світло-коричневих горішки. Стебло і листя помітно опушені. Квітне меліса протягом усього літа – приблизна тривалість цвітіння 40–50 днів, плоди дозрівають восени. Меліса – стабільний цінний медонос, який виділяє багато нектару – від 4,5 до 5,5 мг. Бджоли активно відвідують її. Медопродуктивність від 100 до 250 кг/га. Мед з меліси приємний на смак, духмяний.

Надає перевагу несильно зволоженому ґрунту, може рости на піщаних землях. У заболоченій місцевості часто уражається грибок та гине. Трава меліси активно культивується у промислових масштабах, висаджується на присадибних ділянках з лікарською та декоративною метою.

**Хімічний склад.** Трава меліси містить олію ефірну (0,05–0,33 %, в складі якої є цитраль, ліналоол, гераніол, цитронелал, мірцен, альдегіди), дубильні речовини (до 5 %), гіркота, слиз, органічні кислоти (бурштинову, кавову, хлорогенову, олеанолову та урсолову), цукри (стахіоза, це полісахарид, який близький за складом і властивостями до інуліну), солі мінеральні.

**Фармакологічна дія.** Виявляє спазмолітичну, болезаспокійливу, гіпотен-



*Меліса, сорт "Пісковий"*

живну, заспокійливу, сечогінну, вітрогінну (знижує підвищене газоутворення), бактерицидну дію, покращує травлення, сповільнює частоту дихання, сприяє сповільненню серцевих скорочень, зменшує напругу гладеньких м'язів кишечника, стимулює виділення травних ферментів. Меліса – рослина, шанована лікарями і цілителями. Її використовують як седативний, болезаспокійливий, жовчогінний засіб. З трави меліси готують відвари, настої, чаї, спиртові настоянки, примочки, ванни і компреси.

**Розмноження авторського сорту МЕЛІСА «ПІСКОВА».** Меліса добре розмножується при пізноосінніх або ранньовесняних посадках, особливо при вкриванні опалим листям, яке не згібають для збереження вологи у спекотні дні травня. В дендропарку «Перемога» с. Ходаки росте на пісчаних ділянках, закріплюючи ґрунт та захищаючи його від сильних вітрів і в останніх роках. Наші спостереження та місцевих бджолярів-ентузіастів підтверджуються результатами масового заселення винахідливими поліщучками бджіл у вулики-«пастки», на терті свіжими рослинами (мелісою).

Надзвичайно ефективний в умовах посушливого Полісся Древлянського краю розсадний спосіб розмноження меліси при регулярному поливі. Тому ми палко рекомендуємо усім пасічникам-професіоналам і аматорам мати на своїх «Килимах пасічника» цю духмяну, красиву і медоносну рослину, що сприяє розширенню пасіки за рахунок «зловлених роїв» неконтрольованих бджіл-«безхатченків».

**Заготівля сировини.** Мелісу збирають на початку цвітіння, зрізуючи верхню частину рослини разом з листям. Залишають не менше 10 см стебла. Заготівлею займаються після обіду, у суху, сонячну погоду. Допускається помірне обрізання молодих пагонів: меліса продовжує після цього рости та цвісти. Невибаглива в сушінні, можна висушувати на відкритому повітрі, у приміщеннях з постійним доступом повітря, розкладати на підлозі або розвішувати пучками. Необхідно берегти сировину від потрапляння прямих сонячних променів та перемішувати. Готова трава меліса зберігається в сухих, добре вентиляваних приміщеннях, у звичайному або подрібненому вигляді. Зберігає лікувальні властивості протягом 1–2 років.

**Лікувальні властивості і застосування меліси.** Авіценна вважав, що меліса «робить серце щасливим, зміцнює дух, проганяє темні думки і балансує «чорну тугу», сприяє травленню та допомагає від гикавки» («Канон лікарської науки»).

Меліса (трава) знижує тиск, сповільнює дихання і серцевий ритм. Відомі її потогінні, заспокійливі, протигрибкові та бактерицидні влас-



тивості. Виявляє спазмолітичну, в'язучу, гіпоглікемічну, сечогінну, жовчогінну, протизапальну, легку снодійну та болезаспокійливу дію.

Меліса зміцнює нервову систему, посилює слиновиділення, покращує обмін речовин, апетит, діяльність травної системи. Сприяє оновленню лімфи і крові, допомагає при головному болю. Трава меліси використовується для лікування нервових, серцево-судинних, шлунково-кишкових захворювань, при здутті живота, закрепах. Допомагає при подагрі, недокрів'ї, хворобах ясен, запамороченнях, шумі у вухах та загальній слабкості.

Корисні властивості меліси роблять її засобом для схуднення. Чай з рослини допоможе поліпшити метаболізм, виведе зайву рідину і послужить легким проносним. Седативні та спазмолітичні властивості трави допоможуть пережити обмеження, пов'язані з дієтою, заспокоюючи нервову систему та знімаючи голодні спазми в шлунку.

Меліса стимулює менструацію, полегшує дисменорею, допомагає при запальних захворюваннях сечостатевої сфери, особливо при хворобах матки. Як жіноча трава, вона отримала в народі назву «маточник». Трава підходить для жінок з підвищеною статевою збудливістю, оскільки заспокоює та регулює діяльність жіночого організму. Також приваблює бджіл у пустих вуликах при роїнні.

Трава меліси, за версією стародавніх греків, була найкращим засобом від облисіння, чим і зараз корисна для чоловіків, що зіткнулися з цією проблемою. Жінки застосовують мелісу для покращення росту волосся, зміцнення цибулин, відновлення пошкоджених коренів, регуляції роботи сальних залоз, зменшення жирності та розгладження волосся по всій довжині. Вона використовується для прийняття ароматичних загальнозміцнювальних ванн, а також при фурункульозі, дерматиті, шкірних висипах.

Трава рослини має бактерицидний ефект і здатна знищувати деякі патогенні гриби і збудників туберкульозу. Також має протизапальну й антиоксидантну дію. На організм прийом препаратів з неї чинить загальнозміцнювальний ефект. Вона допомагає зміцнити нервову систему і нормалізувати сон, при цьому не пригнічує і практично не викликає звикання. Також меліса підсилює дію синтетичних седативних препаратів і дозволяє зменшувати їхнє дозування. Враховуючи особливість рослини заспокоювати, вона введена до нашого авторського комплексного чаю «Спокій». Він незамінний у сучасний стресовий час.

**Протипоказання.** Приймати мелісу не можна при вагітності й під час годування грудьми, при гіпотензії та непереносимості компонентів у складі трави. В умовах затяжної війни українцям вкрай необхідно

запастись заспокійливими лікарськими рослинами широкого вжитку. Тут мелісі належить вирішальна роль, бо за один сезон одна невелика ділянка може забезпечити середньо статистичну сім'ю запасом цінних ліків природнього походження та насіннєвим посадковим матеріалом. На фоні постійних стресів, невизначеності меліса врятує від фізичних захворювань та психічних, розладів серцево-судинної системи, особливо «дітей війни», яких було зареєстровано в Україні сотні тисяч, а зараз залишаються лише одиниці і доля яких, на жаль, нікого не цікавить.

На моїй пам'яті залишилися спогади про воєнні роки Другої світової війни, коли моя мама заварювала у великому чайнику або у дідовому самоварі міцний духмяний мелісовий чай, відпоювала знервованих, застуджених подорожніх, які залишалися в нашій хаті на ночівлю. Мама кожному знаходила добре слово, тому лише переночувавши одну ніч, заспокоєні, підліковані подорожні залишалися друзями моєї сім'ї на все життя.

## ХУРМА – ТЕПЛОЛЮБНА, НЕКТАРОНОСНА І НАДЗВИЧАЙНО ПЕРСПЕКТИВНА

**Р**оків 5 тому в дендропарк «Перемога» восени для поповнення колекції унікальних рослин передавалися однодумцями саджанці хурми вірджинської. На Поліссі, якщо забезпечити своєчасний полив в перший рік посадки, та підсилити пісчаний ґрунт кам'яними терасами з місцевих природних валунів, відходів числених кар'єрів (нестандартний щебень), то цілком можливо виростити хурму. Хурма вірджинська зарекомендувала себе як посухостійке та морозостійке дерево, яке могло б витримати морози до  $-30^{\circ}\text{C}$ . І все було добре з саджанцями до чергової літньої посухи... Зараз прикро згадувати про невдачу завести на Поліссі хурму – винних годі шукати, якщо пересихають колодязі у господарів, і ні чим поливати навіть городину. Та і не забезпечили ми їй необхідні можливості для виживання. Але згадати про диво-дерево з яскраво-оранжевими плодами варто, навіть з тієї причини, що біло-жовтенькі квіточки хурми в період цвітіння дуже любляють бджоли і наші однодумці з Київщини виростили у себе це симпатичне шикарне дерево (кольорові фото квіток і плодів хурми з Київщини представлені на **стор. 67**). Здійсненням бажання прикрасити і збагатити флору свого саду, створивши в ньому оазис південних рослин, наші друзі показали шлях до здійснювання мрій і таланти нашого працелюбного українського народу.

Ті, хто колись бачив насадження хурми на Кавказі, завжди раді поділитися незабутніми враженнями. Серед цих щасливців був один з авторів цієї статті – А.І. Потопальський. Майже півстоліття тому його і його колег було запрошено відвідати Дагестан. Відповідальний за запрошення, автор проектів гідротехнічних робіт в колишньому СРСР та країнах Африки А.Савченко, возив їх в райони Чиркейської гідроелектростанції. Одночасно відвідали кілька давніх аулів та нових, недостатньо обжитих поселень, виселених епохою горців з значних площ затоплених територій. На скелястих терасах вздовж затоплення росли товсті старі дерева хурми. Їх діаметр стовбура перевищував пів метра. У променях яскравого гірського сонця виблискували жовті плоди великих розмірів. Більшість з них досягали розміру 10 см. Поряд з цими зеленими велетнями на тлі випаленого сонцем кам'янистого пейзажу були посаджені молоді дерева хурми різного віку і висоти. Урожай з кожного старого дерева перевищував 100 кг смачних і духмяних плодів (ягід). Місцеві горці називали їх «Нашим хлібом», «делікатесами» і «джерелом здоров'я». Ми з задоволенням ласували цими «райськими яблуками». Усім нам хотілося мати їх уже в себе – в Україні. Але довелося тільки дякувати за смачне частування, а в душі залишилась надовго мрія на вирощування цього субтропічного, теплолюбного, цілющого делікатесу у нашій сонячній Україні. І ось через півстоліття потому Бог привів мене до



*Червень 2023 р.,  
на Київщині цвіте  
субтропічна хурма*



*Жовтень 2023 р.,  
на Київщині дозріває  
субтропічна  
теплолюбна хурма  
у відкритому ґрунті*

саду моїх давніх друзів, де росли кілька дерев хурми серед інших південних екзотів. Гілки десятирічного дерева гнулися під вагою багатющого врожаю золотистих плодів. Таким чином, мої друзі довели, що територія Київщини придатна для вирощування хурми окремими ентузіастами. Попит на цю рослину величезний.

На Кавказі і Закавказзі (особливо в Ленкоранському районі, Кахетії, Абхазії, Алазани, Мін-Грелії, Гурії), в субтропіках Америки, Криму, Японії, Китаї... всюди місцеві пасічники високо оцінюють хурму, як чудовий і добрий медонос, і тримають свої пасіки в хурмових лісах. Серед медоносних видів хурми виділяють хурму віргінську, японську, звичайну (кавказьку). В залежності від погодних умов, початку весни і достатнього прогріву ґрунту, дерево прокидається пізно і, таким чином, варіюється початок його цвітіння: кінець травня-червень-початок липня. В період цвітіння хурми на жодній рослині не сидить стільки бджіл, скільки на ній. Аромат, який розливається навколо квітучого дерева, можна порівняти з найчарівнішими ніжними парфумами. Тому не дивно бачити бджіл-працівниць, що старанно відвідують квітку за квіткою нектароносною прибулиці в Україну.

**Хурма (*Diospyros*)** походить з родини ебенових. Це листопадне і теплолюбне дерево. Латинська назва *Diospyros*, грецького походження, і має значення «їжа богів», «божий вогонь». Ботанікам відомі біля 700 його видів. Більшість сортів виведено в Китаї, де її вирощували протягом 2-х тисячоліть і, навіть, зараз можна зустріти дерева хурми у віці 400–500 років. Першою в Європі поширила її на своїй території Франція, далі Італія і Греція. Але в Україні ще до недавнього часу, років 30 назад, вона росла тільки в Криму, і всі намагання посадити її північніше закінчувалися фіаско. Можливість поширити хурму на північ України спромоглися кримські селекціонери, провідну роль з них зіграли Б.Т. Матюшенко, В.П. Черняєв, А.Н. Казас, Є.Л. Шишкіна, Ю.Є. Богдановський, а також спеціалісти-садоводи Ніна і Володимир Волкови. В 2010 р. Ніна і Володимир Волкови видали практичний посібник **«Саду – квітнути! (Садівництво без проблем)»-Сім., Вид.:ПП Підприємство «Фенікс», 2010-464с.64іл.**, де в доступній читачу формі захоплюючого оповідання про місцеві (аборигенні) породи і сорти, маловідомих і малорозповсюджених, рідкісних, але успішно зростаючих культур на Кримському півострові, розповідають і про успіх в акліматизації і вирощуванні хурми. Їх великий багаторічний досвід як садівників-практиків допоміг у поширенні аматорами теплолюбних рослин в центральні райони України. З книги Н. і В. Волкових «Саду – квітнути! (Садівництво без проблем)» читаємо: «До сих пір поширю-

ється думка, що хурма – виключно субтропічна культура. Між тим ще древні китайці знали: там, де росте виноград і персик, росте і хурма... Хурма – за походженням рослина південна, субтропічна, такою вона залишається за своєю біологією, незважаючи на активне значне переміщення на північ. ...якщо вночі +5 °С, а вдень +15 °С, сильно не жирує. А коли вночі +15 °С, а удень +25 °С, то вона, як кажуть, росте, аж тріщить. Ось чому весною надходить так багато тривожних дзвінків зі всього Криму і півдня України: «Всі ваші саджанці розпустилися, а хурма не прийнялась!» Прийнялась! Думається, для неї вірніше було б рахувати поріг вегетації не +10 °С, а хоча б +15, якщо не всі +20 °С...» (авторський переклад з рос.). За їхнім досвідом рослини, які пізніше вступають в період вегетації, постійно мають добрий урожай, так і з хурмою – всі приморозки завдяки пізній вегетації «субтропічна ніженка» елементарно «проспала», знаходячись у стані глибокого фізіологічного спокою...оскільки вона цвіте разом з виноградом, то, якщо затримався виноград – затрималась і хурма...» (авторський переклад з рос. з книги Н. і В. Волкови «Саду – квітнути! (Садівництво без проблем)». Тому частіше цвітіння хурми в центральних районах України припадає на червень місяць. В плодоношення хурма вступає у нас на 4–5 рік. Вимагає нормування врожаю. Тому між плодами треба залишати не менше 10 см, щоб не торкалися один одного – тоді вони ростуть більші і смачніші. При перевантаженні плодами – вони дрібнішають, дерево виснажується, закладає мало квіткових бруньок і з'являється періодичність у плодоношенні. Крім того, виснажене дерево погано переносить зиму, може підмерзнути і загинути.

