

6
(196)

КВІТИ УКРАЇНИ

КВІТНИК, КІМНАТНІ РОСЛИНИ, ДЕРЕВА ТА КУЩІ, ЛАНДШАФТНИЙ ДИЗАЙН, ФЛОРИСТИКА, САДИ І ПАРКИ

А.І. Потопальський

МЕДОНОСНІ РОСЛИНИ - ЦІЛИТЕЛІ

(II частина)





Барбарис на початку травня



Плоди барбарису



Квіти магонії падуболистої



Плоди магонії падуболистої



Кизирикс



Плоди кизириксу

*Оздоровимо Відроджену Націю,
Відродимо Довкілля – ОВН ВЕДЕ*

Випуск 4

А.І. Потопальський

МЕДОНОСНІ РОСЛИНИ – ЦІЛИТЕЛІ

(II частина)

*Девіз: «Боголюбива і Згуртована
Українська нація буде Щасливою і
Прославленою у віках»
(А.І. Потопальський, 2023 р.)*

ПРО АВТОРА

Анатолій Іванович ПОТОПАЛЬСЬКИЙ (народився 25 березня 1938 року, Бар, Вінницька область) – старший науковий співробітник Інституту молекулярної біології і генетики Національної Академії наук України, заслужений винахідник України, кандидат медичних наук, доцент, професор Європейської академії проблем людини, директор Інституту оздоровлення і відродження народів України, директор благодійного фонду «Небодарний цілитель», засновник громадських об'єднань «БОГУ-Радість» і «БОГУ-ДАР», керівник «Центру духовного відродження та оздоровлення людини і довкілля» на базі Національного університету біоресурсів і природокористування України (НУБіП).

Народився у сім'ї військового. Дитинство провів у селі Ходаки (Коростенський район). У 1956 році закінчив Житомирське медичне училище № 1, працював фельдшером, через рік поступив на лікувальний факультет Івано-Франківського медичного інституту. Після закінчення навчання у 1963 році був призначений асистентом кафедри патофізіології Івано-Франківського медінституту. У 1970 році очолив створену за постановою Кабінету Міністрів СРСР проблемну лабораторію корегуючої терапії злоякісних пухлин і гемобластозів при Львівському медичному інституті.

Із 1977 року Анатолій Потопальський завідує відділом модифікації структури біологічно активних речовин в Інституті молекулярної біології і генетики (ІМБіГ) НАН України, а у 2004 році після реорганізації відділу – лабораторією модифікації структури біологічно активних речовин. Дослідження цих років стали основою для створення нового наукового напрямку – духовного і молекулярно-генетичного оздоровлення людини і довкілля.

У 1996 році за результатами конкурсу Міжнародної Асоціації «Допомога родинам Чорнобиля» на кращий фармацевтичний препарат, лікувальний засіб, продукт харчування, що сприяє виведенню радіонуклідів з організму людини і її оздоровленню, **кавбуз** і лікувально-профілактичні вироби з нього нагороджено Знаком Благодійства «За допомогу родинам Чорнобиля SOS-86». За заслуги перед Україною А.І. Потопальський нагороджений Орденом Святого Архистратига Михаїла (2003 р.).

У 2004 році був висунутий іноземними спеціалістами на здобуття Нобелівської премії, у 1996 році Анатолій Потопальський визнаний «людиною року» за версією приватної організації Американський біографічний інститут, а його біографію включено до видання «500 лідерів впливу» (США, 1994), яке регулярно видається цією організацією.

У 2005 році на базі Інституту молекулярної біології та генетики з іні-

ціативи Анатолія Потопальського відбувся Міжнародний науково-практичний форум «Основи молекулярно-генетичного оздоровлення людини і довкілля», присвячений новому науковому напрямку модифікації молекулярної структури біологічно активних речовин, який високо оцінений як на Батьківщині, так і за кордоном: у 1985 році А.І. Потопальський був нагороджений срібною медаллю за препарат «Ізатізон» на Міжнародній виставці досягнень у сільському господарстві (Будапешт, Угорщина), у 1987–1990 рр. – срібними медалями на Всесоюзній і республіканській виставках досягнень народного господарства за препарат «Ізатізон» і технологію боротьби з агробактеріальним раком рослин.

У 2010 році Номінаційним Комітетом Європейської Бізнес Асамблеї (м. Оксфорд, Велика Британія) спільно зі Вченою радою Міжнародного університету м. Відня (Австрія) за внесок у зміцнення міжнародних відносин у сфері науки, освіти й бізнесу А.І. Потопальський представлений до звання «Почесний професор Міжнародного університету м. Відня». Одночасно рада експертів Європейської Бізнес Асамблеї висунула очолюваний ним Інститут оздоровлення і відродження народів України на здобуття Міжнародної нагороди «Європейська якість». З квітня 2018 року відповідно до рекомендації Наукової ради МАНВО і на підставі рішення Президії Академії №7134 від 22.03.2018р. Міжнародна академія наук і вищої освіти (Лондон) нагородила А.І. Потопальського медаллю «Науковий прогрес» I ступеня. Указом Президента України №194/2021 від 17 травня 2021 року А.І. Потопальському призначено довічну державну стипендію як видатному діячу науки.

Науковими дослідженнями А.І. Потопальський почав займатися на першому курсі інституту, за два роки отримав на основі чистотілу і запатентував препарат **«Амітозин», який перешкоджає поділу клітин злоякісних пухлин і викликає їх старіння**. Була проведена автором і колегами цілеспрямована робота над цим препаратом, яка підтвердила його ефективність. Клінічні випробування, що проводилися у 1999–2001 рр. Інститутом онкології АНМУ, підтвердили ефективність препарату, але він не був зареєстрований МОЗ України. «Амітозин» показав свою ефективність навіть при III і IV стадіях. Важливі дослідження амітозину були проведені разом із доктором С.О. Чернюком та іншими колегами у Франції та США. Результати були опубліковані у фахових журналах.

У 1973 році разом із Л.В. Лозюк розробив ще один препарат – **«Ізатізон»**, який успішно використовується для попередження і лікування вірусних та мікробно-вірусних хвороб і пухлин у ветеринарії і медицині, ефективний імуномодулятор.

На VIII Всеукраїнському фестивалі науки у 2014 році «Амітозин» і «Ізатізон» були представлені як інноваційні розробки, готові до впровадження у виробництво. А.І. Потопальський запатентував понад 60 нових

препаратів з протипухлинною, противірусною та імуномодельюючою дією, розробив 15 оригінальних фіточаїв на основі чистотілу, створив понад 20 нових форм, сортів і видів лікарських і сільськогосподарських рослин, 6 із яких затверджені Держсортінспекцією України й рекомендовані для широкого використання як нові сорти з високою продуктивністю і вмістом діючих речовин. Одинадцять із вказаних фіточаїв з чистотілом і десятками інших рослин, випускав до 2013 року Житомирський завод «Ліктрави» під брендом «Доктора А.І. Потопальського» (Свідоцтво на знак для товарів і послуг №109425): Ангіотуморосан, Артроуросан, Гастросан, Дермосан, Ентеросан, Імуносан, Пневмосан, Туморосан, Уросан, Холеуросан, Кардіосан. З рослин власної селекції: ехінацеї «Поліська красуня», синюхи блакитної «Поліська блакить», гарбуза «Кавбуз Здоров'яга» рекомендовані такі харчові добавки, як «Спокій», «Бадьорість», «Будьмо здорові», «Кавбузол», «Кавбусорб» та їхні похідні.

Учений розробив низку сучасних біотехнологій: цілеспрямованого поліпшення спадкової інформації біологічних об'єктів; очищення довкілля за допомогою рослин, здатних засвоювати атмосферний азот замість дорогих хімічних добрив; отримання високих врожаїв на засолених ґрунтах; підвищення продуктивності корисних комах, риб, птахів, тварин; боротьби з агробактеріальним раком рослин.

А.І. Потопальському присвоєно звання „Почесний громадянин міста Коростень” (Житомирщина).

У 1979 році для створення насіннево-селекційної бази він заклав **дендропарк «Перемога»** на майже 40 га неугідь у с.Ходаки Коростенського району Житомирської області. Завдяки розробленому за його керівництва способу зміни структури молекул-носіїв спадкової інформації ДНК і РНК – створено технологію одержання нових форм рослин з програмованими господарськими цінними ознаками. Їх широке використання дає значний економічний і соціальний ефект, зокрема в оздоровленні довкілля, збиранні високих врожаїв на засолених і збіднених азотом ґрунтах, а також під час гідропонного вирощування з використанням морської води без її опріснення.

У доробку А.І. Потопальського – 18 монографій, понад 400 публікацій і понад 100 авторських свідоцтв і патентів.

(Джерело: «Вікіпедія» https://uk.wikipedia.org/wiki/Потопальський_Анатолій_Іванович, сайт Інституту оздоровлення і відродження народів України <http://www.potopalsky.kiev.ua/ua/index.html>, Google Академія (фармакологія, генетика, онкологія) <https://scholar.google.com.ua/citations?user=AckT0nwAAAAJ&hl=uk>, Google Академія (біологія, медицина) https://scholar.google.com.ua/citations?user=0O5Nw_kAAAAJ&hl=uk).

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

Шановні читачі!

З цього видання ви дізнаєтеся про чудові медоносні рослини – ягідні дерева і кущі та їхні цілющі властивості.

А якщо ви маєте пасіку, то радимо вам 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 бджіл кормами. Адже добрий медозбір залежить від багатої кормової бази з різноманітних природних і культивованих медоносів.

ЦІЛЮЩА МЕДОНОСНА РОДИНА БАРБАРИСОВІ (BERBERIDACEAE)

БАРБАРИС

Барбарис звичайний (*Berberis vulgaris* L.) – народні назви кислиця, кислич, барбарисник, квасниця, кисле дерево, кислянка та інші. Це відомий українцям з дитинства кущ родини барбарисових 1–3 м заввишки, добре розгалужений, його гілки вкриті трироздільними колючками до 2,5 см завдовжки. Листки обернено-яйцеподібні, пилчасто-зубчасті, із звуженням черешку. Квітки зібрані в звисаючі грона з п'ятьма-дев'ятьма чашолистиками, довгастими пелюстками-нектарниками і супротивними чашолисткам тичинками. Пелюстки світло-жовті. Квітує у травні-червні. Плід – червона ягода, яка досягає у серпні-вересні. Ростає на крутих берегах річок, особливо Дністра, на узліссях, кам'яних схилах, покинутих садах. Зу-



**Барбарис
на початку травня**



Плоди барбарису

стрічається в степових і лісостепових районах України і дуже поширений в Криму. Часто культивується в Хмельницькій, Вінницькій, Полтавській, Сумській, Київській, Черкаській і Донецькій областях, а також в Карпатах. В Європі він зустрічається повсюдно. Він морозостійкий, невибагливий до ґрунту, посухостійкий і світлолюбивий. Його посухостійкість особливо повинна бути врахована при масових посадках на піщаних ґрунтах зневодненого злочинною попередньою меліорацією українського Полісся. Не витримує застійного зволоження.

Цей красивий і цілющий куш – медонос, широко культивують як декоративну рослину. Збір меду в середньому досягає за різними джерелами інформації від 30 до 80 кг/га. Мед з барбарису золотистого кольору, ніжний, запашний і цілющий, з високими смаковими якість. Бджоли полюбують барбарис, використовують пилок і нектар для нагодування сімей. Одне суцвіття виділяє приблизно 1,36 мг цукру в нектарі.

В Україні, крім барбарису звичайного, поширені також барбарис амурський, різноніжковий, східний, китайський, цільнокрайній, туркменський, Тунберга. Інтродуковано понад 25 видів та декілька гібридів і садових пурпурних форм барбарису. В дендропарку «Перемога» с. Ходаки Коростенського району Житомирської області культивуються деякі з них, які самостійно розмножуються насінням і кореневими паростками.

Хімічний склад. В ягодах барбарису знайдені цукри і органічні кислоти – яблучна, лимонна, винно-кам'яна, холіноподібні речовини, вітаміни С (25–100мг/%), Е, К. В листі, в період плодоношення, є незначна кількість ефірної олії, токоферолі, каротин. В усіх частинах рослини знайдено кілька алкалоїдів, в коренях їх понад 20.

Найголовнішим і найбільш вивченим в біології і медицині є – алкалоїд берберин. Цей алкалоїд затверджений науковою медициною багатьох країн світу як жовчогінний і протимікробний засіб. У колишньому СРСР існувало його інтенсивне виробництво у вигляді сульфату. Вартість алкалоїду з рослинної сировини складала кілька десятків тисяч доларів. А японський синтетичний препарат у вигляді хлориду берберину виявився значно дешевшим.

Нами разом з колегами розроблений значно дешевший оригінальний метод добування берберину і одержання його аналогів, який запатентовано. Але, на жаль, цей дар вітчизняної комори здоров'я виявився непотрібним фармацевтичним гігантам.

Сам барбарис і головний алкалоїд берберин та продукти його модифікації вже понад 60 років ретельно і плідно вивчаються нами разом з колегами-хіміками, біологами і лікарями гуманної та ветеринарної медицини. В результаті багаторічної роботи одержані надзвичайно перспективні продукти модифікації алкалоїда алкілюючими агентами. Вони, поряд з численними аналогами, виділеними з інших рослин (чистотіл, боконія

(маклея), магонія падуболиста), презентують новий перспективний клас біологічно активних речовин і ліків: це – алкалоїд-етиленаміни та алкалоїд-хлоретиламіни, алкіловані біогенні аміни. Зацікавлені читачі можуть з ними ознайомитись у виданих нами **монографіях**:

1. А.И. Потопальский, Л.И. Петличная, С.В. Ивасивка. «Барбарис и его препараты в биологии и медицине» – Киев: Наукова думка, 1989 – 288 с.

2. А.И. Потопальский, Л.И. Петличная, С.В. Ивасивка. «Модификация алкалоида берберина» – Киев: Наукова думка, 1982 – 112 с.

3. А.И. Потопальский. «Препараты чистотела в биологии и медицине» – Киев: Наукова думка, 1992 – 239 с. (розділ 5.8. стор.127–137).

Перші дві можна знайти в наукових і медичних бібліотеках, а останню – третю, крім вказаних бібліотек, ще й на сайті ІОВНУ (<http://potopalsky.kiev.ua/docs/pdf/book5a.pdf>). Істинні патріоти – науковці і практики можуть перевидати їх та ще десяток інших у доповнених нами спільній редакції усіма необхідними мовами. Вони терміново можуть звернутись до нас зі своїми пропозиціями та умовами про співдружність по e-mail: **Labmsbar@gmail.com**.

Алкалоїд берберин знайдений також у складі інших рослин: родини макових (чистотіл, боконія), родини барбарисових (магонії падуболистої), родини рутових (коркове дерево амурське або бархат амурський), гідрастис канадський.

Застосування. Барбарис відомий людству з глибокої давнини. Так, в одній з бібліотек асирійського царя, 650 р. до н.е., на глиняних табличках знайдено запис про здатність барбарису очищати кров. Наші предки, древні слов'яни і їх нащадки, а також народи в давній Греції, Римі та прадавній Індії барбарис застосовували не тільки як кровоочисний, а й як протизапальний, протизастудний та жовчогінний засіб.

Починаючи від досвіду цілителів древності і до наших часів, барбарис використовується як ефективний омолоджувальний засіб, тому він входить до складу комплексного оздоровчого напою «Молодість» доктора А.І. Потопальського. Фізичні можливості дослідних тварин в умовах «плавальної проби» при використанні цього засобу, за нашими даними, зростають на 20–40%. Цей факт підвищення працездатності та витривалості давно підтверджений спортсменами, які використовували згаданий напій. А зараз він дуже важливий для усіх в умовах воєнного стану.

В біології та медицині – барбарис популярний, визнаний народними цілителями і науковою медициною жовчогінний, глистогінний, сечогінний, в'яжучий, жарознижуючий, перспективний протимікробний, противірусний та протималарійний засіб.

В період масового поширення інфекцій, особливо гепатиту С, гострих респіраторно-вірусних інфекцій (ГРВІ), коронавірусів, вірусів віспи, при

герпетичних ураженнях шкіри і слизових оболонок все ширше застосовують препарати барбарису, а особливо берберин і продукти його модифікації. У східних країнах та Індії кору барбарису звичайного ефективно використовують для лікування лейшманіозу.

Робота над берберином може дати всім її учасникам ефективні оригінальні ліки не тільки для боротьби з перерахованими хворобами, а й викликаних найпростішими – малярія, лейшманіоз, спленомегалія, лейкемії та інші.

Для боротьби з кровотечами, збудження апетиту, гальмування спраги, для зниження артеріального тиску використовують всі частини рослини. При цьому часто спостерігається зниження ритму серця (брадикардія).

В народній та науковій медицині популярні препарати з кори, що діють протизапально, седативно, жовчо- та сечогінно, посилюють виділення шлункового соку при гастритах з пониженою кислотністю шлункового соку, посилюючи його виділення. Всі вони мають бактеріостатичну дію на патогенну мікрофлору шлунково-кишкового тракту; **дуже ефективні при лікуванні гломеруло- і пієлонефриту та геморагічного циститу.** Застосовують у вигляді **чаю**:

1 столова ложка без верху суміші свіжих або висушених листя, кори і ягід на 0,5 л окропу, настояних у термосі протягом 12 годин. Вживають по 1/4 частини склянки 3 рази на день при прийнятті їжі. Цей збір ефективний при гарячці, кашлі, запаленні легень і плеври, знижує підвищену температуру тіла. При наявності барбарисового меду до настою додають його 1 чайну ложку.

При проносах, спазмах кишківника і при цирозі печінки, жовчнокам'яній хворобі і запаленні підшлункової залози в склянку води поміщають 1 столову ложку подрібненої кори та листя барбарису, доводять до кипіння, 1–2 хвилини кип'ятять, настоюють 30 хвилин, проціджують і вживають по 1–2 столових ложки перед прийомом їжі при проносах.

При кровотечах препарати берберину вживають під контролем згортання крові.

Популярні також продукти переробки ягід барбарису: компоти, варення, джеми, сироп, натуральний сік і висушені ягоди, які використовуються за відомими методами виготовлення.

Ягоди барбарису популярні в лікєро-горілчаній промисловості, в харчових приправах східних країн для приготування люлі-кебабу та плову, кондитерській промисловості для приготуванні мармеладу та цукерок.

Тут варто відзначити, що ягоди барбарису, як і калини, довго зберігаються на кущі, навіть під час зими.

Використання в садівництві. Барбарис і його декоративні форми застосовують для створення живоплотів, альпійських гірок, декоративних

клумб та у пропагованому нами життєдайному для бджіл «килимі пасічника». Ландшафтні дизайнери полюбують барбарис, як один з найкращих чагарників для живоплотів.

На жаль, великих втрат зазнала ця цінна рослина при несправедливо-му її звинуваченні в поширенні хвороб злаків, через нібито проникнення з кущів барбарису спор грибка «іржі». Кущі стали нещадно знищувати. Але згодом чітко було доведено, що це була прикра помилка, яка ще й зараз декому невідома. Багато знищених насаджень до нашого часу не відновлено.

Розмноження. Барбарис легко і успішно розмножується стратифікованим насінням, кореневими паростками та зеленими пагонами і відводками. Тому нам варто відновити традиції колишніх дизайнерів і садівників-аматорів, які рекомендували садити в кожному саду барбарис, що за настановами пращурів приносить щастя, радість і успіх у родину.

Заготівля сировини. Листя барбарису звичайного заготовляють протягом періоду бутонізації і цвітіння куща, корені – восени після дозрівання плодів та навесні до розпускання бруньок. Сушать у добре вентиляованих приміщеннях або в сушарках при температурі не вище 60 °С.

Протипоказання до застосування. Слід пам'ятати, що зелені ягоди барбарису – отруйні! Тому використовувати їх категорично не можна.

Не варто зловживати в застосуванні барбарису при інтенсивних кровотечах у жінок, особливо післяродових та в період клімаксу.

Протипоказане живиння барбарису при індивідуальній непереносимості та дітям до 12 років.

При застосуванні препаратів барбарису слід ретельно дотримуватись умов їх приготування та дозування і порад лікарів.

Висновки. Як уже було раніше зазначено, найперспективнішими у теперішньому і майбутньому житті наших сучасників будуть мати одержані нами і досконало вивчені продукти модифікації берберину, зокрема «амітозиноберамід». На жаль, його старший комплексний «співбрат» – препарат «амітозин», одержаний нами ще в далекому 1959 році, успішно пройшов офіційні державні клінічні випробування у хворих з 4 стадією багатьох різновидів злоякісних пухлин (рак, саркома, лейкемії) – також уже в далекому 2001 році. Враховуючи його високу протипухлинну дію, незначну токсичність і практичну відсутність ускладнень та побічних ефектів (пригнічення кровотворення, облісіння, блювота і нудота) «амітозин» рекомендований колишнім інститутом онкології (нині інститут раку) до широкого медичного застосування у хворих різними формами злоякісних пухлин і гемобластозів. На цьому і закінчилась роль держави і допомога заможних українців, які дотепер себе називають палкими патріотами-українцями. І ми бачимо, і чуємо щодня про доцільність використання закордонних, надзвичайно дорогих для наших людей протиракових за-

собів. Як повідомляли багато з наших колишніх пацієнтів, їхнє попереднє безуспішне лікування за сучасними протоколами з хіміотерапії пухлин сягало 100–150 тисяч грн. Згадаємо мудре слово нашого провидця і поета Т.Г. Шевченка «...чужого навчаючись, свого не цурайтесь...».

