



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

БУЗИНОВА МАТІНКА. ЩО НАМ ВІДОМО ПРО БУЗИНУ

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 медоносну рослину – бузину.

Дещо з далекої історії: «Якось один маленький хлопчик застудився. Де він спромігся промочити ноги, ніхто не розумів – адже погода була зовсім суха. Мати роздягла його, поклала в ліжко і звеліла принести чайник, щоб заварити бузинового чаю – чудовий потогінний засіб! У цю хвилину до кімнати увійшов славний, веселий дідок, який жив на верхньому поверсі того ж будинку. Був він зовсім самотній, не було в нього ані дружини, ані дітей, а він так любив дітей, умів розповідати їм такі чудові казки та історії, що просто диво.

– Ну от, поп'єш чайку, а там, мабуть, і казку послухаєш! – сказала мати....

– Тепер треба б розповісти тобі казку, та шкода, жодної нової не знаю! ... Справжні, ті приходять самі. Прийдуть і постукають мені в голову: "А ось і я!"... Та якби ж прийшла сама! Але вони поважні, приходять тільки, коли їм самим заманеться!.. Чекай! – сказав раптом дідок. – Ось вона! Подивися, в чайнику!

Хлопчик подивився. Кришка чайника почала підніматися все вище, все вище, ось з-під неї визирнули свіжі білі квіточ-

ки бузини, а потім вирости і довгі зелені гілки. Вони розкидалися на всі боки навіть з носика чайника, і згодом перед хлопчиком був уже цілий кущ; гілки тягнулися до самого ліжка, розсували фіранки. Як чудово цвіла і пахла бузина! А крізь зелені листочки визирало її лагідне обличчя – старенької, одягненої в якесь дивовижне плаття, зелене, немов листя бузини, і все всіяне білими квіточками. Відразу навіть не розібрати, чи це сукня, чи просто зелень і живі квіти бузини.

– Хто ця бабуся? – запитав хлопчик.

– Стародавні римляни і греки звали її Дріадою! – сказав дідок. – Ну, а для нас це надто мудроване ім'я, і в Новій Слобідці їй дали краще: Бузинова матінка...»

Казка «Бузинова матінка» – Ганс Крістіан Андерсен

Продовжуємо наше знайомство з цілющими медоносними рослинами України. Мабуть багато хто з читачів читав у дитинстві казку відомого християнського датського казкаря, романіста, поета і драматурга Ганса Крістіана Андерсена «Бузинова матінка», уривок з



якої ми представили у вступі до нашого оповідання про воістину народну лікарську рослину – бузину чорну.

Бузина чорна (*Samducus nigra L.*) належить до родини пижмівкових, адоксових (Adoxaceae), раніше в науковій літературі визначали належність до родини жимолостевих. Латинська назва рослини пояснюється по різному: одні вважають, що назва пішла від іранського музичного інструменту, який вироблявся з деревини бузини, інші – від фарби, якою фарбували тканини. У середні віки у Європі шанували цю шикарну і багату на цілющі властивості рослину, вважали священною, магічною і рослиною довгожителів. Казка Г.К. Андерсена якраз дає нам підстрочне знання про можливість бузини заглянути у майбутнє, суттєво продовжити життя і про лікувальні властивості, пов'язані з захворюваннями дихальних шляхів при застудах, бронхітах, ангінах, грипі тощо.

З бузиною пов'язано багато легенд і переказів. Про неї розповідають таку древню легенду, як високий Володимир-князь із своєю свитою погналися під час полювання за оленем, та заблукали у хащах небачених. Почали вони дорогу назад шукати, почули плач гіркий, і поїхали в той бік. Виїжджають на галявину, а на галявині хата добротна, на ганку її під дверима сидить сивий дідусь і гірко плаче. Запитує його Володимир-князь: «що ти плачеш мил-чоловіче? Повідай біду свою, може допоможу». Відповідає сивий дідусь, що його побив батько за провину, бо він без дозволу виносив свого дідуся на сонечко, та упустив ненароком. Здивувався Володимир-князь: «Скільки ж років тобі, мил-чоловіче?» «Мені тільки 90 років минуло, а дідусю сто п'ятдесят восени буде, але по сходинках важко спускатися, через мене він руку забив, кошики тепер повільно плете – господарству збиток через мою недбалість». Увійшов у хатину світлий князь... і побачив ще двох дідусів, які розкрили йому таємницю свого довголіття: завжди їли хліб з сіллю, молоком та сиром, вживали ягоди бузини і чай з неї пили.

