



## КОРМОВА БАЗА

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

## ГЛІД – ЛЮБОВ МОГО СЕРЦЯ, СЕРДЕНЬКО МОЄ

*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 – глід.*

**К**учерявий, розкішний, ажурний, медоносний... – важко підібрати епітети в захопленні від зовнішнього вигляду нашого нового героя статті. Коли цвіте глід, здається, природа вплітає духмяні мережива гарненьких квітів в крону, над якими парять трудівниці-бджоли. А коли дозрівають плоди – не лінуйся, а збери, серцю в допомогу, всьому організму на укріплення і посилення витривалості.

**Глід** [(*Crataegus*)] народні назви: бариня-дерево, бориня, боярка, гліг, глогина, лога, логиня, малай та інші] – ця рослина являє собою рід кущів або невисоких дерев (до 5 м) родини трояндових (*Rosaceae*). Латинська назва **Crataegus** має своє походження від грецького слова «Cratanos», що перекладається як сильний, міцний. Вважається, що цю назву глід отримав за довговічність (він живе до 400 років), за міцну і тверду деревину, а також за витривалість і стійкість до несприятливих умов виживання. Але зважаючи на існуючі знання з прадавньої медицини щодо властивостей глоду, можна сказати, що його можливість посилювати скорочення серцевого м'яза, та посилювати кровообіг в серці і мозку, теж відповідає назві «Cratanos» (сильний і міцний). В I столітті н.е. Діоскорід радив використовувати плоди глоду при хворобах шлунково-кишкового тракту, ожирінні, кровотечах, порушенні функції нирок. В XIX віці глід вважався одним з найцінніших відкриттів

того часу, тому що втамовував серцевий біль і знімав нервову напругу.

У глоду червонуваті гілки темно-коричневого відтінку, вкриті колючими шипами. Його листя довгасте, іноді яйцеподібне з витягнутим кінчиком, з гострими зубцями. Буває листя розрізане на кілька окремих видовжених як пальчики частин – трьох-п'ятилопате. Таке листя, наприклад, у глоду Пояркової, який є Кримським ендеміком. Цвіте глід у травні-червні в межах 10–15 днів. Зазвичай квіти невеликі, білі, зібрані в густі щіткоподібні суцвіття, із слабким специфічним ароматом. Плід глоду червоний, буває бурий, кисло-солодкий, з мучнистою м'якоттю і з 2–3 кісточками – дозріває наприкінці серпня і у вересні. Відомі різновиди декоративного і плодового глоду з рожевими, малиновими махровими квітами, безколючкові, з жовтими плодами. На фото (**див. стор. 29**) представлений вітаміноносний великоплідний китайський глід з плодами розміром з райські яблучка (2–4 см). Такий глід в дендропарк «Перемога» с. Ходаки передали наші київські ентузіасти-однодумці – залишається на даному етапі існування дендропарку надіятися на Божу допомогу в його виживанні.

Нараховується у світі понад 200 видів глоду – «Такому роду, нема переводу». Росте по всій території України біля 24 видів глоду: на узліссях, пагорбах, схилах, біля доріг, в лісах – як цінна меліоративна рослина. Його



широко культивують у парках і садах, як декоративно-садову.

Всі види глідів чудові медоноси і пилконоси. Мед, зібраний з їх квітів, цілющий і духмяний, пилкок у глуду жовтого кольору. Кожен різновид пилку і меду, в залежності від виду рослин і місцевості їх вирощування, має притаманні даним рослинам лікувальні властивості. За А. Каясом [6] пилкок з глуду має свою специфічну дію: він зміцнює капіляри, регулює артеріальний тиск, зміцнює серцевий м'яз. Також за В.К. Лавреновим пилкок глуду володіє жарознижуючими і заспокійливими властивостями. Його споживання з медом є ефективним засобом оптимізації морфологічного складу крові, лікування ішемічної хвороби, атеросклерозу, стенокардії, захворювань простати. Взагалі пилкок проявляє протизапальну і антибактеріальну дію, стимулює обмін речовин, підвищує імунну реактивність організму людини, нормалізує сон, поліпшує фізичну і розумову працездатність, попереджає передчасне старіння, оптимізує стан нервової системи, регулює функцію шлунково-кишкового тракту, сприяє виведенню з організму токсичних речовин, зокрема нітратів [6].

