

АНАТОЛІЙ ТЕРЕЩУК

*Роду і родоводу
моєму працювиту
присвячую...*

ГІНКГО-ЦІЛИТЕЛЬ

Українські народні звичаї

Видання друге, доповнене та перероблене



Київ-2009

ББК 42.14
Т35
УДК 615.32

Терещук А. І.

ГІНКГО-цілитель. Українські народні звичаї. Видання друге, доповнене та перероблене.

Поради щодо вирощування, використання та інші секрети травознай Волині. — Київ: Логос Україна, 2009. — 160 с.: іл.

Дерева, кущі, трави споконвіку і з успіхом використовувались і використовуються нашим народом для попередження і лікування захворювань душі і тіла людини.

Відроджувати духовність і культуру — це не тільки відбудовувати храми і відзначати свята. Нам усім також потрібно повернутись душею і розумом до наших споконвічних народних звичаїв, до траволікування.

Про дерево-цілитель, символ довговічності і одне із чудес світу, гінкго, про певні здобутки вирощування і використання сьогодні і в недалекій перспективі та про українські народні звичаї розповідає травознай Волині Анатолій Терещук.

Книга буде корисна всім, хто вирощує або вирішив вирощувати лікарські рослини, хто не цінував своє здоров'я, але зрозумів, що його повернення — їх особиста справа і залежить від них самих.

Вона може бути корисною широкому колу читачів і цікавою спеціалістам, фітотерапевтам, народним цілителям і всім тим, хто вирішив покращити стан свого здоров'я.

**Охороняється Законом «Про авторське право і суміжні права».
Свідоцтво № 14687 від 14.11.2005.**

ISBN 978-966-1581-13-4

© Терещук А. І., 2009

© Видавництво Сербя М. А.

ТОВ «Видавничий центр

«Логос Україна», 2009

Зміст

Передмова	5
Відгуки про книгу	6
 Розділ перший. Гінкго дволопатеве	 7
1.1. Історія гінкго дволопатевого	8
1.2. Загальний опис	10
1.3. Вирощування гінкго у відкритому ґрунті.	13
1.4. Вирощування гінкго в помешканні	18
1.5. Гінкго-бонсай.	23
1.6. Вирощування гінкго на промислових плантаціях	25
1.7. Озеленення міст і сіл	28
1.8. Чи знаєте ви, що... ..	29
1.9. Із листів дописувачів	30
 Розділ другий. Гінкго-цілитель	 33
2.1. Основні складові гінкго та їх характеристика	34
2.2. Гінкго й наш організм	36
2.3. Препарати гінкго заводського виготовлення	41
2.4. Приготування рослинних ліків у домашніх умовах	43
2.5. Застосування препаратів гінкго.	50
2.6. Пропоную декілька зборів (композицій) лікарських рослин. ...	51
2.7. Застосування гінкго в інших галузях.	54
2.8. Невидимий будівничий здоров'я	56
2.9. Із листів дописувачів	63
 Розділ третій. Українські народні звичаї	 65
3.1. Народні звичаї — скарб українського народу	66
3.2. Пам'ять роду	73
3.3. Українська хата й здоров'я	81
3.4. Рослини у світогляді та звичаях	85
3.5. Традиційні трав'яні напої українців	90
3.6. Народна мудрість — прислів'я та приказки.	93
3.7. Пам'ятаю і згадую	95

Розділ четвертий. Корисні поради	99
4.1. Дорогам знань немає меж!	100
4.2. Не старіймо	103
4.3. Основні функції лікарських рослин.	106
4.4. Сум чоловічої осені — аденома простати.	107
4.5. Ріка життя й здоров'я	115
4.6. Планети пророкують.	117
4.7. Дерева — енергетичні цілителі.	121
4.8. Піст і здоров'я	127
4.9. Лікувальна сила води	129
4.10. Напій ядерного віку.	136
4.11. Брунькотерапія (гемотерапія)	138
4.12. Думки про думку	142
4.13. Деякі думки з приводу...	144
4.14. Мудрість здоров'я	146
4.15. Тайна харчових добавок	147
Моєму читачеві!	149
Література	150
Додаток 1. Показчик лікарських рослин за їх лікувальним призначенням	151
Додаток 2. Календар збирання лікарських і пряноароматичних рослин	158

*Коли почне моє життя згасати,
І за межу його я відійду,
Але, щоб людям помагати,
Я гінкго-деревом зійду.*

Передмова

Перше видання книги «Гінкго-цілитель» побачило світ у 2005 р. накладом 500 примірників. Протягом цього ж року весь тираж розійшовся. Я отримав багато схвальних відгуків і побажань, частина з яких публікується нижче. Настала потреба перевидати книгу.

До другого видання «Гінкго-цілитель» внесені незначні зміни й доповнення.

Книга є науково-популярною, проте інформація, що в ній міститься, — науково обґрунтована й вивірена. При написанні матеріалу я використав багато літературних джерел і практичний досвід застосування препаратів із листя гінкго.

Якщо друге видання книги «Гінкго-цілитель» буде добре сприйматися читачами, викличе їхні критичні зауваження, — це додасть мені сил і снаги для подальшого вивчення й впровадження препаратів гінкго в народну медицину.

Висловлюю щире подяку директору видавничого центру «Логос України» п. Миколі Сербу і в його особі всьому творчому колективу видавництва за згоду й допомогу в перевиданні зазначеної книги.

Я вдячний редакції газети «Час і події» за публікацію матеріалу «Срібний абрикос — Священне дерево — Дерево діда і внука» (03/07/2007 № 10, м. Чікаго), де ґрунтовно висвітлений мій доробок про застосування препаратів із листя гінкго, які можливо приготувати в домашніх умовах, тобто отримати аналог аптечних препаратів рідкої форми.

Розміщення цього матеріалу в Інтернеті дає мені підстави сподіватись на широку аудиторію користувачів, які зможуть з певною користю для себе використати цей матеріал.

Досвід попередніх поколінь, досягнення науки і мій скромний власний досвід дають мені підстави стверджувати, що в системі «природа — людина — здоров'я» дереву гінкго належить велике майбутнє. Найбільші досягнення і рішуче повернення до скарбів нашої народної медицини, безумовно, за молодим поколінням незалежної України.

Відгуки про книгу

«ГІНКГО-цілитель» (перше видання)

№ 442/21.09.2005

«Спасибі Вам за книгу. Бажаю Вам міцного здоров'я та довголіття. Тільки чуйна та добра людина може так докладно, з любов'ю описати дерево, про Всесвіт, про людину. Ваша книга повинна бути в кожній родині».

с. Ясногорка, Київська обл., В. Т.

№ 462/30.09.2005

«Шановний пане Анатолію! Дякую за книгу «Гінкго-цілитель», яку я прочитав майже за одним махом. Але до неї ще не раз звертатимусь, тому що хочу замовити і саджанці гінкго. Дуже гарна книга, а найголовніше доступна для кожного, зрозуміла».

с. Новооріхівка, Полтавська обл., Н. В.

№ 544/28.12.2005

«Уважаемый Анатолий Иванович! Огромное спасибо за книгу! Работа — супер! Вам удалось объять необъятное и «под сенью одного дерева» собрать и красиво изложить массу полезной и очень интересной информации. Пусть продолжение следует!»

г. Киев, Г. М.

№ 110/3.03.2006.

«Добрый день, шановний Анатолію Івановичу! Пишу від імені всіх Ваших читачів Будинку природи міста Суми. «Гінкго-цілитель» — дуже цінна й потрібна книга, але в продажу її немає. Можливо, у Вас залишилося 25 примірників, наша група бажає придбати цю гарну книгу-порадницю. Ми думаємо, що така книга повинна бути в кожного природолюбів».

м. Суми, П. О.

№ 95/5.02.2007

«Особливі слова подяки хочу висловити за Вашу книгу. Ту інформацію про гінкго, яку мені вдалося по частинах з різних джерел назбирати за два роки, я знайшов у Вашій книжці всю і відразу. Та ще й у якій формі — простій і доступній кожному — від малого до великого, потрібній як початківцю, так і досвідченому садівнику-аматору.

Здоров'я Вам і наснаги у Вашій дуже потрібній і важливій роботі».