І це не дивно. З давніх-давен відомо, що бузина давала тонус організму, очищувала кров, тонізувала гормональні залози. Багато старовинних рецептів до нас не дійшло і один з них, найголовніший – рецепт довго-

ліття. Можливо це відбулось через те, що церква колись забороняла її садити біля садиб, бо вважали бузину однією з язичницьких магічних рослин. І на наших територіях слов'янські народи – русини вважали бузину оберегом, наділим великою цілющою силою і охоронницею житла. В період хвороби вони поклонялися їй і просили бузину забрати хворобу, а дати здоров'я. У русинів існувало багато повір'їв, які стосувалися бузини, наприклад: не можна було її викопувати, бо зсудомить руки-ноги; не можна було бузиновою гілкою поганяти корову, бо вона могла всохнути, а також приписували їй можливість виганяти нечисту силу, захист від прокльонів, оберіг-процвітання, і таке інше. Але крім пересторог-забобонів пращури активно вживали рослину в лікувальних цілях. Крім того, її використовували як захист-інсектицид від мишей і щурів, довгоносиків, гусениць, клопів, шкідників кущів агрусу і смородини, плодкових дерев.

В родинну скарбничку виживання записуємо з «Аптеки бур'янів» фітотерапевта О.М. Піон (Золота бібліотека здоров'я №1-2(2021) - Вид. ФОП Присяжнюк І.І.) [5]: «... Ефірна олія бузини відлякує мишей та пацюків, різних комах та міль, тому бузинові вінки доцільно розкладати по хаті, на горищі, в сінях, сараях, банях. Чорнила, виготовлені з ягід бузини, ніколи не вицвітають, а рукописи не псуються мишами. Соком з бузинових ягід фарбують волосся у попелястий колір, водночас лікується педикульоз (авт. «вошивість»), лупа». Греція, Стародавній Рим, фактично вся Європа, Азія, Індія активно використовували чорну бузину, як сечогінний, протизастудний, протизапальний засіб. В античній Греції бузину чорну навіть культивували. Існує давня легенда, як моряк в порту напився алкогольного напою з соку бузини, і несподівано для себе вилікував застарілий ревматизм. Бузина входила в склад «Сенжерменовського» чаю, який мав послаблюючий ефект. В давнину і квіти, і плоди йшли на виготовлення прохолодних напоїв, для очищення організму від токсинів. Виготовляють і зараз з квіток чаї, трав'яні напої, випічку, а з кисло-солодкого соку чорних плодів: пиво для чоловіків та домашнє вино, компоти, кисілі, желе, сиропи, мармелади, варення,

муси, портвейни, коньяки, лікери, пиво, шампанське. В Італії популярна Самбука – італійський лікер з ягід бузини, у шведів популярний Снапс – шведська традиційна горілка на рослинній основі: бузини, смородини, полину, кмину, звіробою. Для виготовлення багатьох страв у кулінарії застосовували нешкідливі барвники (червоні і пурпурні) з соку чорної бузини. На Кавказі плоди використовували для фарбування шовку в оливковий колір, додавали у виноградне вино для посилення кольору і надання йому мускатного смаку. Нешкідливі фарби із стиглих ягід бузини чорної використовували в текстильній промисловості. На жаль, в Україні були часи, коли намагалися стерти з пам'яті народу лікувальні властивості бузини під гаслами «буржуазні пережитки», і, навіть, приписали її до групи бур'янів, з якими ведеться постійна боротьба.