Прищепленням культурних сортів на морозостійки (вірджинську і кавказьку) українськими селекціонерами були отримані сорти хурми, які витримують: на кавказькій підщепі – до –17 °С і на вірджинці – до –35°С.

Плід в дозрілому вигляді – м'ясиста ягода з соковитою солодкою серцевиною, маса коливається в залежності від сорту від 10 до 500 грамів. Відомі українцям плоди хурми, які постачаються в Україну з Азербайджану, Узбекистану, Ізраїлю, Кавказу, зазвичай оранжевого, оранжево-червоного кольору. Плоди хурми збирають недозрілими, пакують в ящики і зберігають на холоді впродовж 1–3 місяців.

#### **Цінність і корисність хурми:**

Її купують для поповнення організму вітамінами, які в ній наявні у великій кількості: вітаміни групи В (наприклад, В<sub>3</sub> у ній – 150% від денної норми), вітаміни А, С, Р, Е, К. Крім того, у хурмі багато йоду: в одному плоді середнього розміру йоду достатньо, щоб задовольнити

добову потребу в ньому. Також вона багата органічними кислотами, фосфором, флавоноїдами, глікозидами, мінералами, а саме магнієм, калієм, кальцієм, міддю, цінком, марганцем, молібденом, залізом, а також амінокислотами (триптофаном, лізином, аланіном та ін.). М'які м'ясисті плоди містять до 40% цукрів.

Цінність хурми полягає саме в комплексному складі в одному плоді найважливіших для здоров'я компонентів: органічних і мінеральних.

#### **Хурму використовують для лікування:**

- склерозу,
- при розладах пам'яті, які призводять до старечого недоумства,
- серцевих захворювань,
- гіпертонії,
- шлунково-кишкового тракту,
- недокрів'я,
- виснаженні,
- імпотенції,
- остеохондрозі,
- остеопорозі,
- раку, особливо щитоподібної залози,
- інфекційних захворювань, особливо печінки,
- розладів зору.

Корисна вона дітям, як джерело йоду – стимулятора розумового і нормального фізичного розвитку. Корисна вона пораненим під час війни, при контузії, лікує опіки, що для українців зараз вкрай необхідно. Хурма виводить з організму токсичні речовини і радіонукліди, сприяє омолодженню організму людини на клітинному і молекулярному рівні. Підвищує опірність організму до сезонних і масових інфекційних захворювань, зміцнює імунітет. Особливо треба відзначити цілющу силу меду з хурми, як диких, так і культурних сортів.

#### **Застереження:**

Вживати ці плоди треба обережно, тільки дозрілі – не більше 2-х на добу. Недозрілі плоди мають сильно в'яжучий ефект, тому небезпечні при закрепках. Не давати дітям до 3-х років. Між споживанням хурми і інших харчових продуктів повинна бути перерва не менше 30 хвилин. Не вживати одночасно з молоком, морепродуктами, рибою. Необхідно утримуватись від споживання хурми в післяопераційний період на шлунково-кишковому тракті, в період загострення шлунково-кишкових захворювань.

#### **Висновок:**

Хурма – перспективне в усіх напрямках дерево. Восени, коли давно

зібрані всі фрукти, ягоди і овочі, і облетіло листя з усіх дерев і кущів, вона єдина красується своїми оранжевими плодами. Що справляє неабияке враження на всіх природолюбів. Пізній врожай «заморської красуні-прибулиці» зазвичай приносить радість і здоров'я господарям, а також економить їх кошти на закупівлю цієї ягоди на ринках втридорога. Зважаючи на користь хурми, особливо при радіаційних ураженнях, для населення, яке вже пережило Чорнобильську трагедію, поширення її – це необхідність, майбутній дохід для домогосподарств та пасічників. Також її поширення важливо для стимуляції захоплення сучасних садівників справою збагачення збіднілої флори України від техногенних факторів і війни. Особливо вирощування хурми для оздоровлення нащадків українських древлян було б доцільно у Поліському краї, який більше за всіх постраждав у 1986 р. від Чорнобильської катастрофи, а в 2022 р. – від війни.

***P.S. Останнім часом особливого значення набуває здатність хурми регулювати обмін холестерину і нормалізувати його при різних порушеннях. Це стосується в першу чергу гормональних розладів, безпліддя – найчастіше жіночого, депресивних станів, передчасного старіння, серйозних розладів пам'яті, особливо в молодих людей, і масового прискореного старіння. Хурма дає можливість організму побороти ці хвороби цивілізації.***

***Тож гуртом треба братися за цю надзвичайно потрібну, осяяну Богом, благодійну справу.***

***Про перспективність єднання ентузіастів і спеціалістів при вирощуванні цінних рослин-переселенців і загальної національної єдності дивіться статтю А.І. Потопальського «ПРО СТВОРЕННЯ ПРИНЦИПОВО НОВОГО ОЗДОРОВЧО-ОСВІТНЬОГО ОБ'ЄДНАННЯ «БЛАГОДІЙНОГО ОЗДОРОВЧОГО ГУРТУ УСПІХУ ДОБРОДІЙНИКІВ АМБІТНОГО РУХУ – БОГУ ДАР», надруковану на стор. 148 у збірнику рецензованих матеріалів (колективна монографія), опублікованих за результатами III-го міжнародного науково-практичного форуму «Основи духовного і молекулярно-генетичного оздоровлення людини і збереження довкілля. Український прорив в світову цивілізацію і науку», Лондон 25 березня – 5 квітня 2018 р. (<http://www.potopalsky.kiev.ua/docs/pdf/materiali-2018.pdf>).***

## ЗНАЙОМА НЕЗНАЙОМКА – ЛИПА

**П**ерш ніж почнемо свою розповідь про щедрю красуню липу, нагадаємо, що люди і дерева тісно пов'язані між собою за рахунок обміну речовин, тому існування дерев неможливо без людини, і людині для життя необхідні дерева. Люди для життя рослин постачають вуглекислий газ. Повітря, яким ми дихаємо насичене киснем завдяки деревам. Деревна рослинність є основою, від якої залежить повноцінність повітря, а саме постачання кисню, азоту, водню, антибактеріальних і противірусних фітонцидів, а також його очищення від забрудненості вільними радикалами, важкими металами, пилом та іншими специфічними промисловими отрутами. Також зелений колір «одягу» дерев, перешіптування з вітром листви на гілках, щебетання і спів птахів у височині крони діє заспокійливо, знімає психоемоційне навантаження та направляє думки на позитивний лад, відволікає, насичує радістю і надихає. Вдумлива і уважна людина, розглядаючи різноманіття природних мережив листя, квітів, гілок побачить твір неперевершеного Божого мистецтва, мінливу мозаїку Природнього Храму Божого і зрозуміє сенс життя людського. Відвідувачі дендропарку «Перемога» в с. Ходаки Коростенського району все це відчувають під кронами вільх, в'язів, берез, дубів, а також наших героїнь – трьох видів лип, що ростуть на липовій алеї, і на весні це особливо сприймається під спів солов'їв та інших перелітних птахів.



***Липа квітує на липовій алеї в дендропарку «Перемога» с. Ходаки (фото 14.06.2018 р.)***

Одним з найдревніших дерев України є липа. Вона належить до дерев родини мальвових. В дендропарку «Перемога», як ми раніше написали, ростуть на алеї: липа серцелиста (дрібнолиста) (*Tilia cordata* Mill.), липа широколиста (*Tilia platyphyllos* Scop.) та липа срібляста (*Tilia tomentosa* Moench). Липа серцелиста та липа широколиста – світлолюбні, виносять півтінь, посухостійкі та добре морозостійкі (витримують морози до  $-40$  –  $-45$  °C), вітростійкі, невибагливі до умов вирощування, добре ростуть на бідних, не надто сухих ґрунтах. Липа срібляста менш зимостійка.



Всі види лип – величні дерева з широкою густою кроною, досягають зросту 30 м. Кора гладка, блискуча, молоді гілки серцелистої та широколистої мають червонясто-бурий колір (у срібнолистої – з густим сріблясто-білим запушенням), старі гілки і стовбури – темні з довгасто-борозенчатою корою. Листя має серцевидну або округлу форму, довгочерешкові, дворядно почергові, по краю зарубчато-пильчаті. Бувають темно-зеленого кольору або світло-зеленого, в нижній частині – сизуваті, а у срібнолистої – білувато-пухнасті, довжина черешка варіює залежно від сорту липи. Квіти жовтувато-білі, зібрані по кілька (від 3-х до 11) у висячі або прямостоячі суцвіття з язичковими довгастими голими приквітниками, які в нижній частині врастають у квітконос. Чашолистки і пелюстки кількістю від 5, тичинок, які зрослися у пучки – до 30. Квітне липа в червні-липні, в цей період стає ошатною, тому що рясно покривається пахучими на всю округу квітками з приємним характерним запахом. Звісно, і бджоли не пропускають такої насолоди. Тривалість цвітіння одного дерева розтягується до 15 днів, липових насаджень – до 20 днів. При сприятливій погоді, стверджують досвідчені бджолярі, з одного дерева трудівниці-бджоли збирають меду стільки, як з 1 га гречки. На одну бджолосім'ю медозбір за світловий день досягає 5 кг. Причому медопродуктивність сягає від 300 до 1000 кг/га. Липа широколиста, у відмінності від липи серцелистої, починає квітнути раніше – у червні, пізніше за всіх цвіте липа срібнолиста. Квіти широколистої липи вважаються більш продуктивними, ніж у серцелистої. Таким чином, липа – сильний медонос при сприятливих погодних умовах! Але, якщо встановлюється негода, холодна або жарка погода – квіти майже не виділяють нектар. Липовий мед янтарно-золотавого кольору, запашний, оцінюється високо за свої цілющі лікарські властивості. Липовим медом багато з нас ласували під час Різдва і Новорічних свят за двома календарями. Плоди визрівають у вересні і мають вигляд маленьких опушених шариків.

Багато вулиць м. Києва та інших міст і сіл України мають суцільні липові насадження і в період їх цвітіння вулиці напоєні чудово-солодким запахом меду духмяних квіток липи. Відомо, що липа може жити тисячу років, зацвітає на 20–25 році, має гнучку та легку деревину. В Києво-Печерській Лаврі досі росте унікальна древня липа, яка бачила, за переказом, Святого Преподобного Феодосія Печерського, одного з засновників Великої Лаври. Її так і називають липою Феодосія Печерського. Біля залишків Десятинної церкви, на древніх Київських пагорбах ще росте одна товстенна старовинна липа, яка пам'ятає древню князівську Русь, а також все те, що відбувалося перед її очи-

ма протягом майже тисячоліття... Читач може сказати, які такі очі у дерев, але придивіться уважно до стовбура... Фотохудожниця Марина Тіткова зробила фото-проект з символічною назвою «Всевидючі очі дерев», що складається з унікальної колекції фотографій з природними диво-очима на стовбурах (див. <https://www.kf-ks.info/vsevidyushhi-ochi-derev/>)... Якщо б дерева могли розмовляти, а точніше люди могли їх чути і розуміти, то відкрилося б багато чого з історії, для нас прихованої в глибині віків.

У селі Ушомир на Коростенщині ростуть височенні багаторічні липи, які знали ще засновника Ушомирського парку – пана Станіслава Богуша і його родину. Нащадки древнього роду Богуша періодично навідуються в Ушомирський дендропарк – на батьківщину їх предків і воскрешають призабуту пам'ять сучасників про цей животворний куточок життєдайної природи, який міг би стати перлиною сучасного туризму. Маємо надію, що і в дендропарку с. Ушомир ми ще побачимо пам'ятний знак або дошку на честь його засновників. Хочеться додати, що на території с. Ушомир зберіглося багато цікавих історичних пам'яток дореволюційної і радянської епох.

Відомо з історії, що древні слов'яни вважали липу деревом богині любові і краси – Лади, а в Західній Європі – деревом хранительки домашнього вогнища, весняної богині Фреї. В Європі і на Кавказі липу визнавали священним деревом. На гербі старовинного латвійського міста Лієпая ми бачимо липу. І Україна також може похвалитися прославленням липи на гербах окремих міст і сіл. Наприклад, на гербі села Товста Звенигородщини зображена стара «золота липа», що за легендою дала назву селу і річці, на березі якої росло це дерево. Джерело річки Товста брало початок в урочищі, зарослому старим товстим липовим лісом... Або можна згадати древнє селище Липова Долина у верхів'ях Хоролу Миргородщини, на гербі якого в лазуровому щиті зображена золота гілка липи з золотими листками і срібними квітками під золотим сонцем... Багато територіальних назв пов'язані з липою. В регіоні бурштинину на Львівщині протікає річка Гнила Липа. На її берегах утворена велика штучна водойма, на якій побудована Бурштинська ДРЕС, що потерпіла від сучасної війни... Як ми бачимо, липу вшановували наші предки, і зображували як символ території, чеснот, історії, як невід'ємну частину оберіга. Під нею проходили важливі для суспільства збори, нею обсаджувалися древні храми, вікові липи досі ростуть у дворах старовинних замків. Вівтарі храмів, ікони вироблялися з лип. Зрубати липу в древності вважалося гріховним проступком. Навіть, якщо доводилося зрубати дерево, це робилося ко-

лективно, щоб провина розподілялась на всіх, перед цим розмовляли з деревом, пояснювали йому причину і просили у нього пробачення.