с. Підгірне, Львівська обл., Я. Д.

№ 274/18.06.2007

«Шановний Анатолій Іванович!

Одержала Вашу книгу. Прочитала на одному дусі, з великим задоволенням. Жаль, що дуже малий наклад. Благородну місію виконуєте на землі: працею своїх рук прикрашаєте вирощеними Вами деревцями Землю, на Божу прославу і на здоров'я людям».

с. Підгірці, Львівська обл., Б. О.

Розділ перший

Гінкго дволопатеве

«Гінкго дволопатеве є посередником між минулим і сучасністю, між Природою і духовністю. Це здоров'я, яке доступне кожному, це реальний капітал нації».

А. Терещук

«Хто посадить і збереже на своїй присадибній ділянці гінкго, буде дякувати Богу все життя за такий щедрий дар небес, цінний природний скарб, невідчужуваний часові, який служитиме дітям, онукам та правнукам багатьох наступних поколінь».

О. Гиндич

1.1. ІСТОРІЯ ГІНГГО ДВОЛОПАТЕВОГО

Гінгго дволопатеве — реліктове дерево, єдиний представник класу гінггових, що дожило до наших днів. Дуже поширене на планеті Земля в мезозойську еру — 250 млн років тому. Деревя гінгго тоді займали величезний ареал.

Це дуже гарне дерево росте на Землі й нині. Воно зустрічається в багатьох країнах світу, але лише в ботанічних садах, парках, скверах, уздовж доріг і пляжів. Люди висадили гінгго там, де колись зеленіли ліси й діброви «динозаврових» дерев. Нині в природних умовах це дерево збереглося лише на малій території в Східному Китаї, в горах Тянь Му-Шань, де воно утворює ліс разом з хвойними і широколистими породами дерев.

З давніх-давен дерева гінгго ростуть біля храмів і гробниць в Японії та Китаї. Біля царських поховань у Сендаї їх вперше побачив доктор Є. Кемпфер, що служив лікарем при Голландському посольстві в Нагасакі. Одне з цих дерев було висаджене, за легендою, 1200 років тому, ко-

ли японський імператор і його ближні змінили релігію предків на буддизм.

За стародавньою легендою, китайський імператор Шен Нунг, який правив у 2800 р. до н. е., помітив, що його придворні, досягши певного віку, стають забудькуватими, гірше розмірковують і пам'ятають. Одного разу, стоячи біля відчиненого вікна, він почув голос: *«Дерево, на яке ти зараз дивишся, відновить розум і пам'ять твоїх близьких і друзів»*. Імператор покликав прислугу і наказав зібрати листя з гінгго і приготувати з них напій. Цей напій щоденно давали усім,



Дерево гінгго, якому понад 1000 років, росте в Японії

хто страждав на забудькуватість. Уже через декілька тижнів Шен Нунг помітив, що пам'ять повернулася до його підлеглих. З того часу в Китаї дерево гінкго є священним.

В Японії й Кореї молодята в день весілля ділили листок гінкго на дві частини і зберігали їх усе життя як талісман непохитної подружньої вірності. Й нині гінкго вирощують біля храмів, а подекуди збереглася й така традиція.

Для науки вперше це дерево було відкрите в 1690 р. Є. Кемпфером. Воно зацікавило вченого напрочуд незвичним й оригінальним дволопате-вим листям. У 1712 р. Кемпфер описав це дерево під назвою *Ginkgo*, що приблизно означає срібний абрикос. Автором повної наукової назви *Ginkgo biloba* є К. Лінней. У 1730 р., повертаючись до Європи, Є. Кемп-фер узяв його насіння. Вперше з'явилося дерево гінкго в ботанічному са-ду Утрехте, в Голландії, в Америці — в 1784 р., в Україні — в 1818 р. у Нікітському ботанічному саду (Крим, Ялта). Звідси гінкго розповсюди-лось по всіх ботанічних садах України.

Ще 5 тисяч років тому листя цього дерева використовувалось у в'єтнамській народній медицині для лікування різноманітних захворю-вань. У стародавній східній медицині препарати гінкго мали дуже поетичні назви, наприклад, «качині лапки», «нігті Будди», «листок метелика» та ін.

Західна наукова медицина зацікавилась гінкго в 50-х роках ХХ ст., ко-ли були започатковані наукові дослідження й клінічні випробування пре-паратів із його листя. Тоді вперше виявили їх антиоксидантні властивості, про що не було відомо східній медицині.

Англійський учений-біолог А.Сьюард писав у журналі «Науковий прогрес»: *«Упродовж багатьох тисячоліть це дерево було об'єктом благоговіння, як частинка спадщини Золотого віку, в зв'язку з чим йому приписується магічна й чудодійна сила. Ми ж, люди Західної культури, не можемо не віддати належне цьому священному дереву Сходу, адже воно — сама історія, приклад всепермагаючого життя! Дерево гінкго є символом життя, яке прийшло до наших днів із таких далеких глибин минушини, які розум людини не в змозі осягнути. Дерево гінкго — це оберіг сек-ретів найстародавнішої історії Землі».*



Жіночі квітки на довгих ніжках, розгалужених на кінці на дві гілочки, які закінчуються насінним зачатком



Чоловічі квітки сережкоподібні, з численними тичинками. Цвіте у травні

Останнім часом зростає всебічний інтерес до дерева гінкго, його вирощування в наших умовах. Ботанічні сади, приватні підприємства й багато аматорів щорічно висівають десятки тисяч його насінин і висаджують тисячі саджанців, щоб зберегти це дерево, примножити й використати для власних потреб.

1.2. ЗАГАЛЬНИЙ ОПИС

1.2.1. Особливості

Гінкго сягає висоти 40 м і до 3 м у діаметрі. Молоді дерева мають пірамідальну форму, з віком вона стає розлогою. Посухо-зимостійке дерево, може переносити мороз до -25°C . Світлолюбне, стійке до фітоушкоджень. Розмножується насінням, значно рідше — зеленими живцями.

Гінкго — листопадний представник голонасінних. Пізно восени дерева скидають листя. Дуже пізно входить у стадію зрілості. Пилок і насіння починає давати тільки на 20–30-ві році життя. До цього часу дуже важко виявити, який перед нами екземпляр — жіночий чи чоловічий.

Гінкго — дводомна рослина, тобто його жіночі й чоловічі органи утворюються на різних деревах. Але за потреби садівники й аматори

розводять гінкго, прищеплюючи пагони з жіночого дерева на чоловіче й навпаки.

1.2.2. Стовбур

В основному стрункий, має світло-коричневу, а в старих — темно-коричневу кору з тріщинами сірого або темного кольору. Більшу частину гінкго займає деревина, серцевина слабо розвинена, кора вузька. Річні кільця добре виражені, трахеї розміщені в один або два ряди по чергово. Серцеві промені однорядні, вузькі. Смолянисті ходи відсутні.

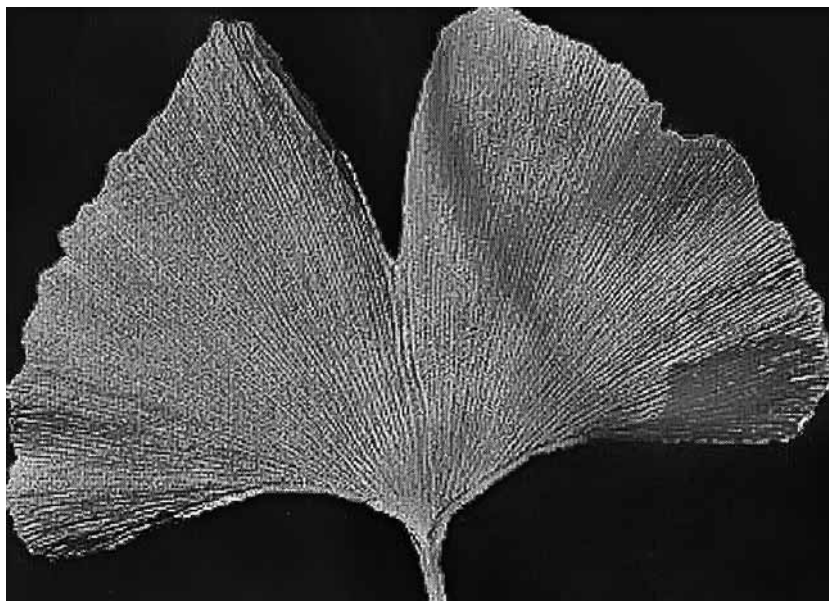
1.2.3. Листя

Листки гінкго розміщуються на пагонах двох типів — видовжених, що ростуть швидко, й вкорочених, що ростуть повільніше. На довгих пагонах листки сидять по одному й по спіралі. Вкорочені й видовжені пагони відрізняються також за анатомічною будовою.