Препарат «амітозиноберамід», вивчений нами з колегами відповідно до вимог вітчизняної і міжнародної фармакопеї, готовий для широкого клінічного застосування, але, на жаль, протягом кількох десятиліть матеріали по його вивченню безмовно лежать без уваги можновладців.



Кизирус



Плоди кизирису

КИЗИРИС

Кизирус – це рослина, одержана шляхом застосування унікальної технології зміни генетичної інформації за допомогою екзогенної ДНК кизилу. Ця унікальна українська молекулярно-генетична біотехнологія та її перспективи для покращення здоров'я людини і збереження довкілля широко не популяризується, хоча деякі публікації достойно оцінені сучасниками. Ми маємо велику надію на її поширення завдяки міжнародній програмі «Сади Перемоги», кошти якої, на жаль, для винахідників недоступні. Тому ми з колегами-однодумцями на основі вказаної ідеї і власних науково-практичних розробок сформували проект Всенародної громадської програми «Засадимо сади, засіємо поля і грядки, забезпечимо усіх представників живого світу – ЗДОРОВ'ЯМ».

Ззовні кизирус нагадує барбарис звичайний, але вищий на зріст на 0,5–1 м. Має властивості, близькі до барбарису. Найголовніша відзнака – це більш виражена противірусна та протипухлинна і

протигеомцитобластомна (протилейкемічна) дія. Крім того, він прикрашає дендропарк «Перемога» с. Ходаки Коростенського району своїм багатим яскравим різнокольоровим забарвленням листя – від жовтого до червоноуватого. Кизирус також більш урожайний на цілющі ягоди, які, на жаль, дуже рідко проростають. Тому він розмножується переважно кореневими

паростками та живцюванням зелених гілочок. Рослина потребує активного поширення, як медонос, вітрозатримувач, окраса садів і пасік («килим пасічника»). Особливо це стосується теперішнього посушливого Полісся, з небувалими раніше постійними вітроломами та суховіями.

Кизири, як і барбарис, активно споживають місцеві дикі птахи, особливо у суворі засніжені зими. Завдяки цьому явищу збільшується кількість і різноманіття пернатих друзів. Зокрема, це було зауважено в дендропарку «Перемога», де до відомої нищівної пожежі плодоносила ціла алея кизирису, сформована з десятків кущів. Вжив і дав кореневі паростки на попелищі сплундрованого дендропарку тільки один, який за останні роки активно розрісся і милує очі відвідувачів та нагадує численним обіцяльникам допомоги дендропарку про невмирущість рослинного і тваринного світу, і нашого народу. Згадаємо відому поему «Прометей»...

Увага! Перед тим, як застосовувати якісь засоби, обов'язково порадьтеся з Вашим лікарем.

МАГОНІЯ ПАДУБОЛИСТА

Магонія падуболиста (*Mahonia aquifolium*) – або інша її назва: «орегонський виноград», яку цей красивий вічнозелений декоративний кущ з родини барбарисових отримав за китиці синіх ягід з сизим нальотом, зовнішньою подібних на виноградні. Висота куща досягає приблизно 2 м. Кущ має складно-пір'ясте вічнозелене листя від 5 до 9 блискучих жорстких листків з зазубреними краями, завдяки якому рослина має досконалу декоративну красу. Навесні молоде глянцеове листя забарвлене в червонуватий колір, влітку – яскраво-зелений, восени кольори листя набувають від вогняно-червоного до золотавого та бронзового, взимку на кущі листя має всі відтінки осені. Квіти магонії жовті, маленькі до 10 мм зібрані в квітконосикитиці. Цвіте з квітня по червень, що забезпечує його авторитет тривалого медоноса. В період цвітіння на духмяних квітах збирається багато бджіл та джме-



Квіти магонії падуболистої



Плоди магонії падуболистої

лів. Плоди їстівні, кисло-солодкі ягоди, темно-блакитні до синьоватих з сизим восковим нальотом, довгасті, еліптичні до 10 мм довжиною, довго не опадають і приваблюють місцевих і перелітних птахів. Плодоношення настає в серпні-вересні.

Рослина морозостійка та посухостійка, тіньовитривала, димо- та газостійка, але не терпить застою води. Любить відкриті сонячні ділянки, родючі та дренажні ґрунти.

У 1806 році вперше описав цю рослину американський садівник Бернард Мак Магон, на честь якого вона набула назву «Магонія». В зв'язку з тим, що офіційна історія складна і заплутана, то інші назви, які давалися цій рослині до нього на її батьківщині – Північній Америці, нам невідомі. Крім того, налічується більше 40 видів рослин, яких визнали магоніями і одночасно багато з них в науковій літературі називають **berberis**. Всі вони мають поширення в різних частинах світу, серед яких лідирує Китай, Тайвань, Японія, Сполучені Штати, М'янма.

В залежності від умов зростання магонії мають різну висоту – від 1 м до 8 м, і форму – від куща до дерева. Квітконоси-китиці мають вигляд від повислих до прямостоячих, до 30 см завдовжки, та мають перисте, тверде, блискуче, глянцеове складне листя різної форми.

Акліматизована магонія в Європі, Середній Азії, Південній Африці та інших країнах світу. В Україні ця цінна рослина набуває значного поширення, на жаль, поки що серед аматорів-садівників і пасічників.

Хімічний склад. В плодах, корі та корінні магонії знайдено велику кількість вітаміну С, різнотипні алкалоїди, особливо, уже відомий читачам, берберин, мідь, кремній, цинк, натрій, марганець, органічні кислоти, дубильні речовини і фарбники.

Ще в далекі радянські часи, працюючи над проблемами стійкості багатьох збудників хвороб до антибіотиків та препаратів, отриманих в процесі хімічного синтезу, і над проблемами лікування та ускладнень у хворих у вигляді важких алергічних реакцій після вживання синтетичних препаратів, мені, як науковцю і лікарю за освітою, довелося звернути увагу на лікарські речовини природного і особливо рослинного походження та продукти їх цілеспрямованого хімічного перетворення. Найбільш популярними і вивченими джерелами таких речовин є лікарські рослини вітчизняної флори. Як казав мудрий наш народ: «Вдома і стіни лікують», а відомі травники кажуть, що трава, яка росте біля вашого дому, послана вам Богом для оздоровлення і лікування. Спільністю обмінних процесів рослинних, тваринних і людських клітин пояснюється більш м'яка дія рослин на організм людини і тварини в порівнянні з багатьма синтетичними речовинами. Задовго до розпаду Радянського Союзу нами з колективом Львівської лабораторії коригуючої терапії злоякісних пухлин і гемобластозів проведена велика науково-дослідна робота з питань ви-

вчення природних біологічно-активних речовин (алкалоїди, біогенні аміни, нуклеїнові кислоти, їх похідні і аналоги). В результаті одержано сотні похідних цих сполук, серед яких відібрані кілька найбільш перспективних з протипухлинною, противірусною та імунорегуючою дією. Ті роботи захищені багатьма авторськими свідоцтвами СРСР та багатьма зарубіжними патентами відповідно до умов Паризької конвенції, зокрема, США, Англії, Франції, Німеччини. Таким чином, створений нами новий науковий напрям, був визнаний не тільки на батьківщині, а й за кордоном. Ці дослідження були високо оцінені у Києві, як спеціалістами, так і громадськістю, що дало підставу Раді Міністрів УРСР прийняти постанову про переведення згаданої лабораторії до складу Інституту молекулярної біології і генетики (ІМБІГ) з приєднанням у складі співвиконавців досліджень тодішніх Інституту онкології АН УРСР та Інституту онкології МОЗ УРСР і створення спеціального відділу ІМБІГ з передачею до його складу Львівської лабораторії. Це створило більш широкі можливості для вивчення цього напрямку з залученням столичних спеціалістів.

Про невикористані можливості першого препарату нового класу – алкалоїд етиленімінів, амітозину, його аналогів і похідних допитливі читачі мають можливість ознайомитись з доповідями на кількох вітчизняних і зарубіжних **форумах**:

1) <http://www.potopalsky.kiev.ua/ua/forum.html> Матеріали міжнародного науково-практичного форуму «Основи молекулярно-генетичного оздоровлення людини і довкілля», Київ 31 травня–1 червня 2005.

2) <http://www.potopalsky.kiev.ua/docs/pdf/materiali-2016.pdf> Peer-reviewed materials digest (collective monograph) published following the results of the International Internet Conference of the 2nd International scientific and practical forum «Foundations of spiritual and molecular-genetic improvement of human health and environmental protection», London, October 3–7 2016

3) <http://www.potopalsky.kiev.ua/docs/pdf/materiali-2018.pdf> Peer-reviewed materials digest (collective monograph) published following the results of the International Internet Conference of the 3rd International Scientific and Practical Forum «Foundations of spiritual and molecular-genetic improvement of human health and environmental protection. Ukrainian breakthrough into the global civilization and science», London, March 25 – April 5, 2018.

4) <http://www.potopalsky.kiev.ua/docs/pdf/seminar-2017.pdf> Мат. Міжнар. Науково-практичного семінару «Розвиток вищих духовних потреб особистості в контексті формування здорового способу життя», 25 травня 2017.

Здатність одержаних перспективних препаратів до природньої флюорисценції та можливість одержання комплексів з нуклеїновими кислотами (ДНК, РНК) дозволила на базі спеціалізованого Інституту молекулярної

біології і генетики з сучасним обладнанням і колективом відомих вчених і організованого нами Інституту оздоровлення і відродження народів України допомогли впродовж 1977 р. і до цього часу виконати перспективні дослідження, які випередили час на пів-століття. Так, виявилось, що нові препарати можна використовувати не тільки для лікування, а й для діагностики з оцінкою реальних перспектив успіху.

В експерименті на кількох видах тварин (лабораторні миші, щури, хом'яки, морські свинки, кролі, птахи і мавпи) з пухлинами та вірусно-мікробними і імунно-агресивними захворюваннями встановили унікальну високу ефективність похідних алкалоїдів чистотілу, барбарису, барвінку рожевого, пізньоцвіту осіннього та інших рослин. Ці результати пізніше були підтверджені у хворих з різними формами злоякісних (особливо пухлин печінки, яєчників, простати, меланобластом) і доброякісних пухлин, гемоцитобластозів (лейкемій), імунно-агресивних (особливо неспецифічного вірусного поліартриту, склером, розсіяного склерозу). В сотнях наукових і науково-популярних публікаціях, 14-ти вітчизняних і зарубіжних монографіях, понад 100 вітчизняних і зарубіжних авторських свідоцтв і патентів, численних інтерв'ю, теле- і радіопередачах, в діяльності створених нами юридичних і громадських структур ми запрошували спеціалістів об'єднатись для вирішення невідкладних життєвих проблем, до спільної реалізації науково-медичних, науково-виробничих завдань. Особливу увагу ми приділяли участі потужних фінансових джерел, як державних, так і приватних. На жаль, протягом понад 60 років таких велетнів духу не знайшлось, що підкреслював в своїх передачах покійний відомий поет Володимир Яворівський «Що ж ми за народ такий?!». З боєм у душі, оглядаючись на пройдений важкий творчий і життєвий шлях, і враховуючи безініціативність та байдужість народу, його лідерів і визнаних світом науковців, згадуючи вірш геніальної української поетеси Лесі Українки «Contra spem spero! Без надії сподіваюсь!», і я маю НАДІЮ, що загартовані теперішні сучасники і нащадки переможців, оцінять, збережуть і примножать здобутки української нації у всіх сферах діяльності, особливо в науці, що мої і моїх колег воістину титанічні труди по примноженню наукової слави України та для максимальної допомоги хворим не були марні і не попливуть в різні держави в чийсь заgreбущі руки. А такий «досвід», на жаль, ми уже маємо.

Якщо прочитати статті про берберин у Вікіпедіях різних країн, то там ми не знайдемо повідомлень про наших дослідників і наші дослідження, нема поки що такої статті і в українській Вікіпедії. Матеріали про берберин для небайдужих є у згаданих нами наших монографіях та публікаціях на форумах, що наведені вище.

Щоб відзначити патріотизм і віру в перемогу нашого народу в найскладніших ситуаціях, мною зкоригований опублікований у 2012 році мій девіз

«Українська нація буде щасливою і прославленою у віках» на **«Боголюбива і Згуртована Українська нація буде Щаслива і Прославлена у віках»**. І це не тільки девіз, а мій заклик до всіх наших співвітчизників, моя їм настанова для життя, бо з Богом і в гурті народ непереможний і заможний. Віддаючи першу Славу Богові, ми отримуємо благословення Боже на всі шляхи наші і на діла рук наших. Найскоріше результати від такого підходу ми побачимо у війську, у сільському господарстві, охороні здоров'я і науці.

У цьому ми переконуємося у масовому русі жінок-бджолярів, об'єднаних у «Фундацію жінок пасічниць» (див. <https://beewomen.com.ua/ua/> та статтю в журналі «Пасіка» №12, 2021). Ініціатор і голова Фундації – доцент Національного університету біоресурсів і природокористування України (НУБІП України), співробітниця ННЦ «Інститут бджільництва імені П.І. Прокоповича», пасічниця, дослідниця і громадський діяч Леонора Адамчук.

Лікувальні властивості. Магонія – рослина, яка в медицині України невідома і нефармакопейна. Але в медицині більшості країн світу серед представників родини барбарисових Магонія падуболиста (лат. **Mahonia aquifolium**) знайшла широке застосування. Володіючи численними корисними властивостями, магонія – активний компонент багатьох народних і гомеопатичних лікарських препаратів. Наприклад, в американській народній медицині магонія застосовується при диспепсії, діареї, ревматизмі, подагрі, захворюваннях нирок і печінки. Магонія позбавляє від набряків, зміцнює стінки капілярів, особливо при схильності до інфарктів і інсультів, сприяє загоюванню ран і трофічних виразок. А такі якості під час постійних стресів в умовах війни та нестабільного непередбачуваного майбутнього дуже важливі.

Її ягоди, квіти, кора, коріння використовуються у вигляді настоянок, чаїв, відварів, екстрактів, як і барбарису, для лікування стрептококових ангін та туберкульозу, бактеріальних інфекцій, при дизентерії та харчових отруєннях, для лікування пародонтиту та ран, а також мають протівірусну дію. **Антибактеріальний і протівірусний ефект рослині надає одна з найважливіших її складових – берберин.** Також вміст цього алкалоїда робить магонію воістину скарбницею здоров'я, здатною боротися з багатьма захворюваннями нашого століття, такими як цукровий діабет, серцево-судинні захворювання, рак, саркома, лейкемії, атеросклероз та вірусно-мікробні хвороби. Нами разом з співробітниками Інституту епідеміології та інфекційних хвороб НАМН України вперше встановлено їх **високий протівірусний ефект при коронавірусних хворобах, особливо при Ковід-19.**

Значний вміст дубильних речовин може полегшити м'язеві болі, а також болі при лихоманках та артритах, остеохондрозі, остеопорозі, пере-

ломах. Велика кількість антиоксидантів у складі рослини захищає клітини від старіння, нейтралізуючи руйнівну дію вільних радикалів, чітко покращує пам'ять, відновлює сон.

Ягоди магонії мають жовчогінну дію, допомагають швидкому відновленню після хіміотерапії та опромінення онкохворим, захищають кістковий мозок, мають лікувальну дію при геморої, дивертикульозі, запорі, синдромі роздратованого кишківника, хворобах жовчного міхура, герпесі, вугрової висипки, поліпшують мікрофлору кишківника, ефективні при гастритах, лямбліозі, гепатохолециститах, гепатитах, запаленні і закупорці жовчовивідних шляхів.

Настоянки, настої та відвари кори допомагають при хворобах серця, вірусних захворюваннях (герпес, папіломи, бородавки), екземі, шкірних висипах, лікуванні хвороб у людей похилого віку, подагри, псоріазу, ревматизму, нефритів, хвороб печінки і жовчного міхура, диспепсії та діареї.

Для виготовлення настоянки беруть 100 г подрібненої кори, засипають в скляну банку і заливають 1 л розведеного водою до 40–50° спирту і ставлять на тиждень у темне місце. Вживають його по 10–15 крапель, запиваючи водою тричі на день під час їжі. Вказані ліки, а також **квіти магонії підвищують імунітет і загальний тонус організму**.

Для одержання **відвару** з квітів беруть 2 ч. ложки квітів, заливають 300–400 мл (2 склянки) окропу, охолоджують і проціджують. Вживають відвар тричі на добу по 0,5–0,75 склянки перед їжею.

Для приготування **лікувального чаю** 5–10 г подрібненого кореня заливають 1 склянкою води, доводять до кипіння і кип'ятять на повільному вогні протягом 10–15 хвилин. Одержаний проціджений напій використовують перед вживанням їжі тричі на день по 0,75 склянки впродовж 30–45 днів.

З ягід також готують присмний та корисний напій: 100 г ягід промивають і заливають в скляному посуді 150 мл розведеного до 40–50° спирту і додають 50–60 г цукру, ставлять в захищене від світла місце на 2 місяця. Вживають настоянку по 15–20 крапель перед їжею тричі на день протягом 1–2-х місяців.

Відомо, що американці використовували ягоди магонії падуболистої для забарвлення вин.

З ягід магонії готують також джеми, желе, киселі, компоти, тоніки, вживають у свіжому і висушеному вигляді, при приготуванні начинки для пирогів, в якості прикраси тортів і мармеладу. При бажанні ягоди перетирають з цукром і зберігають у холодильнику. Всі продукти переробки не тільки смачні, а й корисні.

Протипоказання. Препарати магонії протипоказані при хронічному проносі, виразці дванадцятипалої кишки та гіперацидному гастриті, бо можуть загострювати перебіг цих хвороб. Крім того, магонію не можна

вживати при вагітності, лактації, бо вона може провокувати діарею і нудоту. Суворим протипоказанням є індивідуальна непереносимість та алергічні реакції.

Увага! Перед тим, як застосовувати якісь засоби, обов'язково порадьтеся з Вашим лікарем.

Розмноження. Магонію падуболисту розмножують насінням, зеленими живцями і відводками. Насіння висівають навесні (після стратифікації) або восени (у рік збору). Сіянци в перший час обов'язково прикривають від прямих променів сонця. Цвісти вони починають лише на третій-четвертий рік після посадки. Зелені живці вирощують в умовах штучного туману (їх нарізують лише з молодих рослин).

Ідеальна ґрунтова суміш для висадження магонії включає в свій склад перегній, дернову землю і пісок в пропорції 2:1:1. Ґрунтосуміш треба залишити на 2 тижні, і за цей час ґрунт у ямі осяде й ущільниться. На важких ґрунтах при посадці передбачають дренаж з товщиною шару: 20–25 сантиметрів.

Магонію можна пересаджувати навесні або ранньої осені. Між рослинами залишають відстань до двох метрів. Кореневу шийку саджанців залишають на рівні ґрунту.

Підгодовують магонію двічі за сезон, використовуючи нітроамофоску, приблизно 100–120 грам на один метр квадратний. Полив здійснюють в суху погоду, двічі на місяць, по 10 літрів на кожну рослину. При ущільненні ґрунту здійснюють його розпушування. Восени рослини бажано закривати гіллям або сухим листям. Підстригають кущі влітку, відразу після закінчення цвітіння або восени.

Ця рослина прикрашає сади, дендропарки і квітники, особливо взимку на снігу, коли вічнозелені кущі виділяються на снігу своїм зеленим життєдайним кольором, прикрашеним окремими рожево-червоними листками, які відпадають тільки влітку. Тому ми рекомендуємо використовувати магонію падуболисту при формуванні «килимів пасічника» з надією на широке використання у промислових посадках.

Така можливість перевірена нами на пісчаних ґрунтах Полісся в умовах дендропарку «Перемога» с. Ходаки Коростенського району (відео та матеріали про дендропарк можна переглянути на сайті <http://www.potopalsky.kiev.ua/ua/dendropark.html> та ютуб-каналі «Інститут оздоровлення і відродження народів України» <https://www.youtube.com/channel/UCgxIjBYK50PgjPglHxZzYQg>).

Особливо слід нагадати ентузіастам пасічникам і садівникам про дивовижні факти утворення цілих зарослей магонії у селі Ушомир Ушомирської територіальної об'єднаної громади на зволожених ґрунтах приватних ділянок біля річки Уж і її притоків.

ПРЕДСТАВНИК РОДИНИ ПИЖМІВКОВІ (ADOXACEAE), РОСЛИНА-ЛІКАР – КАЛИНА ЗВИЧАЙНА



Цвіте калина



Стиглі плоди калини

Калина звичайна (*Viburnum opulus* L.) – декоративний гіллястий кущ з родини адоксових (раніше належала до родини жимолостевих), зимостійкий і тіньовитривалий, масово використовується для формування квітучих садочків, а нашими однодумцями поширюється солодка калина при формуванні рекомендованого нами «Килиму пасічника». Ростає він висотою 2–4 м, розповсюджений по всій Україні, особливо у вологих місцях. Дикорослі кущі часто зустрічаються на узліссях змішаних і листяних лісів, на заплавах річок, у заболочених лісах, болотах та вологих луках. У Карпатах зустрічається в зріжених грабових і букових лісах.