До речі, цікавий факт: визнаний всім цивілізованим світом академік ВАСГНІЛ, біолог, селекціонер-помолог, автор багатьох сортів плодово-ягідних культур, якими користуються на всіх континентах світу, розробник багатьох методів селекції плодово-ягідних рослин, а особливо прославленого методу віддаленої гібридизації (підбір батьківських пар, подолання несхрещуваності та інше), яким користуються всі професіональні садоводи і аматори, І.В. Мічурін використав пилкок глуду для опилення квітів горобини звичайної, в результаті чого отримав високоврожайний гібрид – горобина «Гранатна» (*Crataegosorbus miczurinii*) з пурпуровими, кисло-солодкими, без гіркоти з високим вмістом корисних речовин плодами, яка популярна в Україні.

**Заготівля.** В глуді цінуються квіти, листя і плоди. Їх збирають у відповідні сезони початку цвітіння і вегетації, та плодоношення. Не слід збирати для заготівлі квіти і листя під час роси і дощу. Переробляють їх не пізніше 1–2 годин після збору. Висушують квіти і листя в провітрюваних приміщеннях, під навісами. Строк зберігання сушеної квітково-листяної сировини – 3 роки у відповідних сухих пакетах та скляній тарі. Плоди заготовляють з вересня до заморозків. Плоди мають більше варіантів для зберігання лікувальних і харчових властивостей – їх сушать, з них готу-

ють напої, джеми, варення, кисілі, соки. Для просушки плоди розстиляють тонким шаром в сушарках, духовках і нагрівають до температури 50–60 °С, також можливо сушити на повітрі в сонячні осінні спекотні дні, теж досушуючи в духовках і сушарках. Сушені плоди можуть зберігати свої лікувальні цінності протягом 8 років в сухих пакетах, скляній тарі.

**Склад.** Плоди глуду криваво-червоного мають у своєму складі яблучну, лимонну, виннокам'яну, аскорбинову (вітамін С), олеанову, урсолову і кратегову кислоти. Також в них є цукри, дубильні і пектинові речовини, фітостерини, сапоніни, кумарини, каротин, глікозиди, білки, ефірні олії, вітамін К, Е, макро- і мікроелементи К, Са, Mg, Fe, Mn, Cu, Zn, Cr, Se, В, І та ін. По вмісту каротину вони не уступають моркві та шипшині. Плоди глуду містять значну кількість антоціанів, в них виділені і індифіковані з флавоноїдів гіперин, вітексин.

У квітах і листях знайдені кавова та хлорогенова кислоти, гіперооксид, кверцетин, триметиламін, холін і ацетилхолін, вітексин, сапонаретин, гомооріентин, рамнозиди вітексину, макро- і мікроелементи К, Са, Mg, Fe, Mn, Cu, Zn, Mo, Cr, Se, В, І та ін. В насінні – амігдалін, жирна олія, гіперозид [1, 2].

Для людського організму важливі ті рослини, в складі яких знайдено аскорбінову кислоту (вітамін С). Процитуємо, ще одне «джерело знань»: «Вітамін С – бере участь в окисленні ароматичних амінокислот, регуляції обміну колагену, оксидативно-відновних процесах, вуглеводному обміні, згортанні крові та регенерації тканин, стимулює утворення стероїдних гормонів, нормалізує проникність капілярів... Для гіпо- й авітамінозів характерні наступні відхилення від нормального фізіологічного стану організму: ...С – знижується опірність організму, підвищується проникність і ламкість дрібних кровоносних судин, порушується обмін речовин, утворення колагену та синтез білків мозку. Людина хворіє на цингу (скорбут) – нездужання, слабкість, запаморочення, головний біль, швидка втомлюваність, поганий апетит, порушення сну, розхитування і випадіння зубів...» [3]. Тому його вживання – це «...профілактика та лікування С-гіповітамінозів; геморагічні діатези, кровотечі, пов'язані з променевою хворобою, інфекційні захворювання, інтоксикації, захворювання печінки, рани, що повільно гояться, посилена фізична і розумова напруга, період лактації і вагітності...». Він виступає «як профілактичний і лікувальний засіб при променевої хворобі. Експериментально доведено, що великі дози аскорбінової кисло-



