ПРИМУЛА – ОДОМАШНЕНИЙ ПЕРВОЦВІТ

...Я несуся для збирання
крапель ранкової роси;
і повісить в серединці
кожній примули хочу
по перлиночці-росинці.
(Пісня ельфа з комедії
«Сон в літню ніч», В. Шекспір)

Первоцвіт (Примула – лат. Primula), народні назви баранчики, ключики, баранці, жовтуха, миколайчики, божа ручка, медяник, веснівка, сорочі лапки, первенець тощо. Назва латинською мовою – primus (перший), тому що вона починає своє цвітіння відразу після того, як розтанув сніг і проросла перша трава. Існує понад 500 видів цієї рослини. В нашій статті ми розглянемо тільки два види: Первоцвіт весняний і первоцвіт звичайний.

В науковій офіційній медицині використовують ***Первоцвіт весняний, або первоцвіт лікарський (Primula veris L.; Primula officinalis Hill.).*** Цей вид первоцвіту – лікарська, вітаміноносна, медоносна, декоративна, харчова, і фарбоносна рослина.

Первоцвіт весняний – трав'янистий багаторічник заввишки до 40 см, має продовгуватий лист яйцеподібноовальної, овальної або довгастої форми до 25–30 см, по краях хвилястий, покритий білим пушком, нагадує шкіру молодих баранчиків. Листя зібране в прикореневу розетку. Квітки жовті, з жовтогарячими плямами на зіві, зібрані в однобічну, нахилену на верхівці довгого стебла (біля 25 см), парасольку суцвіття і в нерозкритому стані нагадують зв'язку золотих ключиків. Плід – яйцеподібна бура багатонасіннєва коробочка. Цвіте в березні – травні. Рослина тіньовитривала, росте серед чагарників, на узліссях і галявинах змішаних лісів.

Первоцвіт звичайний (Primula vulgaris) – трав'янистий багаторічник заввишки від 5 до 30 см. Листя зморшкуваті, опушені і зубчасті по краях до 25 см завдовжки і до 6 см в ширину. Квіти воронкоподібні в діаметрі від 2,5 до 3,5 см, зібрані в сидячі суцвіття і мають різне забарвлення (пурпурові, червоні, блідо-жовті, білі, рожеві). У садових первоцвітів забарвлення квіток більш яскраве і різноманітне. Квіти є гермафродитами. Плід Первоцвіту звичайного, як і у Первоцвіту весняного – яйцеподібна коробочка. Насіння бородавчасті, 2,5 мм завдовжки, мають коричневий колір. Цвіте в березні – травні. Первоцвіт звичайний має лікарські властивості, вітаміноносний, медоносний, декоративний і харчовий.

Обидва первоцвіти, які ми раніше згадали, – середні медоноси. Одна квітка в середньому чотири дні виділяє нектар (0,2–0,3 мг цукру в нектарі). Медопродуктивність становить 20–25 кг/га. Бджоли нектар з первоцвіту використовують для розвитку сімей [1].

У багатьох народів світу про цю рослину складені безліч легенд, повір'їв, віршів, казок. Всі цікаві чарівні оповідання і спогади ми не зможемо викласти для загального доступу, але деякими поділимось з нашими зацікавленими читачами.

Древньогерманські саги розповідають, що квітка з народною назвою Ключики належала богині весни Фреї. Чарівно красива богиня носила на собі намисто з веселки, яке їй подарували гноми. Коли вона схилялась, то її намисто торкалося землі і з нього випадали золоті ключики, які перетворювалися в золотаві первоцвіти. Цими ключиками богиня Фрея відчиняла двері потоку справжнього ласкавого весняного тепла і випускала на волю квіти. А іноді вона знімала намисто і кидала його на землю – і чудовим чином виникав уквітчаний луг, вкритий тисячами квітів, над якими кружляли мільйони бджіл, що співали невмирущу мелодію пробудженого життя.

В древній Германії (Німеччині) існувало повір'я, що та дівчина, яка першою в цьому році знайде першу квітучу примулу, в цьому ж році зустрінеться зі своїм судженим і вийде за нього заміж. Така новостворена родина проживе щасливе і довге життя, залишивши по собі численне потомство спадкоємців.

В Німеччині квіти первоцвіту заварюють як чай для зміцнення нервів, відвар з квітів підмішують до вина для зміцнення здоров'я.

