



КОРМОВА БАЗА

ЦІЛЮЩІ МЕДОНОСНІ РОСЛИНИ

З ДЕНДРОПАРКУ ДОКТОРА А. І. ПОТОПАЛЬСЬКОГО «ПЕРЕМОГА»

ВОНА МЕДУНКА – І ВСЕ ЦИМ СКАЗАНО

*"Квіти медунки – духмяні і гарні,
Тільки дзвіночки на ній різнобарвні.
Різні за віком в медунки всі квіти,
Ходять в новому щодня її діти.
Милі малята – в рожевих сорочках,
Юні дівчата – в бузкових віночках,
Пані вбираються в сині спідниці. –
Ось чому різні красуні-сестриці!"*
(автор **Наталя Карпенко**)

Сьогодні ми розглянемо цікаву і цілющу і надзвичайно перспективну рослину – медунку. Вона добре відома знахарям-цілителям, яким передаються знання з діда-прадіда. Тому це древня лікарська рослина стає загальноновизнаною.

Про неї існує така цікава легенда: колись, дуже-дуже давно, злюща мачуха вигнала сиріт з рідного дому вночі в ліс по дрова. Пішли сирітки в ліс, плачуть – голодні, заблукали, замерзають. Притулилися один до одного біля дерева, тремтять... І несподівано з-за дерева вийшла Весна, обійняла діток, зігріла материнським теплом і сонечком. А дітки перетворилися в ніжні весняні квіти-медунки з чарівними ніжними рожево-блакитними квітками.

Медунка (*Pulmonaria L.*) інші назви: пульмонарія, легенева трава, медуниця, дзвоники, свашки, баба і дідо, квітка дво-яко та ін. – багаторічна трав'яниста рослина родини шорстколистих. Латинська назва медунки утворилася від слова «pulmo», яке перекладається як «легені», і здавна пов'язана з вживанням рослин цього роду для лікування легеневих хвороб. Українська назва рослини «Медунка» дана цій рослині через її чудові медоносні властивості. Медунка – це один з ранніх медоносів, що має важливе значення для розвитку бджолосімей. Квітки дрібні, запашні – білого, рожевого, бузкового, блакитного або синього кольору, мають ба-

гато нектару і пилок. Цвіте з початку квітня до кінця травня. Добре відвідуються бджолами і джмелями. Одна квітка за добу виділяє 0,4–0,45 мг цукру в нектарі. Навіть дітлахи, буває, зривають квітки і відкусують у них білі основи квіток, щоб поласувати їх нектаром. Медопродуктивність становить 35–40 кг/га [1].

Медунка – ґрунтопокровна багаторічна рослина висотою від 10 до 30 см в залежності від виду і місця зростання. Листя вічнозелене довгасто-ланцетне, шершаве, не боїться морозу. Коріння повзуче, тонке, темно-коричневе з довгими шнуроподібними коренями. Популярна у садівників своєю декоративністю, довготривалим рясним цвітінням багатоколірними квітами, її можна назвати рослиною-хамелеоном, тому що квіти швидко змінюють свій колір, в залежності від стадії цвітіння. Багатоколірність пояснюється просто і дає нам підказку, як у вірші, що стоїть у вступі до статті. Перший колір рожевий – медунка тільки розцвіла, блакитний – з неї вже збирають або вже зібрали нектар. Більш інтенсивніший і темноблакитний, синій – перед закінченням цвітіння. Квіти-дзвіночки пониклі, правильні на коротких квітоніжках, зібрані у верхівкове суцвіття-завійку. Квіток у суцвітті небагато. Належить до лікарських рослин і нечисленної групи первоцвітів, які дотепер, нажаль, знищують так звані «любители природи». Дуже красива в період цвітіння, коли її квітучий килим з безліччю блакитних і рожевих квіток-дзвіночків, над якими літають бджоли і джмелі, веселить око. І після цвітіння до середини літа її незвичні смарагдові листочки з світлими плямами розростаються і створюють ефект радості і свята. А який лікувальний ефект на психоемоційному рівні справляє на людину ця маленька різноколірна квітка?! «Навчися бачити довкола все живе і радіти йому – бадилині, дереву, птиці, тварині, землі, небу. Вдивляйся в них добрими очима і з



уважним серцем – і відкриються тобі такі знання, які не знайдеш у книгах. І побачиш у них себе – упокороного і оновленого» – як важливі для нас у наш неспокійний вік швидкісних технологій і незрозумілих воєн, ці слова карпатського мудреця-знатника Андрія Ворона [2].

