



АСІКА

ISSN 1814-4764

3 (383)

БЕРЕЗЕНЬ

Передплатний індекс 74429

2025



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

ЯГЛИЦЯ ЗВИЧАЙНА – МЕДОНОС, ЛІКИ, ЇЖА

Звертаючи увагу на складні життєві часи, про які нам напропорочили провидці і фантасти, і аналізуючи події за останні роки в світі, і, насамперед, в Україні, ми вирішили терміново згадати ще про одну незаслужено позабуту старовинну їстівну, поживну і лікарську дивовижну рослину. Отже, знайомимо нашого читача з новою і, одночасно давньою, багатьом сучасникам незнайомою рослиною – Яглицею звичайною.

Яглиця звичайна [(*Aegopodium podagraria* L.) народні назви: ягличка, снитка, снить, борщівка, шелест, дяглиця] – багаторічна трав'яниста рослина з повзучим корінням. На Поліссі її називають Подагричник. До речі, латинська назва так і перекладається: «лікуючий подагру», а англійська – «подагричне зілля». Стебло рослини голе або трохи опушене, висотою 50–100 см, пусте, борознисте. Листя прикореневе – просте з довгими (20–40 см завдовжки) черешками, з широкотрикутними пластинками (10–20 см завдовжки). До верхівки будова листя спрощується до трійчастих. Завдяки великій кількості насіння та до 6000 бруньок на коренях у одної рослини, яглиця швидко розмножується і поширюється. Тому її вважає більшість людей бур'яном. Але шкода, що ми так мало про неї знаємо, тому і не цінуємо. А вона варта найвищої оцінки серед харчових і лікарських рослин! Яглиця не потребує природнього періоду спокою, а її зимовий і осінній період вимушені. Тому в місцях з теплими безсніжними зимами зеленіє цілий рік. Квіти яглиці звичайної двостатеві, білі, зібрані у складні парасольки на верхівках пагонів. Верхівкова парасолька має 20–25 променів. Бокові парасольки – дрібніші. Плід у яглиці – двосім'янка, у достиглому вигляді – майже чорного кольору. Цвіте в травні-липні. Плоди яглиці досягають у серпні. Вважається цінним медоносом, із якого бджоли збирають нектар. Одна малесенька квітка яглиці зви-

чайної (снити) виділяє 0,09–0,12 мг цукру в нектарі. Медопродуктивність складає 25–35 кг/га. Бджоли використовують нектар яглиці як джерело підтримуючого медозбору [1].

В Україні розповсюджена як бур'ян на Поліссі та в лісостепу, в широколистяних та дрібнолистяних лісах, в садах, вологих і тінистих місцях, по галявинах, серед чагарників. Поширена по всій Україні.

В епоху Середньовіччя яглицю звичайну вирощували у монастирських подвір'ях як овочеву рослину і приправу.

Відомий швейцарський фітотерапевт Йоган Кюнцле (Johann Künzle) сприяв популяризації яглиці звичайної в кінці XIX сторіччя, використовуючи її для лікування різних хвороб, в т.ч. і суглобів.

На думку багатьох цілителів, на цій рослині лежить Божа Благодать. В короткому подальшому історичному поясненні буде зрозуміло, чому цю рослину так обожають травознаї.

А почалася ця історія наприкінці 18 сторіччя. Як описують нам старовинні джерела, в Китаївській пустині (це назва печерного монастиря) на горах Київських знаходяться печери святої праведної Досифеї Київської, яка в них увінчалась подвигом чернецтва і затворництва, перевдягнувшись таємно у чоловічий одяг, і назвавшись Досифеєм. Її святість, надприродний духовний подвиг, молитва і передбачення майбутнього привертала увагу багатьох страждених, і тих, хто шукав духовного шляху. Серед тих, хто прийшов за благословенням на нелегку чернечу стежку, був юний Прохор Мошнін, майбутній святий праведний Серафим Саровський. Свята Досифея, прозріла в ньому майбутній «духовний світильник», і надавши духовні настанови, скерувала вісімнадцятирічного юнака в Саровський монастир, де він і прийняв постриг. А досягнувши духовної зрілості, взяв на себе подвиг затворництва. Шістнадцять років він подвизався один в «Саровській пустині», по типу афонітів – монахів-затвор-