На верхівці вкороченого пагона розміщується пучок із 5—7 листків. Листя віялоподібне, пронизане жилками, що розгалужуються. Продухи з нижньої частини листка. Листова пластинка поділена на дві симетричні половини, тобто складається з двох зрослих між собою пластинок (лат. «бі» — двічі, «лоба» — лист). Листя молодих дерев має значно більше виїмок, ніж листя старих дерев.

Навесні листки світло-зелені, влітку — зелені, а восени набувають гарного золотаво-жовтого кольору. За вегетаційний період окремі листки

Листок Гінкго
дволопатевого





Гінкго дволопатеве.

- 1 — пагін з листком і насінням;
- 2 — листки;
- 3 — насіння без зовнішнього покриву;
- 4 — паросток;
- 5 — плід.

виростають до 12–15 см завдовжки і 10–14 см завширшки. Маса 50 сухих листків становить 18–25 г.

Жіночі квіти на довгих ніжках, розгалужені на дві або більше гілочки, що закінчуються насінним зачатком, чоловічі квіти сережкоподібні, з чисельними тичинками. Гінкго цвіте з кінця квітня по червень. Пилок переноситься вітром від чоловічих до жіночих екземплярів.

Для виготовлення ліків використовують листя, яке заготовляють протягом усього вегетаційного періоду у випадку, коли гінкго вирощують з метою отримання сировини для лікарських форм на фармацевтичних заводах (танакан, мемуплант та ін).

Щоб мати більше сировини (листя), за порадою О. Гиндич, необхідно вести паросткову культуру гінкго. Для цього після 3-річного віку, ранньою весною стовбур саджанця зрізують на висоті 10–15 см від землі. Від зрізаного пенька за літо виростуть паростки. Через 1–2 роки вони сформують окремі стовбурці. Від них виростуть бокові гілки і утвориться низька кущоподібна крона.

Люди, які знають лікарські рослини, для власних потреб збирають листя й восени, коли починається листопад. Компанія «Ірвін Нечуралз»

для препаратів з гінкго також заготовляє листя восени, коли воно починає жовтіти і має найбільшу кількість флавоноїдів, важливих складових препаратів гінкго. Щоб листя не псувалось, його необхідно збирати в ясну й суху погоду. Сушать на протязі, на горищах, розстеляючи тонким шаром (1–2 см). Сухой сировини виходить 20–30 %. Її зберігають у сухих і неопалюваних приміщеннях у картонних коробках.

1.2.4. Насіння

Кістянкоподібне, 1,5–2,5 см діаметром, з м'ясистю жовто-оранжевою оболонкою, що має неприємний запах та отруйні властивості. Дуже схоже на жовту сливу або малий абрикос (япон. «гін» — срібний, «куо» — абрикос). Визріває в жовтні — листопаді. Після перших морозів збирають опале насіння. Горішок-ядро відокремлюють від м'яистої оболонки (в гумових рукавичках!), добре промивають під краном або мінняючи декілька разів воду і сушать на решетах при кімнатній температурі.

При хорошому запиленні, сприятливих погодних умовах протягом вегетаційного періоду, своєчасному дозріванні, оптимальних умовах заготівлі й зберіганні, відповідній підготовці до висівання (стратифікація, скарифікація й замочування) насіння дає сходи від 30 до 80 %.

У багатьох ботанічних садах гінкго добре плодоносить, дає хороше самовисівання, весною з'являються сходи молодих пагонів.

1.3. ВИРОЩУВАННЯ ГІНКГО У ВІДКРИТОМУ ҐРУНТІ

1.3.1. Загальні поради

— Гінкго в умовах України є рослиною сезонного клімату (холодна зима), тому його насіння перед висіванням потрібно стратифікувати, тобто витримати в холоді.

— Для проростання насіння необхідні волога й тепло. Субстрат (суміш торфу, землі лісової й піску), в якому проростає насіння, повинен бути вологим на дотик і мати температуру не нижче +20 °С.

— Сходи з'являються через місяць, є випадки, що й через 3 і більше. На першому році росту дає 15–25 см приросту. В наступні роки росте значно швидше і за сприятливих умов приріст сягає 50 см і більше.

— Після появи сходів температура повітря повинна бути $+16-18^{\circ}\text{C}$. Пагонам необхідно багато світла й помірна вологість. За недостатнього освітлення вони витягуються вгору, часто хворіють і засихають.

— У спекотну погоду необхідно 1–2-разове обприскування із пульверизатора надземної частини, а при необхідності — помірне поливання.

— Якщо до настання морозів більша частина стебла й верхівкова брунька втратять зелений колір, то таку рослину можна залишити зимувати на місці. Можна прикореневу розетку прикрити мохом або сухим листям, а сам пагін обгорнути, як це традиційно роблять садівники. Недозрілі екземпляри з грудкою землі в горщику переносять у приміщення з плюсовою температурою.

— Гінкго погано росте під шатром великих дерев — діє «прикореневий ефект», що необхідно враховувати під час пересадки його на постійне місце росту.

1.3.2. Підготовка насіння до висівання

— *Стратифікація*. Досвід свідчить, що з метою забезпечення кращої схожості насіння гінкго потребує спеціальної обробки, коли воно впродовж певного періоду зазнає впливу низької температури. Стратифікацію проводять у спеціально підготовленій суміші. Для цього беруть сухий торф, просіяний через сито з діаметром дірки 0,5 см, добре перемішують з теплою водою у співвідношенні 4 : 1. Якщо легенько здавити цю масу, то з неї має частково виступити вода. Після цього 4 частини вологого торфу змішують з 1 частиною насіння. Якщо ця суміш буде ущільненою, можна додати 1 частину сухого піску, що поліпшить у ній повітрообмін. Суміш вміщують у поліетиленовий пакет, зав'язують, прикріплюють етикетку з відміткою дати початку стратифікації і витримують 2–3 дні в теплі, щоб забезпечити часткове набухання насіння. Після цього пакет необхідно покласти в холодильник під морозильну камеру, де низька температура, але не нижче 0°C . Один раз на тиждень пакет, трішечки потрусивши, перевертають, щоб запобігти ущільненню суміші і поліпшити повітрообмін.

— *Скарифікація*. Після стратифікації, за день до висівання, роблять скарифікацію — тобто легке механічне пошкодження верхньої твердої оболонки. Пилючкою для нігтів або наждачним папером легенько подряпають краї насінини, щоб швидше й легше розкривалась тверда оболонка й поліпшився доступ усередину вологи.

Встановлено, що для пророщування насіння гінкго скарифікація має більш істотне значення, ніж стратифікація, оскільки насіння гінкго вкрите досить міцною склеротестою. В дослідях максимальні показники схожості (до 92 %) отримані, коли насіння було повністю звільнене від склеротести.

— *Замочування*. Напередодні висівання насіння необхідно витримати у воді кімнатної температури протягом 18–24 годин для пом'якшення його оболонки й набухання насіння. Якщо насіння залишається плавати, то, ймовірно, воно не проросте.

— *Спрощений метод*. З досвіду аматорів вирощування гінкго відомий і такий метод. Восени зібране насіння у відрі чи іншій посудині поміщають у погріб до весни. Періодично легко перемішують і при потребі зволожують. Навесні висівають у горщики і добре поливають. Роблять «парниковий ефект», накриваючи склом або поліетиленовою плівкою. Після появи паростків, через 10–15 днів, а за несприятливої погоди й пізніше, висаджують у відкритий ґрунт.

На власному досвіді переконався, що насіння, витримане протягом зими в погребі з проведеною скарифікацією та висіяне відразу у відкритий ґрунт, також дає добрі сходи і хороший щомісячний приріст.