Калина має сірі та сіро-зелені гладкі гілки, листки черешкові 3–5 лопатеві з великими зубцями. Суцвіття плоске, щіткоподібне і закруглене. Квітки правильні, крайові великі і безплідні з недорозвинутими тичинками і маточками утворюють красивий колесоподібний білий віночок навколо групи дрібненьких двостатевих квіточок. Суцвіття квіток рано-вранці та пізнього вечора має приємний аромат, який приваблює

бджіл та інших комах. Плід дозріває у вересні – це кулькоподібна червона ягода-кістянка. Кісточка плоска, тверда, у формі сердечка і має забарвлення червоного кольору. Цвіте калина протягом тривалого часу (15–20 днів) у травні-червні. Цей кущ-дерево – гарний медонос, одне суцвіття якого виділяє до 0,3 мг цукру, медоносність досягає 15–25 кг/га. Духмяний мед цінують народні цілителі і пасічники, а бджоли використовують його для розвитку сімей з початку тривалого цвітіння калини.

У дендропарку «Перемога» с. Ходаки Коростенського району Житомирської області завдяки плідному співробітництву з Національним бо-

танічним садом ім. М.М. Гришка НАН України (м. Київ) активно цвіте і плодоносить калиновий сад, який відновився завдяки кореневій порослі після масштабної пожежі в 2015 році. Вздовж дороги Ходаки-Татарновичі (Берестовець) були посаджені саджанці солодкої калини нашої селекції. Більшість з них знищена під час ремонту і асфальтування цього відрізка дороги. Збережені кущі досягають зараз висоти 5–7 м, дають багато порослі і відчутний урожай цілющих ягід. На жаль, єдині наші помічники серед молоді – учні майже 150-річної Ходаківської школи зараз зникли разом із закриттям цієї школи влітку 2022 р. Боляче і прикро відзначити автору цього нариса закриття школи, яку він закінчив із відзнакою 75 років тому. Як правило, закриття школи, пошти і медичного пункту є початком зникнення сотень сіл древнього древлянського краю, а з ними і історичних надбань українського народу. Дивіться статтю «Місто, якого нема...» від 23.04.2021 р. в інтернет-газеті «Українська правда» та фейсбук Інституту оздоровлення і відродження народів України (<https://www.facebook.com/anatoly.potopalsky/posts/pfbid02KoH8sFSqViazkbs5z8z3o8PVDK V4wpywG6CtBDY8XNGd7zPYV5FzzWcdAATJoEyxI>).

1. Корисний екскурс в історію народної традиції, медицини і науки

Калина звичайна (*Viburnum opulus L.*) – цілющий оберіг і всенародна красуня. Калина разом з вербою, тополею та дубом належить впродовж тисячоліть до найбільш шанованих українством охоронців Батьківщини і народу, зігравши важливу об'єднуючу роль у формуванні сучасної непереможної і боголюбивої української нації.

У багатьох слов'янських народів калина вважалася символом дівочої краси, любові і щастя. Також відомо, що її вважали весільним деревом, бо її букетами прикрашали столи, весільні короваї, страви, дівочі вінки, тощо. В Україні був такий звичай: наречена перед весіллям дарувала нареченому рушник, розшитий листями та ягодами калини.

**Зацвіла в долині
Червона калина,
Ніби засміялась
Дівчина-дитина.
Любо, любо стало,
Пташечка зраділа
І защебетала.
Почула дівчина
І в білій свитині
З біленької хати
Вийшла погуляти
У гай на долину.**

**І вийшов до неї
З зеленого гаю
Козак молоденький,
Цілує, вітає.
І йдуть по долині,
І, йдучи, співають.
Як діточок двоє,
Під тую калину
Прийшли, посідали
І поцілувались.
Якого ж ми раю
У Бога благаєм?**

Нагадаємо шановному читачеві, які гарні віршовані рядки присвятив калині наш національний пророк-поет Т.Г. Шевченко:

Садили молодята калину після шлюбу біля майбутньої криниці перед початком будівництва власного обійстя. Таке місце знаходили обдаровані Богом знавці – так звані лозошукачі, які вміли це робити за допомогою «рогульки» з верби або калини. Не перевелись вони і тепер. Тільки в наш час ці ентузіасти засвоїли старий метод лозошукачів і працюють на вищому рівні із стандартизованими приладами для біолокації. Вони озброєні знаннями нашого земляка академіка В.І. Вернадського, засновника планетарного вчення про ноосферу.

Свій вклад у продовження цього вчення зробили академіки Ф.Я. Шипунов та В.П. Казначеев, професора Н.А. Козирєв та О.Л. Чижевський, та інші. Цікаво, що в когорті світових титулованих іменитостей було і подружжя фотографів і фізіотерапевтів С.Д. Кірліан та В.Х. Кірліан.

Всі ці дослідження незабутньої когорти вчених-ентузіастів склали підвалини вчення про енергетично-променеву побудову всесвіту та вічність кожного промовленого нашого слова, сформованої думки і кожної дії кожного з нас. Згадаймо слово з Біблії: «З початку було Слово, і Слово було в Бога, і Слово було Бог».

Завдяки Божому Провидінню моїм пацієнтом у 70-х роках минулого століття був всесвітньо відомий, але репресований більшовиками співробітник Пулковської обсерваторії, професор Н.А. Козирєв. Він успішно подолав, завдяки застосуванню нашої системи оздоровлення, запущений рак шлунка з переходом на стравохід. Хвороба супроводжувалась частими кровотечами, але він працював по 10–12 годин на добу. Ця зустріч сприяла моєму прозрінню і розумінню причин періодів наукового лихоліття і загально-державної боротьби з вірою у Бога, кібернетикою і генетикою, та усіма проявами духовності і національно-свідомого патріотизму.

Унікальні дані про калину залишили нащадкам нині покійні визнані травознай-науковці, наші однокумці і колеги, професори Г.К. Смик та Ф.І. Мамчур, автор всесвітньо-відомого препарату «Уролесану». Ф.І. Мамчур залишив завдяки небодарного його таланту поетичний опис калини (Ф.І. Мамчур, Я.Д. Гладун «Лікарські рослини на присадибній ділянці» - Третє вид., стер.- К. «Урожай», 1993-128с.): **«...Червона калина... Скільки тепла, ласки у цих звичних нашому серцю словах. Скільки пісень, легенд присвячено цій скромній рослині... Навесні вона прикрашається квітами, восени – яскраво-червоними гронами ягід і листям, яке поступово червоніє. Недарма й зараз у багатьох селах і містах можна побачити цю красуню...»**. Йому вторить кандидат сільськогосподарських наук І.П. Надточій (Надточій І.П. «Аптека вашого саду – благословенний дар Божий» - К.:КП «Ред.журн. «Дім,

сад, город». 2014-96с.). При нагоді допитливому читачу варто пошукати унікальну букіністичну книгу професора Г.К. Смика (Г.К. Смик «Посади калину... Розповіді про рослини» - К. «Реклама», 1978р. – 160с.), який записував найцікавіші відомості про лікувальні властивості цілющих рослин, переданих предками, у травознаїв-самородків. Він знайшов серед репресованих, уже з надломленим здоров'ям, дідусів і бабусь, які були засуджені за так зване «знахарство» і вийшли з тюрем, але зберегли незгасну віру в краще майбутнє нашого народу та його здобутків у медицині. Так від баби Уляни він записав рецепт лікування калиною ракових і трофічних виразок на шкірі, а комбінацією ягід чорниці, калини, буяхів, брусниці, журавлини, горобини і невідомої широкому загалу до того часу маленької непоказної, але надзвичайно цілющої рослини п'ятипалу (перстач білий) – важкі запущені випадки зобу. Зараз у кожній аптеці можна знайти п'ятипал і приготувати з нього настоянку або настої, а перераховані ягоди для цього комплексу збирають і реалізують поліщуки-древляни та жителі Карпат. Незважаючи на неможливість надрукувати нарис про народну цілительку бабу Уляну, єдина фотографія якої в тодішній безбожній радянській Україні була з великим хрестом на грудях, він зумів все ж таки розмістити матеріал про неї в зарубіжному журналі.

Відомі батько і син М.А. Носаль та І.М. Носаль, які в епоху жорстокої тиранії можновладців зуміли зберегти надбання предків в галузі фітотерапії і передати їх нам, їхнім нащадкам, цей багатющий капітал у кількох унікальних і багатотиражних книгах. Їх загальний тираж обчислюється сотнями тисяч, тому бажаючи книголюби можуть придбати їх через інтернет.

Надзвичайного поширення в Україні та за її межами набула відома пісня «Ой, у лузі червона калина...». Її текст удосконалюється впродовж кількох століть. А нині ця пісня впевнено звучить і на фронті, і в тилу. Виконують її відомі професійні співаки, аматори, співучі дорослі і, навіть, трьох-п'ятирічні дітки – жителі вільного українського краю та переселенці з окупованих територій.

**Ой у лузі червона калина похилилася,
Чогось наша славна Україна зажурилася.**

**А ми тую червону калину підіймемо,
А ми нашу славу Україну, гей-гей, розвеселимо!
А ми тую червону калину підіймемо,
А ми нашу славу Україну, гей-гей, розвеселимо!**

**Марширують наші добровольці у кривавий тан,
Визволяти братів-українців з московських кайдан.**

**А ми наших братів-українців визволимо,
А ми нашу славу Україну, гей-гей, розвеселимо!
А ми наших братів-українців визволимо,
А ми нашу славу Україну, гей-гей, розвеселимо!**

**Ой у полі ярої пшениці золотистий лан,
Розпочали стрільці українські з москалями тан,
А ми тую ярую пшеницю ізберемо,
А ми нашу славу Україну, гей-гей, розвеселимо!
А ми тую ярую пшеницю ізберемо,
А ми нашу славу Україну, гей-гей, розвеселимо!**

**Як повіє буйнесенький вітер з широких степів,
То прославить по всій Україні січових стрільців.
А ми тую стрілецьку славу збережемо,
А ми нашу славу Україну, гей-гей, розвеселимо!
А ми тую стрілецьку славу збережемо,
А ми нашу славу Україну, гей-гей, розвеселимо!**

2. Використання

З лікувальною метою використовують квіти, ягоди, листя і кору молодих стовбурів і товстих гілок. За корисністю калина не поступається шипшині, обліписі і чорній смородині. Вітаміну С у ній більше, ніж в лимонах майже в півтора рази, а солей заліза – в п'ять. Плоди калини містять цукри, білки, ізовалеріанову та оцтову кислоти, дубильні і фарбувальні речовини, біфлавоноїд аментофлавіон, флавоноїди: астрагалін, кверцетин, кемпферол, пеонозид та інші.

Органічні кислоти у стиглих плодах калини звичайної представлені, в основному, яблучною, лимонною, мурашиною, каприловою, валеріановою, ізовалеріановою і хлорогеновою, є також сліди хінної, кофейної і оцтової кислот, що становлять до 3%. Зелені плоди (на відміну від стиглих) багаті також хінною і кофейною кислотами, вміст яких значно знижується при дозріванні.

Кора калини містить глікозид вибурнин, дубильні речовини, смоли, флобафен, фітостерол, мирициловий спирт, органічні кислоти (валеріанову, ізовалеріанову, мурашину, оцтову, олеїнову, каприлову, церотинову, пальмитинову, лінолеву).

Лікувальні властивості калини обумовлюють вітаміни, які містяться у ній (А, С, Р, К, Е), мікроелементи та інші корисні речовини: пектини, фітонциди, амінокислоти, йод, магній, фосфор, залізо, калій та кальцій. Завдяки цьому, рослина має антибактеріальну та сечогінну дію. Вона застосо-

ується як протигарячковий, потогінний, відхаркувальний, заспокійливий засіб.

Ягоди зберігають свої корисні якості в консервованому і сушеному вигляді. В харчовій промисловості та ініціативні домогосподарки з сухих ягід готують киселі, компоти, соки, додають ягоди в морс. Завдяки пектинам, можна отримати чудовий мармелад. При цьому лікувальні властивості зберігаються.

Список хвороб і нездужань, при яких рекомендується вживання цієї рослини:

- серцево-судинних;
- шлунково-кишкового тракту;
- нервової, дихальної та репродуктивної систем;
- шкірних захворюваннях.

Застосовують її при алергічних реакціях і для профілактики атеросклерозу і забудькуватості, при гінекологічних проблемах і для зняття набряку.

Калина використовується при підвищеному тиску, гарячкових станах, рекомендована при хворобах печінки, крововтратах і недокрів'ї.

У народній медицині **перетерті свіжі ягоди калини і відвар** з них традиційно застосовують при простуді і сильному кашлю. При виразковій хворобі шлунку, колітах і проносах – як в'яжучий і протизапальний засіб, а також при внутрішніх і носових кровотечах, як ефективний кровоспинний засіб. Розведений у 2–5 разів сік з ягід ефективний і при зовнішньому застосуванні при шкірних захворюваннях, ракових і трофічних виразках. Усім любителям калини відомі заспокійливий і легкий снотворний ефект ягід і соку калини, особливо у хворих на бронхіальну астму і гіпертонічну хворобу.

Квіти і листя калини звичайної в концентрації 2 столових ложки на 0,5 л окропу використовують як жарознижуючий і антимікробний засіб. Вживають по 2–3 склянки на день.

В науковій медицині використовують **екстракт кори**, як кровоспинний засіб при маткових і носових кровотечах, а також як спазмолітичний і заспокійливий засіб у гінекологічній практиці.

Цікаво відзначити важливий ефект посилення **ягодами** калини скорочення серця, особливо при серцево-судинній недостатності. При цьому зменшуються набряки (особливо у жінок).

Кору калини разом з квітами і ягодами віддавна і дотепер використовують у ветеринарії для ефективної профілактики і лікування такої небезпечної хвороби рогатої худоби, як ящур.

Слід нагадати про цікавий і неоціненний досвід наших предків древлян-поліщуків. При холодних зимах у будинках поліщуків після згоряння дров і для збереження тепла залишали в печах, грубах і лежанках жар, а димохід на ніч закривали металічною кришкою (люфта). Недосвідчені

господарі часто це робили раніше строку. Недогорілий жар виділяв смертельно небезпечний чадний газ. Цим газом труїлися до запаморочення, а нерідко і до втрати свідомості, і навіть смерті. Знавці цієї біди рятували потерпілих активним провітрюванням приміщення і ягодами калини. Ця методика особливо важлива у наш час порушення енергопостачання і перебування в землянках на фронті. При наявності свідомості у потерпілих, їм давали випити склянку щойно витиснутого із ягід калини соку, а у вуха через кожні 20 хвилин обережно вкладали у слуховий прохід по одній цілій ягоді калини. В таких бувальцях довелося побувати і мені в ранньому дитинстві. Тоді на моє запитання «для чого це робиться» моя мудра бабуса Параска відповіла: «Це дуже ефективний метод, при якому не дають померти навіть при чадному безпам'ятстві. А як виростеш і добре будеш вчитись, то дізнаєшся про те, як і що рятує навіть приречених на смерть». Так воно і сталося пізніше, але вже через десятки років, коли мені, молодому медику, стало відомо, що у червоному соку калини є дуже складний залізовмісний червоний пігмент. Він за хімічною будовою і фізіологічною функцією дуже подібний до головного нашого постачальника кисню (гемоглобіну), який міститься у червоних кров'яних тільцях (еритроцитах). Він забирає вуглекислий і чадний газ, насичуючись життєдайним киснем. Часта зміна ягід калини у вухах якраз і сприяє повному одужанню. Тому наша красуня калина допомагає усім немічним хворим на недокрів'я (анемію), особливо при раку, а також при значних крововтратах.

Описаний унікальний лікувальний феномен калини зможе врятувати життя нашим пораним бійцям при значних крововтратах та можливному отруєнні чадним газом при опаленні землянок. Пластмасова пляшка потовчених ягід калини – це надійний рятівник, що може бути використаний до надання професійної кваліфікованої допомоги (а жіночі гінекологічні крововтрати мають поборювати калиною самі жінки і в мирний час).

3. Розмноження, збір і зберігання сировини з калини

Розмножують калину відводками, живцями (зеленими і здерев'янілими) та насінням.

Кору збирають і сушать в період сокоруху, коли вона легко відділяється. Сушать в добре провітрюваних приміщеннях, розкладаючи окремо кожен шматок. Висушена кора – зеленувато-сірого кольору, легко ламається і тоді видно червонуватий колір її внутрішнього шару.

Квіти сушаться в звичайних умовах і зберігаються в скляних банках.

Ягоди калини сушать свіжозібраними в електросушарках і духовках, або після тривалого зимового зберігання в підвішених пучках. Зберігають у скляній, паперовій, або дерев'яній тарі.

ВАЖЛИВО: Перед прийомом фітопрепаратів обов'язкова консультація з фітотерапевтами і лікарями.

НЕДООЦІНЕНІ ТА НЕДОСТАТНЬО ПОШИРЕНІ ВІТАМІНОНОСНІ ПЕРСПЕКТИВНІ РОСЛИНИ-МЕДОНОСИ РОДИНИ ТРОЯНДОВІ (ROSACEAE)

З давніх-давен за Задумом нашого Творця людину супроводжують зелені друзі рослинного світу. Можна абсолютно стверджувати, що навколо людини росте доступна і ефективна «зелена аптека», яку корисно вивчати і використовувати, необхідно поважати, берегти і примножувати, а набуті знання в царині рослинного світу передавати нащадкам. Чому ми впевнено стверджуємо, що вивчення рослин «за спиною не носити»? Ми бігаємо по аптеках за дорогими іноземними і супердефіцитними ліками і часто не знаходимо їх. А дари природи і ліки навколо нас, навіть часто під ногами. І, як каже відомий травознай-науковець Оксана Піон, вони «біжать за нами», і особливо бур'яни. Але зараз мова буде не про бур'яни.

Ми хочемо звернути вашу увагу ще на декілька медоносних і вітаміноносних, ягідних і плодових, цілющих рослин з родини Трояндові (Розові, Шипшинові), які корисно посадити на початку весняного або осіннього сезону на своїх дачних і сільських ділянках. Вони надалі віддячать вам покращанням вашого здоров'я, зміцненням імунітету і продовженням активного життя, а для бджіл – розширять кормову базу і нададуть зібраному ними меду особливих, неповторних, цілющих властивостей.

ГОРОБИНА ЗВИЧАЙНА

Горобина звичайна (*Sorbus aucuparia* L.) – дерево або кущ висотою 3–10 м. Має стовбур гладкий з світло-сірою корою та розлогу ажурну крону, чому і називають її в народі «кучерява горобина». Горобина – «сонячне дерево», яке не любить затінення. Це найбільш зимостійка плодова рослина, яку можна зустріти у віддалених північних районах. Молоді гілочки пухнасті. Листя великі і довгасті, черешкові, непарноперистоскладні, з зубчатим краєм, молоді опушені, пізні – голі. Квітки дрібні, жовтувато-білі, правильні, мають гірко-мигдальний запах і зібрані у великі



**Квітуча горобина
в дендропарку
«Перемога»**



***Плоди горобини
звичайної***

щиткоподібні суцвіття на кінцях гілок діаметром до 10 см. Цвіте горобина в травні–червні 5–14 днів, насичуючи простір природними парфумами. Вона дуже добрий медонос. Бджоли беруть з неї нектар і пилок навіть при низьких температурах. Одна квітка виділяє біля 6 мг нектару. Медопродуктивність з горобини біля 30–40 кг/га. Мед з неї червонуватий, великозернистий, духмяний. Плоди визрівають у вересні–жовтні. Кулясті, яблукоподібні, до 1 см в діаметрі, яскраво-жовтогарячого або червоного кольору, смак гіркувато-терпкий, а після заморозків – більш приємний кисло-

солодкий. Серед плодових дерев і кущів горобина виділяється високою врожайністю, вага плодів з однієї дорослої рослини досягає 100 кг.

У дендропарку доктора А.І. Потопальського «Перемога» в с. Ходаки Коростенського району ще до початку його повноцінного формування, 45 років тому, була посаджена горбинова алея на піщаному ґрунті довжиною майже 200 м на садибі тодішньої господині, моєї матері – Анастасії Михайлівни Потопальської. Для посадки використані сіянці з місцевої дикої високоврожайної, стійкої до посухи горобини звичайної, яка росла поряд, серед беріз і сосон в місцевому лісі. Частина сіянців (57 штук) оброблена препаратами ДНК. Паралельно посаджена група контрольних рослин (15 шт.) без обробки. Усі рослини прижились і на 3–4 рік дослідні досягли висоти 1,5–2 м, рясно зацвіли і плодоносили. Серед 15 контрольних рослин 6 загинули, інші досягли висоти 1,3–1,8 м і також цвіли і плодоносили. В кінці алеї горобини звичайної одночасно посаджено 15 метрова алея чорноплідної горобини. Через кожні 5–7 м з обох сторін 200-метрової алеї звичайної горобини посаджені саджанці п'яти-семирічних рослин звичайної горобини, прищеплені у розщеп на висоті 1,5 м чорноплідною. Усі вони прижились і наступного року створили дуже гарну композицію горобин різної висоти, кольору і форми. Така групові посадка зберігалася понад 20 років і викликала значний інтерес у пасічників і садівників. Але посушливі роки супроводжувались поступовим випадінням прищеплених рослин, розростанням навколо стовбуру дерев порослі у вигляді кущів, які супроводжувались поступовим висиханням основного деревця. Брак догляду і відсутність поливу за цей час значно пошкодили алею, але вона зберігається і прикрашає собою дендропарк.

