



КОРМОВА БАЗА

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

КРАСУНЯ НЕЗРІВНЯННА – ЧЕРЕМХА

**Всюди буйно квітне черемшина
Мов до шлюбу вбралася калина.**

**Вівчара в садочку,
В тихому куточку,
Жде дівчина, жде.**

(Пісня «Черемшина»

**Слова: Миколи Юрійчука,
Музика: Василя Михайлюка)**

Любить наш пісенний народ черемху. У віршах і піснях оспівує її. У передмові ми згадали одну з найбільш популярних пісень України – «Черемшина». Слов'янські казки і легенди розповідають про цю улюблену рослину українців. І найчастіше черемха має в них образ нареченої у весільному вбранні, ніжної дівочої душі. Про черемху є цікава оповідь, яку ми знайшли у казкарки С. Кремневої для наших читачів.

Дуже давно жила незвичайна красуня, струнка, роботяща, та ще й майстриня, за тонкими і чарівними мереживами якої стояла велика черга охочих. Звали її Черемшиною. Всім була добра дівчина, а жениха знайти все не могла. І ось одного разу в її містечко заїхали купці багаті. Якого тільки добра не завезли на продаж. Серед них один був купець-молодець на ім'я Сіверко з далекої північної країни, в скринях якого все каміння коштовне та перли, та мережива тканні, подібні на візерунки з морозом прикрашених вікон. З першого погляду закохалися один в одного Черемшина і Сіверко, взяли благословення батьків красуні на весілля в день, коли ластівки прилітають. Поїхали купці в свій далекий край, з ними і Сіверко, а Черемшина стала до весілля готуватися, вбрання весільне в'язати-вишивати та посаг готувати. Весна прийшла, а у майстрині нареченої все вже давно до весілля готово, та ще й яке гарне, що такого ніхто ніколи не бачив і уявити не міг: полотно найтонше, як ніжна біла хмаринка, а мережива нав'язала краси небаченої – тонкі, ажурні,

все з квіточок біленьких в китиці об'єднаних, да так багато, як піни морської. Вже і ластівки прилетіли, а наречений не їде. «Знати забув він про мене», – горює Черемшина. І звістки немає, що в цей час він б'ється з підступним ворогом, який напав на його країну. Та ще й сусідський синок пристає став: «Забув про тебе заїжджий. Виходь за мене, а якщо ні, тоді силою візьму!». Зажурилася дівчина, туга нестямна охопила її, вранці побігла на лісову галявину, простягнула руки до північної зірки і попросила: «Допоможі мені!» і в ту ж саму мить обернулася в гарне кучеряве дерево з ажурними мереживами білих ніжних квіточок. А Сіверко вижив на полі бою, повернувся до своєї коханої, але спізнився – тільки побачив дерево-красуню Черемшину з незрівняними мереживами духмяних квітів, так все і зрозумів. В ту ж саму хвилину обернувся він вітром холодним північним, налетів на квітучу Черемшину і обійняв її. Затремтіла вона в обіймах весільних. З тих пір так і повелося, як зацвітає навесні черемшина, так прилітає північний наречений-вітер, щоб зіграти весілля, і настають у нас холоди, як Черемшина цвіте.

Ще є одна давня легенда, про наречену Черемшину, в день весілля якої, злий чаклун, до нестями закоханий в неї, перетворив свого суперника, її нареченого на джмеля. Біля нареченої в день весілля замість коханого в повітря піднявся джміль, а дівчина у відчай звернулася до Всевишнього з мольбою, щоб не розлучав її з ним. В ту ж саму мить, де вона стояла, з'явився розкішний куш з пухнастими білими духмяними квітами. Джміль став облітати їх і ніжно цілувати кожну. З тих пір так продовжується кожну весну, коли зацвітає черемшина.

Так ми згадали ті миті, коли нас несло на хвилях казок і всі війни країн і наші особисті були десь далеко-далеко від нас. Казка нас лікувала, загойдувала своєю чарівністю. Ми



знали, що все в ній закінчиться обов'язково добре. Психологи і зараз у важкі періоди життя, в моменти психологічних травм, радять іноді відкривати книжки з чарівними улюбленими казками, щоб підлікувати поранену душу. Поранених тілом і душею зараз багато через війну між Україною і її північним сусідом, тому такі легенди і пісні, які рятували наш народ тисячоліттями від ворогів і не-наситних зайд, рятують і зараз. Бо в пам'яті народу залишились сліди незабутніх віків, а вічна пам'ять гартує.