1.3.3. Висівання насіння

Отримавши насіння, треба знати, чи воно пройшло стратифікацію. Залежно від стану його підготовки й терміну, що залишився до висівання, треба вирішити, як і коли сіяти насіння. При цьому можливі варіанти.

— *Осіннє висівання*. В добре підготовлений ґрунт (копати на глибину 20–25 см) висівають насіння. Для цього в рівчачок глибиною 3–5 см кладуть насінини на відстані 10–12 см. Рівчачок засипають сухим піском або просіяним торфом. Легенько ущільнюють, прикривають сухим листям, позначають рядки кілочками. Навесні, знявши листя та перевіривши стан насіння, додатково засипають сухою землею легкого механічного



Осіннє висівання насіння гінкго

складу. Обережно, щоб не порушити рівчачок і не вимити насіння, через тканину поливають відстояною теплою водою. Ділянку висіяного насіння позначають кілочками чи обгороджують.

— *Весняне висівання.* Навесні після стратифікації, скарифікації та замочування насіння висівають у відкритий ґрунт (березень, квітень) залежно від регіону й погодних умов. Висівають так само, як восени.

1.3.4. Вегетативне розмноження

Зазвичай гінкго добре розмножується здерев'янілими живцями. Із літературних джерел відомо, що отримані досить високі показники укорінення — до 80–90 %. На жаль, не описані умови такого успішного результату.

Розмноження живцями проводиться тоді, коли є свої дерева й необхідно розмножувати їх на великих промислових площах.

Живці для вкорінення беруть весною, до розкриття бруньок. Діаметр живця — 0,5–2 см, довжина — 20–60 см. Живці краще укорінюються, якщо їх обробити стимуляторами росту. Укорінювати живці рекомендується в парничках у суміші торфу й піску. Якщо маємо справу з декількома живцями, то це можна зробити в банці з водою. З особистого

досвіду можу засвідчити, що із 7 живців, оброблених стимулятором росту, добре прижилися 6.

Вегетативний спосіб розмноження гінкго важливий і тоді, коли необхідно зберегти і виростити певну декоративну форму.

1.3.5. Основні види робіт з догляду

Види робіт, які необхідно виконувати під час вирощування гінкго, й терміни їх виконання наведені в календарному плані-графіку.

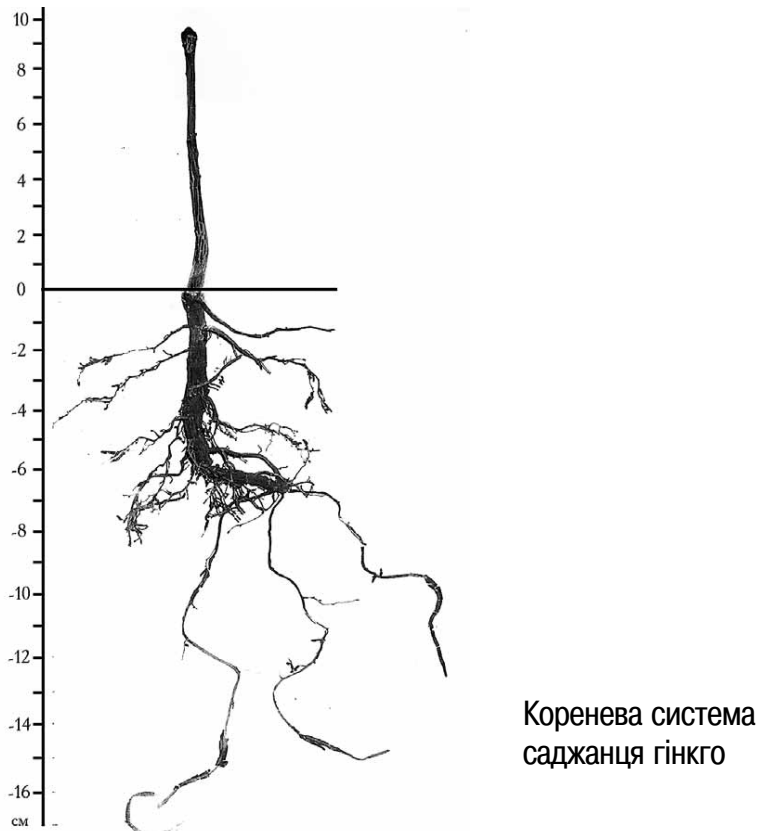
Календар основних робіт з вирощування гінкго із насіння

Заготівля насіння	II пол. жовтня — грудень
Осінній висів насіння	листопад
Підготовка насіння до весняного висіву	грудень — березень
Весняний висів насіння	квітень — травень
Догляд за посівами	II пол. травня — жовтень
Формування крони, підв'язка та інші роботи	липень — вересень
Підготовка річних саджанців до зимівлі	II пол. жовтня — грудень

Слід пам'ятати:

✓ Коли купуєте саджанці, зверніть увагу на стан кори: вона має бути гладкою і частково блискучою. Зморщена кора вказує на те, що саджанець пересушений і, швидше за все, не приживеться.

✓ Після викопування для пересаджування коренева система саджанців пошкоджується, а тому найкраще приживаються одно-дворічні. Але якщо багаторічні рослини викопати з великою грудкою землі і посадити з не потривоженими коренями, то пересадка може бути вдалою.



- ✓ Коренева система саджанця повинна бути розгалуженою. Якщо корінь не гнеться, ламається — він сухий. Він якщо і приживеться, то розвиватиметься погано.
- ✓ Необхідно віддавати перевагу саджанцеві з недостатньо розвиненою кроною, але гарними коренями, ніж тому, в якого сильно розвинена наземна частина, а корені коротко обрізані або недостатньо розвинені.

1.4. ВИРОЩУВАННЯ ГІНГГО В ПОМЕШКАННІ

Гінкго добре росте і в помешканні. Після всіх процедур підготовки необхідно покласти 3—4 насінини у горщик (краще глиняний) з дренажним шаром подрібненої цегли й отвором у дні, з підготовленою родючою землею. Глибина загортання — 2—3 см. Ямки засипати піском або родючою землею легкого механічного складу. Легенько ущільнити. Поливати через тканину відстояною теплою водою. Поставити на теплому місці, але не на сонці. Необхідно створити умови «парникового ефекту», тобто підтримувати вологість і температуру повітря. Раз на тиждень перевіряйте вологість ґрунту. У віці 2—3 роки обов'язково з грудкою землі переносять гінкго на постійне місце росту.

У процесі вирощування гінкго в кімнаті є певні вимоги. Насамперед ідеться про світло, температуру, вологу тощо.

1.4.1. Світло

Практично всі рослини люблять світло. При цьому сонячне світло набагато корисніше, ніж штучне освітлення. *То як же вибрати вікно?* Гінкго є світло-, теплолюбним деревом. Тому такі умови можуть бути на південному, південно-східному або на південно-західному вікні. При недостатньому освітленні гінкго також може рости, але при цьому буде змінюватись його форма росту й розвитку.

Щоб до рослини, що росте на підвіконні, надходило більше світла, скло має бути чистим. Навіть незначний, практично невидимий шар пилу «забирає» на себе багато світла. Подвійні рами затримують удвічі більше світла.

Набагато краще гінкго буде рости і розвиватися, якщо на літо винести його на балкон або на ділянку біля будинку, де буде зручно його доглядати.

Важливою властивістю світла в кімнаті є те, що воно однобоко спрямоване. Тому до вікна (світла) рослина повертає своє листя, спрямовує ріст пагонів. Внаслідок цього рослини «відвертаються» від нас. Тому необхідно регулярно повертати горщик, видаляти частково пожовклі листки, які були у затінку.

Крім світла, гінкго отримує й тепло. Це корисно, але може завдати шкоди. В природних умовах стебла й листя знаходяться над землею і пристосовані до тепла. А коренева система — під землею, де відносно прохолодно. В кімнаті гінкго змушене рости в невеликій кількості ґрунту, що значною мірою нагрівається з освітленої сторони.

Певною мірою температурний режим ґрунту пом'якшує керамічний (не полив'яний) горщик: через пори просочується волога і, випаровуючись, охолоджує стінки горщика. А якщо ви перенесете гінкго на літо в сад чи город і вкопаете горщик у землю, воно буде краще рости й розвиватися.