Сьомому місяцю року присвоєно здавна в Україні та багатьох слов'янських країнах назву на честь нашої героїні липи – «липень». Назву липа отримала від древніх балтських, слов'янських і кельтських народів, походить від слова «липаті», тобто липнути, через липкий сік і клейкість молодого листя. Споріднені слова ми бачимо у всіх трьох народів. Існує гороскоп кельтський «деревний», створений друїдами, в якому липа є покровителькою людей, що народилися з 11 по 20 березня, та з 13 по 22 вересня. Відомо, що древні кельти обожнювали дерева і вважали їх покровителями. До речі, прославлена сучасна ірландська співачка Енуа створила музичний альбом пісень «The Memoir of Trees» (1995 р.) в кельтських традиційних рисах, назва якого перекладається як «Пам'ять дерев», і цей альбом радимо послухати, щоб відчути той подих вічності, який зв'язує нас із давнім народом, що проживав навіть на території західної України. Хто знає, чи не знаходиться поміж нас, читачів, людина, яка має кельтське коріння, і її душа заспіває в унісон з древніми наспівами кельтів.

Древні античні письменники в своїх творах називають липу «Золотим деревом». У слов'ян існувало прислів'я: «Сосна нагодує, липа взує». А ще казали: «Липа – це дерево, з якого можна зробити ложку, чашку, і заварити в цій чашці липовий чай». Липа по історії була найулюбленішою помічницею в господарстві, з неї виготовляли предмети побуту: ложки, посуд, ліжка, діжки, прядки, гребінці, ковші, совки, шпаківні, борти – вулики дуплянки, вози, сані, іграшки, фанеру тощо. Деревина липи біла або червонясто-біла, м'яка, легко обробляється, фарбується і полірується, легка на вагу. Її використовують і використовували для виготовлення меблів, токарних і різьбярських виробів, протезів. Липова фанера згодилася і в авіації. Липові дрова мають слабкий і нетривкий жар, а вугілля з липових дров колись було серед найкращих для виготовлення пороху. З кори липи дерли лико, яке йшло на виготовлення взуття – «постолів» у Поліському діалекті, кошиків, віхтів, рогож, щіток, мотузків, канатів. Для постолів обдиралося лико з молодих лип, тому і народилось на світ народне прислів'я: «Обдерли як липку». В липовій стружці добре зберігали яблука, груші, айву. В рік на теренах дореволюційної України витрачалось на виготовлення постолів біля 0,5 мільярдів лип, тому що в рік одній людині треба було 40 пар постолів. Але необхідно зауважити, що народ був розумним господарем і дбав про поповнення насаджень липи.

Здавна, відчуваючи **особливий вплив енергії дерева**, під липою

встановлювали лави, робочий стіл і втомлюваність проходила, і робота задумана легко перероблялась. Липа щедро ділиться своїми силами з людьми. Її енергія подібна березовій або дубовій. Як свідчить відома цілителька **Оксана Піон**: «Поле її занадто щільне, тому і видається важким. Коли ви стоїте біля липи, перші десять хвилин нічого не відчуваєте, потім настає важкість всього тіла, що раптом різко змінюється на прилив сил. Така реакція організму на енергетичне поле липи відбувається тому, що липа збирає навколо себе шар позитивної енергії землі. Ці енергії важливі для нашого фізичного здоров'я, але сприймаються організмом важко, бо для наших душ спорідненими є більш розріджені й легкі енергії Піднебесся...В холодну пору року липа постійно «дрімає» і поповнюється енергією космосу, яку потратила за літо. У цей час її біополе легке і розріджене. Влітку липа просинається о 8-й ранку і очищує енергетичне поле навкруги себе. В таку пору липа може допомогти в лікуванні різних запалень у нашому організмі. З 14-ї до 15-ї години липа відпочиває, а після 15-ї години роздає всім накопичену нею зранку земну силу....» («Аптека бур'янів» Оксана Піон/ Серія: Золота бібліотека здоров'я №1–2 (2021) – Вид. ФОП Присяжнюк І.І.).

**Липу в народній медицині** використовували всю: листя, кору, суцвіття, деревину. Для лікувальних цілей в основному – суцвіття, листя і кору. У корі липи міститься 2–4 %, а в деревині 4–8 % танідів. Квітки липи містять 0,04–0,05 % ефірних олій, глікозиди, дубильні речовини, сапоніни, каротин, цукор, вітамін С. У листках липи влітку містяться вітамін С (118–245 мг%), каротин (до 21,2 мг%), таніди, багато протеїну (до 18,5 %) і мало клітковини (до 18,7 %), жир (до 2,2 %), безазотисті екстрактивні речовини (до 53 %).

В голодні роки широко використовували сухе листя липи у вигляді борошна, а свіже і сухе – додавали у борщі і супи разом з грибами (свіжими і сухими).

**Лікувальні властивості липи** були відомі ще за часів древньої Русі. Липовим медом лікували рани і шкірні захворювання. Мед і віск були традиційними статтями експорту Русі. Найкращим вважали липовий стільниковий мед в липовій тарі. Протягом тисячоліть, досвідчені пасічники це знають, традиційним промыслом слов'ян було бортництво. Ще в XVIII столітті писали: «Меду у державі превелика безліч, не стільки по вуликах, скільки в дуплах по лісах». При різних хворобах застосовували різні частини дерева, але найчастіше – його квіти, які є знеболювальним, протизапальним, бактерицидним, жарознижуючим, сечогінним, протисудомним засобом. Узимку чаї з квітів липи і

липовий мед були першими ліками проти застуди. Липовим вугіллям посипали гниючі рани, всередину приймали при шлунково-кишкових захворюваннях і отруєннях. Липові горішки в давнину вживали для зупинки внутрішніх кровотеч, Розварена липова кора давала багато слизу і її використовували для лікування опіків, гемороїдальних вузлів, абсцесів та свіжих ран. З неї ж робили компреси для лікування подагри і маститів. Подрібнені свіжі листя і бруньки застосовували для перев'язок в якості протизапального і безпечного засобу. Настої квіток липи визнавали найкращими потогінними і жарознижувачими ліками при застуді, лихоманці, головному болю, непритомності і судомач. В книзі Н.Григор'єва, виданій у 1882 р. рос.мовою «ЛЕЧЕБНИК-ТРАВНИК. Полное руководство к излечению всех болезней отечественными травами...» репринтне видання, Київ, 1991 р. написано про липу (переклад): «Липа. Наливка з квітів схвалюється в грудних випадках, спазмах, головних болях, непритомності і судомних хворобах. Липовий чай корисний також для іпохондриків та людей, схильних до удару. Наливкою липових квітів виліковували застарілу падучу хворобу. Насіння, яке стерте в порошок, нюхають по кілька разів на день, це угамовує носову кровотечу. Для наливки: 1/2 квіток на 6 унц. (прим.редакції 1 унція = 29,86 грамів). Окропу п'ють як чай, з медом або з цукром».

Суцвіття липи мають протизапальну, відхаркувальну, антисептичну, потогінну, сечогінну, жовчогінну (підвищують жовчоутворення і полегшують надходження жовчі в дванадцятипалу кішку) і м'яку седативну дію, підсилюють секрецію шлункового соку, зменшують в'язкість крові.

З липового цвіту і сьогодні готують переважно чай, для чого 1 столову ложку квіток заливають 1 склянкою окропу і настоюють 10 хв. Липовий чай важливо пити хворим на атеросклероз, грип, бронхіт, при застудних захворюваннях і ангінах, при гіпертонічній хворобі, судинних кризах, клімактеричних порушеннях, циститі, жовтусі, подагрі. Липовим чаєм добре також полоскати горло при грипі, ангінах, фарингітах і ларингітах, полоскати рот при стоматитах, гінгівітах. Відваром липового листя лікують сечокам'яну хворобу. Липовий цвіт добре поєднується для лікування різних захворювань з іншими лікарськими травами: ромашкою, звіробоем, лабазниками, шавлією, малиною та іншими.

Компреси з липового цвіту освіжають в'ялу шкіру, надають їй еластичність, знімають втому. Для цього проціджений липовий чай підігрівають до температури 85–90 °С. У відварі змочують рушник або м'яку серветку і на 2–3 хв. кладуть на обличчя. Знімають і приклада-

ють серветку, змочену холодною водою. Гарячі і холодні серветки по чергово змінюють 5–6 разів. Компреси протипоказані при розширених судинах.

**Протипоказання** до застосування липового цвіту: підвищена чутливість до біологічно-активних речовин липи. Поліноз.

**Заготівля лікарської сировини:** Цвіт збирають під час цвітіння вранці в суху погоду. Зірвані суцвіття пухко складають в корзини. На сонці сушити недопустимо. Висушують суцвіття на горищі, розклавши тонким шаром на сітці, папері або стелажі в приміщенні з доброю вентиляцією. Висушена сировина має ароматний запах, солодкуватий, злегка в'язучий присмак. Упаковують в коробки або банки з щільно притертими кришками. Зберігають 2 роки. Листя можна збирати протягом всього літа. Найкращим періодом травники вважають збір листя до свята Трійці.

### **ВЛАСНІ АВТОРСЬКІ ВІДГУКИ ПРО ЛИПУ І ВІДГУКИ ЧИТАЧІВ**

З липою я познайомився з раннього дитинства, коли вибирав влітку 1942 року взуття – дитячі постоліки із лубу в'яза та липи. Це були роки німецької окупації України під час другої світової війни 1941–1945 рр. Робили їх місцеві умільці. Серед них був і мій дідусь Михайло, мамин тато, що проживав у сусідньому селі Барди, яке на сьогодні зовсім обезлюдніло, хоч розміщено в живописній лісовій місцевості на березі річки Уж. Хочу ще додати, що мій дід Михайло був спеціалістом по ручному плетінню постолів різних розмірів з різного лубу листяних дерев. Був він також майстром по виготовленню дерев'яних верстатів для ручного ткацтва. Ці ремесла не заважали йому мати дворянський титул, про що збереглася давня офіційна дореволюційна грамота. І прожив він 94 роки. В'язове взуття мені служило довше, бо було міцніше, а липове, нажаль, носилося не довго, але було набагато зручніше. Пам'ятаю, коли на початку 1946 року мій дідусь Данило десь роздобув і подарував мені на день народження галоші, то це було диво на всю школу. А вони були нові та блискучі, з загадковими звуками при кожному кроці, бо рипіли при ходьбі – вся школа збіглася дивитися. Зараз ми розуміємо, що той інтерес був не від доброго життя. Ми тоді всі поголовно відчували повоєнні наслідки: голод, холод, бідність, злиденність, що косили життя людей. Але відчувалася і спільність односельців в усіх справах і у повсякденному житті.

З самим деревом липи познайомився відразу після прибуття в село Ходаки до дідуся Данила та бабусі Параски, батьків мого батька Івана. Їхня садиба розміщена в кінці села, де проміжки між хатами на той

час сягали від 700 м і більше. Нашими найближчими сусідами були дядина Гандзя, яка з моїм дядьком Василем народили 4-х синів. Двоє з яких померли від туберкульозу в ранньому віці, з третім – Володею я товаришував, але він був теж хворий на туберкульоз і помер у 1946 році. А старший Микола – воював на фронті, був поранений у ліве око і втратив його. Пам'ятаю, як точилися розмови, що Миколу довго не комісують, і мама допомагала йому звільнитися через потребу сільськогосподарських спеціалістів у селі на виробництві. Він здав екстерном іспити на звання молодшого агронома, почав працювати і відразу посадив на своїй садибі молоденькі липи і дубки. Зараз на місці їхньої садиби дві штучні водойми: довга і глибока.

Товста, півтора столітня липа росла на садибі мого однокласника Василя Ходаківського, і ми щороку збирали урожай її квітів для оздоровчих чаїв. Батька Василя – Павла Ходаківського, який був до революції фельдфебелем царської армії, не корився більшовикам, не вступив до колгоспу, за правдолюбство розстріляло НКВД у 1941 р. в м. Житомир за 2 години перед вступом фашистської окупаційної армії в м. Коростень. У нього на садибі росли, крім липи, ще два старезних в'язи. Тому бджолам, які утримував ще один наш сусід – мій хрещений батько Микола, було завжди вдосталь квітів липи і в'язу для медозбору, пилку і клею.

Липовий мед ми з дитинства знали, бо то були для нас делікатесними лікувальними ласощами і ми відрізняли його від гречаного, буркунового, верескового за характерним приємним запахом і смаком. Я мріяв про свою родинну пасіку, бо ніколи не мав меду досхочу. Свого у нас просто не було, а пригощали нас дуже рідко і в мінімальних кількостях. Теж саме було і з хлібом, особливо в голодних 1946–1947 роках – ми не могли їм наїстися.

Бачу і зараз в спогадах, як з друзями ховалися від грози і злив під липами, бо вважалося що в неї ніколи не попадає блискавка. В голодні роки у їжу вживали молоді бруньки і молоденькі листочки, які тільки що розпустилися, особливо після зими, коли відчувалося енергетичне виснаження організму. Зараз вже знаю, що в них багато цукрів, вітамінів, мікроелементів тощо. Тоді все ми робили мабуть на підсвідомості або завдяки підказкам старших за нас наших товаришів. До речі, в період модної зараз хвороби (Ковіду-19) після 2020 р., коли страждали дихальні шляхи, бронхи, легені, і відчувалася нестача кисню, зверніть увагу: у липи є одна чудова властивість – квіти і листя добре допомагають при всіх захворюваннях, пов'язаних з розвитком кисневої недостатності. Вона найулюбленіший народний засіб для лі-

кування саме дихальних шляхів – застуд, ангіни, грипу, кору, паротиту, гострих респіраторно-вірусних хвороб, бронхітів, бронхіальної астми, туберкульозу і пневмонії. Для тих, хто може бути в майбутньому в скруті, запам'ятайте, що і насіння липи цінне, наприклад, надає печиву горіховий та мигдальний присмак. Олія з насіння – харчова, близька за якостями до прованської.