В давнину слов'яни використовували черемху (черемшину) для фарбування тканин в буро-червоний колір та зелений. Відомо, що з гілок черемхи майстри плели кошики, меблі, короби тощо, а з деревини робили столярні вироби. В народній медицині черемха теж відома здавна. Її використовували для лікування набряків, невралгій, серцевих нападів, як сечогінний та антибактеріальний засіб. Також відомо, що наші предки використовували плоди черемхи при отруєннях завдяки великому вмісту пектинів, «оскільки пектинові речовини слугують середовищем для розмноження корисної мікрофлори кишечника. Також пектинові речовини дезактивують та зв'язують токсини, радіонукліди та солі важких металів» [1].

Черемха звичайна (*Padys avium* Mill.) – високий красивий кущ або дерево з родини Розові (Rosaceae), який зустрічається по всій території України. Досягає висоти 12 м. В різних регіонах України її називають по-різному: черемха, черемшина, маївка, калакалуша, колекочка, борошник, голотуха, черемаха та ін. Листя черемхи еліптичні, з загостреною верхівкою, зубчасті. Квітки пахучі, білі на китицях, мають багато тичинок. «Аромат квіток зумовлений наявністю летючого глікозиду пруназину, який використовується при складанні парфумерних композицій» [1]. Духмяні пахощі черемхи навесні розливаються і очищають далеко навкруги простір і її білі мережива квітів приваблюють хороводи бджіл і джмелів. Під час цвітіння черемха виділяє леткі фітонциди, які знищують віруси, мікроби і, навіть, деякі види комарів, мошки, кліщів і дрібних гризунів. Наприклад, «якщо розтерти бруньки черемхи в кашку і нанести на кліща, то він гине через 10–15 хв. від синильної кислоти» [1]. Розповідають старі люди, що особливо під час цвітіння достатньо постояти в тіні черемхи і хвороба пройде. Часто хочеться зробити букет з квітучих гілочок додому, але в закритому приміщенні букет черемхи може викликати нездужання, слабкість, запаморочення, сильний головний біль, астматичні і алергічні прояви че-

рез насиченість фітонцидами. В таких випадках найкращими ліками буде свіже повітря, і зібрані квіти для лікувальних цілей бажано не викидати, а висушити в окремому провітрюваному приміщенні. Черемха діє, як біологічний «пилосос», який дезінфікує повітря від хвороботворних бактерій.

Черемуха – ранній медонос. Цвіте вона від 3 до 14 діб в період з квітня по червень в залежності від місця зростання. В жарку погоду термін цвітіння найкоротший 3–4 дні. Добре відвідується бджолами та джмелями, які збирають з неї нектар і пилок. Її медопродуктивність – 25–35 кг/га. Таким чином, суцільні зарослі черемхи забезпечують підтримуючий медозбір. Пилок черемхи світло-жовтий.

Плоди – кістянки досягають у серпні-вересні з одною кісточкою всередині, маленькі. Кісточка гірка на смак, містить амігдалін (попередник синильної кислоти). Не зовсім стиглі плоди терпкуваті, в'язкі на смак, хоча й солодкі, але краще збирати їх восени, коли вони повністю достигнуть, терпкість майже зникне і стануть солодшими. Черемха світлолюбна, швидкоросла, зимостійка, вологолюбна рослина. Легко переносить морози до -45 °С. Декоративна – зовнішньо виглядає з весни до зими красунею, приносить користь людині своїми лікувальними властивостями і красою, що милує око.

В дендропарку «Перемога» с. Ходаки серед кущів місцевої флори (верболози, вільха, бересклет бородавчатий та європейський, жарнівець волотистий, ліщина, жостір (крушина), ожина, малина, калина та інші) в низинних місцевостях і на піщаних пагорбах, росте красуня черемха. Ці насадження представлені поодинокими кущами і суцільними зарослями, які виростили з пересаджених нами кущів та вирощені з насіння різних регіонів, від Карпат до Дону, а також представлені цілими масивами із пташиного самосіву черемхи...