З горбиною пов'язані древні обряди в Європі та інших країнах світу, які засновані на **древніх легендах і уявах, що горобина може за-**

хистити людину від усіляких бід, тому її гілочки з ягодами разом з гілочками калини прикрашали житлові приміщення, сараї, ворота. Такий обряд зберігся в деяких місцевостях Полісся дотепер. Навіть на краю кожного поля втикали горобинові гілки. Під час весілля плоди горобини ховали в кишені одягу молодят для захисту від чаклунства, яке процвітало на великих урочистостях із давніх-давен і може зустрітися і в наш час. Горобина вважалась символом і гарантом щастя і миру в сім'ї, тому біля будинків з старовинних часів намагалися її посадити.

Давно помічено, що **листя горобини має сильну фітонцидну дію** і тому на Півночі хворих влітку виносили під неї, бо вірили, що «дух горобиновий відганяє хвороби». **Подрібнене листя** використовували для зберігання фруктів та овочів, а також риби і м'яса, часто комбінуючи його з листям **кропиви, хрину і смородини**.

Хімічний склад. Плоди містять цукор, органічні кислоти (яблучну, лимонну, винну, бурштинову), дубильні і пектинові речовини, сорбіт і сорбозу, амінокислоти, вітаміни Р і С, каротин, ефірні олії, солі калію, кальцію, магнію, натрію, залізо, мідь, марганець, молібден. Сприятливе поєднання цінних фізіологічно-активних органічних та неорганічних компонентів застосовує плоди горобини до найбільш цінних дієтичних та лікарських засобів.

Лікувальні властивості. З давніх-давен горобину вважали цілющою рослиною. У Древньому Римі її використовували для оздоровлення шлунково-кишкового тракту і серцево-судинної системи. У народній медицині древніх українців варення з плодів горобини використовували як заспокійливий засіб, настої і навари – як сечогінний, жовчогінний, кровоспинний засіб та при спазмах шлунково-кишкового тракту. З лікувальною метою використовують її листя, квіти та плоди. З плодів горобини домогосподарки готують сік, вино, квас, оцет, мармелад, варення. Також їх можна споживати свіжими тривалий час, особливо для дітей і літніх людей. Горобина має протизапальну, кровоспинну, капіляророзміцнювальну, вітамінну, в'язучу, легку послаблюючу, потогінну, сечогінну дію, знижує кров'яний тиск при гіпертонії та підвищує згортання крові при кровотечах. Цей ефект посилюється застосуванням її в суміші з ягодами чорноплідної горобини. Як полівітамінний комплекс використовують її листя і плоди – встановлено, що в листі аскорбінової кислоти більше, ніж у плодах. Корю дерева і квітами лікують захворювання печінки і особливо циррози. В сучасній науковій медицині свіжі і сухі ягоди горобини рекомендують при вітамінній недостатності. Порошок з плодів горобини використовується в складі дієти для хворих цукровим діабетом, склерозом судин головного мозку, розсіяним склерозом та ожирінням.

В Польщі плоди горобини використовували при остеохондрозі і діабеті, в Болгарії – при сечокам'яній хворобі та ревматизмі, в Угорщині та Австрії

горобина популярна при дизентерії. В усіх названих країнах ягоди вважаються незаміними **при ослабленні пам'яті**.

Відвар ягід, листя і квітів горобини п'ють, як сечогінне, послаблююче, при гіповітамінозі та при загальній слабкості. Для виготовлення **відвару** беруть 1 столову ложку плодів або суміші в рівних частинах на 1–2 склянки води. П'ють по 1 столовій ложці 3–4 рази на день протягом місяця.

Для лікування нирково-кам'яної та жовчнокам'яної хвороби готують **чай** з 30 г листків на 3 склянки води. Випивають за 3 рази протягом дня.

Настій ягід, квітів і листя популярний при атеросклерозі, зобі, цукровому діабеті, застуді, клімаксі, кровотечах, гастритах із зниженою кислотністю шлункового соку, геморої, хворобах печінки і нирок. Напари та **відвари** з квітів і листя для лікування вказаних захворювань готують з 1–2 чайних ложок суміші, заливаючи 1–2 склянками окропу, 1 хвилину кип'ятять і 1 годину настоюють, проціджують і п'ють теплим по 1/4 склянки 3–4 рази на день протягом місяця. **Настій з плодів** при тих же хворобах готують так: 1 столову ложку сухих подрібнених плодів горобини заливають 1/3 л води, кип'ятять 10 хвилин, настоюють у теплому місці 1 годину, проціджують і приймають по 3 рази на день до їжі протягом місяця.

Сироп з ягід вживають при ревматизмі та камінні в нирках і сечовому міхурі, геморої, в якості лікувального та профілактичного засобу при вітамінній недостатності, захворюваннях печінки і жовчного міхура та як кровоспинний засіб. В болгарській народній медицині для лікування вказаних хвороб смачний сироп з горобини готують з соку 1 кг плодів, варять його з 600 г цукру.

Сік травознаї рекомендують при злоякісних пухлинах, кашлюці, астенії, недовітності, подагрі, гастриті, гіпертонії, глаукомі, геморої, вітамінній недостатності, асциті, атеросклерозі, дисменореях, при хворобах печінки і нирок. Вживають по 1 чайній ложці перед їжею протягом 20–30 днів.

Сушені плоди входять до складу вітамінних зборів, наприклад: суміш однакової кількості **сушених плодів горобини і шипшини**. 2 чайні ложки заварюють 2 склянками окропу, настоюють 1 годину і п'ють по півсклянки 3–4 рази на день.

Жителі Древланського краю, Карпат та лісостепу України запасали ягоди горобини разом з іншими фруктами і ягодами цілющих рослин на всю зиму. Тому вони зазнали значно менших втрат серед дорослих і дітей під час голодоморів і «морових епідемій». Цей невмирущий досвід наших предків треба поширювати і серед сучасників, особливо серед дітей і молоді. Молодь, на жаль, ще й дотепер всерйоз не сприймає загрозу голоду, епідемій і пандемій. Наведений досвід покоління бажано пам'ятати усім під час сучасної руйнівної російської агресії.

Древній досвід довгожителів різних регіонів України – їсти постійно і досхочу ягоди з усіх їстівних доступних диких і садових

форм ягідних рослин і бути при доброму здоров'ї до похилого віку при достатній руховій активності, добрій пам'яті і відсутності таких небезпечних хвороб, як інсульти та інфаркти. Найбільш разючий приклад з досвіду мисливців за білками і соболями у тайзі, де постійно користуються свіжими і висушеними ягодами лимонника, елеутерокока, червоної горобини та морошки. Нещодавно один з моїх давніх знайомих, мудрий науковець, який відразу ні в що не вірить, а тільки після підтвердження ретельною перевіркою, повідомив про цікавий власний досвід, коли йому літній супутник в електричці порадив не користуватись окулярами, а **їсти досхо-чу свіжі ягоди горобини і відновиться зір**, то він йому не повірив. А тепер, готуючись до поважного 70-літнього ювілею і перевіривши на собі пораду незнайомця, читаючи постійно без окулярів, він з вдячністю його згадує. Принагідно він згадує і інші **поради місцевого акакала з міцною пам'яттю: постійно вживати достатньо часнику, цибулі, кропу, петрушки, селери, перцю, хріну і фенхелю**. Він же **рекомендує пити талу воду** самостійного приготування в морозильнику, вимороженої і очищеною шляхом видаленням осаду шляхом його зливання.

Тут також варто згадати одного з найдревніших представників нашого роду, який прожив 104 роки важкого, але цікавого життя, колишнього матроса із повсталого у 1905 році броненосця «Потьомкін» – Адама Семеновича Потопальського. Він після захоплення влади в Україні більшовиками був активним членом місцевого більшовицького комітету незаможних селян («комнезаму»). Під час примусової колективізації не захотів іти до колгоспу на загартбницьких умовах. Тому місцеві партійні і комсомольські вожаки його ігнорували, ні в чому не допомагали, не давали коней ні на обробіток городу, ні на заготівлю дров. Так продовжувалось і коли він став досить немічним, але продовжував вручну обробляти город, на плечах носити довгі в'язки хмизу з лісу для опалення. Життя у ритмі природи, харчування за досвідом предків: споживання дикорослих і садових ягід, **особливо горобини і шипшини**, самостійно вирощених овочів і фруктів, бджолопродуктів, відмова від лихослів'я, тютюнопаління і зловживання алкоголю підтримували його здоров'я навіть і після столітнього віку. Адам Семенович був доброзичливим, жартівливим оптимістом, ділився досвідом з нами – школярами, і не користуючись окулярами, вільно читав газети і на кілька років пережив свій столітній ювілей. На жаль, теперішні мої земляки, а особливо учні вже закритої у 2022 році школи майже нічого не знають про цю цікаву нестандартну людину, яка на власні очі бачила початок більшовицьких бунтів 1905, 1917 рр. та дві світові війни – 1914 і 1941 рр. На цьому прикладі чітко видно, як зникає пам'ять поколінь, пам'ять народу. В таких умовах завжди популярні брехня і зрадливі обіцянки. Завершується цей брудний процес безпам'ятства фальсифікацією історії держав і народів, безвідповідальним і поки що безкарним злочинним масовим безпам'ятством, байдужістю і спустошенням душ.

Протипоказання. При схильності до вираженого підвищеного згортання крові і у випадках індивідуальної непереносимості плоди горобини вживати заборонено.

УВАГА! Лікування плодами горобини, як і іншими цілющими рослинами, необхідно узгоджувати з лікарями відповідного профілю.

Заготівля сировини. Листя і квіти заготовляють на початку цвітіння і сушать у затінку, в добре провітрюваних приміщеннях. Зрілі плоди збирають у вересні–жовтні, видаляють плодоніжки, гілочки, листя, зіпсовані плоди і сушать у сушарках при температурі 60–80°C. Зберігають у тканинних мішечках. Строк зберігання листя і квітів – 1 рік, плодів – 2 роки. Для виготовлення фруктово-ягідних кондитерських виробів слід використовувати горобину, зібрану після заморозків, після чого вона менше гірчить та солодша. **Желе** доброї якості виходить з горобинового і такої ж кількості яблучного та калинового соку.

Розмноження. Горобину розмножують насінням, яке стратифікують під час весняного посіву при температурі 0-5 °С. Висівають у заздалегідь підготовлений ґрунт із шириною міжрядь 30–40 см. Після дворічного догляду висаджують на постійне місце, бажано, з нормальною вологістю. Користуються живцюванням здерев'янілих живців. Популярний метод розмноження прикореневими пагонами. Плодоносить насадження на 3–4 рік, зрідка на 5-й. При доброму догляді кожна доросла рослина дає 1–2 центнери цілющих плодів, які користуються значним попитом у населення України у свіжому і висушеному вигляді. Популярна ця рослина і при посадках у запропонованому нами «килимі пасічника» як гарний і продуктивний медонос.



**Квітує горобина
чорноплідна в дендропарку
«Перемога»**

АРОНІЯ ЧОРНОПЛІДНА (ГОРОБИНА ЧОРНОПЛІДНА)

Аронія чорноплідна (горобина чорноплідна) *Aronia melanocarpa* Elliot – це кущ, з родини розоцвітих (Rosaceae) висотою до 2,5–4 м, дуже невибагливий до умов зростання. Походить з Північної Америки. Індіанці племені делавари соком плодів лікували опіки шкіри і з плодів виготовляли борошно. Рослина має блискуче темно-зелене просте цілокрає листя з короткими черешками, квітує в наших умовах з середини травня до кін-

ця червня білими або біло-рожевими квіточками, зібраними у щиток. На вересень підходить пора дозрівання ягід і чорні блискучі, з сизим нальотом, до 12 мм у діаметрі кулясті ягоди на кущі надають йому якусь підкреслену офіційність і суворість. В момент дозрівання ягід листя на кущі забарвлюється в помітний бордовий колір. Куш в будь-яку пору року виглядає дуже декоративно і привабливо. Продуктивний період плодоношення – від 20 до понад 50 років, який продовжується завдяки обрізці старих 8–9 річних пагонів. Ця невибаглива рослина – істинна прикраса для присадибної ділянки і має тільки плюси на користь господарям, не враховуючи бджіл – травнево-червневі квіти аронії для них медоносний сюрприз і на-солода.



***Плоди горобини
чорноплідної***

Рослина зимостійка і швидкоплідна, високоврожайна, має регулярне плодоношення, стійка до хвороб і шкідників.

Плоди аронії їстівні, мають терпкий присмак, кисло-солодкі. Знімають їх до настання заморозків. Збір ягід треба проводити швидко, тому що врожай успішно за вас зберуть птахи. Ягоди транспортабельні. Мають добру лежкість – до 2 місяців у звичайних умовах без холодильника. Для зберігання ягоди висушують, при цьому їх лікарські властивості не знижуються. Для сушки плоди розкладають тонким шаром і сушать у добре вентильованих приміщеннях або в сушарці при температурі 60 °С.

Хімічний склад. Плоди містять цукри (від 6,2 до 10,8 % маси), серед яких виявлено сахарозу, глюкозу і фруктозу. Також в плодах є пектини і дубильні речовини, вітаміни В₁, В₂, Р, РР, А, С, В, Е, каротини, мікроелементи (бор, фтор, залізо, марганець, молібден, магній, мідь, йод), органічні кислоти, глікозид амігдалин. За вмістом органічних кислот аронія перевершує смородину, суницю, мандарини та інші плоди. Що цікаво, йоду в аронії 40 мг%, майже як у фейхоа, що підвищує рівень інтелекту та ще й дуже важливо для здоров'я жителів саме України після Чорнобильської трагедії, при недостатній функції щитоподібної залози. Особливо багато речовин з Р-вітамінною активністю, що зміцнюють судини, активізують діяльність щитоподібної залози, надниркових залоз та інших залоз внутрішньої секреції. Крім того, вітамін Р сприяє кращому засвоєнню вітаміну С. Також чорноплідна горобина покращує функціонування печінки і регулярне вживання ягід аронії значно підвищує імунітет.

Листя та квіти багаті на флавоноїди, рутин, органічні кислоти.

Лікувальні властивості. Препарати аронії володіють жовче- та сечогінними, кровотворними, судинорозширювальними і спазмолітичними властивостями, знімають розумову та фізичну втому. Велика кількість активного йоду корисна при променевих ураженнях, дерматиті рук у рентгенологів, зобі, бактеріальних і вірусних інфекціях, підвищує активність шлункового соку.

Сік аронії може бути використаний при опіках.

Ягоди корисні при гіпертонії, атеросклерозі – 100 г тричі на день за 30 хвилин до їжі протягом 10–30 днів, після чого роблять перерву на 1,5–2 місяці. Вони корисні при появі крові в сечі, геморагічному діатезі, цукровому діабеті, гастриті із зниженою кислотністю, капіляротоксикозі і токсикозі вагітних, вбивають золотистий стафілокок і дизентерійну паличку. У людей з нормальним тиском зазвичай зниження тиску не спостерігається. Як допоміжний засіб, плоди аронії додають у збори для лікування септичного ендокардиту, ревматизму, висипного тифу, алергічних станів, мокнучої екземи. Також плоди корисні при використанні препаратів-антикоагулянтів, тобто тих медичних препаратів, що гальмують процес згортання крові.

В похилому віці при міокардіосклерозі з явищами гіпоксії серцевого м'яза, холестеринемією призначають таку суміш: плоди аронії – 1000 г, цукру – 700 г. Наносити на хліб 70–100 г 2 рази на добу. Можна пити натщесерце по 0,5 склянки соку впродовж 15 діб. (Д.П. Плахтій, К.О. Бобкович, Е.О. Жигульова «Захворювання серцево-судинної системи. Лікування лікарськими рослинами і продуктами бджільництва.» вид.2 – Кам'янець-Подільський, ПП «Медобори», 2008 – 208 с.)

При виснаженні організму, недокрив'ї і в якості сечогінного засобу вживають 2–4 чайні ложки ягід аронії залиті 2 склянками окропу. Випивати настій треба протягом дня в 3–4 прийоми за 30 хвилин до їжі або через 2 години після їжі.

Аронія широко застосовується самостійно та в лікарських зборах з іншими рослинами.

Для лікувальних потреб з досвіду відомого цілителя Є.С. Товстухи використовують наступний рецепт: беруть 1 кг плодів аронії і 1 кг плодів свіжої шипшини коричної, розтирають в ступці і змішують з 3 кг цукру-піску – добре розмішують і зберігають у щільно закупореному скляному посуді. При потребі 1 столову ложку суміші заливають склянкою гарячої води, температура якої не перевершує 40 °С і настоюють 2 години. П'ють по склянці тричі впродовж доби за 30 хвилин до їжі.

Протипоказання: не рекомендують чорноплідну горобину при гастритах з підвищеною кислотністю, виразковою хворобою шлунку, і підвищеному протромбіновому індексу крові (підвищеному згортанні крові).

Розмноження. Розмножують аронію кореневими відводками, від 5–7

річних і більш зрілих рослин, укоріненням пагінців та насінням, яке висівають під зиму. Рослина невибаглива до ґрунтів, посухостійка і морозостійка, не вражається шкідниками.

На жаль, аронія в Україні розповсюджена дуже мало. В країнах Європи її плантації займають сотні гектарів, догляд за рослинами та збирання врожаю повністю механізовано. Промислова посадка повинна бути розміщена по схемі 1,5 x 2,5 – 3,0 м.

В дендропарку «Перемога» с. Ходаки закладена приблизно 45 років тому горобинова алея, на якій насаджені рослини дикорослої звичайної горобини та чорноплідної аронії. Завдяки активному споживанню ягід місцевими птахами в дендропарку та його околицях виросло багато самосівних рослин, які добре плодоносять.

ІРГА КРУГЛОЛИСТА

Ірга круглолиста (*Amelanchier ovalis*) – кущ з родини розоцвітих (Rosaceae) висотою 1–4 м з гарно розвиненою кореневою системою, яка проникає у глибину землі на 3–4 м. Колір кори від оливкового до коричневого. Листки чергові, округло-овальні, по краях зубчасті, зверху голі зеленого кольору, знизу опушені білуваті. Квітки білі або кремові, правильні, п'ятипелюсткові, зібрані в густі по 3–10 квіткові китиці на верхівках гілок. Цвіте кущ в наших умовах з квітня по травень, і охоче відвідується бджолами і джмелями. Відмінний медонос. Плід – ягода темно-червона, в стиглому вигляді – чорна соковита з сизуватим відливом розміром 5–15 мм у діаметрі. Плоди, в залежності від кліматичних умов досягають в кінці липня – вересні в південних областях, в північних – з серпня по жовтень. Рослина дуже врожайна, невибаглива до складу і кислотності ґрунту, легко розмножується і не вимагає постійної уваги. Витримує малосніжні зими при температурі до мінус 40 °С. Мінуси рослини – потужна корене-



Ірга круглолиста



Плоди ірги
(фото з «Вікіпедії»,
автор – Tigerente)

ва система, яка постійно засмічує ділянку. Не любить рости на місцях, де близько підходять ґрунтові води та заболочених. Культивується в Україні, Європі та на Кавказі. В дикому вигляді зустрічається в Криму. Виглядає дуже декоративно і привабливо протягом всього вегетативного періоду: весною радує рясним цвітінням і співом задоволених бджіл, влітку – іргу прикрашають різнокольорові ягоди різного строку досягання, восени – на ірзі яскравий пурпуро-жовтий одяг листя.

Хімічний склад. В ірзі знайдено від 10% цукрів, органічні кислоти (переважно близько 0,5% яблучної), глікозид антоціан, кумарини, значна кількість вітаміну С, вітамінів групи В і провітаміну А, мікроелементи (мідь, кобальт, залізо), дубильні речовини, стерини, флавоноли. У корі і листі – дубильні речовини.

Заготівля. З лікарською метою використовують квіти, ягоди, листя і кору.

Листя заготовляють весною та в червні. Кору збирають восени. Збір плодів починається на початку серпня, стиглі плоди не опадають, якщо не встигають зібрати люди, збирають задоволені птахи. Тому рекомендують в період досягання плодів закривати куш сітками. Плоди ірги надзвичайно смакують усім: не дуже солодкі, та дуже ароматні і соковиті – дітлахів взагалі неможливо відігнати від куца ірги. Плоди очищають від плодоножок і використовують свіжими та сушеними. Сушать в провітрюваних приміщеннях та в сушарках при температурі 60 °С. Інший варіант заготівлі – заморозка, при розморожуванні плодів всі смакові властивості зберігаються повністю.

Переробка свіжих плодів дає можливість виготовляти варення, джеми, пастилу, желе, компоти, узвари.

Лікарські властивості. Про численні оригінальні лікувальні властивості ірги, на жаль, мало знають садівники і активісти-аматори.