Досі пам'ятаю величезні, діаметром понад 1,5 м липові кадуби. Вони використовувалися на Поліссі для зберігання насіння. А ми, 9–12 річні хлопчачки одного разу під час своїх азартних ігор у схованки попадали у ці пусті на той час кадуби, які знаходилися біля току мого хрещеного батька, бо думали налякати своїх товаришок по іграм раптовою своєю появою із засідки. Але не могли вилізти з двохметрової глибини кадуба, поки не здогадалися стати один одному на плечі.

В нашому побуті, майже до 70-х років минулого століття, також використовували видовбані вужчі кадуби – «жлукто», які видовбували з липових стовбурів, і в них замочували, і запарювали білизну, засипану попелом листяних дерев, в основному осики і берези. А білизна ж яка була після такого прання – чиста від плям, відбілена, з приємним запахом чистоти і свіжості. До речі, такої чистоти і свіжості не вистачає після прання сучасними пральними порошками. Таким же чином відбілювалися і сіре льняне, і конопляне домоткані полотна, зіткані з власноручно виготовленої пряжі. Хочу акцентувати на тому факті, що як діти, так і дорослі носили одяг, виготовлений з 100% натуральної тканини, витканої на домашніх верстатах, які ще й зараз зберігаються у деяких старожилів Полісся. І, як я писав раніше, мій дід Михайло по матері, був майстром з виготовлення ткацьких верстатів, а мама Анастасія – майстринею ткацьких виробів. Її руками виткані килими, ковдри, килимки, полотна для домашнього вжитку. Вони високо цінувалися між односельцями, в скрутну годину допомагали прожити – їх охоче міняли на необхідне для виживання у воєнний і післявоєнний період. Частина з них і досі залишилась в родинях моїх сестер і служить протягом більше ніж півстоліття, зберігаючи первісні кольори фарбованої природними фарбами, пряжі.

В моєму житті часто з'являлися епізоди, пов'язані з липами і липовим медом. Так у середині 50-х років минулого століття, під час буревію у селі Ушомир, в парку колишнього пана Богуша, впала древня липа, в якій було 5 метрове дупло, заповнене вощинами з медом. Раннього ранку до уламків липи виструнчилась черга сусідів за цінним продуктом, який був дивовижним чином посланий простому люду. Мій шлях на роботу в медичний пункт Ушомирської МТС пролягав якраз



повз те місце, де впала старезна липа. Такий чудо-урожай меду я побачив вперше у своєму житті, і був, до речі, одним з перших серед ушомир'ян, кому пощастило побачити це диво того ранку. В період 1956–1957 років я проживав в родині сестри Марії та її чоловіка Миколи Васильовича Потопальських, і працював завідуючим медичним пунктом Ушомирської машинно-тракторної станції (МТС). Сестра Марія тоді працювала вчителькою української мови і літератури. І до цього часу вона, тренуючи свою пам'ять, пише всеукраїнські радіодиктанти, з професійною перевіркою помилок та їх аналізом. Їхня квартира знаходилась у колишньому дерев'яному двоповерховому флігелі, що належав в дореволюційному минулому слугам-доглядачам парку пана Станіслава Богуша. Ще й після цієї чудесної події недалеко від садиби Марії Іванівни в Ушомирському парку було біля 20 залишків товстезних древніх лип, які попалили місцеві хлопчачки.

Таке ж диво через кілька десятиліть мені пощастило побачити під час відрядження до Індії, коли нами, відвідувачами древніх музеїв Індії, жителів тодішнього Радянського Союзу, спостерігалось падіння великої брили воцин під вагою меду із стіни древнього музейного храму. Багато древніх храмів Індії розміщені у безводному місці, покинутому жителями кілька століть тому. Тоді ніхто з нас не допускав думки про майбутню можливість запусиння території України. А тепер біда запусиння не минула і нас. Спочатку з'явився у 1986 році спустошений Чорнобиль і 30-ти кілометрова зона відчуження навколо станції з евакуйованими населеними пунктами, забрудненими смертельними дозами радіонуклідів довготривалої дії, обезлюдніло місто Прип'ять, ... через майже 36 років нова біда: з 2022 року – вітчизняна війна, що вже спустошила південь і схід країни, перетворивши розвинені індустріальні міста, містечка і села в суцільні непридатні для життя руїни. Ще у 2020 році мені стало абсолютно ясно, що наші співвітчизники починають проходити жорсткий шлях скорботи і поневірянь. Колись за старих часів казали «від суми та від тюрми не зарікайся»! Тому, пам'ятаючи про циклічність історії та людську забудькуватість, щиро люблячи своїх співвітчизників, бажаючи їм вижити в умовах сучасності, намагаюся передати їм через свої публікації на сторінках журналу досвід виживання предків зовсім недавнього минулого, якому ще не виповнилося і століття.

Отже, повертаючись до спогадів, хотілося згадати про своє перебування у Львові. Працюючи завідувачем лабораторії коригуючої терапії злоякісних пухлин і лейкозів і паралельно доцентом на кафедрі патофізіології Львівського медичного інституту, мені неодноразово до-

водилося ходити із своїми гостями, друзями і близькими вуличками і парками міста Львів. Пам'ятаю Стрийський парк – один із найстаріших і найкрасивіших парків міста, розмір якого сягає біля 50 га. Є в ньому липова алея. До неї завжди вів своїх гостей у періоди її цвітіння. Досі, пригадуючи її, відразу відчуваю неабиякий медовий аромат липи і романтичні молоді мрії про свій вклад у найкраще майбутнє моєї батьківщини України, де моє коріння, мої первістки, мої наукові розробки, мої високодуховні вчителі... Як влучно написав відомий дореволюційний поет Афанасій Фет (переклад ред.):

**«Як тут свіжо під липою густою –  
Спекотний день сюди не проникав,  
І тисячі навислих наді мною,  
Гойдаються запашних опахал».**

Коли згодом вдалося почати втілювати одну з своїх юнацьких мрій в селі Ходаки, а саме створення дендропарку «Перемога» на неугіддях, першим деревом, посадженим мною, була липа дрібнолиста, яка росла дикою порослю біля старої липи неподалік від Варварського болота на хуторі Варвари. Найближчу алею, новоствореного 45 років тому у 1979 році дендропарку, яка проходить повз хату мого діда Данила, засаджено мною липами. А далі віз з усіх куточків, де не бував, дерева і кущі для майбутньої окраси дендропарку рідного мені села, де пройшло моє воєнне і післявоєнне дитинство. Зараз, дійсно, як написав колись давно про дендропарк «Перемога» в с. Ходаки, талановитий журналіст Євген Колодійчук – це «Перлина в незавершеній оправі». Немає вже того пустирю, що колись простягався від хати на кілометр. Разом з деревами з'явилися і співучі переселенці-птахи, грайливі білки та інша живність. Весною в дендропарку зараз співають солов'ї, дрозди, шпаки... і згадується дореволюційний вірш нашого відомого українського поета:

**«Ви знаєте, як липа шелестить  
У місячні весняні ночі? –  
Кохана спить, кохана спить,  
Піди збуди, цілуй їй очі,  
Кохана спить...  
Ви чули ж бо: так липа шелестить.  
Ви знаєте, як сплять старі гаї?  
Вони все бачать крізь тумани.  
Ось місяць, зорі, солов'ї...  
«Я твій» – десь чують дідугани,  
А солов'ї!...**

**Та ви вже знаєте, як сплять гаї!»**  
**(Павло Тичина, 06.05.1911 р.)**

Ще не можу не нагадати читачам, що липа за давніми повір'ями вважалася деревом Богородиці. З дитинства чув перекази, що під нею любить відпочивати Богородиця, бо липа своїми гілками прикрила Її від Іродових воїнів під час втечі з маленьким Ісусом Христом в Єгипет. Тому, можливо, ще й через те на липових дошках прийнято писати ікони, і з липової деревини робили натільні хрестики, різьблені іконостаси та інше храмове приладдя.

Після переїзду в Київ я періодично відвідував Деміївську церкву, яка навіть за безбожних більшовистських часів ніколи не закривалась. Пізніше став прихожаніном цього історичного древнього храму, в якому у липні 1907 року вінчалася Леся Українка з Климентом Квіткою. В цю церкву любила на службу приходити велика київська подвижниця, Христа ради юродива монахиня Аліпія. Вперше я її побачив на Богослужінні в храмі, але ніколи не підходив до неї. А вже тоді закінчувався час її служіння Богу на землі в несінні найважчого хреста – Христа ради юродства. До Деміївської церкви її місцем духовного подвигу була Києво-Печерська Лавра. Розповідають, що за огорожею Лаври була старезна липа, в дуплі якої вона протягом 1951–1954 років проводила морозні і сніжні ночі. Її безприкладне терпіння, смиренне і мужнє перенесення голоду та холоду, подвиг життя в дуплі дерева, щедре витрачання любові, поблажливості і духовної милості до інших було незбагненим, недосяжним і незрозумілим звичайній радянській людині. Тоді і лаврські монахи і прихожани Лаври називали її Ліпа. Паспорта в Аліпії не було, і за наданий прихисток безпаспортній мандрівниці, влада могла покарати. Тому її іноді, зрідка, запускали погрітися в коридор до монахів, і бувало деякі з них подавали їй трохи хліба, а інші виганяли. Страшно уявити собі, як вона пройшла свій подвиг юродства, на який її благословили з молодості. Що варті для голодної людини тільки зимові морозні ночі в дуплі дерева, біля якого вили голодні бродячі пси. Все її життя вона була гнана владою. Останні дні свого перебування на Землі прожила в маленькій древній хатинці в межах дореволюційної території Голосіївської пустині. Мощі її знаходяться в тій же пустині під спудом, в приміщенні під церквою на честь ікони Божої Матері «Живоносне джерело». На місці її старої хатинки стоїть капличка. І обтяжені бідами, зневірені, стражденні люди тисячами йдуть до матінки Аліпії, пам'ятаючи про її заповіт звертатися до неї, як до живої: «Прийдеш до мене на могилку – кричи! Клич! Розкажеш, як живій, а Господь почує і допоможе тобі!». Ці слова

виявились пророчими і по нинішній час! Кожна людина, що звернулася до матінки Аліпії, отримала благодатну допомогу. Це перевірено неодноразово і моїми знайомими.

На цьому закінчую своє оповідання-спогад про воістину благодатне і благословенне Божим Сином і Матір'ю Божою дерево – липу. Сподіваюсь на продовження обговорення.

## **ОДА ЙОГО ВЕЛИЧНОСТІ – ЛОПУХУ**

***«Далекоглядна мудрість природи! Як надійно вона захищає себе від будь-якого лихоліття. Своім життям і поведінкою мудра природа нагадує і пояснює нам, що життя набагато сильніше за смерть. То чому ж ми, важко захворівши, складаємо руки і покійно йдемо з життя, не скориставшись мудрістю і силою природного виживання, яке закладене в Богом даному нам зеленому світі планети?!» Оксана Миколаївна ПІОН (хімік, науковець, лікар-фітотерапевт).***

***«Щоб дійти до таємниць природи, щоб зглибити таке чудо, як людина й її тіло, треба не гордості, а покори. Чи то не диво, що головні винаходи, що творять нам життя, як печення хліба, тканиня полотна, цілющі зела, винайшли люди, яких ми навіть імення не знаємо? Досі було так, але горе нам, коли далі підійдемо до книги природи не з покійним серцем, а з гордістю! Це – гордість пхає сучасних учених літати в хмарах, а не бачити того, що мають під ногами. Це – вчені вчать нас погорджувати тепер власним краєм і його скарбами. З півночі й заходу приїжджають до нас такі, що вчать сміятися і клити з того нашого, чого самі не розуміють і, як чужинці, ніколи не зрозуміють... » Іван Митрофанович ЛУЦЕНКО (лікар, громадський, політичний і військовий діяч України, політик, історіософ і історик України, командуючий (1919 р.) дивізією армії УНР на Волині).***

***Лопух або будяк, реп'ях (нар.)*** – чудова рослина, хоч і вважається бур'яном. Росте достатньо великим, можна сказати величним, до 2 м (рідше 2,5 м). Якщо б не закосніла, усталена протягом років думка, що «лопух – бур'ян», у більшості населення України, звичного до загально прийнятного продовольчого кошика і поділу рослин на культурні і дикорослі, то ця ошатна рослина вважалася б окрасою прибудинкових територій і цілющими, цінними ліками, посланими Богом.

В Японії, наприклад, лопух під назвою «Гобо» вважають овочевою культурою, з якої в їжу йде листя, соковиті черешки і товсте соковите коріння.

Наше рішення нагадати про лопух читачам журналу, викликано невтішними прогнозами експертів, щодо майбутнього голоду в Україні. Безперечно – кожна війна рано чи пізно закінчується миром, але залишає після себе розруху, руїни і нестачу робочих рук, через загибель багатьох найкращих і найсильніших. На віку довгожителів: автор статті А.І. Потопальського (1938 р.н.) і його старшої сестри Марії Іванівни (1929 р.н.)