Бузина чорна (*Sambucus nigra* L.) – розгалужений кущ або деревце, яке досягає висоти 5 м. Ареал зростання достатньо широкий: Туреччина, Іран, Азербайджан, Вірменія, Північна Америка, Мадейра, Прибалтика, Азорські острови, деякі Африканські країни, Індія, Нова Зеландія, Україна, близькі сусідні країни такі, як Молдова, Білорусь, Росія, та інші. У Закарпатській, Львівській, Волинській, Тернопільській, Київській, Сумській, Харківській, Полтавській, Черкаській, Хмельницькій та Донецькій областях значні запаси бузинових кущів, з яких можлива промислова заготівля цінної сировини.

Бузина чорна світлолюбна рослина, росте в підлісках, на узбіччях лісів, утворює чагарникові зарості. Плодоносить рясно. Листя бузини супротивні, перисті, довгасті, яйцеподібні, по краю гострозубчасті, великі. Колір мають темно зелений, знизу світліші. Мережеве суцвіття плоске, діаметром до 20 см з п'ятьма щіткоподібними гілочками. Квіти жовтувато-білі, дрібні, п'ятипелюсткові з шиповидним віночком – пахучі. Тичинок п'ять з жовтими пиляками. Цвіте приблизно 15 днів у травні-червні. Плоди бузини мають декоративно-витончений вигляд, чорно-фіолетового кольору з 2–4 кісточками всередині, кисло-солодкуваті, соковиті, їстівні. Чорна бузина використовується як прикраса в ландшафт-

тному дизайні парків і садів завдяки своєму декоративному вигляду в період цвітіння і плодоношення.

Вона вважається весняно-літнім медоносом, який дає підтримуючий взяток. Одна квітка виділяє 0,16 мг нектару з вмістом 23% цукру, вважається, що один га суцільних насаджень бузини дає 85 кг нектару. Нам розповідали, що пасічники для боротьби з вароатозом бджіл, кладуть суцвіття бузини у вулик.

Один з варіантів консервації цінних лікарських речовин у пасічників – це комбінація багатоквіткового меду з ліофілізованими ягодами бузини та подрібненим до борошна коренем шестипелюсткового лабазнику, з прополісом. Під час сублімаційного висушування бузина зберігає смак, аромат і майже всі корисні властивості. А рівномірне поєднання з медом дає ідеально збалансований смак. Його можна їсти як варення з маслом і хлібом, або додавати в йогурти і десерти. Крім того, в нього чудові лікувальні властивості, а саме це:

- сечогінна, потогінна, жарознижувальна, відхаркувальна та протизапальна, проносна та детоксикаційна, антиоксидантна дія;
- лікування катару та запалення дихальних шляхів та ревматичних захворювань;
- лікування мігрені та невралгії;
- підтримка процесів травлення;
- лікування запалень, опіків, екземи шкіри, запалення порожнини рота та горла, кон'юнктивіту;
- допомога при лікуванні діабету або розладів, пов'язаних з рівнем глюкози в крові;
- лікування вірусних і мікробно-вірусних захворювань, які в умовах війни і розрухи досягли відчутних масштабів;
- лікування сечостатевої системи;
- підтримка ефективного лікування депресії та інших психічних розладів, найбільш серйозно виражених в самоізоляції, апатії і депресії. Для таких хворих корисні наші фітокомплекси і компоненти Системи духовного і молекулярно-генетичного оздоровлення людини і довкілля;
- зміцнення функціонування імунної системи.

В складі такого продукту 89% багатоквіткового меду, 5% бузини чорної сублімованої



та 5% меленого кореню лабазнику шестипелюсткового, 1% розчину прополісу.

Заготівля лікарської сировини. Значчі-фітотерапевти в наші часи беруть з бузини чорної все: ягоди, квіти, листя, кору і коріння, які використовують самостійно та в сумішах.

Квіти бузини чорної для лікування збирають під час цвітіння, вибірково проріджуючи від майбутніх зайвих грон для того, щоб ягоди восени були більші. Крім того, квіти ще збирають на ефірну олію. Сушать квіти під наметами на повітрі, підвішуючи суцвіття на мотузках або при температурі 40–50 °С розкладаючи тонким шаром. Для сушіння розкладають сировину в один шар на папері чи тканині. Сушені квіти повинні бути жовтого кольору, обшморгані з парасольок і складені в сухі скляні банки. Строк зберігання 3 роки.