Високий вміст провітаміну А та вітаміну С в ягодах обумовлюють використання їх при зниженні гостроти зору в сутінках, при розладах шлунку (разом з дикими яблуками і грушами). При диспепсії, порушеннях пам'яті та координації рухів свіжі плоди вживають в комплексі з плодами і соками диких яблунь і груш.

Завдяки вмісту різноманітних вітамінів, а особливо групи В, ірга має ефективний вплив на нервову і серцево-судинну систему, сприяє попередженню хвороби Альцгеймера. Тому її особливо рекомендують їсти людям похилого віку.

В плодах ірги присутні ситостерини, які мають значення для запобігання атеросклерозу завдяки їх антагоністичній властивості проти холестерину.

Ягоди ірги також вживають для профілактики гіпо- та авітамінозів С і В, особливо при порушенні травлення. Темно-синій колір ягід свідчить про

присутність в ягодах глікозиду антоціану, який є найпотужнішою природною захисною сполукою – щитом від хвороб і збудників, навіть доброякісних і злоякісних пухлин. Ірга корисна також при хворобах печінки, нирок і кровотворних органів.

Свіжий сік ірги зміцнює стінки вен при варикозі, гальмує утворення тромбів. Сік має високі антисептичні властивості, тому ефективний при ранах та застарілих гнійних і трофічних виразках. Як полоскання, його використовують при ангіні.

Завдяки в'яжучій дії, листя та кора рослини ефективні при шлунково-кишкових захворюваннях (виразкових, колітах, ентероколітах), а також при гнійних ранах і трофічних виразках. В народній медицині суміш листя і квітів ірги використовують у вигляді настою і напару: всередину – при серцевій недостатності, гіпертонії, панкреатиті, а як зовнішнє – для обробки ран. Для цього 2 столових ложки суміші квітів з листям заливають 0,5 л окропу, настоюють впродовж 2-х годин і п'ють процідженим по 0,5 склянки тричі на день.

Кора ірги, яка містить значну кількість дубильних речовин, використовується у вигляді відвару, як зовнішнє – при обробці ран і опіків, нею полощуть порожнину рота і горла при запальних процесах, так і внутрішньо – при захворюваннях шлунку і кишківника. Відвар готується з 1 столової ложки подрібненої кори на склянку окропу, який спочатку настоюють протягом 30 хвилин і доводять до кипіння, варять на слабкому вогні впродовж 20–30 хвилин. Вживають по 1 столовій ложці 4 рази на день протягом місяця.

За даними відомого фітотерапевта Є.С. Товстухи при лікуванні маткових, гемороїдальних та шлункових кровотеч, гострих кишкових інфекцій (дизентерії, черевного тифу, паратифів А та В, сальмонельозу) необхідно поєднувати перемелені плоди ірги з перемеленими коренями та кореневищами родовика лікарського, травною парила звичайного, листям та квітами алтеї лікарської, листям подорожника великого у співвідношенні 2:4:2:2:2. З отриманої суміші беруть 2 столові ложки, заливають склянкою води, кип'ятять на малому вогні 5 хвилин та настоюють 4 години. Вживають по 50 мл тричі на добу за 30 хвилин до їжі курсами в залежності від ефективності і стану хворого.

Для лікування глибокого атеросклерозу відомий фітотерапевт-цілитель Є.С. Товстуха рекомендує зробити суміш плодів ірги круглолистої з плодами глоду колючого, кореневищами пирію повзучого, коренями та кореневищами синюхи блакитної, травною собачої кропиви серцевої (пустирнику) у співвідношенні 4:4:2:2:4. З суміші взяти 2 столові ложки на склянку води, прокип'ятити 5 хвилин, настояти 4 години. П'ють відвар по 50 мл тричі на добу за 30 хвилин до їжі. Курс лікування 2 роки з щоквартальними перервами по 10–15 діб.

Протипоказання: при вираженій гіпотонії необхідно обмежити споживання ягід ірги в раціоні.

Розмноження і догляд. Ірга легко розмножується: насінням, кореневими відростками, живцями. Рослина стійка до захворювань, тому не потребує додаткових зусиль на хімічний захист від хвороб та шкідників.

Для неї необхідно робити обмежувальну обрізку по висоті, інакше для збору врожаю потрібно буде шукати довгу драбину. Крім того посадки швидко загущуються і знижується врожайність, тому важливо регулювати кількість стовбурів в кущі. Взагалі під час обрізки важливо залишати найсильніші пагони. Краще удобрювати рослину виключно органікою.

Ірга спокійно витримує посуху завдяки глибоко розташованому корінню. Але добрий господар обов'язково знайде можливість і варіант її порадувати поливом.

У садівництві поширюються багато культурних форм ірги: ірга канадська, ірга криваво-червона, ірга вільхолиста та інші.

В дендропарку «Перемога» с. Ходаки на Житомирщині переважають високорослі рослини ірги круглолистої, які тягнуться на випередки серед високих 45-річних дерев до сонця. А в розсаднику 22-річного Свято-Покровського дендропарку с. Білоусівка Вознесенського району Миколаївської області, заснованого автором статті разом з колишнім головою сільради, ентузіастом поширення нових рослин нашої селекції в умовах ризикованого землеробства півдня України, нині покійним В.Ф. Батурським та активістами церковної громади В.І. Волошиним і його дружиною Наталією та родиною Л.Ф. Москалюк, вчителями і учнями місцевої школи, ростуть дуже продуктивні, але низькорослі кущі ірги (див. книгу Н.В. Дрозд «Школа – осередок навчання, виховання і культури» К.: Вид. «Колобіг», 2007. – 112 с.).

В дендропарку «Перемога» с. Ходаки завдяки ягідним культурам, що згадані в цій публікації, та багатьох інших ягідниках збільшилась кількість місцевих птахів і з'явилися на зимівлю перелітні птахи – зовсім невідомі для цієї місцевості, навіть старожилам с. Ходаки та ветерану обійстя М.І. Потопальській. Марія Іванівна, як «берегиня дендропарку», відзначає кожної весни свій день народження, все ближче наближаючись «до життєвої зрілості», як кажуть місцеві жартівники. А молодша сестра Людмила Степанівна Дідківська, як громадський директор парку, віддавна чекає на путівник по дендропарку для поширення інформації про цю перлину Полісся. Тут нещодавно організований єдиний в Україні музей древнього (дуплянки, колоди) і сучасного стаціонарного і пересувного бджолярства (див. відео «На Коростенщині відроджують бортництво та розвивають сучасне бджільництво» <https://www.youtube.com/watch?v=tysqMJQ9MGc&list=PLbg8Levo8jnDi4ZYYVbS21KQhcxFUwrhE&index=10&t=8s>, «Неве-

личка екскурсія по Дендропарку «Перемога»» <https://www.youtube.com/watch?v=97Eto5x5bh4&t=13s> та інші на ютуб-каналі «Ін-т оздоровлення і відродження народів України» та сайт <http://www.potopalsky.kiev.ua/ua/dendropark.html>).

Не меншої уваги заслуговує і представлений лише фрагментарно музей-садиба родини Потопальських. Час летить, а обіцянки відповідальних людей про максимальну допомогу відлітають у небуття... А нові, як земляки, так і словесні патріоти, зацікавлені у збереженні і відновленні довкілля і добрих справ своїх попередників, на жаль, за останні десятиліття не з'явилися. Тому закликаю: сучасників і наступне покоління – спішіть робити добрі справи, спішіть садити сади, ліси і парки «Перемоги», засівати поля і грядки оздоровчими рослинами.

Пасічників закликаю збільшувати кількість медоносів у кожному персональному «килимі пасічника» та поширювати інформацію про медоноси-цілителі.

Посадковим матеріалом Дендропарк «Перемога» може поділитися з шанувальниками природи на умовах дружнього співробітництва (електронна пошта для листів: Labmsbar@gmail.com).

НЕПОБОРНА ОЗДОРОВЧА СИЛА ТРОЯНДИ АБО ШИПШИНИ ЗМОРШКУВАТОЇ (ROSA RUGOSE)

Продовжуємо цикл публікацій про цілющі рослини – медоноси і пилконоси для нашого улюбленого читача з бажанням привернути його увагу до невичерпного багатства і лікувальної сили Природи, про яке бджоларі знають не за чутками, а за досвідом багатовікового спілкування з Божими комахами – бджолами. Їм, як нікому з інших професійно відомо, що мед, зібраний з лікарських рослин, несе в собі і лікувальні особливості рослини, перероблені бджолами у чудо-продукти – мед, пергу, пилок, маточне і трутнєве молочко, забрус. Вдумлива і спостережлива людина бачить неабияку красу довкілля, створеного премудро, за задумом Творця, бачить і



***Квітка
троянди або шипшини
зморшкуватої
в дендропарку
«Перемога» с. Ходаки***



**Плоди
троянди або шипшини
зморшкуватої
в дендропарку
«Перемога» с. Ходаки**

відчуває енергію гармонії і любові, яку випромінюють рослини у навколишнє середовище і дарують людині. Той, хто читав Біблію, пам'ятає створення гармонійного Божественного світу: «І сказав Бог: нехай вирощує земля зелень, траву, що сіє насіння за [родом і за подобою своєю, і] дерево плідне, що приносить за родом своїм плід, у якому насіння його на землі. І стало так. І виростила земля зелень, траву..., і дерево... І побачив Бог, що це добре. І був вечір, і був ранок: день третій...» (Бут.1.11-13). Також згадаємо і звернення Бога до людини із старозавітної книги Буття у шостий день творіння Його величного задуму: «...ось, Я дав вам усяку траву, що сіє насіння, яка є на всій землі, і всяке дерево, яке

має плід, що сіє насіння; – вам це буде в їжу; а всім звірам земним, і всім птахам небесним, і всякому на землі, в якому душа жива, дав Я всю зелень трав'яну в їжу...» (Бут.1.29-30). Віддавна древнє бачення лісів асоціювалося з Храмом, люди розмовляли з деревами і рослинами, просили у них допомоги в лікуванні, та пробачення за зрубане по необхідності дерево. Древні вбачали в рослинному світі найчистіші створіння Творця, що наповнені найчистішими енергіями. Так і казали, що «якщо погано тобі, прийди до лісу і в кожному створінні Божому: дереві, травинці, квітці, птасі, побачиш любов Божу до тебе, премудрість і умиротворіння». Колись дітям досвід використання рослин передавали батьки...

Дендропарк «Перемога», як назвав його журналіст Є. Колодійчук, «Перлина в незавершеній оправі», засаджений багатьма рослинами, відомими нам і малопоширеними. Багатство цієї «Перлини» для кожного відвідувача стає несподіванкою, а екскурсія зарослими доріжками – повністю відключає від проблем буття, переключаючи на філософські думки, внутрішній спокій і гармонію. Повернувшись з дендропарку додому, кожний бачить зміни у своєму стані, як на фізичному рівні, так і духовному – навіть ті рослинні фітонциди, що грають у лісовому оркестрі свою партію, непомітно для людини через рецептори нюху знімають відчуття болю чи втоми, переживань і тривоги. Щебетання птахів – найпрекрасніша мелодія у Всесвіті, яка нагадує про райські обителі і лікує психічні та душевні розлади. Вона не даремно визнана у медицині під назвою «орнітотерапія». Птахи теж беруть участь у сотворінні дендропарку – ними розповсюджено багато рослин, наприклад ірга, горобина звичайна і чор-

ноплідна... То в одному, то в іншому місці дендропарку бачимо «прибульців», які пристосувалися на голому пісочку і розрослися у розлогі кущі і дерева. Та і з недавньої історії відомо: покинуті садиби, фабрики, заводські будівлі за кілька років заростали зеленими задоволеними «гостями», як в казці про сплячу красуню – старовинний замок із зачарованими мешканцями закривали непроникною стіною чагарники і сто років зберігали спокій сну красуні і її оточення.

Продовжуємо свою екскурсію по дендропарку і... «знайомимось» з чудовим великим кущем, заліплений темно-рожевими великими квітами з радісними бджолами, що купаються в пилку квітів, як маленькі ельфи. Це **троянда або шипшина зморшкувата, або роза-ругоза**. Авторські різновиди цієї рослини швидко розмножились, зайняли великі території у вигляді куртин (просторово відокремлена ділянка саду чи парку з групою дерев або кущів), і дають всім відвідувачам цілющі пелюстки та круглі плоди-яблучка. А захоплені господині з задоволенням переводять їх у варення, джеми, наливки, сидри, та при браку часу – у висушені цілющі фіточаї. Посаджені майже півстоліття тому кілька цих гарних кущиків перетворилися в продуктивні плантації лікувальної сировини для зацікавлених. Але, на жаль, ні краса, ні можливість оздоровлення не приваблюють ні теперішніх школярів, які в недалекому минулому були захопленими і допитливими юннатами, ні дорослих, виснажених непевністю у сучасному і майбутньому, зневірою в своїх можливостях і в керівниках різних рівнів.

Повертаючись в історичне минуле, варто згадати про особливу популярність троянди і її дикої родички шипшини у християн, які шанують її поряд з улюбленою квіткою Божої Матері – білою лілією. У всіх народів світу шипшину згадують в казках, легендах, піснях, як квітку закоханих, особливо у наших предків. Для них вона була символом чеснот, вірності, цнотливості, цілющої сили та непоборності роду і народу. Квітучий кущ справедливо порівнюють із шлюбним вбранням нареченої. Багатьом нашим співвітчизникам з дитинства відома казка німецьких науковців і казкарів, братів Грімм – «Шипшинка» (інша назва казки «Спляча красуня»).

Наша улюблена **ТРОЯНДА ЗМОРШКУВАТА (Шипшина зморшкувата, роза-ругоза, Rosa rugosa)** – це середньої висоти (80–150 см) листопадний кущ родини розових. Має стебла товсті, прямостоячі, міцні; гілки шерстисті і з щільним прямими колючками, різними за розміром. Листки великі, сильно зморшкуваті, перисті (5–9 листочків), еліптичні – верхня поверхня листків блискуча і безволоса, нижня – жорстка. По краю листки гострозубчасті. Верхівка листа або округло-тупа, або трохи загострена. Великі квітки темно-рожевого кольору (до 7 см у діаметрі) на міцних квітконосних пагонах – поодинокі або в малоквіткових групах по 2–3 штуки. Квітконосні пагони густо вкриті різнотипними опушеними шипами, волос-

ками і дрібними залозистими щетинками. Пелюстки 5 штук – подвійні, налязять один на одного. Чашолистків п'ять – листоподібні з верхівками хвостато-загостреними, після цвітіння спрямовані вгору і залишаються піднятими над поверхнею стиглого плода. Плід темно-червоний кулястий, 2–2,5 см у діаметрі, авторські різновиди відрізняються гроновидністю, гладкістю та опушеністю плодів.

Рослини в дендропарку «Перемога» с. Ходаки починають цвісти у червні, і навіть в кінці серпня-вересня на великих кущах можна помітити серед сформованих почервонілих яблучок-плодів ще поодинокі великі квіти рози-ругози. Весь період її цвітіння з червня до приморозків нею цікавляться бджоли і знавці природних ліків. Тому ми постійно рекомендуємо цю рослину використовувати при формуванні «килима пасічника» на межах його території, запобігаючи активному розростанню кореневої порослі.

Поширення. Троянда зморшкувата росте на Далекому Сході, в Китаї, Японії, Європі, Північній Америці, Великій Британії. Як бачимо, ареал її поширення досить великий, і в нашому дендропарку роза-ругоза пристосувалась на голому пісочку, з царським величчям самовпевненої красуні, захоплюючи території. В Україні троянду зморшкувату та її родичку шипшину яблуневу культивують як рослину декоративну й лікарську, росте майже по всій території країни. В дендропарку, на жаль, через брак догляду, їх буйні кущі розрослися у здичавілі шикарні зарості.

Заготівля і зберігання. З лікувальною метою використовують квіти, листя і коріння шипшини, але найвідоміше для всіх – плоди. Плоди збирають у період повної зрілості до приморозків. Збирають їх обережно, вручну, у щільних брезентових чи інших рукавицях, безпосередньо з куща, тільки цілі яскраво-червоні і незіпсовані. Після збору плоди треба негайно сушити або переробляти на мармелади, джеми, варення, кваси, компоти, кисілі тощо, після миття і очищення їх від насіння. Для виготовлення варення і джему почищені плоди перемелюють, змішують з цукром. Простіша заготівля плодів шипшини про запас – це їх сушіння. Висушують їх в духових шафах при відчинених дверцятах, або плодово-овочевих сушарках при температурі 70–90 °С. Якщо сушка відбувається в добре нагрітих печах, на залізних листах або сітках, треба трохи відкрити заслінку печі для витягування вологи. В печі для сушіння найбільшої кількості ягід, сітки з ягодами ставлять на цеглинах у 2–3 ряди, але при цьому треба стежити, щоб повітря мало вільний доступ до всіх ягід. Сухі ягоди шипшини оранжево-червоні з кислувато-солодким смаком, не мають запаху.

Квіти і листя збирають у період цвітіння, висушують у добре вентиляованих приміщеннях або на повітрі, а в південних районах – на сонці. З пелюсток квітів роблять високоароматні вина, варять варення, роблять

трояндову воду, лікери й наливки по відповідним технологіям зберігання виготовленого виробу. Коріння викопують глибокою осінню, очищають від землі, висушують на повітрі. Сухі плоди зберігають 2 роки. Строк придатності квітів – 1 рік, коріння – 2 роки. Але при правильному зберіганні в сухій герметичній тарі ці заготовки можна використовувати протягом більш тривалого періоду часу.

Хімічний склад. Плоди шипшини містять аскорбінову кислоту (до 17% на суху речовину), каротин (0,7–8 мг%), вітаміни В₁, В₂, РР, К, пантотенову кислоту, флавоноїди (гіперозид, астрагалін, кверцитрин, кемпферол та ін.), феноло-кислоти, пектинові речовини (1,8–3,7%), цукри (0,9–8,1%), органічні кислоти (0,9–3,7%), солі заліза, марганцю, фосфору, магнію, кальцію (<http://lektravy.inf.ua/base/478.htm>). До речі, важливо враховувати, що плоди різних видів шипшин близькі за хімічним складом, але відрізняються співвідношенням компонентів. Високовітамінними вважаються шипшина зморшкувата або наша улюблениця троянда зморшкувата, шипшина даурська, коричнева, іглиста. Ознака, за якою відзначають ступінь вітаміноносності плодів шипшини – на верхівці плоду жорсткі чашолистки повинні стояти торчком, а якщо вони притискаються до стінок плоду або спущені униз – вітаміну С в них мало. Ще один цікавий факт, який зустрічається в літературі про високовітамінні сорти шипшини – в них вміст вітаміну С в середньому 650мг%, що в 6–13 разів більше, ніж встановлена добова норма споживання, і в 10 разів більше, ніж вміщують овочі повсякденного попиту. Плоди можуть накопичувати навіть близько 20000–30000мг% вітаміну С, чим перевищують його вміст у плодах смородини і лимонів. І ще один корисний для нашого читача факт: у висушених плодах шипшини вітамін С майже не руйнується через відсутність ферменту аскорбіноксидази, яка руйнує цей вітамін при переробці і сушці, тому **сухі плоди шипшини можна назвати високовітамінним концентратом вітаміну С**. Враховуючи складнощі при заготівлі і зберіганні, особливо в умовах війни і пандемії, досвід старожилів, які мали завжди під рукою все необхідне для виживання родини, наполегливо рекомендую (!), як лікар, зробити запаси для здоров'я найцінніших лікарських рослин.

В дендропарку «Перемога» як **напій збереження молодості і здоров'я** квіти троянди і шипшини, як і всюди на Поліссі, використовують в комплексі «Квітучої природи». Для цього в трилітрову скляну банку від початку цвітіння ранніх рослин до пізньої осені складають без певної пропорції квіти їстівних і лікувальних навколишніх рослин, чергуючи і перекладаючи їх 2–3 см меду, і щільно притискаючи. Банку зберігають в темноті і в холодному місці, а після заповнення щільно закривають. Восени і взимку п'ють омолоджуючий чай, використовуючи перемішаний дерев'яною ложкою вміст банки в пропорції 1 столова ложка на склянку окропу. Настояють 10–15 хвилин. Найкращі результати спостерігаються

в поєднанні такого напою з нашим авторським напоєм **«Молодість»**. Для постійного сезонного використання цілющої сили об'єднаних квітів трав'янистих рослин, кущів і дерев їх сушать і готують **напої з медом**, або самостійно з розрахунку 1 столова ложка квітів на 0,5 л окропу, настоюють 20–30 хвилин і п'ють по 1–2 склянки перед вживанням їжі. Квіти можна запарювати в термосі на ніч. П'ють такий цілющий чай впродовж 1–1,5 місяця або нерегулярно – за потреби.

Фармакологічні властивості і використання. Давно відомо, що люди, які систематично вживають настої шипшини, рідше хворіють, краще себе почувають та мають відмінну працездатність. Людям старшого віку з дитинства відомий сироп «Холосас» із водного згущеного екстракту плодів шипшини, його лікарі призначали при холециститі, гепатиті і як полівітамінний засіб для активізації ослабленого імунітету.

Плоди шипшини виявляють протицинготну, антисклеротичну і проти-запальну дію, активізують ферментні системи і окислювально-відновлювальні процеси в організмі, сприятливо впливають на вуглеводний і жировий обмін, посилюють синтез гормонів і регенерацію тканин, стимулюють опірність організму до несприятливих факторів довкілля, посилюють секрецію жовчі, підвищують діурез. Водними настоями плодів, пелюсток і коріння омивали рани для їх загоєння і запобігання гангрені, що важливо в умовах воєнного часу.

