



ISSN 1814-4764



9 771814 476008

# «КИЛИМ ПАСІЧНИКА»

## З ЦІЛЮЩИХ МЕДОНОСНИХ РОСЛИН

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 квітують у різні терміни упродовж пасічницького сезону та можуть забезпечити бджіл кормами.

У цій статті ви дізнаєтеся про нові авторські (А. І. Потопальського) сорти медоносних рослин. Це неповторної краси квіткові одно- і багаторічні медоносні рослини: харчові, лікарські, кормові, технічні, декоративні. Всі вони стійкі до посухи, вимерзання, засолення ґрунтів, тощо.

### ЕХІНАЦЕЯ – КВІТКА МРІЇ БДЖОЛЯРІВ ТА НАДІЇ НАШОГО ПОРЯТУНКУ

За останній час жодна рослина не завоювала собі так швидко популярність і пошану, як ехінацея пурпурна, що походить із степів Північної Америки (квітка прерій). Називають її рятівницею, чудодійною, домашнім лікарем.

Ехінацея – багаторічний трав'янистий кущ з родини айстрових. На родючих ґрунтах протягом літа виростає до 150 см заввишки. П'ятирічний кущ утворює 14–24 гарних пурпурно-малинових квіток на довгих стеблах, які **цвітуть починаючи з червня увесь липень, серпень і вересень, дають цілющий мед – до 600 кг з 1 га.**

Ця диво-квітка розмножується поділом куща і насінням, яке висівають пізно восени або рано навесні. Добре витримує пересадку. В одному грамі насіння міститься 330 насінин. **При суцільному посіві на 1 га необхідно 2–3 кг насіння, при розсадному вирощуванні – 1 кг.**

**Хімічний склад та фармакологічна дія.** Ехінацея має у всіх своїх частинах багато фізіологічно активних речовин: ефірну олію, кількість якої у квітках досягає 0,48 %. Головним компонентом олії є сесквітерпен. Рослина містить



також 1–2 % глікозиду, який при гідролізі дає пірокатехінетанол, кофейну кислоту, глюкозу, рамнозу і кислоту, що нагадує триоксиренілпропіонову. У смолі знайдені пальмітинова, лінолева, церотинова, деякі інші органічні кислоти, і три фітостерини. Вміст бетаїну досягає 0,1 %. За фармакологічною дією рослина належить до **тонізуючих засобів з антимікробною, противірусною, імунорегулюючою та протипроменевою дією.**

**Застосування.** В багатьох зарубіжних країнах, зокрема в США та Німеччині, **ехінацея визнана надзвичайно цінною лікарською рослиною**, її препарати у вигляді водного настою, таблеток і спиртової настоячки використовують як для

зовнішнього застосування, так і в середину. Особливо перспективна ця рослина у випадках стійкості збудників хвороби до існуючих антибіотиків.

Вживають її як антимікробний засіб при інфекційних хворобах, зараженні крові (сепсис), при інфікованих ранах, що довго не гояться, абсцесах, фурункулах, карбункулах, ангінах, стоматитах, гінгівітах, гострих респіраторних вірусних захворюваннях, запаленнях сечостатевої системи, як тонізуючий засіб при виснажливих хронічних хворобах та злоякісних пухлинах, незамінна ехінацея при опіках і пролежнях, а також при променевих ураженнях і нагромадженні радіонуклідів (**ехінацея виводить з організму важкі метали, радіонукліди**), при депресіях і вегетативних неврозах, імпотенції, атеросклерозі, інфекційному неспецифічному ревматоїдному артриті.

Численними експериментами і клінічними спостереженнями доведено відсутність будь-яких шкідливих впливів ехінацеї на організм. До неї не виникає звикання та виснаження нервової системи, як при вживанні препаратів лимонника китайського і елеутерококка.

**Різнорічні лікарські форми і схеми застосування ехінацеї.** Кілька фірм

Німеччини випускають настойку, екстракт, таблетки і комплексний препарат з багатьма рослинними складниками. Виробництво настою ехінацеї налагоджено і в Україні (настойку рекомендовано як імуномодулятор, протизапальний засіб, при променевих ураженнях).