вже була одна світова війна – 1941–1945 рр. Він розповідає: «Наша сім'я і наші односельці сповна відчували її наслідки, серед яких був голод. Пам'ятаю, як для посіву збирали, буквально, по зернині. Ходили за тридев'ять земель, по інших селах Житомирщини і найближчих областей, на західну Україну, де були більш заможні люди, менше повоєнних руйнувань і довоєнного періоду життя під більшовиками. Людей похилого віку, які б пам'ятали лихоліття воєнне та післявоєнне минулої світової війни, таких, наприклад, як я, залишилось в Україні дуже мало, ще менше такого віку як моя сестра. Сучасне покоління, що народилося в роки Незалежності, не дуже прислухається до згадок про минуле, ми здаємось їм архаїчними і закоснілими в традиціях. Це минуле для них часто, як нецікава казка, і тому майже ніхто з молоді не намагається записати історії своїх батьків, дідів і прадідів. Багатьом здається абсурдним сама думка про відсутність в вік високих технологій і прогресу таких зручностей, як засоби зв'язку, комунікацій, живлення, продовольства тощо. Але руйнації сучасної війни вже протверезили тих, хто залишився на території України і побував в самому жерлі війни. «Що було, то і буде; і що робиться, то і буде робитися, і немає нічого нового під сонцем. Буває дещо, про що кажуть: «дивись, ось це нове»; але це було вже у віках, тих що були раніше за нас. Немає пам'яті про колишнє; та і про



***Фото лопуха з бджолою. Лопух під осінь обіцяє розсіяти десятки тисяч насінин на навичне засвоєння навколишньої території дендропарку***

те, що буде, не залишиться пам'яті у тих, які будуть після» – так написав Еклезіаст, син Давидов, цар в Єрусалимі (Біблія, Книга Еклезіаста, Проповідника, гл.1, 9–11). На територіях багатьох країн світу залишилися руїни величних будов з товстезними стінами не сучасної високотехнологічної архітектури, які будувалися на віки, і вже пройшли віки з часів, коли в них і біля них вирувало життя. Існують картини художників-«руїністів» XVII–XVIII століть, таких як Джованні Батиста Піранезе, Гюбер Робер, Джованні Паоло Паніні, які свідчать про зниклі цивілізації в результаті катастроф і воєн... І ті, хто бачив старовинні будівлі в Європі, наприклад, в Римі, або на Сході, в Індії... поставлять під сумнів офіційну історію, написану переможцями. Варто іноді читати Біблію хоча б для розуміння минулого, сучасного і майбутнього: в ній безперервно, як в калейдоскопі, змінюються країни, правителі, суспільна мораль і закони, з'являються і зникають народи... Тому нагадування про їстівні і одночасно лікарські рослини на часі!!! І бажаю моїм співвітчизникам не тільки вижити і перемогти, а й минути голод.»

Перед тим як продовжити нову сторінку опису необхідної і перспективної рослини для використання людиною, хочемо звернути увагу на старовинне слово «страви», яке ми вживаємо в своїй мові. Первісна суть його відходить у давнину. Наші пращури вкладали в це слово глибоке розуміння таємниць приготування їжі. Вона готувалась з любов'ю, чистими думками, з урахуванням суті цілющої сили рослини, готувалась з таким вмінням, щоб страва насичувала організм енергією, радістю і розумом. Пращури знали силу і енергію слова і думки, знали на скільки важлива зелень в раціоні людини. Ще й чітко давали зрозуміти, що страви – це їжа «з травами». Сучасну господиню активно відучують самостійно і з любов'ю готувати, все робиться поспіхом, часто з напівфабрикатів. Тільки їжа, приготована з молитвою на устах, без роздратування, і ще раз повторимося – з Любов'ю(!), може бути повноцінною і піде на користь ближнім. Якою енергією наповнена їжа – таке і здоров'я буде у рідних. Згадайте казки, де злі героїні, із злобою, чаклували над їжею, і звичайні продукти ставали отруйними. Старовинні казки – це зашифровані з сивої давнини послання в зручну форму для сприйняття майбутніми поколіннями. Про енергію, силу, фізику і хімію слова багато написано сучасних наукових праць в області міждисциплінарних наук на стиках психології, неврології, лінгвістики, етики, релігії, культури, тощо, таких як нейролінгвістика, психолінгвістика, нейропсихологія, соціолінгвістика, нейротеологія та інших. Зокрема згадаємо про отруйну форму слова – «мат». Це поширені серед народа слова у вигляді електромагнітних коливань, що

вбивають людину на рівні ДНК, тому що мат є одним з різновидів прокляття, який несе для людини і її оточення критичні зміни на структуру і властивості ДНК. Під впливом матірніх слів, які в народі віддавна називаються «гнилими», «руйнівними», «шкідливими», може виникати безпліддя або суттєві генні порушення в організмі майбутніх поколінь. Для розуміння глибинних процесів змін в організмі під впливом мату, пропонуємо послухати науковця, першовідкривача «хвильового генома», на жаль покійного, академіка П.П. Гаряєва (01.02.1942–17.11.2020 роки життя) про вплив мата на ДНК Лінгвістико-хвильового генома: <https://www.youtube.com/watch?v=o-lAu4tBFGI> . Практикуючі неврологи знають, що при відновленні мови після інсульту, хворий може на підсвідомості легко вивергати з себе тиради мату, і зовсім нездужати говорити культурно, не тому, що він так хоче, а це записано на генному рівні з дитинства. Система оздоровлення і відродження людини і довкілля, яка запропонована доктором А.І. Потопальським, включає в себе надважливу вимогу для всіх однодумців і хворих – припинення вживати в мові будь-які види мату і спотворені, перекручені слова. Ця вимога має під собою підґрунтя багаторічного досвіду оздоровлення онкохворих доктором А.І. Потопальським і колегами (стаття Г. Земко «Професор Анатолій Потопальський: «Щоб одужати, людина має змінитися» в газеті «Україна Молода» <https://umoloda.kyiv.ua/number/3683/218/153598> ). Для розуміння процесів: людина має приблизно 65% води в складі свого тіла, то варто згадати як освячують молитвою воду в свято Хрещення Господня, і чому вона після цього стає оздоровчою, захисною і цілющою. Таким чином, і людина, яка споживає цю насичену через молитву нашому Творцю високими світлими Божими енергіями воду, стає більш врівноваженою і радісною, що є основою здоров'я. І, навпаки, мат руйнує і засмічує інfernальними енергіями біополе, псує життя, забруднює думки, ламає здатність до життєдайної творчості, викликає руйнацію в навколишньому середовищі і невиліковні хвороби як самого лихослова, так і його знайомих, близьких, колег, співрозмовників і випадкових слухачів.

По роду своєї діяльності в минулому найбільше А.І. Потопальському доводилось оздоровлювати онкологічних хворих, тому інтерес його охоплював рослини, які могли б відповідно сприяти позбавленню пацієнтів від онкозахворювань. Перед цим скрупульозно вивчався досвід відомих фітотерапевтів, наявні наукові публікації про дослідження використанням відповідної рослинної сировини, проводив разом з колегами свої численні дослідження в лабораторних умовах. Таким чином, окреслилися основні цілющі рослини для лікування онкозахворювань,

більшість з них стали «жителями» дендропарку «Перемога» на Коростенщині, перше почесне місце серед яких займає відомий усім чистотіл (лат. *Chelidonium*).

Отже, повертаємося до розповіді про нашого нового і всім відомого героя – лопуха. Всі його різновиди – чудові медоноси, рослини-лікарі, і особливо на період голодоморів, стають харчами. **Лопух справжній, або великий (лат. *Arctium lappa L.*)** поширений по всій території України. Лопух чи реп'ях (народні назви: дідівник, репейник, лопушша – висока дворічна рослина родини айстрових з м'ясистим довгим коренем, незвично великими нижніми листками. Коріння лопуха має лікувальну цінність, зовні і за механізмом дії нагадує корінь женьшеню, тому його часто називають «український женьшень». Суцвіття – кульки з рожево-фіолетовими квітами і жорсткими гачкуватими листочками-колючками. Кожна рослина здатна дати до 24000 насінин, які звільнюються в процесі дозрівання-висихання і поступової руйнації плодів-кульок. Цвіте з червня до вересня (період цвітіння від 90 до 100 днів). Квіти лопуха бджолами і джмелями відвідуються протягом всього дня. Його квітка, як повідомляють Л.І. Боднарчук, Т.Д. Соломаха, А.М. Ілляш та інш. – автори книги «Атлас медоносних рослин України» (Київ, вид. «Урожай», 1993р.), «...виділяє від 1 до 2 мг прозорого, з приємним запахом, нектару. Крім нектару, з лопуха бджоли збирають білуватий пилок. Медопродуктивність становить близько 100 кг/га. Крім цього виду, як медоноси описані **Лопух павутинистий (Л. повстумий – *Arctium tomentosum Mill*)** і **Л. малий (*Arctium minus (Hill) Bernh.*)** Мед з лопуха темно-оливкового кольору, тягучий і з сильним пряним запахом...». Плоди досягають у серпні-вересні. Супліддя лопуха-реп'яха легко чіпляються до одягу людини і вовни тварин, і переносяться на великі відстані.

**Розмноження і догляд.** Лопух не потребує догляду, це як кішка, яка ходить сама по собі. І, якщо зайшов не званий на ваше подвір'я, точніше виріс неочікувано на вашій ділянці, не спішіть його виганяти з кількох причин: перша – Вам Бог послав ліки для ваших хвороб – варто проаналізувати яких саме, і друга причина – це захист вашого саду і будинку. В народі розповідають багато цікавих історій, про магічну роль лопуха в якості оберега та охорони житла. Доктору А.І. Потопальському довелося бачити один такий випадок на Миколаївщині: біля входу до старої хати ріс величний красень лопух. Щоб сказати що він комусь заважав, не можна, але господарі вирішили його позбутися і викорчували. Тієї ж ночі хата згоріла. Пояснення візьмемо від Ю.І. Липи: «...їх будова дуже складна: кожна рослина – це живий



організм, що, як і людина, має свої нерви, судини, дихальця і серце.» (Юрій Липа «Ліки під ногами» (1943 р.)). Багато сучасних спостережень показують, що класична музика, лагідні слова, догляд з любов'ю добре впливають на розвиток рослин. І, навпаки, сучасна агресивна музика (рок), образи рослин у вигляді періодичного смикання за листки і гілки без пояснень, нанесення шкоди рослині викликають виділення фітонцидів болю, різкого гальмування росту. Ще невеличкий коментар до причин залишити на подвір'ї «незваного гостя» – реп'яха: відома народна цілителька О.Ф. Зайцева розповідала в своїх інтерв'ю, що знала про всі хвороби господарів, по посланих Богом на їх подвір'я бур'янах, і завжди дивувалась, що її передбачення було правдивим, а нахабні «рослини-зайди» у випадку лікування виявлялися найкращими і найефективнішими ліками.

Лопух добре розмножувати насінням восени або навесні, в чистих місцинах, далеких від трас і промислових об'єктів, на ділянках, на яких не передбачали вирощування інших рослин. Звичайно він любить, як і всі рослини, поживні, помірно зволожені ґрунти, особливо якщо вони містять домішки вапняку. На добрих ґрунтах його коріння виростає до значних розмірів (приблизно до 70 см).

Якщо вас зацікавить лопух, як городня рослина, то виділяйте для нього грядку, висівайте на ній восени або навесні насіння лопуха і приблизно на 30-й день з'являться паростки. Або треба знайти корінці першого року життя і восени пересадити їх до себе на грядку, таким чином, молоденькі черешки і листя зможете отримати в якості корисної поживної добавки до їжі.

**Активні речовини і лікувальні властивості.** Для лікування використовують корінь лопуха, рідше насіння та листя. В корінні знайдено полісахарид інулін (до 45%), протеїн (12,3%), барданову ефірну і жирні олії, кислоти (стеаринова, пальмітинова), білкові речовини, слиз, дубильні речовини, смоли, вітаміни (А, В, С, Е, Р, РР), мінеральні речовини (солі хрому, кобальту, заліза, магнію, фосфору, калію, кремнію, натрію, цинку, кальцію, міді, марганцю, селену, сірки), флавоноїди, глікозиди, поліацетиленові вуглеводи, ситостерин ( $\beta$ -ситостерол), стигмастерин, алкалоїди. Барданова ефірна олія, яка знайдена в корінні лопуха, використовується в парфюмерії.

У насінні знайдена жирна олія, в склад якої входять гліцериди олеїнової і лінолевої кислот. Коріння і насіння лопуха містить в своєму складі сесквітерпеновий лактон аркціопікрин. Тому сік з його коріння або відвар чи порошок з насіння п'ють при раку шлунку, новоутвореннях в нирках, жіночих статевих органах (кісти яєчників), роблять

примочки на рани і у випадках раку шкіри. Лікар-фітотерапевт Оксана Піон пропонує при виразці шлунку, раку шлунку, кістах нирок і яєчників, а також для нормалізації менструального циклу (при затримці) готувати сік з листя або коріння лопуха, пити його по 1 столовій ложці 3 рази на день (Серія: Золота бібліотека здоров'я № 1–2 (2021). О. Піон «Аптека Бур'янів» – Вид. ФОП Присяжнюк І.І.).

Встановлено, що сік лопуха, зібраний у травні, має у складі речовину (сесквітерпеновий лактон аркціопікрин), яка здатна зупинити ріст пухлинних клітин і навіть програмує їх знищення.

Листя лопуха мають в своєму складі велику кількість аскорбінової кислоти, органічні кислоти, флавоноїди, дубильні речовини, слиз.

Препарати лопуха призначають при нирковокам'яній і жовчокам'яній хворобах, при хворобах суглобів і остеохондрозах, при водянці, ентероколітах, що супроводжуються закрепками, при алергічних реакціях і цукровому діабеті. Лопух допомагає при інтоксикаціях (отруєннях солями важких металів та інш.), та при укусах комах. В китайській медицині вживають всередину насіння і всю свіжу рослину в якості сечогінного засобу при набряках, призначають для лікування сифілісу і при інтоксикаціях від укусів отруйних змій. Зовнішньо вживається при фурункульозі, екземах, скрофулодерме, запаленні слизових оболонок статевих органів. Доктор А.І. Потопальський рекомендує перемелений на м'ясорубці свіжий корінь лопуха в суміші з квітковим медом у співвідношенні 1:2. Настої та відвари він рекомендує готувати з розрахунку 1 частина коріння на 10, або 20 частин води і настоювати – 2–3 години.