Фітотерапевт О.М. Піон в «Аптеці бур'янів» радить: «...квіти для лікування використовують тільки сушеними, та ще й після одного року зберігання, тобто початок користування можливий лише через рік після збору. Така умова надає саме бузиновому цвіту сильніших потенційно-лікувальних властивостей ...».

Листя бузини чорної заготовляють під час її цвітіння. Трохи прив'ялюють на сонці і досушують в добре вентиляційованих приміщеннях, в затінку. Зберігають аналогічно висушеним квітам.

Кору бузини заготовляють навесні в період сокоруху з торішніх пагонів, з яких зішкрібають зовнішній шар і залишок висушують в духовці або сушарці з температурою не вище 60 °С.

Плоди бузини – збирають тільки в період повної стиглості. Так як ягоди швидко псуються, тому їх після збору слід негайно переробляти: охолодити, заморозити або висушити. Українські заготівельники збирають бузину з китицями разом, а потім самі відділяють ягоди від грона і використовують різні варіанти зберігання плодів: від сушених в сушарках при температурі не вище 60 °С до переробки на варення, компоти, наливки, вина та інше.

Коріння бузини заготовляють після досягання плодів, висушують стандартно в сушарках, духовках при температурі не вище 60 °С, розкладаючи тонким шаром.

Активні речовини і лікувальні властивості чорної бузини. Чорна бузина – унікальна рослина, в якій представлено широкий спектр цілющих властивостей. Вміст активних речовин бузини чорної відрізняється в залежності від анатомічної частини рослини (квіти, ягоди, листя, кора, коріння), але зберігається головний комплекс.

У сушених квітах міститься [1,2,3,4] хо-лін, бугрин, таніни, набір органічних кислот (валер'янова, яблучна, оцтова, кадова) та жирні кислоти (лауринова, міристинова, пентадеканова, пальмітоолеїнова, пальмітинова, стеаринова, олеїнова, лінолева, ліноленова, арахінова, гондолієва, бегенова), дубильні речовини, ефірна олія, провітамін А, флавоноїди, флавоноли – кверцетин, кемпферол та їх глікозиди – гіперозид, ізокверцетин, рутин, астрагалін; антоціани – ціанідин, дельфінідин, пеларгонідин, мальвінідин, пентунідин, пеонідин, полісахаридів (спирторозчинних полісахаридів (СРПС), водорозчинних полісахаридів (ВРПС), пектинових речовин (ПР), геміцелюлози (ГЦ)); фенолкарбонові кислоти (п-кумарова, хлорогенова); тритерпеноїди (α- і β-амірин, бетулін, олеанолова та урсолова кислоти); ціаноглікозиди (самбунігрин); амінокислоти (аспарагінова та глутамінова, треонін, серин, гліцин, аланін, валін, гістидин, ізолейцин, лейцин, тирозин, фенілаланін, лізин, аргінін, метіонін, пролін); ефірна олія, каротиноїди, аскорбінова кислота, хлорофіли, макро- та мікроелементи (вміст мг/кг: Mg — 320, Ca — 800, Al — 30, Pb — 0,1, Fe — 20, Ni — 0,2, Cu — 0,5, Zn — 0,2, Mo — 0,2, Sr — 0,5, K — 3000, Si — 270, P — 300, Mn — 12, Na — 42, B — 1, V — 0,05, Sn — 0,07, Cr — 0,1, Ag — 0,05). Квіти бузини чорної – це протизапальний, проносний і кровоочисний засіб, який лікує [6] «... бронхіти з сухим кашлем і хрипом в грудях, запалення (катари) внутрішніх органів, ревматизм, гарячку, застосовується при подагрічних та ревматичних артритих, подагрі, та при наявності піску в нирках..., для полоскання і примочок при ангіні та інших запаленнях слизових оболонок, запальних хворобах очей і вух, ревматичному болю й набряках від подагри, а також при гемороїдальних шишках....». Відомий знавець лікарських рослин, Григорій Костянтинович Смик радить [6]: «вживання

просто: одну столову ложку сухих квіток залити склянкою окропу, настояти протягом 20 хвилин, дати відстоятися, процідити і пити гарячим... Якщо сухі квітки бузини чорної додати до звичайного чаю у співвідношенні 1:3 за масою, то матимете чудовий напій, який за букетом близький до кращих сортів дорожого чаю...».