ників, з яких три роки – в повному мовчанні. Пустинню в Саровському монастирі називали малий скит в хашах, і кожен, хто заходив у глибину Карпатських або Поліських лісів, може уявити собі, які це дикі небезпечні місця, наповнені дикими тваринами і бродячими розбійниками. Зверніть увагу, що святі люди не мали телебачення і радіо, мобільних телефонів і комп'ютерів, не шукали себе в політиці, не мали національних кордонів, і йшли з любов'ю назустріч кожному убогому, стражденному і прохачу. Святий праведний прозорливець Серафим Саровський до кожного відвідувача, коли Божа Матір повернула його в монастир для духовної допомоги людям, звертався: «Радість моя!». В життєпису святого є період, коли він, будучи в скиту «Саровська пустинь», три роки харчувався однією яглицею звичайною, знаходячись в безперервній молитві і пості. Тому цю рослину, освячену благословенням цього святого старця (кінця XVIII – початку XIX століття), почитають травники-цілителі. А при знайомстві з її хімічним складом ми зрозуміємо, чому власне яглицю звичайну (снить) вважали особливо корисною і поживною в голодні і небезпечні роки лихоліть для життя мільйонів людей. Особливо це відчували жителі Полісся, де завжди бракувало запасів їжі у бідноти. Серед народу панувала приказка: «Дожити до сниті, а там Бог допоможе вижити». Яглиця звичайна використовувалась в народі, як весняна вітамінна зелень, що йшла на приготування салатів і супів, а також на корм свійським тваринам. Є припущення, що одна з назв рослини – «снить», походить від древньослов'янського слова «снєдь», тобто їжа. Тому що, ще з часів Київської Русі, листя яглиці звичайної (сниті) використовували в приготуванні різноманітних страв.

Хімічний склад [3]. У рослині знайдені вуглеводи: умбеліфероза, циклітоли (сциліт, глюцинол), ефірна олія (0,001–0,05%, у її складі лімонен, β-феландрен); галактозоспецифічний лектин, здатний інактивувати протеїни рибосом; кумарини (умбеліферон, бергаптен, ксантотоксин).

Листя містить хлорофіл (1,5%), насичені та ненасичені жирні кислоти, вітамін С (65–100 мг%), мікро- та макроелементи (К (3800–8300 мг%), Al, B, Ga, Mn, Mo, V, Ca, Cu, Fe, Si, P, Mg, Ti, Zn).

У стеблах і листі знайдені органічні кислоти (яблучна, лимонна), стероїди (β-ситостерин).

У квітках та суцвіттях знайдено багато вуглеводів (глюкоза, фруктоза, умбеліфероза), ефірна олія (0,14%), фенолкарбонові кислоти (кавова), флавоноїди (кверцетин, кемпфе-

рол, диглікозид кемпферолу), холін.

У плодах містяться флавоноїди (глікозиди кверцетину); ефірна олія (0,04%).

У підземних органах виявлені вищі аліфатичні вуглеводні (пентадекан), гідроксикоричні кислоти (кавова, хлорогенова), кумарини (ангеліцин, аптерин), поліацетиленові сполуки (фалькаринолон, фалькаринол, фалькариндіол, фалькаринон, цис-гептадекадієн-1,8-діїн-4,6-діол-3,10, гептадекадієн-1,5-діїн-4,6-діол-3,10, цис-ацетоксигептадекадієн-1,8-діїн-4,6-ол-3, транс-10-ацетоксигептадекадієн-1,8-діїн-4,6-ол-3, цис-гептадекадієн-1,9-діїн-4,6-ол-3-он-8, (2цис,9цис)-гептадекадієн-2,9-діїн-4,6-ол-1), холін.