Давній знайомий і однодумець А.І. Потопальського, на жаль нині покійний, фітотерапевт, лікар-уролог, професор кафедри урології Івано-Франківського медичного інституту, Ф.І. Мамчур пропонував використовувати з лопуха коріння у вигляді настою «...при сечокам'яній хворобі, хронічному пієлонефриті, циститі, запальних процесах статевих органів. Вживають його і при виразці шлунку, захворюваннях суглобів, алергії. Як сечогінне діє відвар: 2–4 столові ложки сухого кореня кип'ятять у 800 мл води, поки її залишиться 400 мл. До відвару додають 2–3 столові ложки меду чи цукру і п'ють по півсклянки тричі на день. Як потогінне вживають склянку підігрітого відвару...» (Ф.І. Мамчур «Фітотерапія в урології», 3-тє видання, К. «Здоров'я», 1991р.)

В науковій медицині з коріння лопуха виготовляють цілющу реп'яхову олію, яку застосовують для зміцнення коренів волосся, шкірних захворюваннях і в якості сечогінного засобу. Опишемо один

з методів приготування реп'яхової олії: для цього 75 г свіжого кореня заливали 200 г будь-якої жирною олією (наприклад: соняшnikовою, оливковою, мигдальною), настоюють протягом доби, а потім на слабому вогні варять 15 хвилин і проціджують.

Листки прикладають при шкірному свербіжі і при головних болях.

Листки та коріння лопуха зварені у воді і розтерті у вершковому маслі використовували у лікуванні опіків.

В народній медицині реп'ях застосовували при ішіасі і радикуліті, для лікування яких свіжі листки обмивають водою, сухі обварюють окропом і прикладають до хворого місця шаром з 5–6 листків, покривають компресорним папером і накладають теплу пов'язку на кілька годин, або на ніч.

Народна медицина пропонує застосовувати коріння і листки лопуха як визнаний з часом сечогінний і потогінний засіб. У вигляді відварів, настоюнок, мазей його використовували при лікуванні шкірних захворювань, при ревматизмі і подагрі. Для приготування настою беруть 1 столову ложку коріння, помеленого до 3 мм, заливають двома склянками окропу і настоюють 2 години, потім проціджують. П'ють гарячим по півстакана 3 рази на день.

Для лікування цукрового діабету, виразкової хвороби, отруєннях, променевих ураженнях заливають 1 столову ложку сухого коріння лопуха 1 склянкою води, кип'ятять 1 хвилину, настоюють 1 годину, проціджують. П'ють по 1/4 склянки 3 рази на день до вживання їжі.

Відомі народні фітотерапевти-цілителі – Олена Федорівна Зайцева і Оксана Миколаївна Піон радять звернути увагу на бур'яни, бо вони у відмінності від культурних, мають сили виживати в різних несприятливих умовах і мають в своєму складі унікальні речовини, необхідні для оздоровлення і лікування всього організму людини. Щоб не хворіти, пропонують накопати собі 3 кореня: пирію, лопуху та кульбаби. З цього коріння робити відвар і пити. О.Ф. Зайцева стверджує, що лопух лікує всі онкологічні хвороби, допомагає при цукровому діабеті, бронхіті, гаймориті, лікує суглоби, судини і серце. Крім того, за 2–3 місяці можевилікувати гепатит С. Також за її словами, лопух позбавляє від холециститу, дробить каміння в нирках і жовчному міхурі, регенерує шкіру при опіках, пролежнях, екземах, трофічних виразках, псоріазі, червоному вовчаку, загоєє гниючі рани і зупиняє випадіння волос. Наприклад, вона пропонувала приготувати збір з коріння лопуха, пирію та кульбаби, змішавши їх у рівних пропорціях, або приймати їх окремо: тиждень – корінь лопуха, тиждень – кульбаби, тиждень – пирію. Таким чином, оздоровлюючи весь організм у цілому.

Оксана Піон пропонує при закрепах і геморої: «настій плодів (насіння, шаровидні реп'яхи) 20 г, або 10 штук сухих реп'яхів заливають 1 склянкою окропу, настоюють 20 хвилин, проціджують. П'ють по 1 столовій ложці до 8 разів на день, або кожну годину.» (Серія: Золота бібліотека здоров'я № 1-2 (2021). О. Піон «Аптека Бур'янів» – Вид. ФОП Присяжнюк І.І.).

Один з ідеологів українського націоналізму, український громадський діяч, провідний філософ першої половини ХХ століття, письменник, поет, публіцист, автор української геополітичної концепції, лікар, фітотерапевт – Юрій Іванович Липа в книзі «Ліки під ногами» (1943 р.) наводить 114 важливіших рослин з його лікарської практики для лікування людей, серед яких під 12 номером вказаний Лопух великий (далі цитата по тексту книги із збереженням особливостей авторського тексту 1943 р.): «Скорочення: Зб.= збір; Пр.= призначення; Вк. = вказання (показання); Зап. = спосіб записування (пропис)...

12. *Arctium lappa* (Compositae) Лопух більший<sup>1</sup>. Зб.: сушене і свіже коріння. Пр.: пото- й сечогінне, розвільнює, очищає, як сарсапарілля<sup>2</sup> Вк.: прищі і гноїння на венеричному й скрофулічному тлі, фурункули, хронічні вереди<sup>3</sup>, артритизм. Зап.: найліпше сік із свіжого коріння, бо сушене має слабшу дію, компреси.» (Прим. авторів статті: 1. «Лопух більший» відповідає теперішній назві «Лопух великий». 2. «сарсапарілля» або смілакс гладкий (*Sarsaparilla*) – вічнозелені кущові і напівкущові тропічні і субтропічні ліани, коріння яких має здатність зв'язувати ендотоксини в крові, що виділяються мертвими спірохетами та іншими супутніми інфекціями. Таким чином, знижується неконтрольована імунна відповідь (реакція Яриша-Герксгеймера) через кілька годин після початку лікування завдяки швидкому вивільненню антигенів ендотоксинів при масовій загибелі бактерій-збудників захворювання. 3. «Вереди» – застаріла назва гнійних наривів та виразок. 4. «Артритизм» – застаріла назва схильності до захворювання артритом).

Протипоказання. В різних інформаційних джерелах протипоказаннями є: наявність в анамнезі психічних розладів, вагітність і діарея. З досвіду А.І. Потопальського протипоказань для оздоровлення лопухом ним не виявлено.

Харчова цінність. Головне при використанні лопуха в якості їжі, пам'ятайте прислів'я: «що занадто, то не здорово». Це прислів'я стосується будь-якої їжі і ліків, навіть загально прийнятних і здавалося безпечних. Тому, важливо не з'їдати великі кількості їжі з лопуха: «Трава лопух, від неї живіт розпух». Коріння лопуха поживні, оскільки містять 12 відсотків білкових речовин, 0,8 відсотка жиру і 45 відсотків інуліну

(особливого крохмалю), який може бути перетворений на цукор.

Корені можна їсти сирими, вареними, печеними, смаженими. Особливо після печення або прожарювання корені лопуха достатньо смачні – на них утворюється рум'яна солодкувата скоринка. В давнину з коріння лопуха, розмеленого в борошно, пекли хліб і коржики, готували у вигляді сурогата кави. Корінням його замість картоплі заправляли супи, з них смажили котлети. Також в харчових і лікувальних цілях використовують листя, яке збирають до початку цвітіння. Воно прекрасно зберігається, сухим, консервованим і маринуваним. Молоді пагони, очищені від шкірочки, придатні для споживання в їжу у сирому та тушкованому вигляді.

Також можливо приготувати медові цілющі ласощі з подрібненого живого коріння для чаювання. Перемелене на м'ясорубці коріння насипають у співвідношенні 1:2 у посуд, заливають свіжим квітковим медом не достаючи 3 см до верху, закривають кришкою і ставлять в холодне приміщення на зберігання.

Пропагандист здорового способу життя, безслизової дієти та їжі, відповідної до природньої – Наталья Кобзар рекомендує наступні салати з використанням лопуха:

- Салат з листків лопуху великого: дрібно нарізати молоде листя і стебла лопуха, вичищені від шкірочки, збризнути лимонним соком, змішати з натертою морквою, заправити сметаною.

- Салат з листків лопуха, кульбаби і портулаку: дрібно нарізати листя лопуха, кульбаби і портулаку, змішати їх, підсолити за смаком, заправити лимонним соком, сметаною. Зверху посипати зеленню кропу.

З коренів лопуха вдається отримати приємне на смак кисло-солодке повидло, яке можна використовувати як начинку для пирогів, пиріжків, бутербродів, кисілю та інших страв. На півлітра води вливають чотири чайні ложки оцтової есенції і нагрівають до кипіння. Потім кладуть подрібнені коріння лопуха і варять дві години. Цукор при цьому не треба: інулін, що міститься в лопусі, в процесі варення переходить в цукор – фруктозу. З нього роблять мармелад.

**Заготівля.** В лікувальних і також харчових цілях використовують коріння першого року життя рослини, зібрані восени або весною на другий рік до появи листя і початку формування стебла. Заготовляють коріння таким чином: викопують, очищують від землі, обрізують надземну частину і промивають у холодній воді. З отриманих коренів відбирають товсті, очищають від шкірки і просушують в добре вентильованих приміщеннях, розклавши тонким шаром на папері або міш-

ковині. Термін придатності коріння 3 роки. У подальшому після трьох-річного зберігання можна використовувати рослинну сировину, але її діючі речовини будуть слабші.

Коріння другого року життя не збирають, бо вони стають дерев'янистими. Крім того, всі свої цінні речовини витрачаються ними на цвітіння.

На завершення «Оди його величності – Лопуху» звертаємось ще раз до унікальної книжки «Ліки під ногами» – досвіду лікаря військової медицини першої половини ХХ століття, випускнику медичного факультету Познанського університету ім. Адама Міцкевича, свідку двох воєн на території України – Юрію Івановичу Липі. Прочитуємо два абзаци для розуміння важливості нашого рішення написати статтю про харчові і лікарські рослини з бур'янів (хто прочитає, той зрозуміє!):

«Люди вмирили і недалеко від фронту, і в самому Кам'янці від нестачі найпотрібнішого – хіни, саліцилу, таніну. А на це не було ради. Батько мій, тоді лікар Військового міністерства, приходив сумний і мовчазний. Дуже часто доводилося тільки безрадно дивитися, як гинуть від пошестей і хвороб найкращі люди. Україна була тоді блокована з усіх боків – і з заходу, і з сходу, – треба було б самим шукати виходу. Та не вдалося, і багато жертв упало через недостачу ліків. – Чи можна було б лихові запобігти? – не раз питав я себе, дивлячись на те, що діялося серед моїх товаришів, студентів і військових. Може, є щось таке, що б замінило хіну з далекої Ост-Індії, або заморські тинктури, або фабричні витвори Заходу? Нехай би замінило хоч частково, але все ж і це багато б значило... Вийшовши з університету, я вже в перших роках практики спостеріг із сумом, що хвороби не так слухаються фабричних добрих ліків, як мені здавалося в університеті. В шпиталі, де я працював, і в славних лікарів, що їх рецепти я оглядав, були свої правильні ступенювання в даванні ліків. Коли така серія ліків не помагала, тоді лікар умивав руки і старався, щоб хворий якийсь зник з його очей... Почав я шукати того, хто добре розуміється на лікарських рослинах. Доля допомгла мені. Якраз коло мене жив старий фармацевт, що об'їздив і Туркестан, і Надволжя, і Україну, і свою Польщу... Це було в 1920 році, коли він іще з двома товаришами втік через білоруські ліси. Там один з них зранився в ногу, а що глибоко та ще й кров не швидко стиналася – була халепа з кровотечею. Не було нічого під рукою. Тоді фармацевт-зелознавець нарвав калиточника в лісі, витиснув сік через полотно, дав напитися раненому, і кровотеча спинилася. – Ви мали ліки – під ногами! – Ми всі топчемо ліки ногами, – сказав зелознавець, – а шкода, що часто навіть про це не зна-

ємо. Не знають цього, на жаль, і хворі, і лікарі.»

На превеликий жаль, Україна знову у вогні війни і знання «ліків під ногами» може надати своєчасну допомогу її народу при відсутності і ліків, і харчів. В таких випадках ми зобов'язані постійно звертатися до досвіду наших попередників. Ми до війни постійно пропагували використання лікарських рослин, і ось тепер, коли вже нема можливості їх виростити, переробити і використати, треба мобілізувати всіх і вся на відновлення досвіду народної фітотерапії порятунку від масових захворювань. Перевидати давні джерела інформації, поки є база і аудиторія для їх поширення.

## СОНЦЕСЯЙНІ МЕДОВІ КВІТИ КУЛЬБАБИ

*«Кульбабове вино. Самі ці слова – з неповторним смаком літа. Це вино й було спіймане і надійно закорковане в пляшках літо.... Якогось лютневого дня, коли надворі лютуватиме завірюха, забиваючи дух і заліплюючи вікна снігом, навіть бабуся тихенько вислизне за двері і спуститься в підвал. Нагорі, у великому будинку, кашлятимуть, чхатимуть, хрипітимуть, стогнатимуть. У дітей буде жар, дертиме в запаленому горлі, носи їхні стануть немов вишні в наливці, і по всіх кутках чатуватимуть підступні мікро-*



*Квіти кульбаби в дендропарку «Перемога» с. Ходаки на Коростенщині*

*би. І тоді, наче богиня літа, з підвалу з'явиться бабуся, ховаючи щось під своєю плетеною шаллю. Вона обійде кімнати всіх недужих, і внизу, й нагорі, і кожному наллє в чисту склянку запашної прозорої рідини, щоб той випив її одним духом. Ліки інших часів, бальзам із сонця й дозвільних серпневих надвечір'їв, ледь чутне бряжчання візка з морозивом на брукованих вулицях, сріблясті стріли феєрверка в темному небі й злива трави з-під газонокосарки, що суне мурашиними володіннями, – і все це, все в одній склянці...».*

*Рей Бредбери (Повість «Кульбабове вино»).*

**К**ожен період року має свій неповторний аромат, неповторну красу і радість буття. Весняне пробудження природи пробуджує і оновлює наші надії. Зміна розкішних квіткових нарядів весни заворожує, тільки що цвів кизил, печіночниця, проліски і крокуси, а вже перецвітає черешня і вишня, нарциси, тюльпани. Весняне буяння кольорів: білі, блакитні, рожеві, лимонні, червоні – від ніжних димчастих до яскраво насичених, квіти від витончених благородних до розкішно урочистих... І раптом... зацвіли килими сонячних кульбаб! Бджоли невтомно і діловито перелітають з однієї сонячносяючої квітки на іншу, збираючи на обніжки жовтий цілющий пилок кульбаб. Її яскраве жовте вбрання засліплює навіть об'єктив фотоапарата, тому зробити знімок не вдається з першого разу.