Хімічний склад. Плоди черемхи звичайної мають в складі дубильні речовини; флавоноїди (антоціани, рутин); органічні кислоти (яблучна і лимонна); цукри; аскорбінову кислоту; мінеральні речовини (залізо, марганець, цинк, мідь, магній, кальцій, калій, алюміній, нікель, хром, бор [4]), ефірну олію. Ядро кісточки містить жирну олію, глікозиди (амігдалін, прулауразин, пруназин). У квітах знайдені флавоноїди, стероїди, тритерпени, вуглеводи, гірка ефірна олія, амігдалін. В листі дубильні речовини, флавоноїди, фенол-карбонові кислоти, вітаміни (С, Е, Р), каротин, амігдалін, гірка ефірна олія. У корі – вуглеводи, амігдалін, дубильні речовини.



Збір і зберігання. З лікувальною метою використовують квітки, зелені гілки з листями, кору і плоди черемхи звичайної. Квіти збирають під час цвітіння навесні, листя навесні і на початку літа, кору – теж навесні з молодих гілок. Підсушують в тіні, в добре вентильованих приміщеннях, для сушіння сировину розкладають тонким шаром. Плоди збирають з серпня по вересень, частіше восени. Розсипають тонким шаром на повітрі під сонцем, або сушать в сушарках при температурі 40–50 °С.

Зберігають в сухому і провітрюваному приміщенні. Термін зберігання плодів – 5 років, сухих квіток – 1 рік, кори – 5 років.

Лікувальні властивості. Черемха володіє вираженими бактерицидними (особливо по відношенню до збудників кишкових хвороб), протизапальними, фітонцидними, кровоочисними, протизапідними, жарознижувачими, потогінними, спазмолітичними, відхаркувальними, сечогінними, антисклеротичними, загальнозміцнюючими, ранозагоювальними, імунорегулюючими, в'язучими, протипроносними, протиблювотними, протидіабетичними, фунгіцидними властивостями.

В народній медицині використовується не виправдано мало.

Фітотерапевти закликають ширше використовувати ягоди і квіти черемхи для покращання пам'яті в боротьбі проти атеросклерозу і старіння. Всі частини рослини лікують анемію і запалення слизової оболонки рота.

Плоди використовуються як антицинготний засіб.

«Препарати на основі кори мають сечогінні властивості та посилюють потовиділення. Квіти та листя згубно діють на хвороботворні організми, знімають запалення та стимулюють регенерацію тканин» [1].

Відваром ягід зупиняють проноси неінфекційного характеру, запальні захворювання слизової оболонки очей і лікують грибки на ногах. Відваром кори тонізують і заспокоюють головний біль, захворювання серця і шлунку, використовують при венеричних захворюваннях, при білях і спазмах шлунку, при лихоманці і простудах, заспокоюють кашель. Настоям квітів ліквідують запальні процеси в підшлунковій залозі, знижують цукор в крові, лікують фурункульоз і імпотенцію, регулюють обмін речовин, лікують туберкульоз легень і гангрену кінцівок, зменшують прояви старості.

Черемха присутня в багатьох зборах для зовнішнього застосування (натирання, компреси). Використовують спиртові і димексидові екстракти кори і квітів черемхи.

Рецепти при шлунковій, кишковій та матковій кровотечах, при пародонтозі, хронічному коліті, дизентерії:

1. Беруть 1 столову ложку плодів, заливають 1 склянкою води, кип'ятять 10 хв., проціджують і п'ють по 50–100 мл 3 рази на добу за 30 хв. до їжі [3].

2. Доцільніше поєднувати плоди черемхи звичайної з коренями та кореневищами родовика лікарського, коренями кропиви дводомної, медунки лікарської, плодами шипшини коричневої у співвідношенні 1:2:2:4:2. Беруть 2 столові ложки суміші, заливають 1 склянкою води, кип'ятять 10 хв., проціджують і п'ють по 50–100 мл [3].

Рецепт для лікування туберкульозу легень:

- 1 столову ложку суміші листя та квіток настоюють 6–8 годин у 200 мл окропу. П'ють гарячим як чай при туберкульозі легень [7].

- 1 столову ложку плодів черемхи залити склянкою окропу, закутати, 2 години настояти, процідити. Пити по 2 столові ложки 3–4 рази на день за 20–30 хвилин до їди [8].