Наводимо деякі рецепти застосування ехінацеї пурпурної, **рекомендовані Інститутом оздоровлення і відродження народів України:**

– **Найчастіше рослина (ехінацея) використовується у вигляді чаю з надземної частини рослини, зібраної в кінці вегетації (1 чайна ложка подрібненої рослинної маси запарюється у склянці води). П'ють настій по 1/3 склянки 3 рази на день перед їжею.**

– **Подрібнений на борошно порошок з усіх частин рослини, зібраної в кінці вегетації, змішують з медом в пропорції 1:3 і п'ють з чаєм. Цю суміш можна також використовувати для лікування ран і запалень місцево.**

– **Зовнішньо водні настої і горілчані настої ехінацеї використовують для місцевого лікування запалень і ран. Спиртову настойку застосовують у вигляді вологих компресів при запаленнях і ранах, додавши до неї 1/3 води або 20 % димексиду. Свіжим соком листя і квіток рослини змазують на ніч обличчя при пігментних плямах, вугрях, лишаях, гнійничкових ураженнях, передчасних зморшках.**

– **Внутрішньо частіше використовується 10 %-на спиртова настойка з багаторічних коренів ехінацеї та всіх частин рослини. Для цього 10 г подрібненої рослини заливають 90 мл 70-градусного спирту на 7 днів. П'ють по 20–30 крапель три рази на день перед прийняттям їжі, не менше 2-х тижнів.**

– **При лікуванні вугрів та екзем приймають по 2–3 склянки на день відвару суміші таких рослин (в грамах): корінь лопуха великого (30), корінь дивосила високого (30), трава звіробою продирявленого (40), корінь цикорію (20), корінь кульбаби звичайної (20), листя вахти трилистої (20), плоди фенхелю (20), кора крушини вільховидної (20), листя брусниці (30), трава ехінацеї пурпурної (50), трава чистотілу великого (20).**

– **При хронічній пневмонії, бронхоектатичній хворобі приймають 3 рази на день після їжі по 1/3 склянки відвару суміші таких рослин: трава чистотілу великого (50), трава ехінацеї пурпурної (20), корінь дивосилу високого (20), плоди ганусу звичайного (10), бруньки сосни лісової (10), квіти нагідок лікарських (10), трава шавлії лікарської (50), листя підбілу /мати-мачухи/ (10), трава звіробою звичайного (10), листя подорожника великого (30), листя м'яти перечної (20), листя евкалипту кульового (10). Дві столові ложки суміші на 0,5 л окропу.**

– **При білях у жінок приймають вранці і ввечері по склянці настою суміші таких рослин: трава чистотілу великого (100), листя ехінацеї пурпурної (100), трава звіробою продирявленого (100), трава деревію звичайного (100), кора дуба звичайного (100), листя шавлії лікарської (100), трава реп'яшка звичайного (100), корінь гірчака зміїного (50), листя подорожника ланцетолистого (50), корінь перстачу /калгану гусячого/ (50), квіти ромашки лікарської (50), квіти нагідок лікарських (50), корінь лабазнику в'язолистого (100). Одну столову ложку суміші на склянку окропу.**

На основі використання ехінацеї і інших рослин нами розроблено оздоровчий напій «Молодість» та комплек-

си «Бодьорість» і «Будьмо здорові».

**(Увага! Перш ніж використовувати якісь засоби, обов'язково порадьтеся з вашим лікарем).**

Першим щодо масового впровадження ехінацеї в Україні був співробітник Ботанічного саду імені академіка О. Фоміна Київського університету доктор біологічних наук Г. К. Смик. Понад 30 років життя він присвятив вирощуванню цієї диво-квітки. До речі, на Буковину вона потрапила завдяки ініціативі директора Чернівецького ліскокомбінату З. І. Маніва ще в 1980 році. Він особисто привіз з Києва від Г. К. Смика розсаду. Так, на території держлісфонду Чернівецького ліскокомбінату була закладена перша в цьому краї плантація ехінацеї – 0,15 га.