Особливим шануванням первоцвіт користувався в Англії, де про нього складено багато легенд і оповідань, серед яких є історичні, пов'язані з відомими історичними особистостями і подіями. Одна з легенд розповідає: як тільки на землю падають великі краплі дощу, маленькі феї і крихітки гноми починають шукати свої улюблені рослини – примули і ховаються в квітках примул від негоди. Незабаром з кожної квітки доноситься ніжний спів, який зливається в чудовий хор. Легенда стверджує, що той, хто почує цей чудовий спів з царства фей, стане найщасливішим серед людей і проживе своє життя безпечально. Тому англійці пов'язують квітку первоцвіту з образом батьківщини і саджають примули біля своїх будинків, де б вони не оселялися. Ця прихильність до квітки посилилась з того моменту, як первоцвіт став улюбленою квіткою визначного британського державного і політичного діяча, прем'єр-міністра уряду (1868, 1874–1880 рр.), кавалера Ордену підв'язки, Бенджаміна Дізраелі, лорда Біконсфілда. Розповідають сучасники, що не було жодного дня, в який би він не носив квітку примули в петлиці верхнього одягу на згадку про свою першу і незабутню любов.

Англійці для продовження молодості використовують молоді листочки первоцвіту як салат, коріння вважають теж ліками і вико-

ристовують від туберкульозу.

У древніх греків примулу називали квіткою дванадцяти богів – «додекатеоном» і вірували, що вона виникла з тіла померлого від любові юнака Паралісосу, і визнана тому древніми лікарями квіткою від усіх хвороб, особливо від паралічу. Іноді примулу називають «паралічною травою», визнаючи її цілющою при паралічі і нестримних болях у суглобах.

Заготівля сировини. Лікарська сировина: листя, квіти, корені з кореневищами.

Квітки збирають на початку цвітіння рослини, а листя – під час цвітіння. Квітконоси зрізають, захоплюючи 2–3 см квітконосної стрілки. Далі зібрані квіти і листя швидко висушують під навісом в провітрюваних приміщеннях, розстелені тонким шаром або в сушарках при 70–100 °С. Завдяки високій температурі в сировині зберігається високий вміст аскорбінової кислоти.

Корінь з кореневищем викопують восени. Коріння миють, підв'ялюють на повітрі і досушують на горищах, розстеляючи тонким шаром. Можна сушити коріння в сушарках за температури 40–50 °С.

Всю сировину зберігають 2 роки в добре закритій тарі, через те, що висушена сировина дуже чутлива до вологи й швидко її вбирає.

Хімічний склад. Корені первоцвіту лікарського містять сапоніни, глікозиди примверин і примулаверин, вітамін С, каротин, ефірну олію.

Листя – сапоніни, вітамін С, каротин.

Квіти – сапоніни, флавоноїди, вітамін С.

В жодній рослині не міститься так ***багато вітаміну С, як в первоцвіті – до 700 мг на 100 г*** (для порівняння: в лимоні – 30 мг на 100 г). Достатньо з'їсти 2–3 листочки, щоб заповнити добову потребу дорослої людини в цьому вітаміні [3].

Крім того, в первоцвіті багато вітаміну Е, солей марганцю, різних мікроелементів.

Оздоровчі властивості. Фармакологічні властивості первоцвітів – це вітамінний, відхаркувальний, спазмолітичний, протиревматичний, сечогінний, болетамувальний, седативний, кровоочисний засіб.

У тибетській медицині квітки первоцвітів, близьких до первоцвіту весняного використовували для лікування ран, набряків. Квіти первоцвіту весняного вважаються квітами бадьорості і здоров'я, з них п'ють чай, для зміцнення нервів і проти авітамінозу. Квіткові стрілки використовували в їжу. Листя й квіти вживали у вигляді відварів як добрий потогінний і заспокійливий засіб, а у вигляді мазі – як засіб від екземи.

Вітамінний засіб: 10 г листя первоцвіту весняного залити 200 мл окропу. Вживати по 1/4 склянки 4 рази на день, як вітамінний засіб.

Як ефективний відхаркувальний засіб при бронхіті, пневмонії, коклюші, астмі, та як сечогінний і потогінний засіб при грипі: 10 г (1 стол. ложку) подрібнених кореневищ із коренями первоцвіту весняного залити 200 мл гарячої води, нагріти на киплячій водяній бані 30 хв., охолодити приблизно 10 хв. перед вживанням. Уживати по 1–2 стол. ложки 3–4 рази на день як відхаркувальний засіб.

У австрійської цілительки ***Марії Требен*** є згадка про ***збір, який лікує нервову систему і одночасно усуває все небезпечне для нервової системи:*** Для збору необхідно взяти «50 г примули (первоцвіту), 25 г квіток лаванди, 10 г звіробою, 15 г шишок хмелю, 5 г кореня валеріани. Треба взяти 1 чайну ложку (з верхом) цієї суміші залити 1/4 л окропу (250 мл), настояти 3 хвилини. Чай п'ють гарячим, ковтками перед сном. Можна підсолодити медом» [4].