Рецепт для лікування при хронічному кольпіті і білях: 20 г плодів залити 200 мл окропу. Настоявати 2 години, процідити і розвести перевареною водою до 1 л. Використовують для спринцювань (зранку і ввечері) при хронічному кольпіті та білях.

Черемха, як ми вже писали, містить в собі напрочуд сильні активні фітонциди і завдяки цьому відвар її кори може допомогти в лікуванні педикульозу. Під час лихоліть завжди активізуються різнопланові захворювання, такі як ектопаразитні, бактеріальні і інфекційні. Тому відвар кори з черемхи вбиває вошу, яка здатна переносити епідемічний висипний і поворотний тиф. Зовнішньо використовують листя, кору, гілки і квіти черемхи від суглобового і м'язового ревматизму, при дерматозах, фурункульозі, трахомі. Потомствений знахар **Афанасій Михайлович Лук'янов** стверджує, що черемхою раніше лікували алергічні кон'юнктивіти, імпотенцію і жіночі хвороби.

Рецепт для лікування корости, зуду, педикульозу, дерматозу, ревматизму: Кілька зелених гілок з листям черемхи або 2 склянки перемеленої свіжої її кори залити 3 літрами води, кип'ятити в емальованій каструлі 30 хв. Вилити отриманий відвар у ванну.

Рецепт для лікування трахоми: Залити з вечора 1 столову ложку подрібнених листя і квітів черемхи 1 склянкою холодної кип'яченої води, дати настоятися до ранку. Вранці вмитися і промити очі настоєм. З настою зробити компреси на очі. Процедуру повторювати кожен день протягом 10 днів.

Рецепт для лікування кератиту і

кон'юнктивіту: 1 чайну ложку квітів або листя настоювати 8 годин на склянці холодної води. Використовувати для примочок при кон'юнктивіті і кератиті [6].

Рецепт для лікування кон'юнктивіту, екземи, фурункульозу, гнійних ран і язв: Взяти 1 столову ложку сухих квітів, залити 1 склянкою окропу, настояти, закутавши, 30 хв. Цим настоєм промивати очі при кон'юнктивіті, орошати шкіру при її ураженнях (екзема, фурункульоз, гнійні рани і язви).

Травниця, хімік за фахом **В.В. Петренко** пише про черемху: «черемха отруйна, і багато їсти її не можна. За рахунок вмісту марганця, міді, цинку, алюмінію черемха є добрим антисептиком, який вбиває велику кількість вірусів» [4].

Фітотерапевт, хімік за фахом **О.М. Піон** черемху звичайну (плоди) відносить до рослин, які мають енергію ДЕН, що розшифровується як нейтральна, або середня (сонячно-місячна) і діють відповідно одночасно і як сонячна, і як місячна рослина. О.М. Піон вважає, що рослини з енергією ДЕН необхідно додавати в збори для лікування хронічних хвороб, так як вони лікують організм глибше і тонше, діють на весь організм, не залишаючи без уваги жодної клітини. «Препаратами з трав енергії ДЕН лікуються довше і призначають їх, коли організмом пішла ланцюгова реакція захворювань, або ж коли послабили одразу багато органів. І тут потрібно пам'ятати, що лікувати весь організм будуть краще трави чистої енергії ДЕН – одностатеві, досконалі» [5].

Рецепт для очищення організму після хіміко-променевої терапії, отруєнні солями важких металів, покращання обміну речовин, активації імунної системи і для зниження залежності від нікотину: Залити 1 столову ложку плодів черемхи 1 склянкою окропу, прокип'ятити 20 хвилин, процідити. Вживати відвар по 1/4 склянки 3 рази на день.

Рецепт для лікування діареї, лихоманки, набряків, та для полоскання горла при ангінах та стоматитах: 3 чайні ложки сухої подрібненої кори залити 3 склянками води, кип'ятити на малому вогні 15 хв., процідити. Пити по 0,5 склянки 3 рази на день до їжі. Цим же відваром можна полоскати горло і рот.

Рецепти для лікування лихоманки, простуди, кашлю, циститу:

1. 10 г кори кип'ятять у 200 мл води, настоюють 2 години. П'ють по 1 чайній ложці перед їжею [7].