Розберемо для ясності деякі маловідомі рідкісні біологічно активні речовини, які входять у склад яглиці звичайної:

Mn – Манган (хімічний елемент) впливає на ріст людини. Необхідний для утворення кісток, збереження репродуктивної функції організму, метаболізму глюкози та ліпідів. Входить до складу ферментних систем, які виконують окисно-відновні реакції внутрішньоклітинного обміну. В організмі людини міститься 20 мг мангану, найбільше в кістках, решта – у тканинах і мозку. При дефіциті порушується фосфорно-кальцієвий обмін, що призводить до розвитку рахіту. Mn прискорює утворення антитіл, посилює синтез гормонів щитоподібної залози, позитивно впливає на засвоєння йоду. Його сполуки використовують при невритах. Найбільше мангану в крупах, борошні, малині, смородині, капусті та горосі. У медицині – це перманганат калію [3].

Mo – Молибден (хімічний елемент) бере участь у регуляції ферментативного каталізу (альдегідоксидаза, сульфітоксидаза, ксантиноксидаза тощо), які виконують важливі фізіологічні функції, зокрема регуляцію обміну сечової кислоти, переносі електронів, рості і розвитку організму, у метаболізмі Fe в печінці. Його недостатність веде до порушення обміну амінокислот, що мають у своєму складі сірку; порушення функцій ЦНС, подагри, карієсу, імпотенції, раку [3].

P – Фосфор (хімічний елемент). Фосфатний зв'язок поєднує послідовні нуклеотиди в нитках ДНК та РНК. АТФ слугує головним енергетичним носієм клітин. Фосволіпіди формують клітинні мембрани. Міцність кісток визначають наявність у них фосфатів.

B – Бор (хімічний елемент) – це життєво важливий елемент, необхідний для нормальної життєдіяльності, котрий разом з марганцем, міддю, молибденом і цинком входить до



числа п'яти найважливіших мікроелементів. Бере участь у рості та розвитку організму; розвитку кісток і підтримці їх у здоровому стані. Недостатність бору веде до гальмування росту організму, недостатнього розвитку кісток. Входить до складу клітинних мембран та впливає на їх якісні характеристики, бере участь у ферментативних реакціях. Але у харчуванні рослинами з надмірним вмістом бору (60–600 мг/кг сухої речовини і більше) порушується обмін речовин (зокрема порушується активність протеолітичних ферментів) та з'являється ендемічне захворювання шлунково-кишкового тракту – борний ентерит. У м'язовій тканині людини міститься $0,33\text{--}1 \times 10^{-4}$ % бору, в кістковій тканині – $1,1\text{--}3,3 \times 10^{-4}$ %, в крові – 0,13 мг/л. В медицині використовують як антисептичний засіб у вигляді бури і борної кислоти (видно-спиртовий розчин), та як бор-10 для лікування раку у бор-нейтроно-захопній терапії (спосіб виборчого ураження клітин злоякісних пухлин) [3].

V – Ванадій (хімічний елемент) бере участь у побудові кісток і зубів. Стимулює клітинний імунітет. Бере участь у вуглеводному, жировому й енергетичному обміні, є коферментом реакцій в організмі. Дефіцит ванадія веде до порушення регуляції ферментів, переносників фосфору, Na, K-АТФази; затримки в організмі Na і води, маніакально-депресивного психозу, при одному з видів тяжкої білкової дистрофії (квашіоркорі) у дітей [3].

Як ми бачимо, яглиця звичайна має великий вміст збалансованих корисних речовин, які роблять її для організму людини надзвичайно вітамінною і корисною. Крім того, протипоказань до її вживання майже немає, крім одного – індивідуальна непереносимість.