«Завдяки своїм кровоочисним властивостям примула виводить всі шкідливі речовини, які приводять до подагри і ревматизму. Пастор Кнайпп говорить: «Якщо у кого є схильність до захворювань суглобів (він має на увазі ревматизм і подагру), то необхідно тривалий час пити по 2 чашки на день чаю з примули. Сильні болі вщухнуть, а згодом і зовсім пройдуть». Чай з примули – це і особливий відмінний засіб для зміцнення нервів і серця, він вгамовує мігрень і головний біль на нервовому ґрунті, чудовий засіб при запаленні серцевого м'язу (міокардиті), водянці і схильності до інсульту. Відвар коренів з медом – це нирковий чай, який дозволяє позбутися від каменів в сечовому міхурі» [4].

Марія Требен рекомендує ***чай для очищення крові:*** Готують суміш «50 г квітів примули, 50 г молодих пагонів бузини, 15 г листків кропиви, 15 г коренів кульбаби. Під пагонами розуміються бруньки, що тільки що розкрилися весною. Беруть 1 чайну ложку суміші трав, заварюють 1/4 л окропу, дають 3 хвилини настоятися. Протягом дня треба випити ковтками 2 чашки, якщо необхідно, підсолодити медом» [4].

В науковій медицині листки застосовують як вітамінний засіб, завдяки рекордному вмісту вітаміну С, для лікування гіпо- і авітамінозу. Корені застосовують як відхаркувальний засіб, що посилює секрецію слизових оболонок, стимулює роботу війчастого епітелію і прискорює відходження секрету при бронхіті, пневмонії, коклюші, астмі і як потогінний і сечогінний засіб при грипі.

Для лікування і зміцнення серця готують восени вино з квітів примули. «2-х літрову банку треба заповнити гронами примули до самого горла (не утрамбовувати) і залити екологічно чистим білим вином. Квіти повинні бути повністю покриті вином. Банку, злегка прикривши кришкою, залишити на 14 днів на сонці. При скаргах на серце можна у випадку необхідності випити ковток такого вина, серцеві хворі можуть приймати до 3 стол. ложок протягом дня» [4].

ПРОТИПОКАЗАННЯ. Не приймати при індивідуальній непереносимості і вагітності.

Кулінарія. В Англії і Нідерландах первоцвіт весняний культивують як салатну рослину. Молоді листки рослини використовують для перших страв і салатів. Квітки в поєднанні з медом і цукром дають поживний вітамінний напій, який утворюється під час бродіння.

Відомий фітотерапевт-цілитель ***Є.С. Товстуха*** рекомендує ранньою весною робити корисні ***вітамінні «салати з листків таких рослин:*** по 3–4 листки первоцвіту весняного, кульбаби лікарської, медунки лікарської, молоді стебельця яглиці звичайної ретельно миють, подрібнюють, додають ложку соняшникової олії чи сметани і споживають двічі-тричі на тиждень перед обідом» [5].

Розмноження і догляд. Для вирощування первоцвіту весняного і первоцвіту звичайного необхідні поживні, здатні добре зберігати вологу, пухкі ґрунти. Покращити ґрунт можна шляхом додавання піску (відро на 1 кв.м), вермікуліту, сфагнового моху, органічними добривами, або замінити 20 см верхнього ґрунтового шару поживною сумішшю. Щоб рослини добре цвіли, рослини потребують внесення фосфорних, калійних та азотних добрив три рази за сезон – ранньою весною, потім через 2–3 тижня і в серпні. Умови для виживання первоцвіту – це достатньо вологі ґрунти, але без застою води. Більше води рослина потребує навесні.

Один кущ через 3 роки розростається, тому, щоб рослина не послабила свого цвітіння, її розсаджують, розділивши на нові кущики. Пересадкою краще займатися в серпні, щоб нові рослини могли вкоренитися до настання холодів. Сіяти первоцвіти можна цілий рік. Сіянці первоцвітів у порівнянні з іншими варіантами розмноження ростуть повільніше і вимагають посиленої турботи.

Первоцвіт можуть вражати захворювання. Серед них гниль стебел і кореневої шийки, біла іржа, іржа, антракноз, борошниста роса, бактеріальна плямистість листя, жовтяниця, попелиці, довгоносики, слимаки, павутинні кліщі, віруси огіркової мозаїки тощо. Найнебезпечніші – плямистості, що викликані грибом Рамулярія церкоспорелла (незграбні плями, що спочатку мають бліде забарвлення, і потім стають сірими або бурими). Рослина через таку хворобу всихає і перестає цвісти. Для боротьби з захворюванням необхідно обірвати і знищити хворе листя, обробити рослину розчином фундазолу або бордоською рідиною (1%) та хлорокисом міді (0,5%). Обприскування рослин проводять навесні і після цвітіння.