ти сприяють виведенню із організму катіонів стронцію, кадмію, хрому, свинцю і ртуті. Науково підтверджено, що вітамін С стимулює імунну систему організму. Радіопротекторна дія аскорбінової кислоти полягає в її антиоксидантних властивостях: здатності інактивувати вільнорадикальні форми кисню та інші продукти радіолізу, а також підтримувати у відновленому стані Н-групи білків» [3]. Але треба знати, що вітамін С «...швидко розкладається під дією світла, значно руйнується при термічній обробці і довгому зберіганні у водних розчинах...» [3].

З приводу вітаміну К в тій же книзі: «Вітамін К – необхідний для синтезу в печінці функціонального протромбіну та інших факторів зсідання крові... Для гіпо- й авітамінозів характерні наступні відхилення від нормального фізіологічного стану організму: ...К – кровотечі при незначних подряпинах чи пораненнях, підшкірні та внутрішньом'язові крововиливи...». Тому вплив вітаміну К насамперед на гоєння різного виду ран і зупинку різних видів кровотеч...». Важливо знати – він світлочутливий і розчинний в жирах.

Вітамін Е (токоферол) – «відіграє роль антиокислювача, який перешкоджає розвитку процесів утворення токсичних для організму вільних радикалів і пероксидів жирних кислот. Нормалізує обмін речовин у м'язовій тканині, сприяє накопиченню вітаміну А в печінці... Для гіпо- й авітамінозів характерні наступні відхилення від нормального фізіологічного стану організму: ...Е – зміни в м'язових тканинах – м'язова дистрофія, зниження вмісту в м'язах скорочувальних білків – міозину й актоміозину, параліч м'язів, порушення обмінних процесів у м'язових тканинах, порушення статевих функцій». Таким чином, він лікує «м'язові дистрофії, порушення менструального циклу, загрозу переривання вагітності, аміотрофічний боковий склероз, деякі захворювання шкіри, спазми периферичних судин, захворювання печінки, тромбофлебії, гіпертонічну хворобу та ін. ...» Вітамін Е – це «сильний антиоксидант. Виявляє радіозахисну дію після прийомів малими дозами зразу після опромінення. Сприяє посиленню імунітету і прискорює відновлення кісткового мозку. Зменшує ймовірність виникнення злоякісних пухлин, як наслідків радіоактивного опромінення».

Лікувальні дані, наведені про деякі вітаміни, що знайдені у глоді, автори в цій публікації розміщують з надією на бажання наших читачів глибше досліджувати рослини, що нас оточують. Маючи базу знань про вміст в рослинах вітамінів, макро- і мікроелементів, дію цих компонентів на живі організми,

можна логічно дійти до розуміння їх корисності, важливості і своєчасності вживання. І, головне, полюбити рослини, які несуть нам, по Божому промислу надію на виживання в періоди важких хвороб і загальної нестабільності в суспільстві.

**Лікувальні властивості.** Глід знижує артеріальний тиск і збудливість центральної нервової системи, покращує і посилює кровообіг в коронарних судинах серця і судинах мозку, знімає неприємні відчуття в ділянці серця і має тонізуючий вплив на серцевий м'яз, покращує загальний стан хворого, зменшує тахікардію і аритмію. Його використовують при гіпертонічній хворобі, міокардитах, серцево-судинній недостатності I–II ступеня, стенокардії, в клімактеричний період, при безсонні, при атеросклерозі, серцевих і ангіо-неврозах, гіпертиреозі з тахікардією. Глід, як квіти, так і плоди використовують в якості анальгезуючого, седативного, судинорозширювального, спазмолітичного, кардіотонічного, гіпотензивного, протиатеросклеротичного, антигіпоксантичного, сечогінного, десенсибілізуючого і снодійного засобу. Квіти і плоди знижують проникність капілярів і судин. Встановлено, що квіти глоду діють сильніше, ніж плоди.