Якщо за різних обставин зробити це неможливо, вважаю за доцільне порекомендувати вирощувати гінкго в «подвійному горщику». Для цього помістіть горщик з гінкго у водонепроникний контейнер або в горщик

більших розмірів з рівним дном і заповніть проміжок між горщиком і стінками контейнера вологим торфом, який має бути постійно вологим, щоб на його поверхні накопичувалась і випаровувалась надлишкова волога, підвищуючи відносну вологість повітря. Це також запобігає різким перепадам температури в самому горщику.

1.4.2. Температура

В кімнаті в різні пори року повітря постійно переміщується. Розташовуючи горщик з гінкго, обов'язково необхідно враховувати особливості цих потоків.

Взимку холодне повітря проникає через дрібні щілини в рамах і вікнах на підвіконня й охолоджує землю в горщику. Якщо при цьому ґрунт вологий, температура додатково зменшиться. Це є однією з причин, чому взимку рослину значно рідше поливають. Зниження температури внаслідок холодного протягу може спричинити пожовтіння, а в деяких випадках і опадання листя. Тому доцільно заклеювати на зиму всі віконні щілини.

Не рекомендується ставити горщик з гінкго поряд з кватиркою, а тим більше з балконними дверима.

Іншою небезпекою взимку є центральне опалення. Якщо поставити горщик на підвіконні близько до радіатора, то корені будуть перегріватися і пересихати, а верхня частина рослини знаходитиметься в потоці гарячого повітря, що піднімається вгору від радіатора. Таким чином пошкоджується коренева система, жовтіє й опадає листя. На кухні, через часті перепади тепла й вологості повітря, взагалі не рекомендується вирощувати як декоративні рослини, так і гінкго дволопатеве.

1.4.3. Вода

Недоліком приміщень з центральним опаленням є низька вологість повітря. Як і більшість кімнатних рослин, гінкго потребує не тільки поливання водою, але й обприскування, особливо стовбура. Це найкраще робити спеціальними обприскувачами, насадки до яких продаються в магазинах для квітів. Для обприскування краще брати дистильовану

(або кип'ячену холодну) воду. Вода з-під крана вміщує багато мінеральних солей, які можуть пошкодити листя.

Золоте правило обприскування:

вночі листки повинні бути сухими. В холодну пору від обприскувань слід відмовитись.

Як часто поливати? Різні кімнатні рослини, тому й поливати їх потрібно по-різному. Влітку для оптимального росту, як правило, — один раз на 3—4 дні. Взимку — один-два рази на місяць. Але в приміщенні тепло й сухо, тому поливати можна частіше. Земля в горщику перед поливанням має бути сухою. Від постійної вологості ґрунту в горщику може загнити коріння, особливо тоді, коли дренажний шар не забезпечує відтік надлишкової води. Перед поливанням необхідно поспробувати рукою ґрунт у горщику — якщо він сухий, то рослину необхідно підлити. Якщо вологий — в'яле листя може бути наслідком і надмірного поливання. При цьому коренева система, не отримуючи достатньої кількості кисню, починає відмирати, з'являються гнилісні бактерії, й рослина хворіє. В такому випадку поливати слід менше. В'яне рослина також і від хворобливих мікроорганізмів. У цьому випадку поливання треба зменшити.

Як краще поливати? Відомо декілька загальновизнаних і практичних методів поливання рослин, що ростуть у помешканні, зокрема й гінкго дволопатевого. Воно залежить від рослини, горщика, в якому вона росте, температурного режиму та ін.

Найпоширеніший і традиційний полив — зверху. При цьому необхідно слідкувати, щоб вода не розмивала землю в горщику. Нині є багато видів лійок для поливання кімнатних рослин. Вода має бути відстояною й кімнатної температури.

Поливання найдоцільніше проводити методом занурювання горщика в посудину з водою до насичення землі — кінець виходу бульбашок повітря. Коли з горщика витече надлишкова вода, його ставлять на постійне місце росту.

1.4.4. Ґрунт

Розвиток кореневої системи гінкго в горщику затримується замкнутим простором горщика, а тому її необхідно забезпечувати повноцінним поживним субстратом.

Чистота, помірне зволоження, хороший дренаж і необхідний запас поживних речовин — ось основні вимоги для забезпечення успішного вирощування гінкго в помешканні.

Ґрунтові суміші, необхідні для вирощування декоративних рослин у помешканні, нині продаються в квіткових магазинах. Але їх можна приготувати і в домашніх умовах. Основною і простою є суміш, що складається з 7 частин стерилізованої (просмаженої) землі (частинки до 12 мм); 3 частин торфу (частинки розміром 6—12 мм) і 2 частин річкового піску (2—4 мм).

Ґрунт — це перегнилий верхній шар дернини. Його можна замінити хорошою садовою землею. Значення рН повинно бути в межах 5.5—6.5.

Торф. Перед внесенням у суміш необхідно просіяти через сито з отворами 0,6 см, а під час змішування торф обов'язково має бути вологим.

Пісок. Повинен бути грубим, без різних домішок, з розміром частинок 2—4 мм. Білий і дуже жовтий будівельний пісок — непридатний.

Необхідно пам'ятати: ґрунт у горщику знаходиться в надзвичайних умовах, тому, поливаючи, його часто промивають, частинки ущільнюються, погіршується всмоктування води під час поливання, порушується постачання киснем кореневої системи. Ці фактори необхідно враховувати під час догляду за гінкго.

1.4.5. Підживлення

Добрива для кімнатних рослин, що продаються в магазинах, бувають складними, що вміщують азот, фосфор і калій. До складу добрив можуть входити й інші компоненти — екстракти перегною, макро- і мікроелементи та ін.

Як підживлювати? Напередодні підживлення необхідно добре полити рослину. Ніколи не поливайте сухий, пересохлий ґрунт у горщику розчином добрив — корені можуть хімічно обпектись!

Рослини, що активно ростуть, упродовж березня — вересня (раз у два тижні) необхідно підживлювати. Якщо кімнатних рослин у вас небагато, їх підживлюють спеціальними комплексними добривами, уважно вивчивши інструкцію заводу-виробника з їх застосування.

Поливати необхідно акуратно, щоб розчин не потрапив на листя. Якщо це трапилось — змийте краплі добрив чистою водою.

Правильна система підживлення, легке ущільнення суміші ґрунту й особливо грамотне, систематичне поливання забезпечують оптимальне й

необхідне середовище для успішного вирощування гінго. Приклад тому — досягнення аматорів.

1.5. ГІНГО-БОНСАЙ

При бажанні і певних навиках гінго можна успішно вирощувати за типом японських «бонсай».

1.5.1. Загальний опис

Гінго-бонсай добре зимує в умовах помешкань при температурі $+20-22^{\circ}\text{C}$, для зимівлі оптимальною є температура $+10^{\circ}\text{C}$.

Віялоподібна форма листків гінго робить цей вид одним із найцінніших дерев «бонсай». З часом на стовбурі й гіллі утворюються повітряні корені, які у великих дерев, що ростуть у відкритому ґрунті, опускаються до землі і можуть проростати в ґрунт.

Дерево листопадне, тому не потрібно хвилюватись, якщо в певний період року, зазвичай пізно восени, листя почне жовтіти й опадати. На початку лютого, як правило, знову з'являються молоді листочки.

Японське слово «бонсай» перекладається як «дерево в горщику». За багато десятиліть отримують мініатюрну копію дерева гінго висотою до 1 м



Для роботи з таким мініатюрним деревом необхідно мати набір відповідних інструментів: ножиці з короткими і довгими лезами, малу пилочку, секатор, пінцет та ін.

Контейнери (горщики), в яких вирощують гінкго-бонсай, відрізняються за формою — круглі, овальні й багатогранні. Відрізняються вони і за кольором. Зазвичай використовують глиняні (керамічні) й фарфорові контейнери. За своїми параметрами контейнери повинні відповідати розмірам рослини і гармонійно вписуватись у загальний інтер'єр. У них має бути дренажний отвір. Як правило, розуміння всіх цих проблем приходить з часом і досвідом.