Медунка любить напівтінь і вологу (не настій води), не любить спекотну погоду і пряме сонячне проміння. В напівтіні її забарвлення стає найбільш яскравим і насиченим. Шкідників не боїться. Росте в листяних, іноді в мішаних лісах, підлісках, на узліссі, частіше на піщаному ґрунті. Ареал поширення медунки темної – Полісся, Лісостеп, Степ і Карпати, медунки лікарської – у заростях, серед чагарників, у листяних лісах, на крайньому заході України. В Україні існує, навіть, свято «День Медунки» – 15 квітня. Але все менше і менше зустрічаються суцільні галявини медунки, і бажано берегти цю рослину. Якщо брати в неї листя, то зірвати 2–3 вже сформованих листки, а не зовсім мілкі – це для рослини не буде відчутно.

Всі види медунки можна використовувати в лікувальних цілях. Але найкращим є медунка лікарська.

Розповідають, що в XII столітті німецька монахиня, пророчиця і цілителька Свята Гільдегарда Бінгенська однією з перших почала використовувати рослину **для лікування легеневих захворювань**.

Хімічний склад. Молоді листочки містять вітамін С, фенолкарбонові кислоти (ферулову, кавову), вищі жирні кислоти (пальмітинову, лінолеву, ліноленову та ін.), каротиноїди, флавоноїди (кемпферол, рутин, кверцетин), антоціани, йод, дубильні речовини, слиз, циклітол борнезит, алантоїн, сапоніни, цукри, органічні сполуки Si, половина з яких водорозчинні та інші мікро- і макроелементи (К, Са, Fe, Cu, Fe, Mn, Ag, Si, Ni, V, Ti тощо).

Заготівля лікарської сировини. Для лікувальних цілей збирають коріння, листя і квіти медунки. Траву збирають під час цвітіння. Листя і коріння можна за весь період вегетації. Заготовлену сировину треба розкласти в один шар, швидко сушити в провітрюваних приміщеннях, часто перевертати, не припускати її потемніння. Добре висушене листя має темно-зелений колір. Висушену сировину зберігають в паперових пакетах, паперових коробках або в банках, які щільно закриваються.

При лікуванні онкології, лейкозів, анемії, гіпофункції щитовидної залози, деяких легеневих захворюваннях народні цілителі використовують горілчані настоянки соку медунки.

Лікувальні властивості. Завдяки багато-

му хімічному складу медунка одна з найбагатших трав на лікувальні властивості.

Настоями і відварами рослини лікують:

1. Органи дихання: запалення легень і верхніх дихальних шляхів, кашель будь-якої етіології, фарингіт, ларингіт, бронхіт, плеврит, осиплість голосу, бронхіальну астму, туберкульоз на ранніх стадіях тощо. В народній медицині вважається найкращим засобом при дитячому туберкульозі.

2. Сечовидільну систему: виводить камені, пісок, лікує аденому простати, хвороби нирок, сечового міхура і допомагає зняти запальні процеси з органів сечовидільної системи.

3. Система судин і серця: профілактика гіпертонічної хвороби, тахікардії і інфарктів. **Використовують для зупинки кровотеч:** маткової, носової, шлункової, при видаленні зубів, лікуванні кровоточивості ясен. Лікує систему кровотворення. Завдяки багатому комплексу мікроелементів допомагає при анемії, лейкозі, тромбофлебії, зупиняє кровотечі і посилює утворення кров'яних тілець. Лист медунки, прикладений до порізу, сприяє його швидкому загоєнню, проявляє антисептичні властивості і показує ще більшу ефективність, ніж при використанні подорожника або каланхое (для зупинки кровотечі перетерте листя медунки накладають на рани).

4. В гінекології використовується як профілактичний і лікувальний засіб при запальних захворюваннях, гормональних порушеннях менструального циклу, болю та різного виду виділень.

5. В дерматології допомагає впоратися з шкірними захворюваннями будь-якого походження, такими як: лишай, псоріаз, вітіліго, червоний плоский лишай, васкуліт, виразки, гнійничкові інфекції, геморагічний діатез, нириви, фурункульоз і карбункульоз. Використовують в лікуванні золотухи і краснухи.

6. Органи травлення: лікує і знімає болю і неприємні відчуття при виразках, гастриті, геморої, дизентерії і діареї, стимулює і регулює функцію залоз внутрішньої секреції, лікує хвороби печінки.

7. Нормалізує імунітет, підвищує захисні властивості організму

8. Також її використовують зовнішньо в складі лікувальних мазей, масок, примочок, компресів, промивань настоями медунки або зборами лікарських трав з медункою **для лікування випадіння волосся, шкіри**, тощо. Ванни з міцним наваром, або сумішшю трав, в склад якої входить медунка, використовують при золотусі.