Цей же шлях пройшла рослина з ботанічного саду до дендропарку «Перемога» на Коростенщині. Вона й була використана нами (Інститут молекулярної біології і генетики НАН України та Інститут оздоровлення і відродження народів України) для одержання нового сорту ехінацеї «Поліська красуня» (А. Потопальський, 1977 р.), яка має насіння високої кондиції, значну вегетативну масу, більший вміст біологічно активних речовин, значно морозостійкіша та посухостійка у порівнянні зі звичайною ехінацеєю пурпурною.

За останні роки ехінацея швидко поширюється в усіх регіонах України. Так, лише на Буковині крім Чернівецького держлісгоспу її вирощує Українська науково-дослідна станція карантину рослин (с. Бояни, Новоселицький район). МПП «Супутник» (с. Товтри, Заставнівський район), національний парк «Вижниць-

кий» (с. Берегомет, Вижницький район) та інші.

Вирощують цю цілющу квітку і багато жителів України на своїх присадибних ділянках. **Зелене листя використовують для салатів, а висушене як приправу до страв.** Велику роботу щодо впровадження ехінацеї в практику лікування та селекції проводить громадська екологічна організація «Пам'ятка природи – Лавр благородний».

**Ехінацея сорту «Поліська красуня»** – це багаторічний трав'янистий куц з родини айстрових. На родючих ґрунтах протягом літа виростає до 150–200 см заввишки. П'ятирічний куц утворює майже 50 гарних пурпурово-малинових квіток на довгих стеблах, які цвітуть протягом червня – вересня, дають цілющий мед – до 600 кг з 1 га. Крім основної квітки діаметром 5–10 см формується від трьох до десяти додаткових з меншим діаметром. Ехінацея є одним із найбільш перспективних багаторічних медоносів, які формують «килим пасічника».

Ехінацея авторського сорту «Поліська красуня» (А.с. № 0752, Свідоцтво про Державну реєстрацію № 07012-11.01.2007) – світлолюбна, відносно теплолюбна, до ґрунту не вибаглива. Розмножується поділом куца і насінням, яке висівають пізно восени або навесні. Добре витримує пересадку. Куці, викопані з грудкою землі, можуть рости все літо на поверхні ґрунту. В одному грамі міститься 300–330 насінин. Для посіву на 1 га потрібно 1–2 кг насіння.

При температурі +20 °С протягом 10 днів проростає 80 % насіння, при температурі +15 °С – лише 60 %.

Ехінацею найкраще розмножувати розсадою в холодних парниках. За несприятливих погодних умов посіви в ґрунт можуть не дати результатів.

За кліматичних умов Буковини на важких, щербистих малородючих ґрунтах п'ятирічний куц дає 545 г сухої маси, в т.ч. корінь – 175, стебла – 250 і квітки – 120. Порівняно до сирої ваги, вихід сухої – становить 47–50 %. За попередніми даними, кількість біологічно активних речовин становить (у відсотках): корінь – 40, квітки – на початку цвітіння – 35, стебло і зелене листя в кінці вегетації – 25. На Київщині ці показники на 20–30 % вищі.

Надземну частину ехінацеї, зібрану в кінці вегетації, можна використовувати для лікування вже з першого року посадки.

**Квітнути ехінацея починає поодинокі (5–7 %) першого року.** При передпосівній обробці насіння нашим оригінальним дивостимулятором росту і продуктивності (комплекс природних речовин «Дивостим») кількість квітучих рослин досягає 30 %, а вага біомаси збільшується на 50 %. Масово ехінацея квітує з другого року посадки.