В народній медицині настій плодів і квітів використовують при ревматизмі, набряках серцевого походження, задусі, гарячці, кашлі, як заспокійливий засіб при нервовому збудженні, нервових хворобах з відчуттям сильного блукаючого болю в тілі, при епілепсії, гіпертонії, запамороченні, тривозі, пригніченому настрої, безсонні, після важких хвороб.

Процитуємо варіант використання глоду в першій половині ХХ століття з книги відомого українського громадського діяча, лікаря за освітою, письменника, поета, публіциста, автора української геополітичної концепції Юрія Івановича Липи «Ліки під ногами! Про лікування рослинами» (1943 р.), в якій він подає власний досвід після 1919 року у вивченні дії лікарських рослин при обмеженій можливості дістати закордонні ліки. З 114 названих Ю.І. Липою найважливіших рослин для лікування він призначає стандартно цвіт, плоди і листя глоду звичайного (*Crataegus Oxyacantha*): «заспокоює нерви серця й судин, протикорчеве, зрівноважує працю симпатичного нерву і сонцевого спльоту». Спосіб застосування за Ю.І. Липою – «тінктура (авт. настоянка), напар» [4].

Глід використовують самостійно і в різних комплексах з фітопрепаратами і фізіотерапевтичними процедурами. Серед комплексних чаїв згадаємо рослинний збір доктора А.І. Потопальського «Спокій», доступний

для українського споживача, який має заспокійливу дію, покращує сон, нормалізує кровообіг, особливо у серцевому м'язі та головному мозку, регулює тиск крові, ритм і силу серцевих скорочень, зміцнює імунітет і рекомендується особливо в складі комплексного оздоровлення онкохворих та хворих різного виду неврозів. Показання його також розповсюджуються на лікування безсоння, головного болю різного походження, серцевої діяльності, бронхіальної астми, коліків. В складі вищезгаданого чаю «Спокій» серед 24 лікарських рослин є квіти і плоди глоду. (<http://www.potopalsky.kiev.ua/ua/dev.html>). Чай-фітокомплекс «Спокій» користується попитом усіх знавців оригінальної Системи духовного і молекулярно-генетичного оздоровлення.

Житомирським заводом «Ліктрави» до зміни його керівництва в минулому виготовлявся унікальний за складом і оздоровчою дією фіточай «Кардіосан», в складі якого глід, собача кропива, м'ята, чистотіл, меліса лимонна, синюха, ромашка аптечна, валеріана, бузина, золототисячник, аронія та інші (<http://www.potopalsky.kiev.ua/ua/phytotea.html>).

Глід практично нешкідливий. Для ефективності лікування глодом його треба приймати довгий період, можливо і на постійній основі. Чим довше людина вживає глід, тим краще для її здоров'я. Важливі профілактичні чаї. При хронічній втомі, розумовому і фізичному виснаженні, які є причиною зношування серця і всього організму, використання глоду важливе для сучасної людини.

Фармацевтичні сильні і одночасно нешкідливі серцеві препарати, такі як «Трикардин» та «Глоду настоянка», мають в своєму складі настоянку плодів глоду з екстрагентом – етанолом 70% (1:10). Спиртова настоянка плодів або квітів глоду готується наступним чином: беруть 30 г плодів або квітів на 200 г 40% спирту, настоюють 2 тижня. П'ють до 40 крапель з водою при сильному серцебитті (тахікардії), підвищенні артеріального тиску. Маючи відповідні складові – коріння валеріани, трави пустирнику, плоди глоду та естрагент можна самостійно виготовити препарат «Трикардин».

Серед готових фітопрепаратів, які поширюються через аптечну мережу, були, є, і залишаються перспективними і ефективними препарати глоду разом з багатьма добавками із інших рослин, а саме: «Кратал», «Пумпан», «Фітосед», «Кардіофіт» [6].