9. Надземну частину у вигляді відварів і

настоїв використовують **у лікуванні епілепсії, спазмів.**

Є відомості, що чай з листя допомагає в початковій стадії туберкульозу: звапнює уражені місця в легенях. Використовується також при кровотечах легенів, при сечокрів'ї й хворобах нирок. Далі будуть наведені кілька рецептів для лікування різних недуг. Але є самий простий дієвий рецепт настою: взяти 1 столову ложку трави на склянку окропу. Настояти від 10–15 хв. і пити за 20–30 хв. до їжі по 0,25–0,5 склянки.

Для лікування захворювань дихальних шляхів, що супроводжуються сухим кашлем і хрипотою, як добрий відхаркувальний засіб при бронхітах, гострих нефритах, кровотечах роблять напар 30–40 г на 1 л води і п'ють в теплому вигляді. При лікуванні захворювань легень медунку часто поєднують з настоями трав, які зміцнюють імунітет: шипшиною, бузиною чорною, ехінацеєю пурпуровою, конюшиною, смородиною, акацією, хвоєю сосни, пагонами туї, календули, тощо.

Для лікування екземи та інших шкірних захворювань беруть 2 ст. л. сухої подрібненої рослини на 500 мл окропу і варять 10 хвилин на повільному вогні. Після проціджування п'ють по 1/3 настою 3 рази на день.

Для лікування гастритів і каменів у нирках роблять настій з медунки: в 25 г трави вливають пів літра окропу. Відвар настоюють 2 години і фільтрують. Вживають по 100 мл до їжі, 3 рази на добу.

Для лікування бронхіту, грипу, фарингіту, осиплості голосу: змішати медунку, траву череди трюхроздільної, листя подорожника великого, квіти бузини чорної, листя мати-й-мачухи в співвідношенні 1:1:1:1:1. Залити 2 столові ложки суміші 0,5 л води, кип'ятити на слабкому вогні 5 хв., настояти 1 годину, процідити. Вживати повільно настій теплим по 1/2 склянки 3 рази на день.

Для налагодження водно-сольового балансу, лікування нирок, сечового міхура, при сечокам'яній хворобі: настої та відвари, які готували в цих випадках, паралельно усувають біль в кишківнику, порушення травлення та функцій печінки, діареї, тобто мають також потужні в'язучу і протизапальну дії. Для цього беруть 1 ст. л. медунки на 0,5 л окропу, заварюють в термосі 2 години. П'ють по пів склянки 4 рази на день.

Для лікування кашлю народна цілителька з Австрії Марія Требен пропонує наступний збір рослин, який має чудові відхаркувальні, спазмолітичні, болезаспокійливі і протизапальні властивості [4]: треба змішати подрібнені квіти і листя мати-й-мачухи, квіти коров'яка скіпетроподібного, квіти й листя

медунки звичайної і листя подорожника ланцетовидного в рівних частинах. 2 чайні ложки суміші заварити 1/4 л (250 мл) окропу. Вживають тричі на день по 1 чашці чаю з медом, п'ють ковтками.

Наталя Земна, відома українська травознавиця і цілителька теж радить широко використовувати медунку: «Медунку дуже люблю ще й за те, що вона добре **лікує кров**, будь-які її захворювання. Допомагає нормально функціонувати, продукувати чисту, здорову кров печінці, селезінці – усім кровотворним органам. Загалом медунка очищує кров і покращує її склад. Якщо лікарі з'ясували, що у вас недокрів'я, аналіз крові не відповідає формулі, вживайте настій медунки. Заварювати її можна як свіжозібрану навесні, так і сушену впродовж року. Курс лікування триває місяць. У разі недокрів'я навесні варто пити свіжий сік трави медунки: по 0,5 ч. л. тричі на день до вживання їжі...» [3].

Протипоказання. Майже не має, але може викликати нудоту, якщо приймати міцний настій натщесерце та довгостроково при атонії кишок із закрепами.

Застосовувати під контролем вашого лікаря!

Кулінарія. «У зелені та ягодах – живий кисень. І від нього легка кров та легкість на душі» – так казав карпатський довгожитель знатник Андрій Ворон про рослинну їжу. І молоде листя медунки одне з найкращих серед ранньовесняної вітамінної салатної зелені, яке використовують також для приготування різноманітних супів і овочевих страв. Листя її варять і додають до картоплі.

Салати готують дуже просто: назбирали трохи листя, промили, нарізали, заправили ложкою сметани – ось вам і дієтична оздоровча страва, що покращує кровотворення.

Ще один з варіантів салату: листя медунки (300 г) і пір'їни зеленої цибулі (100 г) вимити, дрібно порізати, додати подрібнене 1 яйце, сметану і сіль (за смаком). Перемішати і подати на стіл.