Працівники Ботанічного саду імені академіка О. Фоміна Київського університету доктор біологічних наук Г. К. Смик та старший науковий співробітник В. О. Меншова розробили методичні рекомендації щодо вирощування ехінацеї як медоносної рослини, що були впроваджені в радгоспі «Сеньківський» Бориспільського району Київської області. Згідно з цими рекомендаціями, **рослина придатна для використання на всій території України.** Цей медонос цвіте і продукує нектар протягом всього літа і осені до перших морозів, коли природні медоноси в основному відцвіли. Ехінацея в умовах пасіки радгоспу «Сеньківський» давала 400–600 кг товарного меду з 1 га площі посіву. При одноразовому згодовуванні бджолосім'ям

комплексу «Дивостим» разом з цукровим сиропом медозбір зростав на 30–50 %.

**Період експлуатації ділянки (засадженої ехінацеєю) – більше 10 років.** При цьому щорічно навесні рекомендують обробку міжрядь і внесення добрив у вигляді аміачної селітри або сечовини, суперфосфату та калійних добрив з розрахунку 30 г/кв.м сумарних речовин. На бідних ґрунтах доцільно вносити в міжряддя 40–50 г/кв.м гною або компосту. При такій агротехніці економічний ефект з 1 га значно перевищує ефективність вирощування овочів і зернових.

**Агротехніка вирощування сорту «Поліська красуня»** включає вказані рекомендації, а також має деякі особливості. Передбачено ранньовесняний посів 1 кг елітного насіння на 1 га площі, змішаного з 6–10 кг проса сорту нашої селекції «Поліське піскове». Така методика посіву покращує ріст рослин ехінацеї, перешкоджаючи росту бур'янів, полегшуючи обробку міжрядь, які контуруються через 3–4 тижні після посіву. Просо збирають після його дозрівання, а міжряддя повторно обробляють до осінньо-зимового сезону. Строк використання ділянки – не менше 15 років.

На території дендропарку «Перемога» с. Ходаки Коростеньського району на Житомирщині ехінацея сорту «Поліська красуня» акліматизована у 1977 році, щороку рясно цвіте і дає насіння. Лише після суворих зим частина рослин вимерзає (до 10 %), чому легко зарадити, вкриваючи грядки на зиму соломою, тирсою або глицею. Наш багаторічний досвід вирощування ехінацеї підтверджує переваги розсадного способу, створення її плантацій, особливо в Південних районах і в умовах Полісся.



**ЛОФАНТ ГАНУСОВИЙ**  
**авторського сорту**  
**«СОЛЕСТІЙКИЙ»**  
**цілюща рослина та**  
**неперевершений медонос**

Небагато на землі є рослин, які настільки корисні для людини, як лофант. Батьківщина цієї дивовижної рослини – Північна та Центральна Америка. Сьогодні лофант ганусовий набув широкого поширення і в нашій країні, де природні умови виявилися придатними для його вирощування. Незважаючи на це, ця напроцуд цілюща рослина поширюється переважно пасічниками та садівниками-аматорами. Лофант – прекрасна ароматична, декоративна, лікарська та медоносна рослина.

**Особливості вирощування.**

Лофант ганусовий – багаторічна трав'яниста рослина з родини губоцвітих. Це зимо-, морозо- та посухостійка рослина, не дуже вибаглива до ґрунтів, але досить чутлива до внесення добрив.

Одержаний нами **новий сорт лофанту «Солестійкий»** створено на основі рослин колекції М. Огородника за оригінальною методикою А. Потопальського. Разом з М. Огородником нами складено опис цієї рослини для її заслуженого поширення серед населення. Лофант «Солестійкий» має на 15–20 % більше біологічно активних речовин, довше цвіте. Його стійкість до засолення ґрунтів розширить можливості використання непридатних земельних ділянок і розширить ареал поширення цієї цілющої і корисної рослини, він може рости на вапнякових і засоленних ґрунтах.

