



# ЦІЛЮЩІ ЯГІДНІ ДЕРЕВА ТА КУЩІ – МЕДОНОСИ І ПИЛКОНОСИ

## З ДЕНДРОПАРКУ ДОКТОРА А. І. ПОТОПАЛЬСЬКОГО «ПЕРЕМОГА»

**Від автора:** З великими труднощами нашому колективу, разом з колегами з інших закладів вдалося провести кілька міжнародних інтернет-форумів в плані розвитку сформованого нами нового наукового напрямку духовного і молекулярно-генетичного оздоровлення людини і довкілля. Останній міжнародний інтернет-форум (25 березня – 05 квітня 2018 р.) в Лондоні відбувся під назвою, в перекладі на українську мову: "Основи духовного і молекулярно-генетичного оздоровлення людини і збереження довкілля. Український прорив у світову цивілізацію і науку", на якому Міжнародна академія наук і вищої освіти (МАНВО, м. Лондон), нагородила засновника цього наукового напрямку А.І. Потопальського золотою медаллю "Науковий прогрес" 1 ступеня (дивіться сайт [www.potopalsky.kiev.ua](http://www.potopalsky.kiev.ua) в збірнику матеріалів форуму 2018 р., стор.4).

Обговорення цікавих моментів нашого сучасного життя продовжується дотепер (див.сайти педагогіка толерантності [pedtolerant.com](http://pedtolerant.com) та Інституту оздоровлення і відродження народів України [www.potopalsky.kiev.ua](http://www.potopalsky.kiev.ua)). Значний інтерес у неординарних читачів викликало звернення Ісуса Христа до усіх землян, і в першу чергу до українців, записані старшим науковим співробітником ін-ту фізіології ім. О.О.Богомольця НАН України, кандидата біологічних наук, фахівця з питань вищої нервової діяльності Жанною Крученко впродовж понад 2-х десятиліть.

Нині, крім нашого сайту і фейсбуку, широка можливість ознайомлення нових читачів з записами Жанны Крученко з'явилась завдяки організації групою ентузіастів Ольги Івко та Миколи Самчука фейсбука, присвяченого даній темі, під назвою "Творчість Жанны Крученко".

## РОСЛИНА, ЯКА РОБИТЬ СЕРЦЕ БДЖОЛЯРА ЩАСЛИВИМ, А БДЖІЛ – ЗАДОВОЛЕНИМИ

**Меліса лікарська, або  
м'ята лимонна**

**Авторська форма –  
МЕЛІСА «ПІСКОВА»**

Цю дивовижну рослину, мелісу лікарську, ще 1000 років тому Авіценна називав «насолодою серця».

Меліса лікарська – багаторічна трав'яниста ефіроолійна рослина з приємним лимонним запахом. Стебла чотиригранні, гіллясті. Квітки неправильні, білого кольору.

**Ботанічна характеристика:**

меліса є багаторічною трав'янистою рослиною з сімейства ясноткових. Висота трави досягає 30–150 см. У меліси стебло пряме, що розгалужується. У перетині стебло чотиригранне. Покриває рослину супротивне черешкове листя серцеподібної або яйцевидної форми. Квітки меліси дрібні, їхнє забарвлення варіюється від білого до світло-фіолетового кольору. Вони формують мутовки в пазухах листків на верхівці

рослини. Плід – чотири яйцеподібних світло-коричневих горішки. Стебло і листя помітно опушені. Квітне меліса протягом усього літа – приблизна тривалість цвітіння 40–50 днів, плоди дозрівають восени. Меліса – стабільний цінний медонос, який виділяє багато нектару – від 4,5 до 5,5 мг. Бджоли активно відвідують її. Медопродуктивність від 100 до 250 кг/га. Мед з меліси приємний на смак, думхмянний.



Надає перевагу несильно зволоженому ґрунту, може рости на піщаних землях. У заболоченій місцевості часто уражається грибок та гине. Трава меліси активно культивується у промислових масштабах, висаджується на присадибних ділянках з лікарською та декоративною метою.