Начинка для пиріжків: тісто на вибір за уподобаннями господині. Для начинки взяти 200 г медунки, 200 г ріпчастої цибулі – все дрібно порізати, змішати з фаршем 400 г, жиром 20 г, додати сіль і перець.

На зиму медунку можна солити і маринувати.

Медунка маринована: листя медунки мити, дрібно нарізати, вкладають у скляні банки і заливають маринадом, закривають кришками, ставлять в прохолодне місце. Для маринаду взяти 1 л 6% оцту, 50 г цукру, 50 г солі, 3 лаврових листки, 10 горошин духмяного перцю. Все це кип'ятять 10 хвилин.



Чудовий чайний збір для всієї сім'ї від народної цілительки Марії Требен: «Починати треба ранньою весною з перших квітів мати-й-мачухи і продовжувати цю роботу протягом всього року – брати те, чим обдаровує нас природа. Мати-й-мачуха (квітки, пізніше листя), первоцвіт (примула: голівки), фіалка (всі різновиди: квітки і листя), медунка (головки), кислиця (квітки), будра (дуже мало, як пряність: верхні головки квітів), кропива (перші молоді пагони весною), манжетка (листя і квітки), вероніка (квітки, стебла і листя), суниця (листя), ожина і малина (молоді пагони), бузина (пагони, пізніше квітки), маргаритка, квіти липи (збирати коли світить на них сонце), таволжник луговий (квітки), нагідки (квітки), ясенник (квіти, стебла і листя), чебрець (квітки, стебла і листя), меліса (квітки, стебла, листя; можна і без квіток), м'ята перцева (квітки, стебла, листя; можна і без квіток), деревій (збирати в сонячний день, невелику кількість), коров'як (квітки, збирати в сонячний день), звіробій (квітки, збирати в сонячний день), душиця дика (квітки і листя), іван-чай (листя, стебла, квітки), сосна (зовсім молоді пагони), підмаренник (квітки, стебла, листя), троянда (пелюстки всіх кольорів, при біологічній підкормці!). Всі рослини треба добре просушити, а восени змішати – отримуємо чудовий, корисний, ароматний чай, приємний на смак. Взимку він стане прикрасою вечері, і ви будете згадувати чудові сонячні дні, які ви провели на лоні природи. На кожен чашку окропу (1/4 л) необхідно взяти 1 чайну ложку (з верхом) суміші трав, тільки заварити, трохи настояти» [4].

Післямова

В статті використані окремі вирази і поради, взяті з книг М. Дочинця «Вік і лік. Рецепти на всяку оздоровчу потребу від карпатського знатника Андрія Ворона» та народної цілительки з Австрії Марії Требен «Здоров'я з аптеки, яка дарована нам Господом Богом. Поради і досвід лікування травами», які автори статті радять прочитати уважно всім, хто бажає почерпнути премудрості Божої з бездонного і невичерпного колодязя кришталево чистої води народних знань. Ці книги важливі для хворих, щоб знайти шлях оздоровлення занедбаного організму і духу. Також вони важливі і для здорових людей для перегляду свого життя, пошуку профілактики від майбутніх хвороб, розуміння свого стану і своєї свідомості.

Андрій Ворон казав, що «коли поранили сосну, земля пошле їй через стовбур ліки – смолу, що затагне, загоїть рану. Хіба се не підказка нам?! Із ранами своїми звертаймося

до землі, до природи, до Неба – і будуть нам ліки. Бо хіба ми гірші, хіба маліші за дерево? Поміч Матері природи – у виправленні і випрямленні нашої малої, людської природи. Тому що нинішня хвороба – це вчорашнє порушення законів великої Природи... і в недужому слід розбудити, відновити чудодійні сили, закладені нею у нас» і він це робив. Казав, що він тільки помагає вернути дух здоров'я в підупале тіло, створити духовний простір для зцілення. Бо зцілення – це повернення цілісності. А далі успіх гоєння великою мірою залежить від самого недужого» [2].

Використана література

1. «Атлас медоносних рослин України» Л.І. Боднарчук, Т.Д. Соломаха, А.М. Ілляш, В.А. Соломаха, В.Г. Горовий – К., Урожай, 1993.
2. М. Дочинець «Вік і лік. Рецепти на всяку оздоровчу потребу від карпатського знатника Андрія Ворона» – Мукачево: Карпатська вежа, 2024.
3. Інтернет ресурс : <https://www.zelena-planeta.ua/u-lis-po-medunku>
4. Марія Требен «Здоров'я з аптеки, яка дарована нам Господом Богом. Поради і досвід лікування травами.» (рос.) – Edition Ennsthaler Steyr, Austria, 2014

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.**





Медунка лікарська (*Pulmonaria officinalis*)



Медунка темна
(*Pulmonaria obscura*)



Медунка у серпні



Квітує медунка лікарська