Кульбаба лікарська (*Taraxacum officinale* Wigg, інші розповсюджені назви: баба біла, бабка й дідик, бородавник, бульбабка, дідухи, кульбавка, летючка, маївка обдувайка, бабка, гуменце, пустодуй, попова скуфья, плішивець, одуванчик) – багаторічна трав'яниста рослина родини айстрових, з довгим стрижневим гіллястим м'ясистим коренем, яка росте повсюдно, як бур'ян, в Україні і далеко за її межами. В середньому досягає висоти 30 см за рахунок стебла квітконосів. Ці стебла безлисті, пустотілі, несуть по одному кінцевому кошику. Квітки двостатеві, яскраво-жовті, з волосистим чубчиком, зібрані у великі кошики. Кошики кульбаби у наближенні мають вигляд дійсно «кошика з трубчастими тоненькими квіточками». В прикореневій розетці листки голі зубчасті або перистонадрізні, з тоненьким природним жолобком по центру листа, який направляє зібрану вологу до кореня. Всі частини рослини містять густий білий сік. Плід – веретеноподібна легка бурувата сім'янка з чубчиком, що складається з білих волосків, легко перелітає з вітром на великі відстані. Один квітковий кошик дає до 200 насінин, а з однієї рослини – до трьох тисяч. Але не всі вони сходять.

Розквітає кульбаба рано. На початку квітня-травня з'являються перші квіткові стрілки рослини, масове цвітіння припадає на кінець квітня – травня, поодинокі – триває до осені. Коли в період її царювання дивишся на луг, здається що мільйони маленьких сонечок розсипані на зеленому килимі лугу. Від одного погляду на таку красу стає сонячно і радісно на душі.

Кульбаба дає багато яскраво-жовтого пилку, багатого на білки, і бджоли у період її квітування збирають його у величезних кількостях, поповнюючи запаси азотистих речовин, необхідних для годування молодих робочих бджіл. За день бджолосім'я може принести до 3 кг обніжжя. Бджоли відвідують квітки в першій половині дня. Полюбляють



кульбабу і джмелі. У сиру погоду кошики кульбаби зовсім не розкриваються.

**Нектаропродуктивність:** з 1 га суцільного покриву кульбаби, за різними даними, бджоли збирають від 12 до 50 кг. Одне суцвіття виділяє 0,2–0,4 мг цукру в нектарі [3]. Кульбаба має величезне значення для нарощування бджіл навесні й поповнення запасів перги в гніздах. Мед з кульбаби дуже густий, грузлий, швидко кристалізується великими кристалами.

Листочки кульбаби полюбляють кролі, також вона цінна як силосна рослина для великої і малої рогатої худоби.

**Хімічний склад.** Кульбаба має унікальний багатий хімічний склад – майже пів таблиці елементів Д. Менделєєва. Надземна частина кульбаби містить тритерпенові спирти, гіркоти і сапоніни, білки, протеїн, вітаміни А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Е, С, Р, нікотинову кислоту, мікро- і макроелементи (фосфор, залізо, марганець, магній, молібден, бор, мідь, кремній, ванадій, титан, кальцій, кобальт та ін.).

В корінні кульбаби знайдені тритерпенові сполуки, Р-ситостерин, сігмастерин, нікотинамід, цукор, білки, вітаміни, смоли, віск, каучук, інулін, холін, нікотинова і яблучна кислоти, гіркі і дубильні речовини, а також олія з гліцерідами олеанової, пальмітинової, лінолевої, мелісової, церотинової кислот.

**Заготівля.** Заготовляють сировину кульбаби в чистих місцях, далеко від промислових об'єктів, автодоріг, залізниць, міської зони, щоб замість користі не отримати важке отруєння канцерогенами, таких як миш'якові сполуки, свинець та ін. В науковій медицині використовують тільки коріння, але всі частини нашої унікальної героїні мають лікувально-оздоровче значення. Важливо при використанні прислухатися до свого організму, на перших порах брати невелику кількість рослини на пробу. Поступово нарощуючи дозу до рекомендованої.

**1. Корені** кульбаби заготовляють пізно восени, коли в'януть її листочки, або рано навесні. Обтрушують максимально від землі, обрізають все лишнє, в т.ч. тонесеньке коріння, обмивають у холодній воді і протягом кількох днів пров'ялюють на відкритому повітрі, поки не припиниться виділення молочного соку. Далі висушують тонким шаром на папері (тканині) на горищі, під навісами чи будь-де в добре вентилярованому приміщенні. Якщо використовувати сушарку або піч, необхідно підтримувати температуру 40–50 °С. Сухе коріння зберігається протягом 5 років. З нього готують порошки, каву, екстракти, відвари, багатоконпонентні чаї.

**2. Квітки** заготовляють під час цвітіння. Вибирають неущкодже-

ні без стебла. Прив'ялюють, дають можливість втекти всім жучкам-павучкам, далі – згідно рецептів заготівлі (може бути консервація з медом, консервація з цукром, сушка, ферментація, заморожування в морозильній камері, варення, виноробство, соління, квашення).

**3. Листя** можливо збирати у весь вегетаційний період. Варіанти заготівлі згідно рецептів (сушка, ферментація, соління).

**Оздоровчі властивості.** В Україні кульбаба лікарська визнана народною і офіційною медициною. З кульбаби офіційна наукова медицина використовує лише коріння для виготовлення порошків (для напоїв «Добрий Ранок» львівської марки «Галка» тощо), екстрактів, відварів, складних фіточаїв. Її рекомендовано спеціалістами наукової медицини до застосування як засіб жовчогінний, проносний, для покращання травлення, секреторної і моторної діяльності шлунку і кишківника, підвищення секреції травних залоз. Також рекомендують при холециститах, анацидних гастритах, жирової інфільтрації печінки, гепатохолециститах, патологій гепатобіліарної системи і хронічних запорів.

Але більшість населення звикли героїню статті вважати за бур'ян, навіть в деяких країнах кульбаба лікарська вважається карантинною рослиною та опинилась під забороною вирощування і розповсюдження за законами, що дивує, коли знаєш оздоровчу силу цієї цікавої рослини. В якийсь момент, аналізуючи факти змін нашого часу у порівнянні з часами дореволюційними, доходиш до висновку – люди деградують, бо не бачать, що дієві «ліки під ногами». Древні травники знали багато корисних властивостей тих рослин, які зараз ми називаємо бур'янами. Але і в давні часи знаходилося потужне лобі заморської фармацевтики. Це згадано у старовинній книзі «ЛЪЧЕБНИКЪ-ТРАВНИКЪ» Н. Грігор'єва, 1882 року видавництва (в перекладі авторів статті) [1]: «Перед нашими очима з медичної практики часто здійснюються дивовижні речі: хвороба, визнана нашими лікарями, які отримали вищу спеціальну освіту, невиліковною – проходить завдяки старанням «невігласа» – звичайного сільського знахаря. А між тим при лікуванні засудженого на смерть пацієнта він користувався не якимись заморськими ліками з хитромудрими латинськими назвами, а просто-на-просто – одними невинними травами».

Від слов'янських народів дійшла до наших часів назва кульбаби – «еліксир життя». Ним наші предки успішно лікували екземи, фурункульоз, опіки, хвороби печінки і жовчовивідних шляхів, приймали в якості відхаркувального, заспокійливого і снодійного засобу. Древні слов'яни використовували кульбабу, як кровоочисний засіб, так як він

виводить токсини з крові і лімфи, завдяки чому він дієвий при шкірних захворюваннях, відкладенню солей у суглобових хрящах.

Батько сучасної медицини, перський науковець-енциклопедист, лікар, філософ Авіценна стверджував, що молочний сік кульбаби зводить більмо на очах і звільняє людину від сліпоти, значно покращує стан при водянці, лікарські пов'язки з неї допомагають при укусах скорпіона і гадюк. Видатний геніальний лікар епохи Відродження, фармацевт, філософ Парацельс радив кульбабою зводити ластовиння та пігментні плями на шкірі. В середні віки олійна витяжка з кульбаби застосовувалась при лікуванні ран, опіків, багатьох шкірних захворювань, а листя рослини використовували для покращання травлення та хворобах печінки. Заглянемо знову в старовинний «ЛЪЧЕБНИКЪ-ТРАВНИКЪ» (в перекладі авторів статті) [1]: «Її (кульбабу (авт.)) слід вживати при жовтяниці, хронічних лихоманках, початкових формах водянки і набряках ніг, а також при лишаях, золотусі і початковій формі чахотки. Клізми з кульбаби корисні в меланхолії та іпохондричних нападах. Свіже коріння і товчене листя з великою користю прикладаються до твердих пухлин, для їх розм'якшення та різних застарілих ран, для їх загоєння....Зброджений сік з цієї рослини приймають проти вугруватості і червоних плям на обличчі, а також від корости, виснажливих форм лихоманки, сухотах, жовче-кам'яній хворобі і довготривалій жовтяниці. Приймають щодня від 3 до 4 унцій».

Вторять лікарям далекого минулого і травники ХХ–ХХІ сторіччя, такі як Олена Федорівна Зайцева і Оксана Миколаївна Піон. Необхідно дослухатися до їхньої поради: заготовити в свою домашню аптечку тріаду важливіших для життя рослин, а саме кульбабу лікарську, лопух великий та пирій. «Не хочете хворіти – накопайте собі всього три кореня – лопуха, пирію та кульбаби. Ці корені від всіх хвороб», – радила всім монастирська травниця О.Ф. Зайцева. «...суцвіття кульбаби є грозою стафілококо-стрептококових інфекцій, передусім, ревматизму, а також грипу, ангіни, хронічного тонзиліту, бронхіту, запалення легень, фурункульозу, стрептодермії, бешихового запалення, шкіряних вугрів, чиряків, прищів та ін. ...корені та листя мають протисклеротичну дію, їх застосовують для покращання апетиту і травлення, вони незамінні при захворюваннях печінки, подагрі, цукровому діабеті, жовтусі, запаленнях лімфатичних вузлів. Вони добре підсилюють діяльність молочних залоз, проявляють позитивний вплив на обмін речовин і підтримують загальний тонус життєдіяльності. Мало хто знає, що молочний сік стебла – чудовий заспокійливий засіб при нервовому виснаженні, роздратованості. Сік стебел через наявність у ньому гір-

кого глікозиду тараксизину також підсилює травлення, а одночасно й обмін речовин...[2]» – доповнює О.М. Піон .

Про нашу сонценосну героїню можна робити довгу ретроспективу по книжках визнаних травників і ще більше переконалися в її дієвості, але кожна стаття має свої межі, у нас є ще бажання згадати деякі цікаві факти, рецепти, які нашому читачеві зможуть бути у нагоді.

Таким чином, резюмуємо і записуємо в свою скарбничку здоров'я – кульбаба унікальна рослина! Її можна назвати «цілою аптекою» за багатогранну лікувальну дію на всі органи і системи організму:

- Покращує загальний стан організму і нормалізує обмін речовин.

- Стабілізує діяльність шлунково-кишкового тракту – лікує печінку, жовчний міхур, жовчнокам'яні хвороби, жовтяницю, ентерити та ентероколіти, поліпшує травлення і апетит.

- Знижує рівень холестерину в крові, тому використовується, як протисклеротичний засіб.

- Є потужним кровоочисний засобом, так як він виводить токсини з крові і лімфи.

- Зменшує симптоми гіпертонії і серцевої недостатності.

- Одночасно діє як м'який природний діуретик, і як джерело калію (та речовина, яка губиться при використанні штучних фармацевтичних діуретиків). Тому він здатен регулювати баланс рідини в організмі: володіючи сечогінними властивостями, очищуючи нирки, він одночасно є постачальником органічного калію, виводить з сечею неорганічні солі натрію. Це особливо корисно людям у віці за 60, з яких кожен другий хворіє на гіпертонічну хворобу і захворювання нирок.

- Сік з листя кульбаби лікує шкіряні захворювання, а саме прибирає мозолі, бородавки, ластовиння, пігментні плями, прищі, лишай, екземи, псоріаз, бешиху (рожу), вугрі, стрептодермію, тощо.

- Напар листя і коріння кульбаби – послаблюючий засіб, добре очищує кишківник, при цьому не подразнює слизову оболонку і не викликає звичку.

- Нормалізує роботу нервової системи: при втомі – тонізує, при безсонні – заспокоює.

- Кульбаба має цілу аптеку вітамінів-антиоксидантів, які попереджують діабет і рак, лейкемію і недокрів'я. Особливо слід пам'ятати про річницю трагедії першої в світі Чорнобильської техногенної катастрофи, яка нанесла суттєвий удар по здоров'ю сучасників і їхніх нащадків, яка посприяла значному поширенню цих підступних захво-

рювань.

- Має жарознижувальну, потогінну дію. Лікує ангіну, хронічний тонзиліт, бронхіт, запалення легень, грип.
- Володіє глистогінною дією.
- Лікує геморої.
- Ця квітка допомагає знизити біль при укусах бджіл та ранах (достатньо змазати соком місце укусу і через 5 хвилин або біль пройде, або знизиться).

(Дивіться і підтримайте Систему доктора А.І. Потопальського).

