



СОНЦЕСЯЙНІ МЕДОВІ КВІТИ КУЛЬБАБИ

«Культбабове вино. Самі ці слова – з неповторним смаком літа. Це вино й було спіймане і надійно закорковане в пляшках літо.... Якогось лютого 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, дертимає в запаленому горлі, носи їхні стануть немов вишні в наливці, і по всіх кутках чатуватимуть підступні мікроби. 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 налле в чисту склянку запавної 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 «Культбабове вино»).

Кожен 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 культбаб! Бджоли невтомно і діловито перелітають з однієї сонячною квіткою на іншу, збираючи на обніжки жовтий цілющий пилок культбаб. Її яскраве жовте вбрання засліплює навіть об'єктив фотоапарата, тому зробити знімок не вдається з першого разу.

Культбаба лікарська (*Tagāxasum officinale*

Wigg, інші розповсюджені назви: баба біла, бабка й дідик, бородавник, бульбабка, дідухи, культбавка, 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 культбаби 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 великій відстані. Один квітковий кошик дає до 200 насінин, а з однієї рослини – до трьох тисяч. Але не всі вони сходять.

Розквітає культбаба 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 дивитися на луг, здається що мільйони маленьких сонечок розсіпані на зеленому килимі луку. Від одного погляду на таку красу стає сонячно і радісно на душі.

Культбаба дає багато яскраво-жовтого пилку, багатого на білки, і бджоли у період її квітання 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 культбабу і джмелі. У сиру погоду кошики культбаби зовсім не розкриваються.

Нектаропродуктивність: з 1 га суцільного покрову культбаби, за різними даними, бджоли збирають від 12 до 50 кг. Одне суцвіття виділяє 0,2–0,4 мг цукру в нектарі [3]. Культбаба



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 любляють 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, В₁, В₂, Е, С, Р, ніотинову 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, ніотинова і яблучна кислоти, гіркі і дубильні речовини, а також олія з гліцеридами 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 вентиляваному 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, багатокомпонентні чаї.

2. Квітки заготовляють під час цвітіння. Вибирають неушкоджені без стебла. Прив'ялюють, дають можливість втекти всім жучкам-павучкам, далі – згідно рецептів заготівлі (може бути консервація з медом, консервація з цукром, сушка, ферментація, за-

морозування 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 жовчогонний, 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 деградує, 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 ді-

евий при шкірних захворюваннях, відкладення 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 корості, виснажливих форм лихоманки, сухоты, 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 життєдіяльнос-

ті. Мало хто знає, що молочний сік стебла – чудовий заспокійливий засіб при нервовому виснаженні, роздратованості. Сік стебел через наявність у ньому гіркої глікозиду тараксину також підсилює травлення, а одночасно й обмін речовин...[2]» – доповнює О.М. Піон.

Про нашу сонценосну героїню можна робити довгу ретроспективу по книжках визначних травників і ще більше переконатися 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 кровоочисним 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 захворювань.

- 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).

Противоказання. 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 недостатності 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 багатокомпонентних 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. Стрва 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 соняшnikової 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 рятуванні від ревматизму.

Авторка і пропагандист системи «Природо-сообразного 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 капроновими 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 чисте 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 слоєм роз-



кладають 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, Капенське, Ушомир.

З кульбабових бутонів готують варення, солять, маринують тощо.

Пам'ятаємо: кульбаба добра для приготування різноманітних салатів, в т.ч. багатоконпонентних, 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.

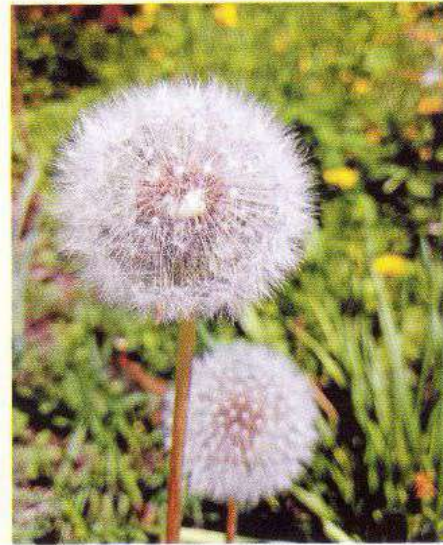
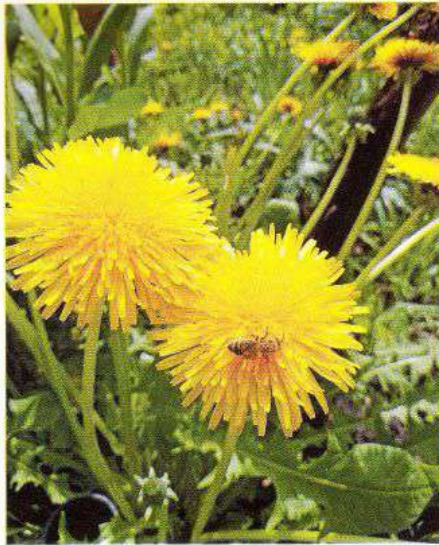
З пелюсток кульбаб промислово роблять алкогольні напої, наприклад, в Бельгії. В Англії популярне вино з кульбаб – складний слабоалкогольний напій на основі жовтих пелюсток, відірваних від квітколожа квіток кульбаби, і для ароматизації додають пряні трави (материнку, мелісу, монарду, чабрець, м'яту, та 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 профільтровують.

Відомий американський письменник-фантаст Рей Бредбері описав 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. Замрієшся, здивишся 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 підвальній сутіні розлилося квіткове сьйво. 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 струмочка, 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



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

несподіваний сонячний промінчик серед темряви. Кульбабове вино...» (Рей Бредбері «Кульбабове вино»)[6].

Пропонуємо читачам журналу «Пасіка» поділитися своїми рецептами на сторінках журналу про використання кульбаби в якості лікарського засобу і харчового продукту. А редакторам оформити як "Масове виготовлення оздоровчих напоїв на основі кульбаби та інших цілющих рослин для оздоровлення нашого народу". Разом перетворимо гіркі корені, листя і квіти кульбаби в смачний цілющий делікатес!

Список використаної літератури

1. «ЛЪЧЕБНИКЪ-ТРАВНИКЪ Полное руководство къ изльченію всьхъ 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

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>