Пересаджують рослину весною, поливають весною, влітку, восени і взимку, а зволожують надземну частину, як правило, влітку й взимку, коли підвищена температура й сухе повітря. Добрива вносять весною. Обрізування гіллячок і формування крони виконують весною, влітку й восени.

1.5.2. Догляд у період вегетації

Потребує сонячного місця для нормального росту, захищеного від можливих низьких зимових температур. Для перестороги, в сухий сезон зволожують із пульверизатора стовбур і крону, підтримуючи вологе середовище для надземної частини гінкго.

Ґрунт (субстрат) у контейнері повинен бути вологим, але між поливами — сухим. Склад субстрату із компостної суміші торфу, глини й піску повинен забезпечувати корінню ріст у контейнері. Підживлюють спеціальними добривами. Краще купувати спеціальні суміші для кімнатних рослин у спеціалізованих магазинах.

Під час вирощування гінкго-бонсай найважливішим є поливання. Рекомендується поливати, занурюючи контейнер у глибоку посудину з водою, як було розглянуто раніше. Кількість вологи в ґрунті залежить від багатьох конкретних факторів. Тому терміни поливання визначають щоденно, слідкуючи за станом вологості ґрунту.

Гінкго-бонсай підживлюють, як правило, комплексними добривами, що вміщують усі макро- й мікроелементи.

1.5.3. Догляд за зовнішнім виглядом

Обрізують гінкго-бонсай постійно — з початку весни й до кінця осені. Обрізують нові пагони, щоб запобігти надлишковому розвитку дерева, та видаляють листя на гілочках, щоб спровокувати ріст нових дрібних листочків.

Наприкінці зими необхідно добре попрацювати з кроною гінкго-дерева, видаливши дрібні гілочки і такі, що порушують загальний вигляд і цілісність ансамблю. Потрібно також почистити щіточкою (можна зубною) поверхню в основі стовбура від зелених плям, що можуть з'явитися від надмірного поливання.

Оберігаючи кору від ушкоджень, змінюють напрям росту окремих гілочок, формуючи таким чином крону дерева. Це роблять за допомогою розпірок і спеціальних стяжних пристроїв або м'якого дроту.

З досвіду садівників основним стилем гінкго-бонсай є класичний прямостоячий. При цьому необхідно слідкувати і своєчасно прищипувати місця росту сильніших гілочок, щоб забезпечити рівномірний ріст усіх бокових гілочок. Властива гінкго стійкість може бути одним із доказів його надзвичайної здатності до еволюційного виживання. Адже практично немає організмів, що паразитують на його листках і стеблах. Проте необхідно захищати гінкго від розповсюдження грибків.

Щоб отримати садивний матеріал для гінкго-бонсай, його можна розмножувати насінням, що викладено вище, а також саджанцями, що є в ботанічних садах і багатьох аматорів-садівників.

Гінкго-бонсай — це витвір агрономічної науки і художнього бачення майстра. Але кожний художній витвір можна завершити, та над удосконаленням гінкго-бонсай доводиться працювати все життя. Як правило, це дерево стає родинною реліквією та передається від покоління до покоління. Адже вік гінкго не обмежується сотнею років. Отож будьте готові стати творцем гінкго-бонсай для себе, своїх дітей і внуків.

1.6. ВИРОЩУВАННЯ ГІНКГО НА ПРОМИСЛОВИХ ПЛАНТАЦІЯХ

Перша в Європі промислова плантація гінкго закладена у Франції у 1980 р., вона має 450 га насаджень, дає промислову сировину — листя гінкго. На сьогодні аналогічні плантації функціонують у Китаї, Кореї, Японії, США.

На жаль, в Україні ще не закладені промислові плантації гінкго, хоч потенційні умови для цього в нас необмежені. Це — родюча земля, клімат і, безумовно, наші працелюбні люди!

Під час закладення плантації з вирощування гінкго в промислових умовах спочатку насіння висівають у парнику в добре підготовлений ґрунт, де сіянці ростуть протягом двох років. Після цього рекомендується пересадити їх у розсадник з відстанню між рослинами — 0,3–0,5 м і міжряддям — 0,5–0,8 м, де вони ростуть протягом 2–3 років. Саджанці висотою 1,3–1,5 м переносять на плантацію — постійне місце росту.

Із літературних джерел відомо й про висаджування саджанців у кінці другого року росту в період спокою сіянців на постійне місце зростання. Для закладання 1 га плантації необхідно 0,1 га розсадника.

Основний догляд за плантацією — поливання, підживлення, а також боротьба з бур'янами. Застосування гербіцидів не допускається. Рослини відразу формують у вигляді кущів, тоді вони придатні для механізованого збирання листя за допомогою модернізованого бавовнозбирального комбайна. В Кореї та Японії листя збирають вручну.

Весною 2005 р. в 20 км північніше м. Рівне нами закладена дослідна ділянка з вирощування гінкго у відкритому ґрунті. Вперше в ґрунтово-кліматичних умовах Волині висаджено 200 екземплярів дворічних саджанців, за якими здійснюється необхідний догляд і спостереження.

Протягом 2004–2008 рр. ми передали різним організаціям та окремим аматорам понад 6800 шт. однорічних саджанців (див. таблицю). Найбільша партія (2300 шт.) передана в одне з господарств Івано-Франківської області. За останні кілька років вирощувати гінкго виявили бажання понад 2000 чоловік.

Якщо врахувати аналогічну роботу всіх ботанічних садів України, багатьох аматорів, то з впевненістю можна сказати, що ця цифра набагато більша. Мине зовсім небагато часу — і на території України з'являться перші промислові плантації, зросте зацікавленість населення у вирощуванні гінкго. Меті популяризації і вирощування гінкго на присадибних і дачних ділянках мешканців сіл і міст України автор присвятив понад 10 останніх років своєї виробничо-наукової діяльності.

**Таблиця. Розповсюджено на території України
на 01.06.2008**

Області	Насіння (шт.)	Саджанці (шт.)
АР Крим	70	533*
Вінницька	460	153
Волинська	200	184
Дніпропетровська	340	122
Донецька	60	24
Житомирська	140	56
Закарпатська	270	46
Запорізька	220	68
Івано-Франківська	340	2524*
Кіровоградська	140	67
Київська	360	1590*
Луганська	80	63
Львівська	560	149
Миколаївська	190	56
Одеська	200	75
Полтавська	240	79
Рівненська	340	411*
Сумська	280	142
Тернопільська	120	92
Харківська	290	39
Херсонська	300	69
Хмельницька	170	97
Черкаська	350	96
Чернівецька	170	31
Чернігівська	170	64
Разом	6060	6830

*В тому числі саджанці, придбані для вирощування в промислових умовах.

Ростуть також вислані автором саджанці гінкго в Німеччині, Польщі і Росії.

Сьогодні гінкго успішно росте на всій території України — землі своїх далеких предків.

Багаторічна праця по вирощуванню, популяризації і розповсюдженню гінкго — це моя данина пошани і любові до цього унікального дерева, яке не змінилося з часів динозаврів, є символом стійкості, довголіття і одним із чудес цього світу!

1.7. ОЗЕЛЕНЕННЯ МІСТ І СІЛ

Нині існує шість декоративних форм гінкго. Всі вони мають лікарські властивості. Це:

Варієгата — листя має характерні світло-жовті цятки;

Лациніата — великі зелені листки;

Пендула — відрізняється висячим, плакучим виглядом;

Санта Круз — має низьку крону, подібну до парасольки;

Тремонія — пірамідальна, чудове осіннє забарвлення листя;

Фастигіата — характерна вузька, колоноподібна форма.

У парковій культурі частіше зустрічаються пірамідальні й плакучі види.

З точки зору ландшафтного дизайну гінкго є дуже ефектним парковим деревом, що прикрашає композицію саду. Його дерева чудові з ранньої весни до глибокої осені і дуже виразні як в одиноких, так і в групових насадженнях і тінистих алеях. Восени золотисто-жовта крона жіночих дерев завітчана срібно-жовтими плодами гінкго.

Дерева гінкго стійкі до промислового забруднення повітря, а також до грибкових і вірусних захворювань. Ця рослина добре пристосовується до середовища й невибаглива до ґрунтів.