Листя містить [1,2,3,4] вітамін С, самбунігрін, алкалоїди коніїн і сонгвінарин, ефірну олію, смоли, каротин, полісахаридів, вищі аліфатичні вуглеводи; жирні кислоти (пентадеканова, пальмітоолеїнова, пальмітинова, стеаринова, олеїнова, лінолева, ліноленова, арахінова, гондолієва, бегенова); флавоноїди, дубильні речовини, органічних кислот, гідроксикоричних кислот, тритерпеноїди (α - і β -амірин, бетулін, урсолова і олеанова кислоти); амінокислоти, стероїди (ситостерин), вітаміни (аскорбінова кислота, каротин), ефірну олію, хлорофіли, макро- та мікроелементи (вміст мг/кг: Mg — 530, Ca — 1100, Al — 32, Pb — 0,08, Fe — 32, Cu — 0,6, Zn — 0,3, Mo — 0,15, Sr — 3, K — 4800, Si — 1000, P — 280, Mn — 17, Na — 185, B — 1,5, Ag — 0,5).

Зовнішньо молоде листя використовують як протизапальний засіб при фурункулах, запаленні (зокрема, гемороїдальних вузлів), попрілості, опіках. Для цього це молоде листя відварюють в молоці. Свіжозібрані молоді листочки тамують і гальмують больові відчуття, для цього їх прикладають до хворих місць. Зварене листя з медом використовують, як проносне. Також, у народній медицині листям користуються при діабеті, ревматизмі, рожистих запаленнях, подагрі, артритях, водянці, зовнішньо при болях у вухах, геморої, простудах. Для лікування ларингітів, простуд використовують відвар з листя; припарки з листя — при застарілих ранах, ревматизмі і подагрі, при укусах змій, бджіл та комарів; сік з листя має проносну дію; чай або відвар приймають при кишкових коліках.

При подагрі з листя бузини готують ванни: 8 склянок свіжого листя бузини варять у 8 літрах окропу біля 30 хвилин. Доводять температуру до 37 градусів, приймають ванни до 20 хвилин.

В **корі** [1,2,3,4] діючі речовини — полісахариди, жирні кислоти (пальмітинова, стеари-

нова, олеїнова, лінолева, ліноленова, арахінова, бегенова, лігноцерінова, нервонова, церотинова); флавоноїди, дубильні речовини, органічних кислот, гідроксикоричних кислот; вітаміни (аскорбінову кислоту, каротиноїди); хлорофіли, амінокислоти, макро- та мікроелементи (вміст мг/кг: Mg — 270, Ca — 810, Al — 9, Pb — 0,09, Fe — 9, Ni — 0,18, Cu — 0,45, Zn — 0,5, Mo — 0,04, Sr — 2,5, K — 2800, Si — 520, P — 150, Mn — 18, Na — 14, B — 0,7). Кора бузини чорної проявляє сильну сечогінну дію. Відвар кори п'ють при хворобах нирок і набряках. Для лікування бешихового запалення (рожі) О.М. Піон радить використовувати таким чином [5]: «Запарюють кору в конопляному молоці, яке готують з насіння конопель: розтерте насіння заливають окропом і настоюють 1 годину. Потім підігрівають і запарюють змелену в порошок кору бузини до густої кашки. Таку бузиново-конопляну масу прикладають на вражене бешихою місце строком на 1 добу. Після чого запалення і набряк значно зменшуються, а після повторного використання зникають геть...». Настій кори готують так: 6 г кори настоюють в 500 мл окропу протягом 5 годин в термосі. Вживають 5 раз на день.