ПІСЛЯМОВА: На даному етапі життя країни ми маємо війну з нескінченими жертвами. Велика кількість територій сплюндрована боями, багато гектарів землі сільськогосподарського призначення заміновано і в найближчому майбутньому навряд чи повернеться до використання за призначенням. Аграрії визначають, що врожаї багатьох культур під загрозою через різкі стрімкі перепади температур, і не виключено зв'язок між військовими діями на території країни і природніми, стресовими для рослин, аномаліями. Крім того, додається зменшення питної води в колодязях аж до пересихання останніх, пекельна температура повітря влітку, хімічні отрути на полях, масова загибель бджіл та інше. Кожна війна веде до голоду, антисанітарії, пандемічних хвороб, неконтрольованого розмноження небезпечних комах, мишей, пацюків. В післявоєнний період війни 1941/1945рр. крім голоду в Україні, поширювалась епідемія туберкульозу, яка косила людей незалежно від віку цілими сім'ями. Наразі можна сказати, що епідемія туберкульозу в країні знову вже є, та ще додалися ракові, нервові, серцеві, аутоімунні захворювання і посттравматичні стресові розлади (ПТСР). Чергова наша стаття – це ще одне нагадування про друзів наших зелених в боротьбі з нашими недугами, про знання наших прадідів о лікарських і їстівних рослинах для забезпечення виживання і альтернативного лікування сучасників в можливі скрутні часи, від яких ніхто вже не застрахований.

Список використаних джерел

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.О. Кузнєцова, А.С. Резнікова «Сказання про лікарські рослини»(рос.) - М.: «Вища школа», 1992
3. Н.Кобзарь «Природосообразне харчування. Трави» (рос.) – Запоріжжя: «Дике поле», 2017
4. Марія Требен «Здоров'я з аптеки, яка дарована нам Господом Богом» Поради і досвід лікування травами/ Переклад з німецької кан.філ.наук І.А. Крупеннікової (рос.) – М.: Слов'янський діалог», 1994.
5. Є.С. Товстуха «Фітотерапія»/ 3-є видання, перероблене і доповнене – К.: Оріяни, 2000.

З повагою і любов'ю до своїх читачів

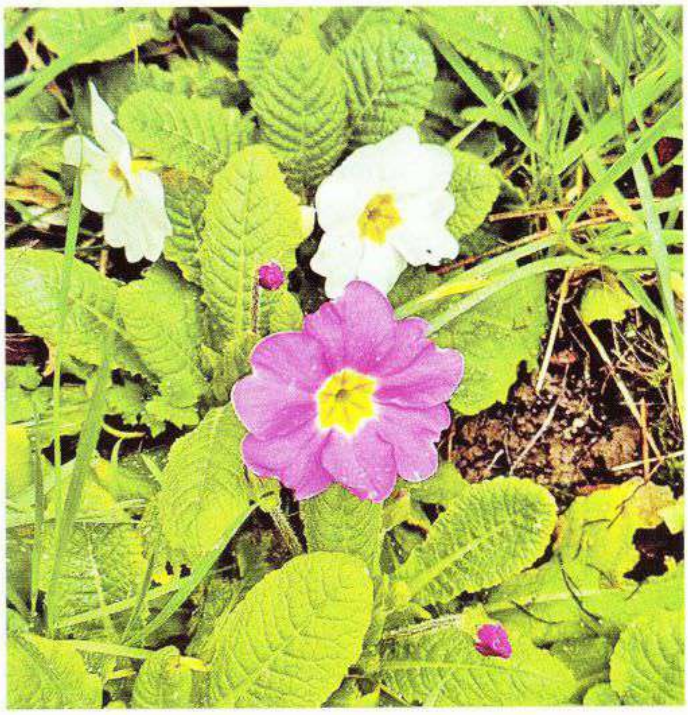
А.І. ПОТОПАЛЬСЬКИЙ,
кандидат медичних наук, доцент, професор Європейської академії проблем людини, директор Інституту оздоровлення і відродження народів України та Благодійного фонду "Небодарний цілитель", заслужений винахідник України, керівник «Центру духовного відродження та оздоровлення людини і 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: https://www.potopalsky.kiev.ua/ua/index.html

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

Фото до статтей А.І. Потопальського, О.І. Василенко

Килими барвінку в дендропарку «Перемога» с. Ходаки (авторські сорти з лабораторії А.І. Потопальського). Фото О.І. ВАСИЛЕНКО

Первоцвіт весняний (Primula veris L.)
Фото: Rasbak, "Вікіпедія"



Первоцвіт звичайний (Primula vulgaris)
Фото О.І. ВАСИЛЕНКО