Плоди шипшини використовують для профілактики і лікування гіпо- і авітамінозів С і Р, при гострих і хронічних інфекціях, при атеросклерозі, нефритах, гострих і хронічних захворюваннях печінки, кишківника, при виразковій хворобі, геморагічних діатезах, гемофілії, кровотечах (легеневих, маткових), при передозуванні антикоагулянтів, гіпертиреозі і недостатності надниркових залоз, травматичному шоку. Добрий терапевтичний ефект одержують при пневмонії, бронхопневмонії, бронхоектазах, у випадку бронхіальної астми. Унікальні спостереження описані при лікуванні важких захворювань очей (геморагічний ретиніт, хоріоїдит, кроволивил у скловидне тіло). Як **жовчогінний засіб** шипшину використовують для лікування хронічного гепатиту, холециститу, холангіту. Із насіння шипшини виготовляють олію (Oleum Rosae), яку використовують як зовнішній засіб для лікування ран, в стоматологічній практиці (гінгівіти, стоматити), при тріщинах сосків, пролежнях, трофічних виразках гомілки, дерматозах, а у вигляді мікроклізм і ректальних свічок разом з олією кавбуза Здоров'яга «Кавбузол» – при неспецифічному виразковому коліті та при глисних інвазіях. Важко взагалі згадати хвороби, від яких шипшина зморшкувата була б безсила. Мішель де Нострадам (Нострадамус), всесвітньо відомий французький лікар-провидець XVI століття використовував рослинні препарати і настоянки в лікуванні важких форм чуми, зокрема кульки з пелюсток троянди і шипшини, рятуючи інфікованих від

вірної смерті. В маски для індивідуального захисту від мікроорганізмів-збудників хвороби чумної палички (в той час називали міазмами), заклали квіти, трави та прянощі, серед яких були пелюстки троянд та шипшин, розмарину, ладану, лавру тощо.

Відомо, що у 19 столітті шипшину називали свороборіною ягодою, на заготівлю за нею відправлялися цілі артілі, і вже в ті часи нею успішно лікували: патокою шипшини і настоями – пораних у боях і хворих інфекційними хворобами (скарлатиною, дифтерією, пневмонією, коклюшем, туберкульозом та ін), олією з насіння – застуду, виразки і опіки, пелюстками квітів – цингу, відваром коріння (в'яжуча і закріплююча дія) – хвороби шлунково-кишкового тракту.

Лікарські форми і застосування. ВНУТРІШНЬО – настій плодів (10 г, або 1 столову ложку сировини на 200 мл окропу, настояти краще в термосі протягом 24 годин) по півсклянки 2–3 рази на день до їжі; холосас (Cholosas) по 1 чайній ложці 2–3 рази на день, дітям – по чверті чайної ложки 2–3 рази на день.

При катарі шлунка зі зниженою кислотністю застосовують настій з 3 столових ложок плодів шипшини на 1 л води і вживають по 1/2 склянки 3 рази на день.

При каменях у нирках, сечовому міхурі, болях у серці, як в'яжуче при проносах заливають 2 столові ложки подрібненого коріння 2 склянками води, кип'ятять приблизно 15 хвилин, настоюють 2 години і проціджують. Вживають по 1/2 склянки 3 рази на день до прийому їжі.

Олія з плодів шипшини має такі ж самі цінні властивості й застосовується для зовнішнього та внутрішнього лікування. Олію готують так: насіння вибирають з плодів, просушують їх, розтирають в ступці, заливають прокип'яченою на водяній бані олією на 2–3 см вище за сировину розтертих плодів, ставлять на водяну баню і кип'ятять на малому вогні приблизно 2 години. Після цього суміш закривають і ставлять на 2 тижні в тепле місце. Далі суміш віджимають, зливають в скляну ємність, щільно закупорюють і ставлять ще на 2 тижні – тепер в холодильник. Далі відстоюють від домішків олію переливають в іншу скляну ємність, закупорюють – олія готова до вживання.

Для профілактики гострих респіраторних захворювань та грипу рекомендується курсами по 3–4 тижні з перервами приймати такий збір: плоди шипшини – 100 г, листя кропиви, плоди горобини, плоди малини – по 50 г. Беруть 1 столову ложку збору настоюють у 300 мл окропу та п'ють теплим по 50 мл 3–6 разів на добу. Регулярне споживання такого напою значно підвищує імунітет, нормалізує обмін речовин, позитивно впливає на нервову систему, серце, легені, шлунково-кишковий тракт.

Для лікування екземи та дерматозу використовують **мазь із квітів шипшини**. Готують її із сухих або свіжих пелюсток, які варять 20–30 хви-

лин на водяній бані з додаванням меду в пропорції 1:1. Готову масу охолоджують та наносять на уражені ділянки шкіри тричі на день на 10 хвилин.

Ефективну мазь проти екземи можна приготувати й іншим шляхом: 50–100 г сухого насіння шипшини промити теплою водою, висушити та залити по 100 г обліпихової олії та олії з насіння кавбуза – «Кавбузол», настояти 17 днів у темному місці. Процідити та змішати з 50 г квіткового меду.

З квітів і плодів шипшини виробляють різноманітні косметичні засоби, які допомагають доглядати за шкірою обличчя і волоссям. Лосьйони та відвари з квітів тонізують і освіжають, маски з плодів шипшини пом'якшують і живлять вітамінами.

Важливо. Обов'язково при вживанні рослинних препаратів **слід робити перерву на 14–20 днів** для запобігання звикання організму людини і зменшення оздоровчо-лікувального ефекту. Також бажано в кожному індивідуальному випадку використання сильнодіючих рослин **радитися із спеціалістами (Вашим лікарем)**, якщо ж це неможливо – для перевірки реакції організму спробувати менші дози, уважно спостерігаючи за реакцією організму і самопочуттям.

При підвищеному артеріальному тиску не рекомендують вживати спиртові настоянки шипшини. При гіпотонії (зниженому артеріальному тиску) навпаки – спиртові настоянки з троянди зморшкуватої тонізують, особливо при застосуванні разом з ехінацеєю нашого авторського сорту «Поліська красуня». Для зниження артеріального тиску слід вживати тільки водні настої шипшини разом з квітами глоду, травою м'яти та коренем валеріани.

Маючи в господарстві плоди шипшини, а також шовковиці, глоду, ірги, барбарису, кизирису, магонії, калини, аронії, горобини, чорниці, ожини, малини бажано готувати з них **полівітамінні збори**, особливо для дітей та літніх членів родини.

ПІСЛЯМОВА А.І. ПОТОПАЛЬСЬКОГО: Стаття про шипшину або троянду зморшкувату (розу-ругозу) була написана на Пасхальному тижні 2023 року, коли наближалися пам'ятні поминальні дні наших спочилих родичів і дні Чорнобильської трагедії з жертвами так званого «мирного атому». Скільки пройшло часу від Чорнобильської катастрофи: на 2023 рік – 37 років. Покоління, що народилися після спорудження саркофагу над зруйнованим четвертим енергоблоком, майже не знають, яка вартість спасіння людства заплачена тільки однією Україною та всіма тими народами колишнього СРСР, хто ліквідовував наслідки вибуху «мирного атома», скільки жертв серед ліквідаторів, яким зобов'язані вони своїм безтурботним життям. Для розуміння вартості сила вибуху з викидом в атмосферу смертельно небезпечних радіоактивних речовин дорівнювала 300-м Хіросімам (місто Хіросима було зруйновано повністю після вибу-

ху ядерної бомби, скинутої з літака військово-повітряних сил Армії США 6 серпня 1945 року). Вже відходять в небуття самовіддані герої Чорнобиля і пам'ять про них стирається потроху з історії – тільки зона в радіусі 30 км навколо атомної станції досі залишається небезпечною для життя. До того ж, 2 квітня 2023 р. ми відсвяткували вперше нову для нас пам'ятну дату – 1-шу річницю з дня звільнення Київщини від загарбників, яких українці не чекали, не могли уявити собі навіть у страшному сні, що на них нападуть сусіди, з якими разом понад 300 років долали найважчі труднощі, особливо під час загарбницьких воєн. А скільки наших співвітчизників вже загинуло на фронтах нової війни і скільки ще загине, десятки тисяч скалічених юних продовжувачів роду нашого нескореного народу, мільйони вимушених внутрішніх і зовнішніх біженців-вигнанців з втратою десятків тисяч дітей, нащадків тепер уже відомої усій планеті багатостраждальної України. При новій війні нарастають явища зруйнованого і сплундрованого довкілля, культурної спадщини, об'єктів промисловості, сільського господарства, науки і охорони здоров'я... На початку травня, всього через 2 тижня після пам'яті Чорнобильської трагедії, чергова пам'ятна дата переможного закінчення жорстокої, найбільш кривавої, з втратами мільйонів життів на фронті і в тилу, Другої світової війни 1941–1945 рр. – вже призабуту і непопулярну під час нинішньої найжорстокішої війни. Відійшли у вічність практично всі безпосередні учасники боїв з німецько-фашистськими загарбниками, що віроломно, без оголошення війни, вдосвіта, підступно напали у 1941 р. на мирну країну. Все менше залишається «дітей війни» 1941–1945 рр., до яких належить і автор цієї публікації. В зв'язку з цим хочеться згадати з глибокою вдячністю і любов'ю всіх, хто відбудовував після Другої світової війни вщент зруйновану країну, її промисловість, відновлював сільське господарство, формував розвиток науки, культури і медицини, розпочинав відбудовувати православні святині. Серед них пригадую високоосвічених, воістину інтелігентних, цілеспрямованих моїх вчителів і колег, Людей з великої букви, корифеїв вітчизняної медичної науки, закоханих в свою професію та рідну Батьківщину – Україну, істинних патріотів, яким я зобов'язаний своїм становленням як лікар і науковець з Станіславського медичного інституту (нині Івано-Франківського національного медичного університету): 1. **Федір Васильович Ковшар** – науковий керівник моєї дисертації, доктор медичних наук, професор, фармаколог, у роки війни 1941/45рр. – головний токсиколог одного з українських фронтів, декан медичного факультету і проєктор з наукової роботи, 2. **Георгій Овксентійович Бабенко** – доктор медичних наук, професор, заслужений діяч науки України, колишній лікар партизанського загону, багаторічний ректор Станіславського медичного інституту, 3. **Микита Савич Думка** – професор кафедри іноземних мов, 4. **Євген Михайлович Нейко** – доктор медичних наук, академік Академії медичних наук України, в далеких 1963–1967 рр. мій колега по кафедрі патофізіології, 5. **Сергій Аврамович Верхратський** – доктор медичних наук, професор, відомий хірург часів Великої вітчизняної війни, почесний член Республіканського товариства хірургів і істориків медицини, автор

єдиної на ті часи монографії «Історія медицини України» та ще цілу когорту всесвітньовідомих авторитетних вчених. Користуючись нагодою, хочу висловити щирі вдячності упорядникам фундаментальної ювілейної праці «Івано-Франківський національний медичний університет. Історія, звершення, особистості» (Київ–2009 р.), в якому розміщена довідкова стаття і про мою діяльність, як випускника цього закладу у 1963 р., тобто 60 років тому. Відбудова країни після 1945 р. відбувалася тоді, коли всі запаси і резерви народу і держави були вичерпані. Але саме тоді відбувся найвищий творчий сплеск народу, підкріплений радістю від закінчення війни і вірою в майбутнє. Ця незабутня радість відчувалась повсюдно, на голому ентузіазмі і в духовному єднанні таких людей, про яких я згадав і з вдячністю відгукується на цю згадку душа – немов пірнаєш знову у відчуття і атмосферу своєї молодості. Якраз тоді досягалися найвищі цілі у відродженні всього, що було вщент зруйновано. Тому усім нам неймовірно боляче спостерігати, в якому жалюгідному стані перебувають країни, які зіграли вирішальну роль у Перемозі, яким особливо дісталось руйнувань і особливо нашій багатостраждальній Україні. А розгромлені країни-агресори: фашистська Німеччина і Японія та їх сателіти віддавна стали в ряд найпередовіших у світі. Не допомогло нам і мирне 30-літнє відновлення Незалежності України...

Другий рік триває затяжна кривава війна. Наш Інститут оздоровлення і відродження народів України, Благодійний фонд «Небодарний цілитель» та організовані ними громадські структури «БОГУ – Радість» і «БОГУ-ДАР», і «нескорені ініціативні українці-сковородинці» (рух, присвячений 300-річчю до дня народження українського філософа, просвітителя і мислителя Г.С. Сковороди) разом з групою активістів «ГРОНУ», Центру духовного відродження та оздоровлення людини і довкілля НУБіП, Земляцтва житомир'ян у Києві (особливо найактивнішого Коростенського відділення земляцтва), які активно підтримали міжнародну програму «Сади Перемоги», оголосили про створення Української «Ініціативи Оздоровленого Відродження» («ІОВ»). За основу взято нашу авторську оздоровчо-освітню систему Духовного і молекулярно-генетичного оздоровлення людини і довкілля, молекулярно-генетичної біотехнології цілеспрямованої прискореної селекції та успішну багаторічну програму НУБіП – «Голосіївська ініціатива». Задекларовано у складі системи один з наших напрямків роботи – повсюди створювати оздоровчо-освітні центри і українські світлиці «Кавбуз Здоров'яга усіх оздоровляє» з відновленням давно забутого всенародного руху сковородинців з метою оздоровлення представників усіх вікових груп населення. В цих закладах будуть запропоновані оздоровчі «смаколики» з вирощених авторських сортів рослин та продуктів їхньої переробки. На основі досвіду і ініціативи нашого однокласця, директора Київського професійного коледжу з посиленою військовою та фізичною підготовкою молодь, особливо учні старших класів, ліцеїв та студенти інших коледжів і вищих учбових закладів згадують свій родовід і складають «Генеалогічне дерево» при оформленні на навчання. А професійні викладачі і дирекція пропонують складати пам'ятні книги відомих і неві-

домих, визначних, нескорених і непереможних українців. Відновлення історичної пам'яті роду і народу допомагає молодому поколінню в усвідомленні історичної місії, ролі і величності духу пращурів, чіткому розумінню власного шляху кожної людини, її культурному і духовному зростанню та вдосконаленню на прикладі кращих синів і дочок Вітчизни на основі християнських принципів буття, її становлення як особистості, як патріота, як творця майбутнього країни, в яку по волі Творця Всесвіту було послано її безсмертну душу. Маємо надію на державну підтримку цієї вкрай важливої ініціативи. Тут прикладом може бути діяльність істинного патріота, заслуженого працівника освіти України, талановитого керівника та ініціативного державотворця, лідера нації, гідного нащадка нескорених древлян – **Василя Сергійовича Петровича** (<https://who-is-who.ua/main/page/nlu7/76/669>). Планується створення в учбових закладах і громадських структурах ініціативних об'єднань натуралістів-сковородинців, селекційно-насінницьких об'єднань за участю місцевих ентузіастів городників і садоводів, націлених на цілеспрямоване вирощування авторських сортів рослин та місцевих перспективних рослин-аборигенів. Інформаційне забезпечення зацікавленого населення буде здійснюватись на базі існуючих інформаційних джерел (фейсбуки, сайти, онлайн-конференції, виступів на місцевих радіо і телебаченні провідних фахівців і аматорів).

ТАЄМНИЦІ ВИШНІ ТА ЧЕРЕШНІ ДОСТОЙНІ ПРЕДСТАВНИКИ ВЕЛИКОЇ РОДИНИ РОЗОВИХ (ROSACEAE) РОДУ СЛИВА (PRUNUS)

Внашій новій публікації про рослини з «килиму пасічника» ми розглянемо представників родини Розових (Rosaceae), зосередимо нашу увагу на тих рослинах, які нам відомі і одночасно невідомі, тому що вони супроводжують нас все наше життя з дитинства, а ми настільки звикли до них, що іноді не замислюємося наскільки вони унікальні, достойні любові, поширення і збереження. Унікальність і цінність наших садових рослин – це любов Господня до нас, українців, яка дала нам усім найнеобхідніші і найкорисніші природні багатства.

Починаючи з травня, все літо і початок осені в Україні йде інтенсивний збір Божих дарунків з плодових дерев родини розових роду слива (Prunus), а саме: черешні, вишні, абрикосів,



**Черешня, сорт
«Китаївська чорна»**

сливи, аличі, персиків, тощо. Здавна народ казав: «Літо годує зиму», – тому що насичення організму корисними елементами ягід і фруктів зберігає здоров'я протягом всього календарного року. В генетиці нашого українського народу здавна присутня розумна господарська жилка заготівлі про запас, і ініціативні неліниві господині і господарі встигають за літо на кілька років наперед законсервувати, засолити, насушити скарбницю здоров'я і собі, і на дарунок родичам, друзям, а зараз і для захисників Батьківщини. Мабуть, унікальні риси, притаманні нашому народу – працьовитість і запасливість і дали йому можливість вижити в найтяжчі роки воєнних лихоліть, політичних негараздів та голодоморів. Всі наші нинішні оприлюднені рослинні герої родини Розових роду Слива – це, в основному, садові дерева, які є неперевершеними чудовими медоносами і пилконосами. Період їх цвітіння (квітень–травень) – свято для бджіл та джмелів. Квітучі сади казково красиві, як наречені, вбрані в багаті білосніжні та рожеві мережива. Мед з квітів плодових дерев напрочуд ароматний з фруктовими нотками. В основному це травневий взяток (медозбір).

Перша наша героїня – **черешня (*Prunus avium*)**. В період дозрівання її ранніх сортів в садах лунає пронизливий переможний спів шпаків – з усіх усюд радісні птахи злітаються ласувати смачними плодами. Не спи господар і господиня, не спи, бо не встигнете за природними «конкуретами» – спритними птахами.

Основні діючі речовини. Плоди черешні містять вітаміни групи В (В₁, В₂, В₆), вітаміни А, С, Е, Н, РР, клітковину, цукри (фруктозу, глюкозу), каротиноїди, пектини, макро- і мікроелементи (калій, кальцій, мідь, магній, марганець, залізо, йод, фосфор, цинк), органічні кислоти, антоціани. В черешні 82% структурованої води, 16% вуглеводів, 1% білка, 0,2% жиру.

Лікувальні властивості. Черешню називають «ягодою серця» за її властивість впливати на серце, завдяки гармонійному поєднанню в плодах глюкози, пектинів, макро- і мікроелементів, які забезпечують силу серцевих скорочень, невтомну роботу серцево-судинної системи, бадьорість, внутрішній спокій, міцність нервової системи, гарний настрій. Гормон мелатонін в черешні допомагає відрегулювати сон. Черешня корисна для людей похилого віку, хворих на гіпертонію – нормалізує тиск, очищає судини, а також уповільнює процеси старіння, підтримує зір. Завдяки вмісту в плодах черешні великої кількості антиоксидантів, вона вважається засобом профілактики онкозахворювань. Крім того, постійне вживання черешні протягом всього сезону збору її плодів, допомагає за анемії та недовітності (завдяки великому вмісту заліза), атонії кишечника, знімає біль при сечовипусканні, виводить з організму надлишок води і знімає набряки, зміцнює стінки судин (завдяки вмісту саліцилової кислоти та антоціанам), допомагає черешня і при м'язових судомогах і болях, знеболює при артриті, ревматизмі і подагрі. Також вона лікує захворювання шлунка

ково-кишкового тракту, що супроводжуються слабкою перистальтикою, тонізує, зміцнює імунітет. Завдяки антоціанам і поліфенолам покращує роботу мозку, пам'ять, здатність чітко мислити. Ретинол, антиоксиданти і вітамін А покращують стан шкіри, допомагають знизити рівень холестерину. Плоди черешні очищають кишечник від токсинів, шлаків, радіонуклідів, патогенної мікрофлори, залишків жовчних кислот. Проте, не забуваймо про головне – в усьому треба мати міру, це стосується і вживання плодів черешні.

Також відомо, що відвар з листя черешні є сечогінним засобом.

Протипоказання. Не рекомендують вживати плоди черешні при загостренні гастриту, виразки шлунку і кишечника, у разі порушення його прохідності, при метеоризмі, підвищеній кислотності шлунку, діабеті. Також при індивідуальній непереносимості. Не бажано їсти плоди черешні відразу після їжі або натщесерце – можливий розлад шлунку і газоутворення.

Використання. З черешні здавна готують на зиму компоти, вина, варення, джеми, мармелади, її маринують і в'ялять. Для максимального збереження лікувальних властивостей черешню сушать і заморожують. В'ялені і зацукровані плоди черешні використовують як начинку для тортів, консервовані плоди – як начинку для пирогів, пиріжків, вареників, рулетів. Бажано в якості начинки до неї додавати вишню.