В похилому віці при міокардіосклерозі з явищами гіпоксії серцевого м'яза, холестеринемії колектив авторів книги «Захворювання

серцево-судинної системи. Лікування лікарськими рослинами і продуктами бджільництва» пропонує використовувати наступний збір: «плоди кмину звичайного – 5 г, листки рути запашної – 10 г, листки меліси лікарської – 10 г, кореневищ валеріани лікарської – 15 г, квіток глоду колючого – 20 г, листків трави омели білої – 30 г. Одну чайну ложку суміші кип'ятити в 1 склянці води упродовж 5 хв. Пити по 3 склянки на добу» [6].

При миготливій аритмії беруть 5 г квітів глоду на склянку окропу, закривають кришкою і нагрівають на водяній бані 15 хвилин. Далі охолоджують, проціджують, віджимають залишок і доводять об'єм напою до 1 склянки (200 г). Вживають настій по ½ склянки 2–3 рази на день за 30 хвилин до прийому їжі.

При ревматизмі (інфекційно-алергічному захворюванні, яке характеризується системним запальним ураженням сполучної тканини з переважною локалізацією в серцево-судинній системі) фітотерапія проводиться протягом всього періоду активності ревматичного процесу без перерви, при цьому кожні 1,5–2 місяці фітозбори, або окремі компоненти в них замінюють. Навіть при стійкій ремісії протягом кількох років проводять 4–6 тижневі курси фітотерапії 1 раз у квартал, при цьому при спалахах респіраторно-вірусних хвороб, навесні та восени обов'язково. У різних варіаціях їх завжди рекомендували корифеї української фітотерапії: доктор біологічних наук Григорій Костянтинівич Смик та професор-уролог, хірург Федір Іванович Мамчур – наші однодумці і тодішні рятівники фітотерапії, як невід'ємної складової ефективного лікування важких і навіть безнадійних хворих. На жаль, на просторах сучасної України все рідше ви почуєте про цих невтомних і непохитних героїв медичної науки і практики. В активну фазу хвороби кращі наступні фітозбори, в складі яких плоди глоду:

1. Беруть порівну плоди глоду, траву звіробою, квіти ромашки, бруньки сосни, траву фіалки трьохколірної, траву хвощу польового, траву череди. 8 г збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяній бані 15 хв., настоюють в теплі (термосі) 3 години, проціджують. Вживають по 1/3 склянки 3–4 рази на день за 30 хв. до їжі.

2. Беруть порівну квіти глоду, листя манжетки, траву лабазнику в'язолистого, пагони багна, всю рослину осоки піщаної, квіти горобини звичайної, листя брусниці. 8 г подрібненого в порошок збору заливають 300 мл холодної води, настоюють 4 години, доводять до кипіння, настоюють в теплі 1 годину, проціджують. Вживають по 1/4–1/3 склянки 3–4

рази на день за 30 хв. до їжі.

Після досягнення стійкої ремісії доцільно перейти на застосування зборів меншого складу:

1. Взяти порівну квіти глоду, трави: лабазнику в'язолистого, звіробоя, душиці. 8 г перемеленого в порошок збору залити 350 мл окропу, кип'ятити 3 хв., настоювати в теплі (термосі) 2 години, процідити. Вживати по 1/4–1/2 склянки 4 рази на день до їжі.

2. Взяти порівну плоди глоду, листя берези, трави деревію, трави чистотілу. 8 г перемеленого в порошок збору залити 350 мл окропу, кип'ятити 3 хв., настоювати в теплі (термосі) 2 години, процідити. Вживати по 1/4–1/2 склянки 4 рази на день до їжі.

Для зміцнення ослабленого організму, особливо при стресових ситуаціях, ефективний заспокійливий засіб під час алергічних і мікробно-вірусних захворювань: Беруть в рівних кількостях настоянку глоду і валеріани, змішують їх. Вживають перед сном в кількості 30 крапель в чарці з водою.