**Протипоказання.** Дуже рідко може виникнути алергія на пилок рослини та індивідуальна непереносимість кульбаби на смак. Але зважаючи на її користь для всього організму, навіть такі реакції можуть бути зняті при необхідності лікування терапевтичними або гомеопатичними дозами.

**Оздоровчі засоби і страви з кульбаби лікарської.** Повторимо важливу для всіх тезу Гіпократата: «Нехай їжа стане вашим ліками, інакше ліки стануть вашою їжею». На період після зимової нестачі вітаміноносною свіжою зелені кульбаба може стати і їжею, і ліками. Цьому нас можуть навчити італійці, китайці, французи, ліванці, турки та інші. Під вирощування кульбаби в Італії, Китаї, Франції відведені великі площі – десятки тисяч га. Французи вважають делікатесом салат «пісанлі» з листя кульбаби з майонезом, олією, сіллю та гірчицею. В Туреччині вживають варене листя кульбаби з соусом. Листя кульбаби використовують, як один з інгредієнтів багатокomпонентних салатів.

Кульбабу лікарську китайці вважають овочевою рослиною. А італійці кажуть: «Якщо вживати в їжу кульбабу, то хвороби проходять повз двері вашого дому». Тому в італійській кухні страви з кульбаби дуже поширені, улюблені і, навіть, дорогі. Її продають для кулінарних цілей на італійських ринках і в супермаркетах, подають як делікатес в дорогих ресторанах і до весільного столу італійців. Присутня в стравах гіркота кульбаби дуже корисна для організму людини і італійцям вона подобається.

**Пропонуємо кілька рецептів страв з кульбаби:**

**1. Страва з картоплі та листочків кульбаби.**

Відварюють очищену від шкірки картоплю, роблять з неї пюре. В киплячій підсоленій воді відварюють подрібнене листя кульбаби, відкидають їх на друшляк. Потім відварену кульбабу з'єднують з картопляним пюре, додають оливкову олію, добре перемішують. [4] Блюдо має гірчинку. Але в цьому і родзинка італійського блюда.

**2. Салат з кульбаби**

До 50 г подрібнених молодих листочків кульбаби додають 5 г соняшникової олії і 10 г лимонного соку або домашнього яблучного оцту [4]. Таким же чином можна приготувати салат з подрібнених ніжок-квітконосів. Користь від постійного вживання салату з кульбабових ніжок протягом сезону цвітіння кульбаби складається в дієвому рятунку від ревматизму.

Авторка і пропагандист системи «Природосообразного харчування» Н. Кобзар радить: «Навесні краще приймати страви з кульбаби як відновлюючий засіб після роботи. Салат і апетитний порошок – на початку їжі, а сік і чай – перед їжею» [4].

### **3. Сік з кульбаби.**

«Листя і корені кульбаби пропускають через м'ясорубку і віджимають через марлю. Можна через соковижималку по типу преса. П'ють до прийому їжі по 50–100 мл 2–3 рази на день протягом 2–3 тижнів»[4]. Використовують в якості питва при кашлі, хронічному бронхіті, грипозних сезонних інфекційних захворюваннях, бронхіальній астмі, запаленнях легень, а також як полоскання при стоматитах та болючих виразках у роті.

### **4. Кульбаба консервована в меду.**

Чисті від жучків-павучків квіточки кульбаби перемішати з медом у співвідношенні 1:2. Потримати суміш в теплому місці, щоб мед зайняв весь простір банки і добре змішався з квітковою сумішшю. Накрити капронowymi кришками і зберігати в холодильнику або в підвалі. Заготівля квіток кульбаби в меду дасть можливість взимку протистояти сезонним інфекційним хворобам, покращити імунітет з цим вітаміноносним і лікувальним продуктом.

### **5. Порошок для посилення апетиту.**

Готують з добре висушеного кореня або листя подрібненням на кавомолці. Додають в страви або приймають по 1–2 г за 30 хв. До їжі 2–3 рази на день не більше 2–3 тижнів.

### **6. Ферментований кульбабовий чай.**

Вранці збирають чисті відкриті кошики кульбаби та ніжне невелике листя в чистій зоні. Не миють, щоб не змити пилок кульбаби. Прив'ялюють протягом 1 години. Добряче зминають руками, і запаковують в целофанові мішечки на 1–2 години. Сировина після ферментації не повинна мати кислий запах. Через годину тонким шаром розкладають вміст пакетів для просушки. Беруть 1 столову ложку ферментованого і висушеного кульбабового чаю на стакан окропу, настоюють і п'ють за 30 хвилин до їжі по 20 мл 2–3 рази на день.

### **7. Млинці з коріння кульбаби.**

Відварити корені в солоній воді, пропустити через м'ясорубку, змішати з пшеничним борошном, простоквашою, некислим кефіром, додати трохи соди, підсолити. Все ретельно розмішати і смажити на сковороді.

### **8. Запіканка з листя кульбаби.**

Листя мілко нарізати, перемішати з вермішелью (рисом), спеціями, сіллю і залити яйцем. Випікати у духовці.

Взагалі, маючи можливість користуватися такою цінною лікарською рослиною, як кульбаба, кожна господиня знайде свій рецепт улюбленої страви. А кульбабу використати, як інгредієнт. Так сестри автора статті А.І. Потопальського – Марія і Людмила в період відсутності у них своїх пасік готували і широко використовували кульбабовий мед, як і інші жителі сіл Коростенщини Ходаки, Купеч, Каленське, Ушомир.

З кульбабових бутонів готують варення, солять, маринують тощо.

**Пам'ятаємо:** кульбаба добра для приготування різноманітних салатів, в т.ч. багатокomпонентних, її можна використовувати при приготуванні супів, борщів, соусів, приправ, напоїв, пюре. Корені кульбаби можна запікати і варити, смажити і консервувати з медом, цукром, сіллю, оцтом. З коренів готують сурогат кави, для цього їх висушують, підсмажують і розмелюють – заварюють як звичайну каву. Розрізане вздовж та підсмажене коріння кульбаби до почервоніння і хрустіння – солодкувате на смак і пасує до чаю.

З пелюсток кульбаб промислово роблять алкогольні напої, наприклад, в Бельгії. В Англії популярне вино з кульбаб – складний слабоалкогольний напій на основі жовтих пелюсток, відірваних від квітколожа квіток кульбаби, і для ароматизації додають пряні трави (материнку, мелісу, монарду, чабрець, м'яту, та інші) та плодів лимонів. Для цього змішують 1 частину квіток кульбаби з 3-ма частинами охолодженої кип'яченої води. Доводять до початку кипіння, знімають з вогню, прикривають і залишають охолоджуватись і настоюватись на добу. Далі зливають 2/3 отриманого настою у скляний посуд. Відділяють квітки. До залишку додають 1 частину цукру і гріють до розчинення. Цукровий сироп охолоджують, з'єднують з 2/3 настою, додають пряні трави, сік 1-го лимону і його м'якоть без цедри, додають немиті родзинки з розрахунку 10 шт. на 1 літр, встановлюють водяний затвор і зброджують в темному місці при кімнатній температурі 1–3 місяці. Далі профільтрують.

Відомий американський письменник-фантаст Рей Бредбері опи-

сав в автобіографічній повісті «Кульбабове вино» ностальгію за чудовими літніми днями в штаті Іллінойс, які «законсервував» його дідусь у пляшки з кульбабовим вином.

Як на початку нашої статті в епілозі, так і в закінченні її, на прославлення унікальної природної лікарки і рятувальниці, визнаної «швидкої допомоги» при багатьох хворобах сонцесяйної кульбаби, ми знову згадаємо романтично-філософський уривок з повісті «Кульбабове вино»:

***«І отак щороку кожне літо, – сказав дідусь. – Справжня навала. Та й нехай собі, я не проти. Бач скільки їх – заповнили все подвір'я, стоять горді, мов леви. Застрієшся, задивишся на них – і очі пропалють. Начебто звичайнісінька квітка, бур'ян, якого ніхто не помічає. А для нас кульбаба – благородна рослина» ... Назбиравши повні мішки квіток, понесли їх у підвал. Вивалили з мішків на купу, і в підвальної сутіні розлилося квіткове сяєво. Винний прес стояв відкритий, холодний. Золота злива квіток зіграла і його. Дідусь крутнув корбу, гвинт почав обертатися, і тоді гніт зрушив й легенько стиснув квіткову масу. По жолобу преса потекла у глиняний глек спершу тоненька струминка, а там і буйний струмінь золотої рідини, що ввібрала у себе весь той прекрасний літній місяць. Потім їй дадуть перебродити, знімуть шумовиння, розіллють у чисті пляшки від кетчупу й поставлять ті пляшки блискучими рядами на полицю в темному підвалі... навіть бабуся, спустившись узимку в підвал за червневими спогадами, мабуть, тихенько постоїть там наодинці у таємному спілкуванні з власною душею, – так само, як і дідусь, і тато, і дядечко Берт, і хтось іще з домочадців, – і полине уявою в давноминулі дні, з далекими прогулянками за місто, з теплими дощами, з духом пшеничних ланів, смаженої кукурудзи, свіжоскошеного сіна. Навіть бабуся знов і знов повторюватиме ці прекрасні, золоті слова, так само, як їх сказано щойно, коли квіти висипали в прес, так само, як їх буде повторювано кожної зими, кожної білої зими ще багато років по тому. Знов і знов злітатимуть вони з уст, мов усмішка, мов несподіваний сонячний промінчик серед темряви. Кульбабове вино...» (Рей Бредбері «Кульбабове вино»)[6].***

Список використаної літератури

1. «ЛЪЧЕБНИКЪ-ТРАВНИКЪ Полное руководство къ излѣченію всѣхъ бользней отечественными травами.» Н. Григорьевъ - М., Изд. книгопродавца А.И. Манухина, 1882 р.
2. «АПТЕКА БУР'ЯНІВ» Оксана Піон, Золота бібліотека здоров'я №1-2



(2021) – Хар., Вид. ФОП Присяжнюк І.І.

3. «Атлас медоносних рослин України» Л.І. Боднарчук, Т.Д. Соломаха, А.М. Ілляш, В.А. Соломаха, В.Г. Горовий - К. «УРОЖАЙ», 1993

4. Кобзарь Н. «ПриродоСоОбразное питание. Травы.» – Изд.2-е – Запорожье: Дикое Поле, 2017

5. Лісова скарбниця: довідник лікарських рослин (рос. мовою) – Д.: ТОВ «ГЛОРИЯ ТРЕЙД», 2013.

6. Рей Бредбері «Кульбабове вино» - Електронна книга: [https://read-online.in.ua/read/kulbabove\\_vino](https://read-online.in.ua/read/kulbabove_vino)

***З повагою і любов'ю до своїх читачів А.І. ПОТОПАЛЬСЬКИЙ,  
кандидат медичних наук, доцент,  
професор Європейської академії  
проблем людини,  
директор Інституту  
оздоровлення і  
відродження  
народів України та  
Благодійного фонду  
«Небодарний цілитель»,  
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,  
Електронна пошта для листів:  
Labmsbar@gmail.com***

Сайт Інституту оздоровлення і  
відродження народів України:

<https://www.potopalsky.kiev.ua/ua/index.html>

***Від автора: Велика подяка за допомогу у підготовці матеріалів та ілюстрацій співаторам ВАСИЛЕНКО Олені Іванівні, заступнику директора Інституту оздоровлення і відродження народів України та Благодійного фонду «Небодарний цілитель», та ВАСИЛЕНКО Вікторії Іванівні, завідувачці лабораторії селекції та технологій вирощування плодових культур Інституту садівництва НААНУ.***

**Медоносні рослини – цілителі (III частина). – А.І. Потопальський. – К. – 2024. – 68 с.**

У книзі подано матеріал Анатолія Івановича Потопальського, кандидата медичних наук, доцента, професора Європейської академії проблем людини, директора Інституту оздоровлення і відродження народів України та Благодійного фонду «Небодарний цілитель», заслуженого винахідника України, керівника «Центру духовного відродження та оздоровлення людини і довкілля» на базі Національного університету біоресурсів і природокористування України, старшого наукового співробітника Інституту молекулярної біології і генетики Національної Академії наук України, для садівників, бджолярів та всіх, хто хоче більше дізнатися про медоносні рослини та їхні цілющі властивості.

## **ЗМІСТ**

ПРО АВТОРА .....	4
МЕДОНОСНІ РОСЛИНИ – ЦІЛИТЕЛІ З ДЕНДРОПАРКУ ДОКТОРА А.І. ПОТОПАЛЬСЬКОГО «ПЕРЕМОГА» .....	7
Казковий світ троянд – свято надії, віри і любові .....	7
Повноважні представники родини глухокропивових. Розмарин – «Морська роса» Середземномор'я в Києві .....	14
Меліса – рослина, яка робить серце бджоляра щасливим, а бджіл – задоволеними .....	23
Хурма – теплолюбна, нектароносна і надзвичайно перспективна .....	26
Знайома незнайомка – липа .....	32
Ода його величності – лопуху .....	44
Сонцесяйні медові квіти кульбаби .....	55

---

---

### **«КВІТИ УКРАЇНИ»**

Науково-популярний журнал

**№ 1, 2024 р.**

Київ, «Дім, сад, город»

Адреса редакції: вул. Академіка Заболотного, 19,  
Київ, 03143

Передплатний індекс – 74275

Телефон редакції: (067) 989-40-25

Дизайн та верстка – А. Коваль

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

На першій сторінці обкладинки:

***Чайна троянда. І свято, і активно-продуктивний трудовий  
бджолиний день...***



**Фото лопуха з бджолою. Лопух під осінь обіцяє розсіяти десятки тисяч насінин на навичне засвоєння навколишньої території дендропарку**



**Червень 2023 р., на Київщині цвіте субтропічна хурма**



**Зарості лопуха на Поліссі**



**Жовтень 2023 р., на Київщині дозріває субтропічна теплолюбна хурма у відкритому ґрунті**



*Квіти кульбаби в дендропарку  
«Перемога» с. Ходаки на Коростенщині*



ISSN 1814-5043



Індекс 74275