Сорти, найбільш популярні в Україні. За даними Інституту садівництва Національної академії аграрних наук України, наданими кандидатом сільськогосподарських наук, завідуючою лабораторією селекції та технологій вирощування плодових культур **Василенко В.І.**, кількість сортів черешні, які занесені до «Державного реєстру сортів рослин, придатних до поширення в Україні» станом на 17.01.2022 р. становила 26 сортів, з них сортів селекції Інституту садівництва та його мережі – 23 сорти. На сільськогосподарському ринку України наразі поширені і пропонуються Інститутом садівництва такі українські сорти черешні, що показали найвищу адаптивність до зон вирощування на просторах України за комплексом господарсько цінних ознак, а саме це – Китаївська чорна, Любава, Ніжність, Мелітопольська чорна, Рання дуки, Крупноплідна, Талісман, Ера, Наяда, Присадибна. Серед зарубіжної селекції популярні наступні: Регіна, Лапінс, Кордія.

Для розповіді про одну з найулюбленіших ягід нашого народу – вишню, надамо слово спеціалісту по вирощуванню цієї садової культури, завідувачці лабораторії селекції та технологій вирощування плодових культур Інституту садівництва НААН України, кандидату сільськогосподарських наук, учасниці волонтерського руху за поширення і реалізацію Системи духовного і молекулярно-генетичного оздоровлення людини і довкілля док-

тора А.І. Потопальського – ВАСИЛЕНКО Вікторії Іванівні.

У 2018 році в колективній монографії з Міжнародної інтернет-конференції III-го Міжнародного науково-практичного форуму «Основи духовного і молекулярно-генетичного оздоровлення людини і охорони довкілля. Український прорив у світову цивілізацію і науку», організованого А.І. Потопальським, була надрукована її стаття «Лікар вишня», інформація з якої актуальна і нині. В даному випуску автор додав нові дані. З матеріалами згаданої конференції можна ознайомитися на сайті <http://www.potopalsky.kiev.ua/ua/index.html> за посиланням: <http://www.potopalsky.kiev.ua/docs/pdf/materiali-2018.pdf>

Лікар вишня

В саду моєї мрії – вишня, яка цвіте і плодоносить цілий рік. Але мрії мріями, а короткий період її цвітіння і плодоношення чекаєш як свята. Період цвітіння наповнює сад ніжними ароматами, дзиччанням величезної кількості бджіл і джмелів, а ніжні білі мережива квітів налаштовують душу на поетичний лад, гармонізують настрій, впливають нові сили на нові ідеї і звершення.

Медова продуктивність вишні залежить від сорту, умов погоди та рівня агротехніки. З 1 га насаджень вишні можна отримати до 35 кг меду (за даними сайту <https://ylejbees.com/medonosy/1242-vishnya-medonosy>). Бджолярі цінують вишню за раннє цвітіння. Вишня не боїться заморозків, не вимагає великого догляду та приносить рясні врожаї. Для отримання великого врожаю необхідне перехресне запилення між 3–4 сортами. Достатньо 4 бджолиних сімей для повного запилення 1 га вишневих садів.

Вишня – це комора корисних елементів: заліза, міді, кобальту, кальцію, натрію, фосфору, ванадію, цинку, вітамінів В і Р, фолієвої кислоти, пектину тощо. Склад корисних компонентів, який вона має, дає розшифровку ефекту використання вишні в лікуванні різних хвороб. Не випадково нам дається підказка ще в Біблії в книзі Буття, глава 1 про створення всього єдиним Словом з води і землі: мінеральна складова людського організму і рослинного мають подібні елементи, при чому те, що не вистачає організму людини, по першому задуму Творця, вона повинна постійно поповнювати через споживання рослинної їжі: «І сказав Бог: Ось, Я дав вам всяку траву, яка сіє насіння, яка є на всій землі, і всяке дерево, у якого плід деревний, який сіє насіння, – вам все це буде для їжі...».

В людському організмі міститься приблизно 70% води (різні вікові групи мають трохи більше, трохи менше, але % коливання знаходиться біля відмітки 70) та інше: макроелементи (кальцій, калій, магній, фосфор, залізо, натрій), мікроелементи (йод, фтор, марганець, кобальт, мідь, кремній, нікель, цинк, селен, хром, ванадій та інші), ультрамікроелементи (золото, срібло, рубідій та ін.), вітаміни, білок та їх похідні. Не будемо детально

розглядати взаємодію кожного активного компоненту вишні з організмом людини, привернемо увагу лише на деякі окремі моменти, не менш значущі для здоров'я людини в цілому. Для цього звернемося до цікавої і практичної книжки прихильника натуральних здорових страв на основі культурних і дикорослих рослин, популяризатора оздоровчої системи німецького професора Арнольда Ерета, академіка Слов'янської всесвітньої академії, Наталії Кобзар «Природовідповідне харчування. Трави». В ній, наприклад, побачимо, що плоди вишні – одне з основних джерел постачання **ванадію** в організм. Чим цінний ванадій для організму людини – він «стимулює рух фагоцитів – клітин, які поглинають хвороботворні мікроби і підвищують несприйнятливність до інфекцій...у поєднанні з іншими мінеральними речовинами ванадій сповільнює процеси старіння. **Добова норма ванадію становить 100 мкг.** В плодах вишні його 25 мкг. Наступний елемент в плодах – **цинк**, має ліпотропний ефект, який сприяє розпаду жирів, необхідний для формування кісткової тканини, входить до складу ферментів, які забезпечують окислювально-відновлювальні процеси в організмі людини і тканинне дихання. Крім того, він «сприяє лікуванню ран, що важко загоюються, у хворих на діабет або людей з порушенням кровообігу. Вітамін А діє лише у присутності цинку». «Вітамін С і цинк – гарний засіб проти катарів та багатьох вірусних захворювань...виявляє протівірусну та антитоксичну дію. Юнацькі вугри можна вилікувати за допомогою цинку... Специфічні наслідки тривалої нестачі цинку в їжі – це, перш за все, зниження функції статевих залоз та гіпофіза головного мозку». Відомий польський вчений, лікар гематоонколог, еколог Юліан Александрович разом з польською журналісткою, пропагандистом здорового харчування Іреною Гумовською в книзі «Кухня і медицина» надали маловідомі факти про досліди дії цинку в організмі людини. Скорочено цитуємо: «...цинк є одним з двох елементів, нестача яких може призводити до епілепсії. Таку думку висловив доктор Андре Барбо (Andre Barbeau) на зборах Американського товариства неврологічних наук у 1973 р. Монреальські дослідники дійшли висновку, що епілепсія є однією з хвороб неправильного харчування з особливою нестачею цинку і таурину...

Грудень 1973 року: цинк і шизофренія. Доктор Карл Пфайфер (Carl Pfeiffer) з групою вчених з Психіатричного інституту в Принстоні повідомив, що отримував хороші результати лікування певної форми шизофренії, коли призначав пацієнтам цинк, марганець і вітамін В₆ (піридоксин)... Певний тип шизофренії є захворюванням, яке виникає внаслідок поганого харчування: нестачі цинку, марганцю і вітаміну В₆ у продуктах.

Цинк і розумові здібності. Досліджено, вміст цинку в організмі студентів... Виявилося, що студенти, які отримують високі оцінки, мають високий рівень цинку та міді у волоссі...

Досі невідомо, як цинк допомагає у лікуванні старечого слабоумства.

Як стверджують доктор Д.С. Кларк (D. S. Clarrk) та інші, він не допускає ушкодження капілярних кровоносних судин. Ця гіпотеза спирається на факт, що пацієнти, які лікуються цинком від атеросклерозу, почуваються краще також і розумово. При цьому зникають різні порушення, повертається пам'ять, здатність логічно мислити тощо...

Квітень 1974 року: цинк і алкоголізм. На конференції Американського товариства експериментальної біології Джек Ванг (Jack Wang) і Річард Піерсон (Richard Pierson) виголосили доповідь про вплив алкоголю на кількість цинку в організмі. Ці дослідники з Колумбійського університету давали невеликі дози алкоголю щурам і зауважили, що рівень цинку поступово почав знижуватися, особливо у м'язах і сироватці крові, а у печінці падав дуже швидкими темпами. Ріст цих щурів також сильно сповільнився порівняно з тваринами, яких... не споювали. Подібну дію алкоголь справляє на дітей та молодь. Брак цинку, спричинений алкоголізмом, має фатальний вплив на молоде покоління...

Квітень 1973 року: цинк і кістки. В організмі дорослих (а не тільки дітей) постійно відбуваються кістки під час процесів, пов'язаних з обміном речовин. Порохнявіння кісток насамперед спричинене нестачею різних мінеральних складових: кальцію, магнію, фосфору, кремнію. Виявляється, що для кісток потрібний також цинк, а в період розвитку та росту – просто необхідний... Добова доза цинку в їжі – 10–15 мг, в плодах вишні – 0,3 мг %. Третій елемент – йод: у Наталії Кобзар «Природовідповідне харчування. Трави» читаємо, що загальна кількість йоду в організмі біля 25 мг, з них 15 мг – в щитовидній залозі. Він необхідний для синтезу гормону щитовидної залози – тироксину, який теж сприяє утворенню фагоцитів – «патрульних» клітин в крові, що знищують чужорідні тіла і неповноцінні клітини. Таким чином, маючи в своєму складі елементи, що допомагають роботі фагоцитів, вишня є помічницею хворій людині в знищуванні ракових клітин, що підтверджує народний досвід і наукові дані. Добова доза йоду для людини 100–150 мкг (для дорослих) та 175–200 мкг (для вагітних і тих, що годують немовлят) з розрахунку 2–3 мкг на 1 кг маси тіла. В плодах вишні – 2 мкг% йоду.

У зв'язку з тим, що всі будівельні елементи організму людини тісно пов'язані між собою, і дефіцит будь-якого може впливати на порушення обміну інших, завдяки чому досягається порушення роботи організму в цілому. Довідкові дані про склад вишні даються для розуміння того, що вживати вишню треба якомога більше, для досягнення добової дози тих чи інших необхідних будівельних елементів в організмі. Заперечення можуть скласти лише протипоказання для її споживання. Вираз «Кожному своє» має в цьому випадку домінуючу роль. Але обов'язково пам'ятаємо – кожна рослина має в своєму складі тільки їй притаманне унікальне кількісне і якісне співвідношення цінних вітамінів, мікро- і макроелементів. Біоріз-

номаніття, що існує на планеті Земля, тому доказ. Тому різноманіття в споживанні їжі, введення в неї рослинних живих компонентів без термообробки важливе для поповнення організму людини цінним будівельним матеріалом і ведення здорового збалансованого способу життя.

В книзі Наталії Кобзар ««Природовідповідне харчування. 3.2. Жива кулінарія» дається багато рецептів корисних для здоров'я страв, виготовлених з рослинної сировини. Зупинюсь лише на одному рецепті – **«зелені цукерки»**. Користь «зелених цукерок» пов'язана з тим, що солодкість фруктів – природна глюкоза, дає організму швидку силу і енергію, і м'яке розчинення шлаків, що підвищує ефективність очищення організму; а вітаміни, мінеральні речовини, амінокислоти сухої зелені – це скарб поживних речовин, будівельний матеріал та найкраще джерело ефективного природного абсорбенту (клітковини), який як губка, м'яко і природно очищує кишечник, кров і лімфу, витягаючи з них все лишнє назовні.

Для виготовлення «зелених цукерок» беремо свіжої вишні 50 г, фініків 100 г, сухої зелені 2–3 столові ложки. Все без кісточок перемелюємо в овочерубці, додаємо суху перетерту зелень і вимішуємо до однорідної консистенції. Далі формуємо кульки, які обкатуємо в сухій перетертій зелені – і цукерки, а, по суті, тверді зелені міні-коктейлі, готові.

З давніх-давен до нас дійшов досвід багатьох поколінь наших предків, які спостерігаючи за впливом тих чи інших рослин на організм людини, залишали нам свої неоціненні знання. Перерахуємо ті **відомі лікувальні можливості вишні**, які дійшли до нас завдяки людській спостережливості, з досвіду наших дідів і прадідів: плоди вишні сприяють виведенню шлаків з організму, чудово діють на очі, освіжають, заспокоюють спрагу, підвищують апетит, нормалізують травлення, знімають нудоту і блювоту, діють як відхаркувальний засіб; їх вживають при артритах, серцево-судинній дистонії, недокрив'ї, рекомендують при запорах, лікуванні ентеритів та дизентерії, для профілактики онкологічних захворювань. Сирі плоди, відвари плодів, гілочок і листя здатні поліпшити роботу головного мозку і центральної нервової системи, тому з старовинних часів ними лікували багато психічних і нервових захворювань, і навіть епілепсію. Відвари гілочок викликають закрепи. А листки вишні допомагають при зовнішній кровотечі, мають бактерицидну дію, використовують для відновлення шкірних покривів і якнайшвидшого загоювання різних пошкоджень. Також кора вишні застосовується від отруєння морепродуктами, проносі і розладах шлунку. Настій з вишневого листя разом з молоком є добрим засобом при жовтяниці. Відвар з плодів і плодоніжок використовується для лікування ревматизму, а відвар плодоніжок – при сильних менструальних кровотечах і дизентерії. Чай з тоненьких гілочок вишні застосовують при захворюваннях суглобів. Чоловікам вишня може допомогти повернути чоловічу силу, якщо в день з'їдати приблизно склянку її свіжих ягід. Анти-

септичні властивості вишні застосовують не тільки в медицині, а й в кулінарії: якщо в вишневому листі зберігати інші плоди і ягоди, то свіжість їх залишається довше, тому і застосовують їх в домашньому консервуванні.

Як зазначено вище, лікувальні властивості вишні пояснюються її різноманітним складом. Наприклад, вишневі антоціани володіють антиоксидантними властивостями, які зміцнюють капіляри, знижують тиск, попереджають передчасне старіння клітин. Вишню можна назвати і адаптогеном, тому що займає провідне місце серед інших рослин, які дають антимутагенну та метаболічну дію в нашу епоху техногенного забруднення атмосфери радіоактивними і токсичними сполуками, та споживання продуктів з високим складом штучних хімічних агентів, які викликають мультифакторні захворювання: цукровий діабет, бронхіальну астму, гіпертонію, спадкову патологію тощо.

Особливо важлива роль належить плодам вишні при ослабленні організму і недокрів'ї, викликаних хіміотерапією та опроміненням при злоякісних пухлинах. Використовують в лікувальних загальнозміцнюючих чаях навіть квітки вишні. Професор кафедри урології Івано-Франківського медичного інституту Ф.І. Мамчур в своїй книзі «Фітотерапія в урології» згадує вишню звичайну в лікуванні сечокам'яної хвороби й сольового діатезу, як дезінфікуючий засіб. З цією метою використовують препарати з плодоніжок і насіння з кісточок. У насінні кісточок міститься глікозид амігдалін та ефірна олія. Його для доброго лікувального ефекту вживають небагато, як емульсію.

«Плодоніжки, тобто вишневі хвостики (*Stipites cerasorum*), руйнують камені (J. Muszynski, 1954), якщо з них виготовити екстракт у суміші з корою ясеня, квітками або корою терену та ягодами сушеної горобини. Ці плодоніжки містять у собі органічні кислоти і невелику кількість нітроглікозидів. Препаратами з вишневих хвостиків широко користуються в народній медицині Франції при сечокам'яній хворобі».

Всі ці лікувальні характеристики загальні, бо кожен окремий сорт вишні має свої певні співвідношення вітамінів, цукрів, пектинів, тобто біохімічний склад. Різниця за хімічним складом і смаковими якостями плодів викликана як біологічними особливостями сорту, так і умовами вегетаційного періоду та ґрунтово-кліматичними, завдяки чому кожний сорт дає посилення лікувальних властивостей чи послаблення.

Високоякісність плодів має успіх у споживача і відзначається такими показниками, як забарвлення, смак, запах, консистенція, зовнішній вигляд, хімічний склад та інше. В Інституті садівництва НААН України проводяться дослідження по вишні, спрямовані на адаптивність найкращих сортів вітчизняної та зарубіжної селекції до Лісостепової зони України. Серед досліджуваних сортів більш придатними до вирощування у цій зоні визначені **Богуславка, Встреча, Петрова родинка, Хейман, Чудо-вишня,**

Радість та Солідарність. З переліку згаданих сортів одним із кращих є наш новий сорт **Богуславка**, зареєстрований у Державному реєстрі сортів рослин України у 2014 році. Отриманий у результаті схрещування «Уманська скороспілка» та «Гріот Остгеймський». Дерево середньоросле, крона густа, округла, злегка поникла. Згодом зона плодоношення переміщується на периферію крони, тому підлягає щорічній обрізці. Зимостійкий та посухостійкий, стійкий до грибних хвороб. Самобезплідний. Допустимим запилювачем є сорт черешні **Електра**. Плоди дуже великі (7,4 г), темно червоні, овально-серцеподібної форми, відрив від плодоніжки напівсухий. М'якоть червона, середньої щільності, соковита, десертного смаку (дегустаційна оцінка – 8,4 бала). Вміст сухих розчинних речовин в % на сиру масу становить приблизно 16,9%, кислотність – 1,2%, цукрів – 9,1%, загальна кількість пектинових речовин – 0,57%, вітаміну С – 10,8 мг/100г, фенольні речовини – 356,98 мг%. В сорті спостерігається гармонійне співвідношення цукру та кислот – кисло-солодкий (десертний) смак. Сорт середнього терміну дозрівання – перша декада липня. Використання універсальне. Плоди добре зберігаються при заморожуванні. Урожайність в середньому становить 11,7 т/га на підщепі «дика черешня», при схемі садіння 5х2,5 м. Також варто відзначити нові сорти: **Ксенія, Жадана, Альтруїстка**. Сорт **Ксенія** був досліджений в Інституті садівництва НААН України: Дерево середньоросле. Крона куляста середньо розгалужена. Самобезплідний. Зимостійкість та посухостійкість високі. Стійкий до кокомікозу та моніліозу. Плоди великі (7–8 г), округло-плескатої форми, темно-червоні. Відмінного кислувато-солодкого смаку. Кісточка середнього розміру добре відокремлюється від м'якоті. Дегустаційна оцінка – 8,7 балів. Строк достигання: III декада червня. Врожайність – 15 т/га.

Сорт Жадана – досліди проводились в Мліївському інституті ім. Симиренко: Дерево нижче середньої сили росту. Крона округла з пониклими гілками. Зимостійкий. Стійкий до грибних хвороб. Скороплідний. Високорожайний. Плоди середнього розміру (5,2 г), темно-вишневі. Універсаль-



**Вишня, сорт
«Богуславка»**



**Черешня, сорт
«Любава»**

ного призначення. М'якоть темно-червона, соковита. Смак кислосолодкий, з незначною гіркотою. Кісточка велика. Дегустаційна оцінка – 8 балів. Достигання в третій декаді червня. Високоврожайний.

Сорт Альтруїстка – досліди проводилися на Бахмутській дослідній станції. Дерево вище середньої сили росту. Крона округла, середньої густоти. Висока зимо- та посухостійкість. Стійкий до кокомікозу і моніліозу. Плоди великі – 6,6 г, плескато-округлої форми. Універсального призначення. М'якоть соковита, темно-червоного кольору, кислувато-солодкого смаку. Дегустаційна оцінка – 7,8 балів. Кісточка середнього розміру. Строк достигання – початок третьої декади червня. Врожайність – до 22–25 кг/дер.

У зв'язку з тим, що безвідповідальне ставлення наших сучасників до навколишнього середовища «увінчалось» Чорнобильською та іншими екологічними катастрофами, наслідки яких вже позначаються на здоров'ї всього народу, і будуть далі даватися взнаки на майбутніх нащадках, використання природних засобів у вигляді лікарських рослин доцільне і важливе. В цьому плані неоціненна роль вишні, як джерела пектинів, вітамінів, мікро- і макроелементів. Ці данні підтверджені в Інституті садівництва НААН України, зарубіжними дослідниками, селекціонерами, фермерами і любителями-ентузіастами. За лікарськими рослинами велике майбутнє, бо людство тільки підійшло до цілющих таємниць четвертої частини всіх рослин, що надані Творцем в користування нам, землянам. Навіть по вишні ми знаємо ще не всі її можливості. Разом з тим, багато з нас віддають перевагу насадженням дорогих заморських рослин при порожніх і засіяних бур'янами тисячах гектарах земель. Одночасно з ними завозиться багато шкідників, від яких в нашій місцевості немає природних засобів боротьби. Тому кожен рік використовується хімічна обробка токсичними речовинами садів, до яких ці нові шкідники швидко звикають. Хімічні отруйні сполуки накопичуються в землі, воді, рослинах, в живих організмах. Як наслідок, багато онкологічних і генетичних захворювань – хворіє все живе: рослини, корисні комахи, птахи, тварини, люди. Здається, що людство забрело у глухий кут, з якого немає виходу.

У зв'язку з тим, хотілося б згадати Міжнародний науково-практичний семінар «Розвиток вищих духовних потреб особистості в контексті формування здорового способу життя», проведений в травні 2017 року в стінах Національного університету біоресурсів і природокористування України завдяки зусиллям відомих вчених, педагогів і ентузіастів. Основні ідеї, озвучені на семінарі про поєднання духовного і фізіологічного оздоровлення людини, в реальності надають можливість подолання медикобіологічних проблем в оптимальній життєдіяльності людини і живої природи.

Хочу звернутися до всіх з доброю пропозицією: побачте в кожній рослині задум Творця, Його безкінечну турботу про вас, і, обов'язково САДІТЬ ВИШНЮ, а вона віддячить вам чудодійною силою своїх цілющих можливостей.