В перший рік вирощування рослини досягають висоти 1–1,5 м і мають 4–5 пагонів, а в подальші роки пагони та суцвіття подвоюються і тоді кущ виростає висотою до 2-х метрів. На кожному пагоні утворюється 8–10 суцвіть у вигляді

колосся довжиною 14–15 см. Насіння досягає в середині вересня, а в подальші роки на місяць раніше. Вага тисячі насінин 0,3–0,4 г. На 1 гектарі повинно розміщуватись 60–70 тис. рослин. У рядку рослини залишають на віддалі 20 см одна від одної, а ширина міжрядь повинна бути 50–70 см. Після появи третьої пари справжніх листків ріст лофанту прискорюється, що забезпечує йому самозбереження. На другий рік життя лофант починає відростати найпершим



і поруч з ним жодна рослина не може конкурувати за швидкістю росту. **Лофант успішно пригнічує довкола себе усі бур'яни.** Починаючи з цього періоду росту, він уже практично не потребує догляду. Під час вегетації в наземній частині лофанту накопичується 15 % цінної ефірної олії, яка в своєму складі містить 70 відсотків метилхавіколу, завдяки чому рослина набуває сильного анісового запаху. Завдяки чудовим властивостям діапазон застосування лофанту різноманітний. У медицині з нього виготовляють препарати, які застосовують для **зміцнення**

**імунної системи, під час лікування бронхів, застуд, грибкових захворювань, пухлин легень.**

В Білорусі в діагностичному центрі лікарських препаратів з наземної маси лофанту виготовляють препарат, що має **імуностимулюючі властивості та здатність виводити з організму радіонукліди.**

І ще одна важлива цінність лофанту – це наявність у ньому фітонцидів. Ефірна олія лофанту виявилася дуже ефективною для санації повітря приміщень, особливо в лікувальних закладах.

Використовувати лофант можна з ранньої весни. Як тільки зійде сніг, **молоді листки з верхівками стебел додають до салатів, супів, окрошок.** Ним ароматизують чай, киселі, компоти, застосовують під час виготовлення хлібобулочних виробів, додають під час консервування овочів та фруктів.

Лофант має не тільки лікувальні властивості та цілющий аромат. Як декоративна та довгоквітуча рослина він є прекрасним медоносом. Під час цвітіння лофанту на одному квадратному метрі інтенсивно працюють 30–50 бджіл. **На відміну від інших медоносів, лофант має властивість виділяти нектар протягом усього дня за будь-якої погоди.** Період його **цвітіння триває 3–4 місяці.** За своєю медопродуктивністю лофант перевищує білу акацію.

Розмножувати лофант можна не тільки насінням, але й живцюванням, поділом куща, розсадою.

Лофант може прикрасити парки і сквери, подвір'я і балкони. Він росте навіть у кімнаті. Ця рослина добре очищає повітря від патогенної мікрофлори і техногенних забруднень.

Лофант потрібен кожній людині щоденно. Він не тільки лікує, а й додає сили душі, розуму і серцю. Ця рослина ще

не раз здивує людство. Лише заради цього її варто вирощувати.

Лофант – диво-рослина, що належить до культур третього тисячоліття і без нього нам не обійтися аж ніяк. З його поширенням має змінитися світ, а стосунки між людьми мають суттєво покращитися.

Характеристика цієї рослини вписується в просту фразу: **«лофант ганусовий полегшує життя та розвіює смуток»**. По можливості посидьте біля грядки квітучого лофанту і переконаєтесь.

### СИНЮХА

#### авторського сорту «ПОЛІСЬКА БЛАКИТЬ»

**Синюха** – це багаторічна трав'яниста рослина, що до недавня прикрашала вологі луки, чагарники і лісові галявини України, Білорусі, Польщі та інших країн, а тепер майже знищена людиною.

Народні назви рослини – болдриян, красотка, синюха блакитна, брань-трава, брань синя, прощевка, торонка синя та інші.

**Синюха авторського сорту «Поліська блакить»** перевершує своїх диких родичів з берегів ріки Случ не тільки ніжною красою, а й високими лікувальними властивостями.