У **корінні** містяться сапоніни, дубильні та гіркі речовини. Коріння використовують при тих же хворобах, що і з корою. Тобто: відвар коріння п'ють при хворобах нирок і набряках. Один з способів приготування лікувального відвару [5]: «1 столову ложку подрібненого коріння, або 10 г заливають 1,5 склянки води, варять на слабкому вогні 30–45 хв., поки не залишиться половина рідини. Після охолодження проціджують. П'ють по 1–2 ст.л. кілька разів на день».

Плоди містять в своєму складі [1,2,3,4]: полісахариди, жирні кислоти (пальмітинова, стеаринова, олеїнова, лінолева, ліноленова, арахінова, нервонова), флавоноїди (рутин, кемпферол); антоціани (глікозиди ціанідину, самбуцину, дельфінідину, пеларгонідину, мальвінідину, пеонідину, петудину, 3-глюкозид, 3-самбубіозид, 3,5-диглюкозид і 3-самбубіозидо-5-глюкозид ціанідину); дубильні речовини, органічні кислоти (яблучна, лимонна); гідроксикоричні кислоти, ефірну олію; амінокислоти, вітаміни (каротиноїди, аскорбінова кислота); хлорофіли; макро- та

мікроелементи (вміст мг/кг: Mg — 170, Ca — 310, Al — 4, Pb — 0,05, Fe — 8, Cu — 0,2, Zn — 0,5, Mo — 0,2, Sr — 0,4, K — 1780, Si — 410, P — 90, Mn — 3, Na — 20, Ni — 0,05).

Плоди бузини сприяють схудненню, це обумовлено гормонами, що нормалізують роботу ендокринної системи та стимулюють метаболізм. Плоди значно знижують апетит, вони здатні «розчиняти» жирові бляшки в судинах, покращувати їх еластичність, зміцнювати стінки та знижувати артеріальний тиск. Крім того, оздоровчі комплекси (препарати, настоянки, настої, відвари, напари, дієтичні харчові добавки і страви) на основі чорної бузини допомагають в лікуванні аномально підвищеного рівню ліпідів і ліпопротеїнів (гіперліпідемії), знижують ризик серцево-судинних захворювань, лікують застуду, вірусні і вірусно-мікробні захворювання (bronхіти з сухим кашлем та хрипом у грудях, ангіни, катарів (запалень) внутрішніх органів, гарячки, фарингіти, фронтити, краснуху, кір, грип, гепатит, артрит, поліартрит, ревматизм) і малярію, підвищують імунітет, нормалізують діяльність шлунково-кишкового тракту (зокрема, плоди бузини рекомендують вживати при виразці кишківника, дизентерії, слабості і засміченості шлунку), знімають жар і різного роду запалення, заспокоюють біль та різь у животі, мають сечогінний ефект, лікують сечовиснаження при діабеті, виводять з організму зайву рідину, нормалізують роботу кори надниркових залоз, сприяють відходженню слизу і мокротиння, лікують шкірні захворювання травматичного і аутоімунного походження (абсцеси, опіки, порушення пігментації шкіри, попрілості), допомагають при хворобах очей (блефариті і кон'юнктивіті) та вух, виганяють гельмінти і дезінфікують, знімають інтоксикацію організму (виводять з організму солі важких металів і радіонуклідів, знімають закрепи, нейтралізують дію вільних радикалів), попереджають ризик онкологічних захворювань, гемороїдальні вузли, мають заспокійливу дію і звільняють від депресії, мають тонізуючий ефект і підвищують працездатність.

На основі бузини чорної виготовляють препарати з анти-гіпоксичною активністю. Ягоди бузини чорної рекомендується вживати при застої жовчі та хворобах нирок (наприклад, при наявності піску в нирках) і сечового мі-

хура, асциті, жіночих захворюваннях, для поліпшення обміну речовин, при водянці, для усунення головного болю і набряків (для цього готують настої, відвари і фіточаї). Ягоди бузини також проявляють антимікробну дію до збудників уроінфекцій.