В умовах України дерево гінкго добре росте в містах і селах різних регіонів. Можливо, тому, що воно адаптувалося до нашого клімату ще в мезозойську еру, коли в атмосфері було багато викидів із вулканів. Враховуючи досвід інших країн, використання дерева гінкго для озеленення вулиць міст і сіл є дуже перспективним. Гінкго добре переносить обрізу-

вання й підстригання, тому його можна використовувати як парковий шедевр і унікальну розкіш — загорожу із релікта.

Вивчення літературних джерел, проведені дослідження дають підстави стверджувати, що гінго дволопатеве в Україні має досить високу репродуктивну здатність, яка вказує на його перспективність для масового впровадження в культуру для цілей ландшафтної архітектури та отримання лікарської сировини для вітчизняної фармацевтичної промисловості.

1.8. ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ, ЩО...

✓ На початку XVIII ст. серед ботаніків Європи розлетілась сенсація. Рослина, що вважалась давно вимерлою і чиї скаменілі залишки знаходили у відкладаннях мезозойської ери, жива і добре росте в провінції Жей-жианг на північному сході Китаю, де в гірських лісах існують цілі діброви гінго.

✓ Гінго дволопатеве є пам'яткою природи світового значення і занесена до Червоної книги світу.

✓ На початку мезозойської ери гінго було широко розповсюджене на території Аляски, Гренландії, Сибіру, — росло воно і на території України.

✓ Гінго — предок хвойних дерев, яке дожило до наших днів. Це єдиний представник цілої сім'ї гінгови. Дерево дуже стійке, добре переносить загазованість повітря сучасних промислових міст.

✓ Декілька дерев гінго, які ростуть у Нагасакі (Японія), благополучно пережили атомні бомбардування міста, хоча епіцентр вибуху знаходився від них у двох кілометрах.

✓ На відміну від сосни і ялини, в плодах гінго є рухомі статеві клітини-сперматозоїди. Ця риса в певній мірі зближує гінго з папоротниками.

✓ Дереву гінго не пошкоджуються жучками-точильниками. З метою збереження стародавніх книг від шкідників досвідчені бібліотекарі кладуть в них листки гінго. Кабінети і спальні, оздоблені деревиною гінго, не навіщають ні таргани, ні блощиці.

✓ Плід-костянка. У Китаї і Японії горішок насіння вважають делікатесом і розводять гінго як плодове дерево.

✓ Серцевину (ядро), звільнену від шкарлупи, на Сході називають «білими горішками». Японці вважають їх ласощами — вимочують у підсоленій воді, підсмажують і їдять. Їх добавляють у супи. Вони вважаються лікувальними. Але лікарі рекомендують не дуже захоплюватися, — у їх зародках знайдена, при дослідях, отруйна речовина — метаксипідідоксин.

✓ Китайці споконвіку вважають гінгго лікарською рослиною. Це підтверджено в першому довіднику лікарських засобів, який написаний 2,5 тис. років тому.

✓ Для отримання 1 г екстракта гінгго білоба (ЕГБ) фірма NSP використовує 50 г високоякісного листа гінгго.

✓ На сьогодні на Україні в парку м. Заліщики, що на Тернополі, росте найстаріше дерево гінгго. Йому виповнилось 210 років.

✓ Станом на 01.01.2009 автором вирощені і передані окремим аматором і різним організаціям 6830 однорічних саджанців дерева гінгго.

1.9. ІЗ ЛИСТІВ ДОПISУВАЧІВ

№ 815/30.05.2000

«Здравствуйте, Анатолий! Прочитала Вашу статью о чудесном дереве гинкго билоба. Вы поступили, как настоящий целитель, который не только имеет для себя, но и хочет помочь людям. Я буду очень благодарна, если Вы вышлете семена этого дерева и описание, как его выращивать».

с. Аврамовка, Черкасская обл., Б. Л.

№ 922/10.06.2002

«Добрий день, шановний пане Анатолію! Прочитала в «Порадниці» Вашу статтю «Молодість не повернеш, але...». Дуже вдячна Вам за цю статтю, бо про гінгго білоба дуже мало інформації. Крихти прямо. Це дорогоцінні крихти.

Завдяки цій рослині я живу на світі. Пережила декілька сімейних трагедій, одна за одною. Все боліло, не могла ходити. Я людина віруюча, почала молитись і читати Біблію. Через Біблію знайшла це дерево. В Біблії написано: «Даю вам дерево живородящее і листя цього дерева для зцілення народів». У Харкові воно росте біля лісопарку з 1922 року. Я брала листочки (і зараз там беру), заварювала і пила протягом року. Я практично здорова.

Дякую Вам за рецепт настоянки, це простіше, ніж варити. Хочу виростити гінкго, та нічого не виходить. Насіння не проростає. У вас є досвід, прошу порадьте, як виростити».

с. Яланець Вінницької обл., Ш. Л.

№ 1543/30.12.2002

«Добрий день, шановний пане Анатолію! З великою вдячністю одержав насіння гінкго дволопатевого. Спасибі Вам за те, що робите для людей. Тільки добра, чуйна людина може так докладно, з любов'ю описати, як вирощувати дерево. Я буду старатися виростити сіянець».

м. Київ. Ш. Д.

№490/30.10.2003

«... До річч, у мене добре прижилися чотири деревця гінкго. Сподіваюсь, що весною, висадивши їх у відкритий ґрунт, матиму своє чудодійне листя. Виконую поради, які Ви мені дали в листі. Дуже Вам вдячний за все».

сmt Нова Водолаха Харківської обл. К. Я.

№ 759/25.05.2003

«Доброго дня Вам! Вашу розповідь про гінкго я прочитав у «Порадниці». Це дерево я бачив у багатьох ботанічних садах України, а в Німеччині зустрічав майже в кожному садку, як у нас вишня. Якщо у Вас залишилось насіння цієї чудової і водночас найстарішої зеленої прикраси землі — надішліть мені. Буду дуже вдячний».

Чернівецька обл. Л. С.

№ 113/20.03.2005

«Я написав у редакцію газети, там мені дали Вашу адресу. Прошу Вас вислати мені поштою саджанці гінкго. А також прошу Бога, щоб Ви були здорові і приносили людям радість і здоров'я. Довгих років життя я Вам бажаю!»

с. Біле, Тернопільська обл. О. А.

№ 163/21.04.2005

«Хочу поблагодарить Вас за ваши статьи, что Вы несёте людям знания, рассказываете об очень нужных вещах. Я лично о дереве гинкго узнала впервые из вашей первой публикации. И очень заинтересовалась».

г. Белополье Сумской обл. Г. Л.

№ 199/23.04.2005

«Гінкго дволопатеве — це не тільки велична краса, але і могутня лікувальна сила. Тому дуже бажано і доцільно, щоб це дерево росло скрізь, по всій території України. Треба створити таку фірму, яка б цим зайнялась. Щоб збагатити Україну всіма видами багатства, які існують у світі!»

м. Коломия, Г. В.

№ 335/26.05.2005

«Здравствуйте, Анатолий Иванович! Большое спасибо Вам за саженцы дерева гинкго.

Я их получил 15.04.2005 г. В этот же день посадил: 2 шт. на улице и 1 шт. в комнате в глиняный горшок. Все ваши рекомендации выполнил тщательно. Все саженцы принялись и на сегодняшний день (22.05.05) имеют рост 40 мм».

с. Екатериновка Днепропетровской обл. Л. В.

№ 350/10.06.2005

«Деревця, які Ви прислали, я отримала, за що щиро дякую Вам. Вони дуже гарно ростуть».

с. Котельня Житомирської обл. К. М.

№ 358/14.06.2005

«Дякуємо Богу за те, що є на світі такі люди, і за те, що ми маємо можливість з Вами спілкуватись. Нехай добро, яке Ви робите, повернеться у Ваш дім сторицею! Отримали від Вас бандероль з саджанцями, — дуже вдячні. Посадили поки що одне біля одного, а потім пересадимо!»

с. Капустинці, Київська обл. К. Т.

№ 247/8.05.2007

«... дозвольте побажати Вам міцного здоров'я, довголіття і найголовніше — великих успіхів у справі розмноження й розповсюдження цієї реліктової рослини гінкго по всіх областях України.

