



ЦІЛЮЩІ МЕДОНОСИ І ПИЛКОНОСИ З ДЕНДРОПАРКУ ДОКТОРА А. І. ПОТОПАЛЬСЬКОГО «ПЕРЕМОГА»

ОДА ЙОГО ВЕЛИЧНОСТІ – ЛОПУХУ

Добрий медозбір залежить від багатой кормової бази з різноманітних природних і культивованих медоносів.

Радимо кожному бджоляреві 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 бджолині сім'ї кормами.

У цій статті ви дізнаєтеся про чудову рослину – лопух.

«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, ткання 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 кпити 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 прийнятого 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: автора 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 відчули 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 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 істинні 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 самотійно 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 матірних слів, які в народі віддавна називаються «гнилими», «руйнівними», «шкідливими», може виникати безпліддя або суттєві генні порушення в організмі майбутніх поколінь. Для розуміння глибоких 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 мату 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 надваж-



ливу 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 інфернальними 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, колеґ, 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 з 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 «жителлями» 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, лопуштя – 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 павустиий (Л. повстистий – *Arctium tomentosum Mill*)** і **Л. малуї (*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» (1943р.)). 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 (β -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 (сесквітерпе-

новий 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 закрепамми, 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. Настой та відвари він рекомендує готувати з розрахунку 1 частина коріння на 10, або 20 частин води і настоювати – 2–3 години.

Давній знайомий і одностудець 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: соняшниковою, оливковою, мигдальною), настоюють протягом доби, а потім на слабому вогні варять 15 хвилин і проціджують.

Листки прикладають при шкірному свербі-

жу 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, настоянок, 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, загоює 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 більший¹. Зб.: сушене і свіже коріння. Пр.: потогінне сечогінне, розвільнює, очищає, як сарсапарілля² Вк.: прищі і гноїння на венеричному й скрофулічному тлі, фурункули, хронічні вереди³, артритизм⁴. Зап.: найліпше сік із свіжого коріння, бо сушене має слабку дію, компреси.» (**Прим. авторів статті:** 1. «Лопух більший» відповідає теперішній назві «Лопух великий». 2. «сарсапарілля» або *смілакс гладкий* (*Sarsaparilla*) – вічно-зелені 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 загальноприйнятних 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 природної – Наталья Кобзар рекомендує наступні салати з використанням лопуха:

- Салат з листків лопуха великого: дрібно нарізати молоде листя і стебла лопуха, вищипати 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, обрі-

зують надземну частину і промивають у холодної воді. З отриманих коренів відбирають товсті, очищують від шкірки і просушують в добре вентиляційованих приміщеннях, розклавши тонким шаром на папері або мішковині. Термін придатності коріння 3 роки. У подальшому після трьохрічного 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. Прочитуюмо 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 стрався, щоб хворий якось 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



Бурхлива весна 2023 р. Через 13 місяців після появи перших сходів насіння лопуха він впевнено освоїв відведену Богом територію



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



Зарості лопуха на Поліссі

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 знаємо. 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.

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"
Фото О.І. ВАСИЛЕНКО

Електронна пошта для листів:
Labmsbar@gmail.com

Сайт Інституту оздоровлення і
відродження народів України:

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