2. 5 г кори на 200 мл окропу. Вживати по 1 столовій ложці тричі на день як сечогінний, потогінний, та протигарячковий засіб [6].

Використання. Зрілі плоди черемхи звичайної використовують для виготовлення наливок, прохолодних напоїв, настоянок, варення, вина, соку. Вони також досить смачні і корисні свіжими. Соком з плодів підфарбовують кондитерські вироби, такі як мармелад, желе, тісто, помадку на тістечка і торти.

Для надання хлібу та булкам мигдального аромату порошок з сухих ягід черемхи додають до пшеничного або житнього борошна.

Фірма «Карпатський колорит» пише в анотації до сухих мелених на порошок ягід черемхи: «Черемха мелена не містить глютен, багата фітонцидами, а її калорійність в три рази нижче, ніж у пшеничного борошна.... Використовується для випічки – тортів, пирогів, кексів, пісочного печива, тістечок, надаючи їм характерний шоколадний колір, смак і аромату рому і мигдалю. Також використовується для приготування запіканок, начинки для пирогів і млинців, кисілів і кондитерського крему. Щоб смак борошна розкрився найбільш яскраво, в страви додається жировий компонент, наприклад, вершкове або рослинне масло. Як "Суперфуд" черемхове борошно кладуть в смузі і каші. Гурмани додають її в чорну каву і насолоджуються мигдально-ромовими нотками напою.» До речі, «у сибірських селах до черемхового борошна додають цукор, розтирають й заварюють як турецьку каву, готують желе з молоком або водою, яке їдять з хлібом, а також готують тетерю» [2].

Тонізуючі напої

1. Черемха протерта з цукром: Плоди повинні бути повністю дозрілі. Прибирають сторонні домішки, відділяють плідоніжки. Перебрані плоди мийуть, короткочасно бланширують протягом 1 хв. Так оброблені плоди легше перетираються. Далі протирають плоди через капронове чи пластикове сито, кісточку видаляють і готове пюре змішують з цукром в співвідношенні 1:1. Пюре, протерте з цукром, розкладають у підготовлені скляні банки, накривають кришками і стерилізують протягом 10–20 хв. в залежності від ємності. Після стерилізації готові банки закупорюють, охолоджують і зберігають в коморах.

2. Кисіль: 250 г плодів залити 350 мл окропу, кип'ятити 25 хвилин. Розмішати і через сито відділити м'якоть від кісточок. Розвести 25 г цукру та 10 г крохмалю в 50 мл холодної води. Довести до кипіння воду з м'якоттю, влити в неї безперервно помішуючи, розведений у воді з цукром крохмаль, проварити 5–10 хвилин. Можна вживати замість настою [6].

3. Компот: 200 г свіжих плодів черемхи та 150 г свіжих яблук залити 1 л води, додати

60 г цукру і варити до готовності. Вживати замість настою.

4. Квас: Взяти 3 склянки свіжих плодів, залити 3 л теплої води, додати цукор 300 г і свіжих дріжджів 5 г. Все це залишити бродити на 10–12 год. Квас процідити перед вживанням.

Протипоказання. У зв'язку з вмістом в ягодах великої кількості танінів, їх споживання різко обмежують для людей схильних до закріпів, що працюють в умовах сидячої роботи, і при самих закріпах, при геморої.

Препарати черемхи не застосовувати у молодих жінок, які хочуть мати продовження роду, і вагітним. До протипоказань належить також і гіпотонія. Рослина вважається отруйною завдяки вмісту амігдаліну, тому важливо притримуватися рекомендованих доз.

Розмноження. В природі черемха розмножується порослю і насінням, також можна її розмножувати живцями і відводками.

Відводки. Пригинають нижні гілки до землі і присипають їх землею. Протягом вегетативного періоду поливають, а восени акуратно підрослий і добре розвинений відводок відділяють від материнської рослини. Якщо коріння утворилося слабке, садять в поживний ґрунт на дорощування. Рослину з добре розвинутим корінням садять на постійне місце.

Насіння. Під кронами дерев, які плодоносять, зазвичай багато самосіву, з яких проростає багато сіянців. Серед сіянців можна знайти найсильніші, які можна пересадити на постійне місце вже в дворічному віці.