Настій застосовують при варикозному розширенні вен, оскільки він має протизапальну, загальнозміцнюючу та антикоагулянтну дію.

Для покращання стану при отруєннях і інтоксикаціях, при розумовому перевантаженні краще споживати ягоди зварені і змішані з медом. Ці ліки треба вживати по столовій ложці тричі на день з теплою водою. Перед сном на ніч обов'язково випивають 1 столову ложку цих ліків четвертий раз. Зникає запаморочення, відчуття «важкої голови» і нудоти.

В родинну скарбничку виживання записуємо з «Аптеки бур'янів» фітотерапевта О.М. Піон (Золота бібліотека здоров'я №1-2(2021) - Вид. ФОП Присяжнюк І.І.): «... Останнім часом доведено, що квіти, кора та листя бузини дають добрий знеболюючий ефект без наркотичного впливу. Тому вони вважаються найкращим засобом для вгамування болю при мігрені, радікуліті, запаленні трійчастого нерва та інших невралгічних болях, болів після опіків, порізів травм, навіть зубного болю. Але найголовніша здатність бузини – очищувати наш шлунок, кишки, кровоносні судини і кров від шлаків і токсинів, та напевне найважливіша – від радіонуклідів. Свого часу Себастьян Кнейпп звертав увагу людства на дивний факт: птахи перед відльотом у теплі краї щоразу знаходять бузиновий кущ і об'їдають його, щоб очистити і зміцнити свій організм перед далекою мандрівкою....».

Протипоказання. Увага! В незрілому вигляді плоди бузини чорної – токсичні. Зрілі плоди чорної бузини рекомендовано вживати в невеликій кількості. Перший збір рослинної сировини бузини чорної для внутрішнього використання проводьте зі знавцем цієї рослини!

Не рекомендують препарати бузини чорної вживати при неспецифічному виразковому коліті, хворобі Крона, нецукровому діабеті. Слід враховувати, що стебла бузини чорної містять ціанід і можуть бути токсичні. З обе-



режністю треба приймати під час вагітності і годування груддю. Також вважається проти-показанням вік дитини до 12 років.

При прийомі будь-яких природніх ліків слід дотримуватися загально-визначеної дози. Якщо організм хворого алергізований, то початковий прийом ліків із рослинної сировини важливо починати з мінімальної (1/4–1/6) дози відвару, настою тощо, таким чином убезпечивши себе від негативних, непередбачуваних, автоімунних реакцій організму. При нормальній переносимості першого прийому, можна перейти на (1/2–1/4) рекомендованої дози курсу прийому. І в наступні прийоми рослинних ліків, якщо не було на пробний другий раз зменшеного варіанту прийому ліків, різких негативних реакцій організму у вигляді нудоти, блювання та інших алергічних проявів, можна користуватися рекомендованою дозою.

Бузина чорна слаботоксична, тому дози препаратів з бузини не слід збільшувати, оскільки це може призвести до негативних побічних ефектів: діареї, блювоти, частого сечовипускання тощо. Кора і коріння у великих дозах можуть викликати запалення слизової шлунково-кишкового тракту. Один з авторів статті, доктор А.І.Потопальський, не рекомендує збільшувати дози і в лікуванні рослинними засобами завжди притримуватися розумної міри і призначень лікаря. Також бажано вивчити взаємодію бузини чорної з одночасним вживанням ліків, призначених хворому. Так, вживання бузини разом з діуретиками не рекомендується, так як бузина має виражену сечогінну дію.

Страви з бузини чорної. Переважно бузину чорну переробляють на оцет, сиропи, кисілі, компоти, кетчупи, вина, варення, повидло, настойки, лікери, кондитерські вироби (мармелад, желе, начинки для цукерок і пирогів тощо). Смачніше все ж таки використовувати бузину у суміші з іншими ягодами і плодами. Для цього використовувати рекомендований нами «килим пасічника» та оздоровчі комплекси збори власної авторської рекомендації «рюкзачок-травничок» доктора А.І. Потопальського.