**Хімічний склад:** трава меліси містить олію ефірну (0,05–0,33 %, в складі якої є цитраль, ліналоол, гераніол, цитронелал, мірцен, альдегіди), дубильні речовини (до 5 %), гіркота, слиз, органічні кислоти (бурштинову, кавову, хлорогенову, олеанолову та урсолову), цукри (стахіоза, це полісахарид, який близький за складом і властивостями до інуліну), солі мінеральні.

**Фармакологічна дія:** Виявляє спазмолітичну, болезаспокійливу, гіпотензивну, заспокійливу, сечогінну, вітрогінну, бактерицидну дію, покращує травлення, сповільнює частоту дихання, сприяє сповільненню серцевих скорочень, зменшує напругу гладеньких м'язів кишечника, стимулює виділення травних ферментів. Меліса – рослина, шанована лікарями і цілителями. Її використовують як седативний, болезаспокійливий, жовчогінний засіб. З трави меліси готують відвари, настої, чаї, спиртові настоянки, примочки, ванни і компреси.

**Розмноження авторського сорту меліса «Піскова»:** Меліса добре розмножується при пізньоосінніх або ранньовесняних посадках, особливо при вкриванні опалим листям, яке не згрібають для збереження вологи у спекотні дні травня. В дендропарку «Перемога» с. Ходаки росте на піщаних ділянках, закріплюючи ґрунт та захи-

щаючи його від сильних вітровіїв останніх років. Наші спостереження та місцевих бджолярів-ентузіастів підтверджуються результатами масового заселення винахідливими поліщуками бджіл у вулики-«пастки», натерті свіжими рослинами (мелісою).

Надзвичайно ефективний в умовах посушливого Полісся Древлянського краю розсадний спосіб розмноження меліси при регулярному поливі. Тому ми палко рекомендуємо усім пасічникам-професіоналам і аматорам мати на своїх «Килимах пасічника» цю духмяну, красиву і медоносну рослину, що сприяє розширенню пасіки за рахунок «зловлених роїв» неконтрольованих бджіл-безхатченків».

**Заготівля сировини:** мелісу збирають на початку цвітіння, зрізуючи верхню частину рослини разом з листям. Залишають не менше 10 см стебла. Заготівлею займаються після обіду, у суху, сонячну погоду. Допускається помірне обрізання молодих пагонів: меліса продовжує після цього рости та цвісти. Невибаглива в сушінні, можна висушувати на відкритому повітрі, у приміщеннях з постійним доступом повітря, розкладати на підлозі або розвішувати пучками. Необхідно берегти сировину від потрапляння прямих сонячних променів та перемішувати. Готова трава меліса зберігається в сухих, добре вентиляльованих приміщеннях, у звичайному або подрібненому вигляді. Зберігає лікувальні властивості протягом 1–2 років.

Заготівля рослини проводиться в період цвітіння після обіду в суху сонячну погоду. Для лікарських цілей зрізають верхню частину меліси

разом із листям. Не менше 10 см стебла залишають над поверхнею. Сушать сировину на відкритому повітрі або в провітрюваному приміщенні, розкладаючи тонким рівномірним шаром. Можна розвішувати мелісу пучками при сушінні в приміщенні. Термін придатності готового збору – один рік. Готову сировину подрібнюють або зберігають цілою.

**Лікувальні властивості і застосування меліси:** Авіценна вважав, що меліса «робить серце щасливим, зміцнює дух, проганяє темні думки і балансує "чорну тугу", сприяє травленню та допомагає від гикавки» («Канон лікарської науки»).

Меліса (трава) знижує тиск, сповільнює дихання і серцевий ритм. Відомі її потогінні, заспокійливі, протигрибкові та бактерицидні властивості. Виявляє спазмолітичну, в'язучу, гіпоглікемічну, сечогінну, жовчогінну, протизапальну, легку снодійну та болезаспокійливу дію.

Меліса зміцнює нервову систему, посилює слиновиділення, покращує обмін речовин, апетит, діяльність травної системи. Сприяє оновленню лімфи і крові, допомагає при головному болю. Трава меліси використовується для лікування нервових, серцево-судинних, шлунково-кишкових захворювань, при здутті живота, закрепках, метеоризмі. Допомагає при подагрі, недокрив'ї, хворобах ясен, запамороченнях, шумі у вухах та загальній слабкості.