Для нормалізації кров'яного тиску ефективний збір: «Брати по одній частині квітів глоду і трави грициків, та по пів частини меліси і коріння валеріани. Цей рослинний склад необхідно заварювати як чай, дати йому настоятися 15 хв. і пити регулярно» [2].

Глід чудовий лікувальний харчовий продукт.

Насамперед, плоди смачні свіжими. З них варять компоти, кисілі, роблять начинку для пирогів, мармелад, варення, джеми. Для довгого зберігання плоди сушать і перетирають з цукром. Сушені плоди розмелюють і додають в борошно, з якого роблять солодке тісто для булочок, печива тощо. Ця добавка надає фруктовий присмак випічці і користь для організму, завдяки властивостям сушених плодів глоду.

Також сушені перемелені плоди глоду важливі для виготовлення крем-меду. Технологію виготовлення ніжною кремової структури і збагаченого смаку цього продукту розробили канадські бджолярі ще у 1928 р. і зараз він у Європі, Америці і Канаді став надзвичайно популярним.

Плоди і квіти глоду заварюють як вітамінний, лікувальний, загальнозміцнюючий і заспокійливий чай. В поєднанні з іншими корисними лікарськими рослинами (квітами, травами і плодами) користь, отримана від споживання такого чаю звичайно збільшується. Плоди заварюють або настоюють в термосі 2 години, квіти в звичайному заварнику – 15 хв. Чудове поєднання смаків і складових в чаї з плодів шипшини, сухих яблук і

глоду. Окремі комплекси можна створювати і використовувати за своїми уподобаннями.

Для ознайомлення приведемо кілька рецептів страв з глоду:

1. Кавовий напій з глоду: Насіння з плодів глоду висушити, розмолоти на кавомолці. 10 г отриманого порошку, залити 200 мл окропу, настояти в теплі 5 хвилин, додати цукор за смаком.

2. Джем з плодів глоду з яблуками: Для виготовлення джему треба взяти 1 кг глоду, 1 кг яблук і 500 г цукру. Глід і яблука розрізати надвоє, змішати з цукром і залити 1 л води. Все це варити протягом 30 хв. Далі протерти через дуршлаг і знову варити до певної густини. Розкласти у підготовлені стерилізовані банки, закрити.

3. Пюре з глоду: Зібрані плоди глоду залишають на добу для дозрівання. Потім ретельно миють, варять до розмягчення і розварювання. Розварені плоди протирають через сито, отриману масу знову нагрівають і розфасовують в стерильні банки.

4. Цукерки з глоду: Для приготування цукерок використовують пюре, картопляний або кукурудзяний крохмаль, цукор (на 1 кг пюре з глоду 400 г цукру, 100 г крохмалю). Змішують ретельно складові і розкладають тонким шаром (1–2 см) на дерев'яній дошці, нарізають прямокутниками, пересипають цукровою пудрою, після чого залишають на повітрі для підсушування. Готові цукерки перекладають в чисті сухі банки, зберігають при кімнатній температурі.

**Протипоказання.** Глід протипоказаний при вагітності і годуванні груддю. Під час вживання глоду слід притримуватися дозування, тому що зловживання можуть викликати побічні дії від прийому рослини, «які виражаються в зниженні тиску, уповільненні пульсу, порушенні серцевого ритму і пригніченні центральної нервової системи. Не можна вживати рослину та її похідні людям з артеріальною гіпотензією, підвищеним згортанням, брадикардією, тяжкими порушеннями роботи печінки» (<https://liktravy.ua/herbs/gلودu-plody>).

**Розмноження.** Глід невибагливий, має потужну кореневу систему, тому може рости на різних видах ґрунтів (кам'янистих, піщаних, збіднених), але полюбляє дренажні родючі, середні і важкі ґрунти. Для нормального плодоношення йому бажано обирати лужні типи ґрунту, або до посадки додатково провести розкислення ґрунтів вапном. Всі види глоду віддають перевагу сонячним відкритим місцям.