Живці: Зелені живці нарізають під час сокоруху вранці, довжиною 10–15 см. Нижнє листя видаляють. Замочують по інструкції в стимуляторі коренеутворення. Далі висаджують під плівку у теплицю в суміш з торфу, перегною, річкового піску (верхній шар), в яку заглиблюють черенки на 3 см. Обов'язково 1 раз на день поливати, і бажано обприскувати всю рослину водою.

Поросль. Черемха часто утворює поросль, тому весною акуратно відгребти ґрунт від кореневої порослі і не виймаючи її з землі, відрізати в місці з'єднання з материнською рослиною. Потім зверху присипати землею. Коли у молодих рослин з'явиться своє коріння (приблизно весна, або осінь наступного року), пересадити на нове постійне місце.

Черемха абсолютно невимоглива до родючості ґрунту, але більше полюбляє суглинистий ґрунт. Вона витримує посуху і легке підтоплення, тому поливають тільки молоді деревця черемхи в перший рік посадки, та під час сильної засухи. Саджанці висаджуємо

восени та ранньою весною. Посадкову яму робимо такого розміру, щоб вільно розмістилося коріння. Готується для посадки поживний ґрунт з суміші верхнього шару садової землі, перегною, міндобрива. Після посадки рослини, щед्रो поливаємо і робимо формуючу обрізку на висоті 50–60 см – на такому рівні черемха закладе перший ярус скелетних гілок. В подальшому проводиться тільки санітарна обрізка – видаляються сухі гілки та гілки, що загущують крону. Мульчують ґрунт торфом і тирсою. Під час вегетації рясно поливають. Якщо садять черемху звичайну, то необхідно витримувати відстань 4–5 м один від одного. Кореневу поросль бажано видаляти. Можна під час вегетації підкормити мінеральними добривами. Черемха при мінімальному догляді швидко росте і в плодоношення вступає на 3-й рік після посадки.

Післямова

Спостережлива людина може порахувати скільки аптек можна знайти на одній вулиці будь-якого міста. Іноді на деяких вулицях їх більше, ніж продовольчих магазинів, і переважна кількість людей постійно навідується до цих аптек. Знов таки, той хто спостережливий, може побачити, як швидко росте кількість нових синтетичних ліків, в яких важко орієнтуватися, і, в яких багато побічних ефектів. Щорічно спостерігають приріст на 12,5% автоімунних захворювань, і всі вони – це сотні несхожих діагнозів. Як відомо, автоімунні захворювання викликані тим, що імунна система помилково атакує власні тканини або органи, тому що розпізнає здорові клітини організму, як потенційно небезпечні. Причини аномальної поведінки організму часто невідомі. Прояви можуть бути несподіваними і найрізноманітнішими. Останнє модне захворювання людства, яке розпочалося у 2019 р., і яке на даний час постійно змінює свої штами, запустило ще більше автоімунних захворювань, яке вражає всі системи організму, а особливо нервову і серцево-судинну. Ще одна серйозна проблема в Україні: є близько 10 млн хворих на алергію і щорічно з'являються ще від 500 тис. до 1 млн нових хворих [9]. В світі за даними ВООЗ (дані 2019 р.) від алергії страждають від 20 до 40% людей – тобто приблизно кожен 3-й [10]. І знову повертаємось до новомодною хвороби 2019 року і специфічних побічних ефектів від споживання нових синтетичних ліків. З рахунку не скидаємо алергії на будь-які природні об'єкти від домашніх птахів, вовни тварин, карантинних рослин, зіпсованого навколишнього середовища, та на інше. Зазвичай хворому виписують антибіотики, антигістамінні,



протівірусні, жарознижуючі, десенсибілізуючі та інші синтетичні препарати, які знімають симптоматику хвороби, але не впливають на суть захворювання (етіопатогенез) та ще мають багато побічних ефектів. Тому знання тих рослинних ліків, які замість зняття симптомів хвороби, можуть зняти інтоксикації, алергічні прояви, запалення і лікувати весь організм, його органи і системи, а не тільки одну хворобу з конкретним місцем ураження, стає надалі найбільш актуальним. Ось тут незаміними лікарські рослини з всебічним оздоровлюючим ефектом організму, одна з яких черемир. Ще не дійшовши 200-300 м до черемири ви відчуєте оздоровчий вплив її фітонцидів. Це ефективні і сильнодіючі природні ліки, основна дія яких проявляється через дихання з повітрям. А далі вже ефективно, цілеспрямоване застосування у спеціальних лікарських комплексах: багатокомпонентні чаї і напої, настоянки, аерозолі, екстракти, зовнішні ліки (розтирання, компреси, мазі, аерозолі), тощо.