**Біологічна характеристика.** Стебло цієї красуні пряmostояче, досягає 150 см заввишки. Кореневище горизонтальне, довжиною 5–10 см з численними тонкими розгалуженими коренями. Листки чергові, черешкові, непарноперисті. Листя почергове, черешкове, непарноперисте. Листочки (17–30 мм) яйцевидно-ланцетовидні на верхівці загострені. Стебло з легким антоціановим забарвленням. Квіти двостатеві, правильні, зібрані верхівковими волотовидними суцвіттями, віночок голубий, або темно-голубий з фіолетовим відтінком дзвони-

ковидно-колесовидний.

**Квітує з травня до вересня.** Продуктивний медонос. Плід – багатосім'яна куляста коробочка. Насіння темно-коричневе, майже чорне, продовгувато-зігнуте, до 3 мм завдовжки. Вага 1000 насінин 1,5–2 г. При перезріванні насіння схильне до висипання.

В перший рік після осіннього або весняного посіву синюха



формує розетку з прикореневих листків, а **квітує і плодоносить на другий рік**. В умовах культури в різних регіонах України **росте на одному місці понад 15 років**.

**Хімічний склад.** Рослина є природною коморою ліків. Всі органи рослини містять тритерпентинові сапоніни, в корені і корінцях їх вміст досягає 25–40 %, а в надземній частині (листя, стебла) до 10–20%. Кількість смол досягає 1,5 %, виявлені також органічні кислоти, жирні і ефірні олії, крохмаль, мікро- і макроелементи.

Сапоніни є основною діючою речовиною синюхи, вони розчинні у воді та етиловому спирті, стійкі до зберігання.

Синюха в 30–40 разів діє сильніше, ніж знаменита валеріана. Останні клінічні дослідження показали, що седативна, тобто заспокійлива дія синюхи значно перевищує дію валеріани і собачої кропиви завдяки наявності комплексу діючих речовин.

**Агротехніка вирощування.** Синюха розмножується безпосередньо висівом насіння в ґрунт і вегетативно – шляхом поділу куща та кореневища. Насіння висівають на вологих місцях під зиму або навесні (краще стратифіковане) 10–12 кг/га, змішуючи його з річковим піском. Ширина міжрядь 40–60 см. Глибина посіву 1–1,5 см. Боротьба з бур'янами та внесення добрив аналогічно вирощуванню овочевих культур.

**Заготівля сировини.** Траву (урожаю 1 року) скошують у серпні-вересні. Насіння (другий і наступні роки вегетації) спочатку збирають вибірково після пожовтіння плодів (червень-липень), а масовий збір насіння починають у липні-серпні в період воскової стиглості. Його досушують в снопах. Врожайність насіння 3–5 ц/га.

При заготівлі кореневищ і коренів синюху (2–3 року вегетації) викопують, струшують від землі, швидко мийуть у воді, розрізають на 3–4 частини і сушать на горищі або в сушарках при температурі 50–60 °С і зберігають в паперових пакетах не більше 2-х років. Урожай коренів при правильній агротехніці 7–10 ц/га.

Виробничі випробування сорту «Поліська блакить» проведені в Україні: в Житомирській і Київській областях (15-річні), а також на Закарпатті, Поліссі, Рівненщині, Буковині, Черкащині, Львівщині, а також в Білорусі та інших країнах. Синюха цього сорту дуже стійка до морозів,

засухи і хвороб, має високий вміст діючих речовин.

## ЛАКОНІС АМЕРИКАНСЬКИЙ (ФІТОЛАКА)

авторського сорту  
«ПОЛІСЬКЕ ГРОНО»

**Лаконіс американський (фітолака)** – це велика і гарна багаторічна трав'яниста рослина. Вона походить з Північної Америки, де її лікувальні властивості знали індіанці, за її лікувальну силу їй дали назву «могутній американський корінь». Народна назва фітолаки в Україні – багрина.

Ця рослина є рідкісною для України. В Західну Європу вона завезена ще в 17 сторіччі і зараз зустрічається в дикому вигляді та широко культивується в Югославії, Болгарії, Угорщині, зустрічається на Кавказі, Закавказзі та Криму.