Часто глід висаджують для створення не-



прохідного живоплоту. Для отримання плодів його садять окремо на сонячному місці. Здійснюють посадку навесні або восени. Краще здійснювати осінню посадку. Посадкову яму бажано підготувати за кілька місяців до посадки: в неї закладають суміш піску, перегною, торфу, верхнього родючого шару землі і трохи (дуже мало) вапна. При посадці рослини коріння саджанця обережно розправляють, поміщають у яму, заливають водою і засипають підготовленою ґрунтовою сумішшю так, щоб коренева шийка виявилася на 3–5 см вище рівня поверхні. Після посадки саджанців їх ще раз поливають, а коли вода вбереться, пристовбурну ділянку мульчують шаром компосту, торфу товщиною не менше 5 см.

Для цих рослин рекомендують використовувати два основних способи розмноження: насіннєвий та вегетативний (кореневою порослю, живцями, укоріненням відводків-гілок, щепленнями). Глід, вирощений вегетативним методом, вступає в плодоношення на 4–5 рік, з сіянців – на 2–3 рік, але все залежить від вологості і родючості ґрунту, загущеності і затемнення посадок. Для прискорення пророщування насіння глоду стратифікують, і навесні висівають, добре прикриваючи вологим опалим листям від пересихання. Через приблизно місяць з'являються сходи. Найкращі сіянці одержують зі стратифікованого насіння. Насіннєвий варіант розмноження звісно найкращий. Тим більше, що при вмінні щепити можна зробити щеплення будь-якого виду глоду на сіянець (навіть на одній рослині може бути прищеплено кілька сортів і різновидів). Наша порада, підтримайте рослину в перші 2–3 роки до її плодоношення: не скупіться на її підживлення і прополку навколо неї, і вона в майбутньому порадує вас високим врожаєм смачних і цілющих ягід.

### Післямова

Глоду належить визнана суспільством і спеціалістами висока оцінка за його м'яку і дуже ефективну дію, як на весь організм, так і на серцево-судинну і нервову системи, найбільш вразливі в умовах війни і постійних стресів. Тому «без глоду – не з порогу, і не до порогу».

В дендропарку «Перемога» ми маємо велику честь від Бога мати таку потужну лікарську рослину. З великими зусиллями сіянцям глоду вдалося вирости і вижити з насіння, привезеного з посушливого півдня України. За це йому щиро вдячні місцеві бджоли, птахи і люди. Глід, який вижив після масштабної пожежі 2015 р. на збіднених ґрунтах обезвод-

неного Полісся занехаяною за кілька десятків років меліорацією, був названий «Серденько моє».

Список використаної літератури:

1. «Лісова скарбниця: довідник лікарських рослин» (рос.) – Донецьк, ТОВ «Глорія Трейд», 2013р.
2. Кобзарь Н.Б. «Природосообразне харчування. Шлях до здоров'я.» (рос.) – Запоріжжя: Дике Поле, 2012.
3. «Вітаміноносні лікарські рослини: Довідник» / Ф.А. Жогло, В.П. Попович, П.В. Олійник, Р.М. Шурина – Львів: Світ, 1992
4. Ю.І. Липа «Ліки під ногами! Про лікування рослинами. Репринтне видання, 1943р.» - Київ: Центр учбової літератури, 2021р.
5. Смик Г.К. «У природі й на городі» - К.:Урожай, 1990.
6. Плахтій П.Д., Бобкович К.О., Жигульова Е.О. «Захворювання серцево-судинної системи. Лікування лікарськими рослинами і продуктами бджільництва.» Видання 2-е, доповнене і перероблене – Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2008.

**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](mailto:Labmsbar@gmail.com)

Сайт Інституту оздоровлення і

відродження народів України:

<https://www.potopalsky.kiev.ua/ua/index.html>



**ФОТО ДО СТАТТІ А.І. ПОТОПАЛЬСЬКОГО ТА О.І. ВАСИЛЕНКО  
"ГЛІД – ЛЮБОВ МОГО СЕРЦЯ, СЕРДЕНЬКО МОЄ" (стор. 23–28)**



*Зав'язі плодів великоплідного китайського глodu*



*Цвіте великоплідний китайський глід*



*Глід крупноплідний китайський – дозрівають плоди*