Збір і зберігання. Рослина неофіційна (тобто сировина з неї не дозволена для виробництва лікарських засобів). Використовується у народній медицині. Для лікування заготовляють траву, рідше корінь. Надземну частину яглиці збирають під час цвітіння, у травні–липні. Корінь копають після цвітіння, промивають і сушать під навісом. Зібрану траву розстеляють тонким шаром і сушать у провітрюваних приміщеннях, або на відкритому повітрі. Висушену сировину зберігають переважно у скляній, або у дерев'яній тарі до 1 року.

Лікарські властивості. Яглиця звичайна має протизапальну, знеболювальну, діуретичну, фунгіцидну, ранозагоювальну, антитромбоцитарну, антигіпоксантну, обволікаючу властивості. Завдяки її сильній протизапальній дії і позитивному впливу на порушений обмін речовин, зокрема, видалення надміру

сечової кислоти, її застосовують в лікуванні подагри, ревматизму та артритів, іноді ішіасу. Наявність фалькаринолу та фалькариндіолу допомагає лікуванню грибкових захворювань шкіри. Яглицю звичайну застосовують при рожистому запаленні та ексудативному діатезі.

Яглиця звичайна виявляє також детоксикаційну дію на печінку та загальний очищувальний вплив на організм і сприяє нормалізації функцій кишківника, що виявляються у чергуванні проносів та закрепів, пришвидшує травлення.

Застосовується при сечокам'яній хворобі та каменях сечового міхура. Завдяки своєму багатому хімічному складу яглиця звичайна має детоксикаційний та очищувальний вплив на організм, сприяє поліпшенню його загального стану. Її препарати зупиняють запальні процеси і нормалізують сольовий обмін.

Спиртова настоянка яглиці сповільнює ріст золотистого стафілококу (*Staphylococcus aureus*) та клебсіели пневмонії (*Klebsiella pneumoniae*), також сповільнює ріст деяких патогенних грибів.

З яглиці роблять сік для перешкоджання закисненню організму.

«Галенові препарати яглиці звичайної суттєво покращують кровопостачання нирок, збільшують екскрецію сечової кислоти, виявляють нефропротекторну дію. Застосовують при ... захворюваннях нирок, сечового міхура, дихальних шляхів, шлунково-кишкового тракту, порушеннях обміну речовин, анемії, гіпо- та авітамінозі С, місцево (знеболювальна дія), при подагрі та ревматизмі у вигляді компресів зі свіжих подрібнених листків. Фалькаринол та фалькариндіол з підземної частини яглиці звичайної мають фунгіцидні властивості» [4].

Рецепт при лікуванні ревматизму, подагри, захворюваннях нирок і сечового міхура, при грибкових ураженнях шкіри: Беруть 2 столові ложки подрібнених верхніх частин трави яглиці разом з квітами і стеблами, заливають 1 склянкою окропу. Далі кип'ятять в закритому скляному посуді на водяній бані 15 хвилин, і настоюють ще 45 хвилин, проціджують і віджимають. Приймають рівними порціями протягом дня.

Кулінарне застосування. Зі свіжих молодих весняних пагонів готують салат, додаючи молоде листя кульбаби та настурції лікарської. Сушену подрібнену трав'яну масу застосовують як приправу. Для супу з'єднують молоде листя яглиці, кропиви та подорожника. Також з яглиці готують щі, зелений борщ, де яглицю використовують замість капусти.



Рецепт салату з кропиви, яглиці звичайної (сниті), кульбаби з сиром і огірком: Для салату беруть по 100 г листків кропиви, яглиці звичайної (сниті) і кульбаби, 200 г свіжого огірка, 50 г твердого сиру, 50 г рослинної олії. Все листя попередньо промити. Молоде листя кульбаби вимочити в підсоленій воді 30 хвилин, листя кропиви бланшувати (короткочасна обробка продукту окропом або паром). Все листя кульбаби, кропиви і яглиці звичайної (сниті) дрібно порізати, додати натертий сир на великій тертці, нашаткований огірок, заправити рослинною олією. Додати за смаком зелень петрушки, кропу, зеленої цибулі [2].