Вирощування. Якщо ви збираєтеся вирощувати бузину, то вважайте, що вам пощастило, адже насправді бузина не вибаглива

рослина. Вона практично не має хвороб та шкідників. Можна провести обприскування кілька разів після закінчення цвітіння для профілактики від борошнистої роси. Важливо витримати умову при посадці – між деревами повинно бути достатньо простору для вільної циркуляції повітря. Для кращого плодоношення необхідно для бузини підібрати сонячне місце. Якщо від рослини вимагається тільки її декоративність, то можна знайти місце і з частковим затіненням. Деревця мають дрібне коріння, тому упродовж першого вегетаційного періоду їм важливо підтримувати ґрунт постійно вологим, але не мокрим. Для збереження вологості ґрунту та побудови органічних речовин на зону коріння слід нанести шар компосту або тріски, залишків вирваної або скошеної трави і бур'янів. В перший рік після посадки добрива вносити не потрібно, так як бузина не потребує їх і може отримати всі необхідні поживні речовини з розкладених органічних складників в ґрунті.

Бузину треба постійно обрізати, щоб зберегти її привабливою та врожайною. Перші два роки після посадки кущів бузини їй обрізку робити не потрібно. В подальшому, догляд і обрізання можна проводити трьома способами:

- 1) щорічно видаляти відмерлі або слабкі стебла;
- 2) зрізати всі стебла до землі, щоб вона повністю омолодилася;
- 3) вкоротити стебла приблизно на 1/3.

Бузина цвіте на нових паростках, тому обрізку слід завершити наприкінці зими або рано навесні.

Для збереження бузини здоровою і красивою добрива не потрібні при умові, що рослина сильноросла і щороку дає багато нового приросту. Якщо у бузини мало нових пагонів і малий приріст – добрива необхідні. Для цього б було добре перевірити ґрунт на рівень рН та наявні поживні речовини. Також бузині необхідна допомога в боротьбі з бур'янами, які можуть її витіснити.

Епілог. Про бузину чорну існує багато інформаційного матеріалу на просторах інтернету і в пресі. Наскільки можливо стисло і інформативно ми ознайомили нашого чита-





Цвіте бузина

ча з унікальною, максимально корисною (!) рослиною для усіх органів і систем живого організму. Тому важливо для такої чудової лікувальної помічниці кожній людині знайти в своєму дворі або городі ділянку для її вирощування. В дендропарку «Перемога» доктора А.І. Потопальського для бузини чорної теж знайшло місце. Пожежа 2015 року та щорічні посушливі літні місяці значно скоротили багаторічні насадження, але, на щастя, не знищили їх. Тому древнє прислів'я «На городі бузина, а в Києві дядько» актуальне і в наш час, але в зміненому вигляді, такому як його подала всесвітньо відомий фітотерапевт і хімік за освітою Оксана Миколаївна Піон (Людмила Миколаївна Степаненко): «На городі бузина – дядьку на здоров'я!» [5].

Використана література:

1. Вельма В.В., Кисличенко В.С. Дослідження елементного складу плодів представників роду *Sambucus* L. // Матер. міжнар. наук. конф. «Лікарські рослини: традиції та перспективи досліджень». — К., 2006;
2. Вельма В.В., Кисличенко В.С. Дослідження ліпофільних екстрактів з квіток та листя бузини чорної // Фітотерапія. Часопис. — К., 2005. — №3;
3. Лікарські рослини / За ред. М. Гродзінського. — К., 1991;
4. Растительные ресурсы СССР: Цветковые растения, их химический состав, использование; Семейства Caprifoliaceae — Plantaginaceae. — Л., 1990.
5. Серія: Золота бібліотека здоров'я № 1-2 (2021). О. Піон «Аптека Бур'янів» - Вид. ФОП Присяжнюк І.І. - 2021
6. Г.К. Смик «У природі й на городі». — К.

«Урожай, 1990

Увага! Самолікування може бути шкідливим для вашого здоров'я.

Обов'язково проконсультуйтеся з вашим лікарем.

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>