АЛИЧА – НЕДООЦІНЕНИЙ ЦІЛЮЩИЙ БОЖИЙ ДАР

На Поліссі часто можна побачити у дворах та лісосмугах дерева дрібноплідної жовтої та синьої аличі. Поліщуки так звикли до присутності цих дерев поряд, що навіть не звертають увагу на них в періоди плодоношення. Рясні врожаї пропадають – просто гниють під ногами. Добре, якщо їх викидають у так звану «гноярку» для формування майбутнього перегною, або готують варення. На цьому увага до дарунку Божого, який представлений аличою, вичерпується. Скільки ж пропало протягом багатьох років цінного, корисного для організму людини, живого продукту. У цьому виданні сподіваємось ознайомити не тільки своїх земляків, а й інших читачів, з лікувальними властивостями аличі і маємо надію, що любов нашого українського народу до наших зелених друзів, які супроводжують нас по життю, виросте в геометричній прогресії.

Алича (*Prunus cerasifera*, *Prunus divaricate*) – дерево родини Розові, належить до роду Слива, висотою від 4 до 15 м. Врожайність дорослого дерева досягає 300 кг. В будь-яку пору року, а особливо в період цвітіння і плодоношення дерево аличі надзвичайно красиве і привабливе.

У дикорослої плоди невеликі, частіше жовті, зустрічаються червоні, рожеві і сині. Алича легко схрещується з іншими видами слив, абрикосу, персику, мигдалю, мікровошнюю. Крім того, є дані (Г.В. Єрьомін, 1989 р.), що алича є одним з предків інших середньоазіатських видів сливи – терну, слив домашньої, китайської, італійської, дарвазської та альпійської, з якими вона теж легко схрещується і дає нові перспективні форми. Культурні селекційні форми досягають розмірів в діаметрі до 7–8 см.

Сорти аличі, які культивуються сьогодні, належать до підвиду алича великоплідна і підрозділяються на сім різновидів:

1. Алича типова кримська або понтійська («Кизилташська рання», «Курортна», «Пурпурна», «Микитська жовта» та ін.).
2. Алича таврійська («Таврійська», «Люша шаровидна», «Люша ви-



Цвіте алича



Серпень 2023 р. Килим з падалиці плодів жовтої дрібноплідної аличі під деревом в Дендропарку «Перемога» с. Ходаки

шнева рання» та ін.).

3. Алича іранська («Гейджа аразі», «Кок султан», «Культурна червона» та ін.).

4. Алича грузинська – ткемалі («Мечубухе рання» та ін.).

5. Алича вірменська («Аштаракська 1», «Аштаракська 2» та ін.).

6. Алича червонолиста – писсарда («Кармрик», «Цителі дроша»). Вона декоративна і їстівна одночасно з рожево-червоним забарвленням листя, квіток, м'якоті плодів.

7. Алича гібридна («Десертна», «Оленька», «Партизанка», «Ароматна» та ін.) – в основному складається з сортів вітчизняної української селекції.

Алича цвіте у квітні, цвітіння починається після відцвітання кизилу. Вона добрий медонос, який цінується пасічниками, охоче відвідується задоволеними бджолами і під час цвітіння милує око декоративними мереживами ніжних тендітних білих квіточок і тонким привабливим ароматом. Маленькі квіти до 2,5 см в діаметрі містять значну кількість нектару і пилку. В період цвітіння за оцінками з різних інформаційних джерел медопродуктивність досягає до 40 кг запашного цілющого меду на гектар.

Особливість аличі полягає в тому, що вона любить м'який клімат і значну суму плюсових температур в літній період, скороплідна, часто радує високими врожайми, значно менше пошкоджується хворобами і шкідниками, добре переносить несприятливі погодні умови.

У дендропарку «Перемога» с. Ходаки Коростенського району вже понад 40 років щороку плодоносять кілька різновидів жовтої і синьої аличі, прикрашаючи в період цвітіння і плодоношення доріжки і пагорби.

Поліська дрібноплідна культура аличі з плодами масою від 8 до 15 г в основному має кислий смак. Господині часто відмовляються її закривати на зиму: мовляв – «багато цукру треба, щоб зварити варення». Щоб зрозуміти таке ставлення до культури, треба згадати з історії, що аличу до 50-х років минулого століття використовували для створення лісо-смуг другого ярусу, в садівництві – як декоративну та плодову дикорослу культуру для технічної переробки плодів в консервній промисловості, а також як насіннєву підшепу для промислового розмноження персиків, слив і абрикосів. Завдяки багаторічній праці садівників-селекціонерів приблизно з 50-го року минулого століття були відібрані великоплідні форми і створені з них великоплідні сорти з відмінними від дикорослих смаковими якостями. З цього періоду історії починається промислове вирощування вже відібраних великоплідних сортів аличі. В якійсь мірі, за розміром (20–40 г), різноманітністю кольорів (жовті, червоні, сині, чорні) і смаком (кислі, кисло-солодкі, солодкі) вони мало відрізняються від плодів сливи. Ареал поширення аличі в Україні достатньо великий – в основному вона зростає в широколистяних лісах і лісосмугах та присадибних ділянках по всій території країни. Дикоросла алича також розповсюджена широко і за

межами України. Вона росте в широколистяних лісах, в горах і передгір'ях Гімалаїв, Паміру, Тянь-Шаню, Алтаю, Кавказу, Карпатах, Альпах, в Малій Азії і Балканах, в Середній Азії. На затінених схилах, в місцях вирубок дерев першого ярусу вона утворює другий ярус, так званих «аличовників».

Інститут садівництва НААН України в с. Новосілки Київської області пропонує аличу сорту **«Тетяна»** (середньопізннього строку досягання, плоди великі, вагою 35–52 г) та **«Генерал»** (середнього строку дозрівання, плоди великі, вага плодів 46–61 г). Сайт Інституту садівництва НААН України – <http://sad-institut.com.ua>; сорт аличі «Генерал» дивіться за посиланням – http://sad-institut.com.ua/ru/licenzuvannja_sortiv/alicha/alicha_general.html

До речі, одним із авторів згаданих 2-х сортів аличі є відома українська селекціонерка, вчена, дослідниця, заслужений агроном України – **Лілія Іванівна Тараненко** (інформацію про неї див. uk.m.wikipedia.org). Наша колега **В.І. Василенко** (співавтор матеріалів про вишню та аличу) мала честь особисто спілкуватися і одержувати поради від цієї прославленої, але дуже скромної винахідниці. Пам'ять про неї, на жаль, стирається у сучасників, місце її роботи було в тепер зруйнованому вщент Бахмутському районі, але вона зберігається в багатьох визнаних сортах вітчизняної селекції, районованих в Україні та в країнах ближнього і далекого зарубіжжя (США, Китай, Польща, Казахстан та ін.). Працюючи в складних кліматичних умовах Донецького регіону, Лілія Іванівна створила десятки плодкових сортів – вишні, черешні, сливи, аличі, яблуні, айви, терену, персику), які не поступаються за багатьма товарними якостями південним сортам, та ще й мають високу морозостійкість та посухостійкість. Кількість виведених нею плодкових сортів перевершує можливість звичайної людини. За спогадами колег, Лілія Іванівна була добрим наставником багатьох селекціонерів і науковців, щедро ділилася з ними своїм багатющим досвідом і раздавала зацікавленим виконавцям заради справи свої перспективні майбутні сорти. Її самовіддані, відсутності користолюбства, відкритості для людей, вірності улюбленим справі, якій, по суті, вона присвятила 62 роки свого життя і до останнього подиху фактично залишалася на робочому місці, можна вчитися багатьом нашим сучасникам. Інститут садівництва НААН вписав назавжди в свою сторінку історії серед видатних учених-садівників Інституту та його мережі ім'я талановитої дослідниці-селекціонера Л.І. Тараненко (http://sad-institut.com.ua/ru/o_nas/z_istoriii_institutu.html).

Алича – одне з найкорисніших плодкових дерев: має не менші лікувальні властивості ніж її родичка слива.

Склад. В складі плодів аличі присутні пектини, білки, вуглеводи, харчові волокна, органічні кислоти (лимонна, яблучна), макро- і мікроелементи (калій, кальцій, магній, натрій, фосфор, залізо), вітаміни (бета-каротин

(А), тіамін (В₁), рибофлавін (В₂), нікотинова кислота (РР, В₃), аскорбінова кислота (С) тощо.

Корисні і лікувальні властивості аличі:

- Виводить з органів і тканин радіоактивні речовини.
- М'яко стимулює очищення і покращує функціонування кишечника одночасно не викликаючи спазмів. Таким чином, допомагає м'яко справитися з закрепами без застосування проносних.
- Зміцнює стінки судин і підвищує імунітет, в основному, завдяки високому вмісту вітаміну С.
- За рахунок великої кількості заліза – складової частини гемоглобіну забезпечуються всі органи киснем, а це покращує стан нігтів, волосся, шкіри та сприяє нормальному функціонуванню організму.
- Використовується для лікування і профілактики авітамінозу.
- Втамовує спрагу, тонізує, освіжає, повертає здоровий апетит.
- Знижує тиск, виводить зайву рідину з організму, нормалізує серцевий ритм.
- Проявляє жовчогінну дію. Сприяє кращому засвоєнню м'ясної і жирної їжі, стимулюючи активність ферментів травлення з покращенням секреції підшлункової залози.
- Наявність значної кількості органічних кислот, особливо лимонної, забезпечує антибактеріальний і антиоксидантний ефект.
- Велике значення має заспокійлива дія плодів при стресах, що сприяє розслабленню при важких умовах праці і життя. При цьому зникають головні болі і покращується сон.
- Багато лікарів відзначають позитивну дію регулярного вживання плодів і продуктів їх переробки при варикозному розширенні вен.
- При гострих респіраторних запальних захворюваннях зменшує кашель, має відхаркувальний ефект, що полегшує запальні процеси в дихальних шляхах. При цьому спостерігається зниження температури тіла особливо у дітей та людей похилого віку, у хворих на цукровий діабет.

Використання в народній медицині. Свіжі плоди застосовують при дефіциті вітамінів і пов'язаних з цим недугах: при цинзі, курячій сліпоті та ін. Будучи визнаним джерелом калію, алича корисна при захворюваннях серцево-судинної системи і сприяє лікуванню аритмії. В народній медицині широко використовуються як свіжі плоди, так і продукти їх переробки: компоти, відвари, комбіновані соління із помідорами і огірками.

При лікуванні кашлю ефективні **відвари з коріння** рослини. При цьому беруть 20 очищених і підсушених коренів аличі на 0,5 літра окропу, кип'ятять 6–7 хвилин, настоюють і п'ють по 100 мл 3 рази на день після їжі. Цей настій володіє протизапальними і жарознижувальними властивостями і може застосовуватися при комплексному лікуванні простудних захворювань.

Настій квітів рослини має **жовчогінні властивості**, рекомендується до прийому при хворобах печінки і нирок, відновлює потенцію у чоловіків.

Сік плодів аличі рекомендують при простудних захворюваннях, для зниження температури і зменшення інтенсивності кашлю. Вживають сік по 30–50 мл тричі на день. Така ж методика використовується з метою виведення з організму радіонуклідів та інших шкідливих речовин.

При хворобах печінки на склянку окропу 20 г сушених квітів аличі, настоюють протягом 2 годин. Вживають по півсклянки 2–3 рази на день під час їжі.

При лікуванні закрепів з успіхом застосовують відвар сухих плодів аличі: столову ложку плодів заливають склянкою окропу і настоюють протягом 5 годин. Вживають по 1/3 склянки тричі на день до прийому їжі. А **при захворюваннях шлунково-кишкового тракту** вживають відвар з гілочок рослини. Для цього 3 столових ложки сухих подрібнених гілочок заливають 1 літром окропу, настоюють добу. До настою додають сік половини лимона і вживають 2–3 рази на день по склянці. При цьому спостерігається зникнення болю в ділянці шлунку.

При гіпертонії аличу вживають по 200–300 г свіжих, або 100 г висушених плодів.

Завдяки багатому вмісту вітамінів і мікроелементів, лікарі радять вживати аличу вагітним жінкам і маленьким дітям.

Все частіше вживається комбіновані соління з помідорами і огірками (1/3 аличі) і самостійного посолу при гіпоацидних гастритах. Квашена алича все частіше пропонується **для оздоровлення хворих зі зниженою кислотністю шлунка**. А наші кмітливі поліщуки готують комплексні оздоровчі грибні смаколики з маслюків, опеньок, підберезовиків, підосичників і навіть білих грибів з дрібноплідною і навіть сортовою аличею.

Маємо надію, що ці визнані гурмани здійснять дегустаційний прорив у нашій багатющій українській природній коморі здоров'я.

Протипоказання. Надмірне вживання аличі, як і будь-якого іншого рослинного продукту, може нашкодити здоров'ю. Крім того, аличу не слід вживати разом з кісточкою. Також з обережністю, в малих кількостях, необхідно вживати аличу алергікам, при виразках, подагрі, ревматизмі, підвищеній кислотності шлункового соку.

УВАГА! Перед застосуванням будь-яких засобів обов'язково порадьтеся з Вашим лікарем.

Господиням на замітку – заготовки на зиму з аличі. Алича – це фрукт, який зберігає всі свої корисні властивості при термічній обробці, тому її бажано використовувати в заготовках на зиму. З неї виготовляють солодощі (варення, пастилу, джеми, сиропи, компоти, кисілі, мармелади), приправи (соуси, кетчупи, аджику), соління і мариновані консерви.

Подаємо три рецепти оригінальних страв із заготовок на зиму.

Ткемалі. Це ароматний гострий пряний смачний соус, родом з Закавказзя, який можна подавати як в зажарку, наприклад, до борщу, так і самостійну страву до м'ясних та рибних страв. Для приготування соусу необхідна алича (бажано солодка) – 2,5 кг, часник – 2 головки, цукровий пісок – 150 г, петрушка – 2 пучки, сіль – від 35 г (краще за смаком), волоські горіхи – 120 г, хмелі-сунелі, перець гіркий горошком, пряна зелень. Для приготування вибирають стиглу аличу, вимивають, приварюють в окропі протягом 10–15 хв. до м'якості. Видаляють кісточки, перебивають плоди без кісточок блендером до утворення однорідної маси. Очищений і вимитий часник можна дрібно порізати або натерти через тертку. Петрушку промити, підсушити, дрібно порізати. Волоські горіхи очистити, подрібнити. Далі поміщають пюре аличі в каструлю, додають в процесі варки на малому вогні протягом 10 хвилин сіль і цукор. Далі додають в каструлю часник, зелень, через кілька хвилин варки подрібнені волоські горіхи. Через 10 хвилин варки соус готовий, який розкладають в стерилізовані банки, закривають і зберігають в прохолодному місці.

Кетчуп з аличі, перцю і томатів. Його додають як добавку в перші та другі страви. Для його приготування беруть аличу – 2 кг, томатів – 3 кг, солодкий перець – 500 г, часник – 2 головки, цибулю – 5 шт., сіль – 60 г, цукровий пісок – 300 г, базилік – 2 гілочки, зелень – 1 пучок, хмелі-сунелі, імбир, корицю. Аличу вимивають, приварюють протягом 15 хвилин і видаляють кісточки з плодів. Помідори вимивають і видаляють шкірку (приварюють овочі кілька хвилин в окропі, опускають в холодну воду і шкірка легко знімається). Томати подрібнити. Перець вимити, видалити насіння і плодоніжки, подрібнити. Очищений і вимитий часник дрібно порізати. Очищену і вимиту цибулю подрібнити. Помістити томати в каструлю, приварити їх на невеликому вогні протягом 10 хв. для розм'якшення, додайте цибулю і перець – варіть ще 10 хвилин, далі додаєте аличу, часник і зелень – вариться все ще 10 хвилин. Наприкінці додаєте зелень, сіль, цукор, базилік, прянощі (все за смаком) – проварити 5 хв. і кетчуп готовий. Розкладіть його по стерилізованих банках і закрийте їх.

Консервована алича з томатами. І смачна, і корисна. Може стати прикрасою святкового столу. Для її приготування беруть аличу – 2 кг, томатів – 1 кг, часник – 2 головки, парасольки кропу – 5 шт., вода, сіль – 130 г, цукровий пісок – 150 г, перець горошком, гвоздику. Аличу беруть цілу, стиглу. Такі ж самі невеликі, цілі і стиглі вибирають і помідори (підходить черрі). Всі інгредієнти вимивають, обсушують і розкладають в простерилізовану тару. Часник попередньо подрібнюють. Попередньо кип'ятять воду, розчиняють в ній сіль і цукор. Маринад вливають в банки і залишають на 15–20 хв. Далі зливають банки в каструлю, знову кип'ятять і вливають в ті ж самі банки. Тару закривають кришками, укутують в те-

плий плед і очікують повного охолодження в теплому приміщенні.

Крім консервованих плоди також зберігають в сушеному вигляді.

Свіжі плоди зберігаються до 5 тижнів в сухому прохолодному місці.

Розмножують аличу весною щепленням або окуліровкою на всіх сливових, абрикосових, персикових підщепах, а дикорослі – посівом кісточок під зиму.

А.І. ПОТОПАЛЬСЬКИЙ,
кандидат медичних наук, доцент,
професор Європейської академії проблем людини,
директор Інституту оздоровлення і відродження народів
України (ІОВНУ) 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
Фото автора і однодумців
Електронна пошта для листів: Labmsbar@gmail.com

Від автора: Велика подяка за допомогу у підготовці і оформленні матеріалів співавторам статей про вишню, черешню і аличу ВАСИЛЕНКО Вікторії Іванівні, завідувачці лабораторії селекції та технологій вирощування плодових культур Інституту садівництва НААНУ та ВАСИЛЕНКО Олені Іванівні, заступнику директора Інституту оздоровлення і відродження народів України та Благодійного фонду «Небодарний цілитель». Фотоілюстрації: О.І. Василенко, В.І. Василенко, М.І. Потопальської.

Про автора та його праці можна прочитати в Інтернеті:

- на сайті Інституту оздоровлення і відродження народів України
<http://www.potopalsky.kiev.ua/ua/index.html>
- на сайті «Вікіпедія» за посиланням:
https://uk.wikipedia.org/wiki/Потопальський_Анатолій_Іванович
- в Google Академія (фармакологія, генетика, онкологія):
<https://scholar.google.com.ua/citations?user=AckT0nwAAAAJ&hl=uk>
- в Google Академія (біологія, медицина):
https://scholar.google.com.ua/citations?user=0O5Nw_kAAAAJ&hl=uk

ЗМІСТ

ПРО АВТОРА	4
МЕДОНОСНІ РОСЛИНИ – ЦІЛИТЕЛІ З ДЕНДРОПАРКУ ДОКТОРА А.І. ПОТОПАЛЬСЬКОГО «ПЕРЕМОГА»	7
Цілюща медоносна родина Барбарисові (Berberidaceae)	7
<i>Барбарис</i>	7
<i>Кизирис</i>	12
<i>Магонія падуболиста</i>	13
Представник родини Пижмівкові (Adoxaceae), рослина-лікар – <i>калина звичайна</i>	20
Недооцінені та недостатньо поширені вітаміноносні перспективні рослини-медоноси родини Трояндові (Rosaceae)	27
<i>Горобина звичайна</i>	27
<i>Аронія чорноплідна</i>	32
<i>Ірга круглолиста</i>	35
<i>Непоборна оздоровча сила троянди або шипшини зморшкуватої</i> (Rosa rugose)	39
<i>Тасмниці вишні та черешні</i>	49
<i>Алича – недооцінений цілющий Божий дар</i>	59

«КВІТИ УКРАЇНИ»

Науково-популярний журнал

№ 6, 2023 р.

Київ, «Дім, сад, город»

Адреса редакції: вул. Митрополита Андрея Шептицького, 22 А,
Київ, 02002

Передплатний індекс – 74275

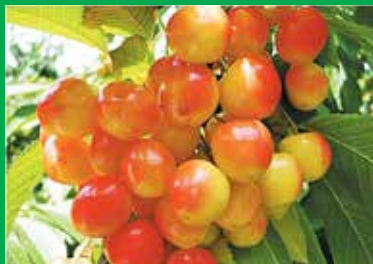
Телефон редакції: (067) 989-40-25

Дизайн та верстка – А. Коваль

Віддруковано КП «Редакція журналу «Дім, сад, город»

На першій сторінці обкладинки: **цвіте алича в Інституті
молекулярної біології і генетики НАН України**

**Інститут
садівництва
НААН України
сайт: sad-institut.com.ua**



**Черешня, сорт
«Любава»**



**Вишня, сорт
«Богуславка»**



**Черешня, сорт
«Китайська чорна»**



Квіти та плоди калини



**Квітка троянди або шипшини
зморшкуватої в Дендропарку
«Перемога»**



**Цвіте жовта алича
в Дендропарку «Перемога»
с. Ходаки, біля садиби
Марії Іванівни Потопальської**



***Квітус горобина звичайна
в Дендропарку «Перемога»***



Плоди горобини звичайної



***Квітус горобина чорноплідна
в Дендропарку «Перемога»***



Плоди горобини чорноплідної



Ірга круглолиста



Плоди ірги

ISSN 1814-5043



06>

9 771814 504008

Індекс 74275.

**Індекс 22431 (комплект журналів
“Дім, сад, город” + “Квіти України”)**