Рецепт салату з яглиці звичайної (сниті), кульбаби і огірка: Взяти по 100 г листя кульбаби і яглиці звичайної (сниті), 200 г свіжого огірка, 40 г рослинної олії або сметани. Молоде листя кульбаби вимочити в підсоленій воді 30 хвилин, промити, дрібно порізати, перемішати з дрібно порізними листям яглиці звичайної і огірком, заправити олією або сметаною [2].

Протипоказань до споживання і лікування не має!

Розмноження. Розмножувати її легко: достатньо посадити один її кущик в звільненому від бур'янів куточку саду і періодично поливати. Через рік повзучі коріння яглиці звичайної захоплять на доброму ґрунті півметрову ділянку від першого кущика, і ви будете мати вже біля двадцяти нових молодих кущів.

Щоб вона добре росла, ґрунт перед посадкою повинен бути добре підготовлений, як ми вже написали – звільнений від бур'янів, особливо багаторічних, багатий на поживні елементи. Як і всі інші рослини, яглиця звичайна любить органічні і мінеральні добрива. На бідних піщаних ґрунтах (наприклад, українського Полісся або Київської області) бажано підсипати старий органічний гумус з компостного гною, або компост, отриманий з відходів вашого саду і кухні.

Післямова

Ознайомившись ще з однією рослиною-цілителькою, кожен читач зрозуміє: скільки наша сучасна забудуватість поховала традиційних невикористаних цінностей нашого мудрого древнього народу. Байдужість до навколишньої природи, віртуальний смітник інформаційного шуму, повсякденна суєта, закладені стереотипи мислення, неспроможність чути інших і агресивність один до одного – це вже прогресуюче захворювання людства, яке вимагає втручання психіатра вищого класу. Але, хто найкращий для на-

шого сучасника в якості лікаря-психіатра і визнаного вчителя, крім живої природи, яка ненав'язливо гармонізує думки, очищує своєю життєдайною енергією і фітонцидами простір навколо людини від її ж руйнівної діяльності на фізичному і ментальному рівнях. Рослини – це щедрі Божий дарунок людству, Його любов і піклування про людину. Кожна рослина, про яку ми розповіли, важлива не тільки для «Килиму пасічника» як цінний медонос, але й надважлива як ліки і їжа для виживання в жорстоких воєнних і пандемічних умовах. І нам з Вами Бог дає можливість виправитись самим, та ще й комусь бути корисним.

Використана література

1. «Атлас медоносних рослин України» Л.І. Боднарчук, Т.Д. Соломаха, А.М. Ілляш, В.А. Соломаха, В.Г. Горюхов – К.: «Урожай», 1993р.
2. «Повна енциклопедія практичної фітотерапії» Т.А. Виноградова, Б.Н. Гажов, В.М. Виноградов, В.К. Мартинов – М.: ОЛМА-ПРЕСС..., 1998р.
3. Інтернет ресурс: Українська Вікіпедія - <https://uk.wikipedia.org/wiki/Молибден>, <https://uk.wikipedia.org/wiki/Манган>, <https://uk.wikipedia.org/wiki/Фосфор>, <https://uk.wikipedia.org/wiki/Бор>, <https://uk.wikipedia.org/wiki/Ванадій>
4. Інтернет ресурс: Фармацевтична енциклопедія - <https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/23/yaglicya>

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.





Цвіте яглиця звичайна (кінець травня)



Навесні килим з живих візерунків листя яглиці звичайної (кінець квітня-травень)



Цвіте яглиця звичайна (кінець травня)



Цвіте яглиця звичайна (червень)



Медоносний сезон у розпалі. Бджола збирає нектар з яглиці звичайної – свій до свого по своє