Корисні властивості меліси роблять її засобом для схуднення. Чай з рослини може поліпшити метаболізм, виведе зайву рідину і послужить легким проносним. Седативні та спазмолітичні



властивості трави допоможуть пережити обмеження, пов'язані з дієтою, заспокоюючи нервову систему та знімаючи голодні спазми в шлунку.

Меліса стимулює менструацію, полегшує дисменорею, допомагає при запальних захворюваннях сечостатевої сфери, особливо при хворобах матки. Як жіноча трава, вона отримала в народі назву «маточник». Трава підходить для жінок з підвищеною статевною збудливістю, оскільки заспокоює та регулює діяльність жіночого організму. Також приваблює бджіл у пухтих вуликах при роїнні.

Трава меліси, за версією стародавніх греків, була найкращим засобом від облісіння, чим і зараз корисна для чоловіків, що зіткнулися з цією проблемою. Жінки застосовують мелісу для покращення росту волосся, зміцнення цибулин, відновлення пошкоджених коренів, регуляції роботи сальних залоз, зменшення жирності та розгладження волосся по всій довжині. Вона використовується для прийняття ароматичних загальнозміцнювальних ванн, а також при фурункульозі, дерматиті, шкірних висипах.

Трава рослини має бактерицидний ефект і здатна знищувати деякі патогенні гриби і збудників туберкульозу. Також має протизапальну й антиоксидантну дію. На організм прийом препаратів з неї чинить загальнозміцнювальний ефект. Вона допомагає зміцнити нервову систему і нормалізувати сон, при цьому не викликає звикання. Також меліса підсилює дію синтетичних седативних препаратів і дозволяє зменшувати їхню дозування. Враховуючи



**Меліса сорт "Пісковий"**

особливість рослини заспокоювати, вона введена до нашого авторського комплексного чаю «Спокій». Він незамінний у сучасній стресовий час пандемій та Вітчизняної визвольної війни нашого народу.

**Протипоказання до прийому:** Приймати мелісу не можна при вагітності й під час годування грудьми, при гіпотензії та непереносимості компонентів у складі трави.

В умовах затяжної, неокресленої ніякими міжнародними угодами війни, українцям вкрай потрібно забезпечитись запасом заспокійливих лікарських рослин широкого вжитку. Тут меліса належить вирішальна роль, бо за один сезон одна невелика ділянка забезпечить середньо статистичну сім'ю запасом цінних ліків природнього походження та насінним посадковим матеріалом. На фоні постійних стресів, невизначеності, відсутності об'єктивної інформації меліса врятує від фізичних захворювань та психічних розладів серцево-судинної системи, особливо "дітей війни", яких було зареєстровано в Україні сотні тисяч, а зараз залишаються лише

одиноці і доля яких, на жаль, нікого не цікавить.

На моїй пам'яті залишилися спогади про воєнні роки Другої світової війни, коли моя мама заварювала у великому чайнику або у дідовому самоварі міцний духмяний мелісовий чай, відпоювала знервованих, застуджених подорожніх, які залишалися в нашій хаті на ночівлю. Мама кожному знаходила добре слово, тому лише переночувавши одну ніч, заспокоєні, підліковані подорожні залишалися друзями моєї сім'ї на все життя.

**А.І. ПОТОПАЛЬСЬКИЙ,**  
кандидат медичних наук,  
доцент, професор  
Європейської академії  
проблем людини,  
директор Інституту  
оздоровлення і відродження  
народів України,  
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

**Фото О.І. ВАСИЛЕНКО**

**ШАНОВНІ ПАСІЧНИКИ І ПАСІЧНИЦІ!**  
Дендропарк "ПЕРЕМОГА"  
шукає спонсорів та зацікавлених  
у посадковому матеріалі.  
Пропонуємо саджанці  
горобини чорної,  
самовивоз.  
Докладніше – листом:  
[Labmsbar@gmail.com](mailto:Labmsbar@gmail.com)