Нами одержано авторський сорт «Поліське гроно».

**Фітолака квітує у червні – серпні.** Корінь товстий, веретеноподібний з багатоголовим кореневищем, досягає ваги 10–15 кг. Стебло прямостояче, гіллясте, зелене або червонувато-зелене, заввишки 1–3 метри. Листки яйцевидні або яйцевидно-еліптичні, загострені, довжиною 5–20 см. Квіти дрібні, білувато-зелені, з поступовим червонястим відтінком, зібрані в довгі (до 10–30 см) кетяги. Плоди ягодоподібні, соковиті, 0,5–1 см в діаметрі у вигляді багаторядного грона, що звисає. Колір від червонуватого до темно-фіолетового. Ці грона прикрашають рослину до пізньої осені, якщо такі ласощі не помітять птахи. Ягоди збирають по мірі їх дозрівання. В кожній ягоді міститься до 10 насінин. Насіння чорне, блискуче, дещо бобовидне, завдовжки близько 3 мм. Вага 1000 насінин 2,5–3 г. Насіння дозріває у серпні-вересні. Птахи розносять насіння на велику відстань.

**Хімічний склад.** У свіжих коренях знайдені алкалоїди (до 0,25 %), особливо фітолакцин (фітолаккатоксин), ефірна олія до 0,1 %. В листі, стеблах і ягодах є сапоніни, в листках до 300 мг% вітаміну С, в ягодах і насінні багато вітамінів групи В і РР, цукрів.

**Агротехніка вирощування.** Насіння висівають під зиму або ранньої весни в затінених



місцях на глибині 1–2 см. Навесні насіння попередньо замочують у воді на 2–3 дні або витримують в теплій кімнаті у вологому піску чи землі протягом 2–3 тижнів. Насіння проростає через 2–3 тижні, але необхідно підтримувати вологу в ґрунті, бо при несприятливих умовах насіння проростає пізніше. Сходи бувають дружні і через місяць їх розсаджують на постійне місце. Відстань між рослинами – не менше 30 см.

При достатньому поливі і гарному догляді фітолака «Поліське гроно» виростає висотою до 2–3 метрів.

Птахи «допомагають» розносити насіння фітолаки на далекі відстані і сприяють кращому проростанню і розвитку

рослин. Коли птахи поїдають ягоди, то їх насіння проходить природну стратифікацію і тому рослини, що вирости після поїдання ягід птахами, швидше ростуть і більш масивні. На присадибних ділянках аматорів з Коростенщини завдяки такому способу розмноження вдалося одержати чудові декоративні рослини-гіганти з стеблами довжиною 3–7 метрів, на яких звисають до 3 кг барвистих ягід.

**Сорт «Поліське гроно» можна вирощувати на всій території України.** Восени надземна частина рослини відмирає, її зрізають, а коріння на зиму присипають листям, соломкою, гноєм, або викопують і зберігають в поліетиленових пакетах в підвалах, а весною висаджують. В безсніжну зиму на поверхні землі може утворитися льодова кірка, яка може порушити кореневі бруньки, що викликає загнивання і розпадання кореня. Для приготування ліків корінь викопують в суху погоду в жовтні-грудні, коли надземна частина відмирає. Корінь миють, чистять від пошкоджених частин, ріжуть на шматки товщиною 3–5 мм і висушують. Всі ці процедури треба виконувати на свіжому повітрі, бо концентровані пари можуть викликати головкружіння, блювоту, головний біль. Сухий корінь зберігають в паперових пакетах протягом 2–3 років.

Фітолака гарна декоративна рослина, витримує напівтінь, росте між деревами, не пошкоджується хворобами (однак, в останні роки спостерігається пошкодження коріння личинками хруща), її можна висаджувати серед квітів.

**А. І. ПОТОПАЛЬСЬКИЙ,**  
кандидат медичних наук,  
доцент,  
директор Інституту  
оздоровлення і відродження  
народів України