Ще закликаю моїх читачів ознайомитися з історією початку і розвитку будь-яких епідемій і пандемій (чуми, холери, тифу, туберкульозу та інших) на планеті Земля. Відзначити для себе, що спричинило і завдяки чому відбулося розповсюдження «морівих пошестей». До речі, якщо чума, холера, тиф, віспа на сьогодні переможені, то, наприклад, про туберкульоз такого не скажеш. А використання препаратів черемири, можна зменшити його поширення. Також варто пам'ятати про інсектицидні властивості черемири, що може допомогти в боротьбі з небезпечними комахами і навіть гризунами – носіями збудників інфекцій.

Будь-яка рослина має лікувальні властивості, тільки треба навчитися ними користуватися. Але мало прочитати в літературі про ту ж саму черемиру звичайну. Важливо зараз набиратися досвіду, **потроху, майже в гомеопатичній дозі, вводячи в свої чаї і їжу лікувальні рослини-вітаміноноси**, пам'ятаючи прислів'я: «Тихіше їдеш, далі будеш». А ми ще додамо: «Довше і цікавіше багатогранне життя проживеш».

Закликаємо всіх читачів повідомити авторів і редакцію журналу про власний досвід застосування черемири звичайної.

Використані джерела інформації:

1. Інформаційний інтернет ресурс:
<https://www.facebook.com/nbg.kiev.ua/posts/черемир-звичайна-prunus-padus-зацвіла-в-ботанічному-саду-це-дерево-з-пахучими-кв/2411371072216259/>
2. Інформаційний інтернет ресурс:
https://uk.wikipedia.org/wiki/Черемир_звичайна

3. Є.С. Товстуха «Фітотерапія» видання друге, перероблене і доповнене – К., Вид. «Здоров'я», 1993 р.

4. «О травах і траволікуванні»/ В.В. Петренко, Є.Є. Дерюгін – М., Вид. «Амрита-Русь», 2010 р.

5. О. Піон «Аптека бур'янів»/ серія «Золота бібліотека здоров'я» №1-2(2021) - К., Вид. ТОВ «Дитяча християнська література», 2021

6. Ф.А. Жогло, В.П. Попович, П.В. Олійник, Р.М. Шурін «Вітаміноносні лікарські рослини» - Львів, Вид. «Світ», 1992 р.

7. Г.М. Приймак «Фітотерапія. 250 лікарських рослин в народній медицині» - К. Вид. «Аль-терпрес», 2016 р.

8. Інформаційний інтернет ресурс: Зелена планета Земної - <https://www.zelena-planeta.ua/>

9. Інформаційний інтернет ресурс: <https://kiai.com.ua/ua/archive/2005/1%281%29/article-1/aktualni-problemi-alergologiyi-v-ukrayini>: Журнал Клінічна імунологія. Алергологія. Інфектологія № 1(1) 2005 - Б.М. Пухлик «Актуальні проблеми алергології в Україні»

10. Інформаційний інтернет ресурс:
<https://khocz.com.ua/8-lipnja-2019-roku-vsivnitij-den-borotbi-z-alergijeju/>

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,
О.І. ВАСИЛЕНКО,
заступник директора
Інституту оздоровлення і
відродження народів України та
Благодійного фонду
"Небодарний цілитель"
Електронна пошта для листів:
Labmsbar@gmail.com
Сайт Інституту оздоровлення і
відродження народів України:
<https://www.potopalsky.kiev.ua/ua/index.html>

Увага! Самолікування може бути шкідливим для вашого здоров'я. Обов'язково проконсультуйтеся з вашим лікарем.

Фото до статті дивіться **на сторінці 29.**





Черемха звичайна весною в дендропарку «Перемога» с. Ходаки Коростенського району



Черемха звичайна влітку та восени перед збором ягід в дендропарку «Перемога» с. Ходаки Коростенського району