Адже, крім Вас, по-справжньому цією справою ніхто не займався, незважаючи на наявність в Україні ботанічних садів! Так тримати!»

Київ-201, проспект Рокосовського, В. К.

№ 252/13.05.2007

«Уважаемый Анатолий Иванович! Саженцы дошли в очень хорошем состоянии, даже отличном, и спасибо Вам, что так быстро отреагировали на мой запрос, поверили мне и даже послали свои объяснения по посадке и уходу за саженцами гинкго. Спасибо Вам за все!»

п. Мирный, Луганской обл., Т. Н.

Розділ другий

Гінкго-цілитель

«Гінкго повинно стати обов'язковими ліками для всіх, хто хоче дожити до глибокої і здорової старості».

Р. Маккалеб

2.1. ОСНОВНІ СКЛАДОВІ ГІНКГО ТА ЇХ ХАРАКТЕРИСТИКА

Цей розділ вважаю коротким реферативним оглядом наукових досліджень гінкго дволопатевого. З нього можуть почерпнути корисну інформацію всі, хто цікавиться цим деревом.

2.1.1. Хімічний склад

Експериментально доведено, що основними складовими, що мають найбільшу фармакологічну дію, є флавоноїди й терпеноїди.

Листя гінкго містить флавоноїди: аментофлавон (біфлавоноїд), білобетин, білобол, гінкгетин, ізорамнетин, кверцетин, кемпферол, мірацетин, флавон лутеолін. Терпеноїди — гінкголіди А, В, С, J, М, сесквітерпен білобалід. Крім того, іншими складовими, що мають певну фармакологічну дію, є: кислоти — анакардова, аскорбінова, ванілова, гепаденілсаліцилова, гідрогінкголова, гідроксикінурева, кінурева, ліолева, парагідробензойна, протокатехінова, хінна, цироєва, шиківова; олії — жирна й ефірна; інші складові — антоціанідини (ціанідин, дельфінідин); біопрей, віск гексокозанол, дубильні речовини, карданол, каратиноїди, катехіни, крохмаль, лактони, маннан, нонаказон, пентозан, пініт, ситостерин, b-ситостерин. Усього — понад 40 складових.

З метою вирівнювання хімічного складу і біологічно активних речовин необхідно змішувати листя гінкго, яке зібране в різні вегетаційні періоди.

М'ясиста оболонка насіння має анакардову, валеріанову, гінкголову, масляну, пропіонову кислоти, а також низку токсичних речовин.

Насіння містить до 13 % білка, 68 % крохмалю і 3 % жирної олії. Крім того, насіння має органічні кислоти (анакардову, оцтову, гінкгову, лимонну); феноли (гінкгол, білобол); аліфатичний спирт (гіннол); вітамін В₁₂. У свіжому недозрілому насінні виділені: 2.4-дигідроксин-6, бензойна кислота. В ліпідах є аліфатичні сполуки.

Протипоказання. Свіже насіння отруйне, тому не слід перевищувати встановлене дозування.

Деревина містить до 2,5 % смоли, 5 % ефірної олії і до 0,5 % α -сезаміну.

2.1.2. Коротка характеристика дії складників

Як бачимо, із листя, насіння і деревини гінкго виділені речовини різних хімічних груп з різною фармакологічною й терапевтичною дією.

— **Флавоноїди** — це похідні фенольних сполук — жовті й коричневі пігменти рослин. Вони мають різноманітну фітотерапевтичну дію — поліпшують мозковий кровообіг, розширюють кровonosні судини, регулюють стан капілярів, підвищують їхню проникність при атеросклерозі, що знижує й нормалізує кров'яний тиск. Їм приписують спазмолітичну, сечогінну дію, флавоноїди тонізують серцеві м'язи, розширюють коронарні судини, зменшують зсідання крові, мають антиоксидантну дію.

Гінкго дволопатеве — єдина з відомих науці рослин, що в своєму складі має специфічні речовини — **гінкголіди й білобаліди** (терпеноїди). Вони підвищують еластичність стінок кровonosних судин, проявляють захисну дію нервових клітин, пригнічують запальні процеси за рахунок фактора агрегації тромбоцитів (ФАТ), тим самим попереджуючи їх агрегацію й поліпшуючи циркуляцію крові в судинах. Підвищений рівень ФАТ відзначається при таких захворюваннях, як аритмія серця, інфаркт міокарда, атеросклероз, астма та ін.

— **Біопрей** — активна речовина, що регулює активність рибонуклеїнової кислоти. Може попереджувати й лікувати фіброзну дистрофію тканин, понижувати високий рівень глобіну у хворих з аутоімунними захворюваннями (включно зі СНІД) і лейкози.

— **Кварцетин і мірацетин** — антиоксиданти, що зменшують пошкодження, які наносять вільні радикали клітинам мозку, охороняють його старіючі клітини. Така антиоксидантна дія уповільнює негативну дію вільних радикалів на мозок.

— **Складові термічно необробленої м'якоті плодів** затримують ріст золотавого стафілокока, стрептокока, кишкової палички, сальмонел черевного тифу й туберкульозної палички. Протитуберкульозна активність м'якоті плодів зумовлена наявністю гінкголінової й анакардової кислот. Сік м'ясистої оболонки раніше застосовували при лобкових вошах і корості.

— Основні характеристики і властивості **стандартизованого екстракту гінкго (Egb-761)**, складниками якого є група флавоноїдів і терпеноїдів:

✓ поліпшує діяльність серцево-судинної системи;

- ✓ нейтралізує вільні радикали, попереджуючи пошкодження клітин;
- ✓ поліпшує метаболізм клітин мозку, діяльність нервової системи й функцію пам'яті;
- ✓ стимулює кровообіг як у здорових, так і в ішемізованих тканинах мозку й серця;
- ✓ проявляє протівірусну, протибактеріальну, протизапальну й протиастматичну дію;
- ✓ протидіє фактору агрегації тромбоцитів (ФАТ) і попереджує закупорення судин;
- ✓ поліпшує властивості крові, зменшує проникливість капілярів і регулює мікроциркуляцію в периферичних судинах.

Ці та багато інших характеристик і властивостей препаратів гінкго, що діють в цілому на організм людини, продовжують активне довголіття.

2.1.3. Можлива побічна дія

При значному передозуванні стандартизованих і виготовлених у домашніх умовах препаратів гінкго можуть виникнути розлади шлунково-кишкового тракту, блювота, головний біль і з'явитись шкірні алергічні реакції.

Є випадки отруєння сирим насінням гінкго. Його можуть викликати 5–10 плодів гінкго. Основні симптоми отруєння — висока температура, блювота, порушення дихання та ін. Причиною цьому є наявність у плодах гінкго масляної кислоти.

Значне подразнення шкіри рук з гіперемією й запаленням викликає білобол м'якоті плодів. Ось чому потрібно з пересторогою ставитися до збирання й обробки плодів гінкго (гумові рукавички, захисні окуляри тощо).

2.2. ГІНКГО Й НАШ ОРГАНІЗМ

2.2.1. Дія препаратів гінкго:

- антиоксидантна;
- болезаспокійлива;
- бронхорозширювальна;
- заспокійлива;
- протибактеріальна;
- протигіперхолестеринемічна;

- протидіабетична;
- протизапальна;
- протикашлева;
- протикоагулянтна;
- протитромботична;
- протитуберкульозна;
- запобігає атеросклерозу артерій;
- захищає капіляри;
- покращує пам'ять та концентрацію уваги;
- поліпшує кровообіг кінцівок;
- розширює судини головного мозку;
- сповільнює процеси старіння;
- стимулює мозковий кровообіг;
- зменшує шум у вухах та запаморочення.

2.2.2. Перелік захворювань, що лікуються препаратами гінкго:

- аденома простати;
- альцгеймера, хвороби уповільнення;
- артрит;
- астма бронхіальна;
- атеросклероз;
- варикозне розширення вен;
- гіпертонія;
- гіперхолестеринемія;
- глаукома;
- глухота;
- головний біль;
- головокружіння;
- депресивний стан;
- діабет;
- екзема;
- звуження кровоносних судин;
- імпотенція;

- імунна система, зміцнення;
- ниркові розлади;
- обмороження;
- паркінсона, хвороба;
- післяінсультний стан;
- порушення зору;
- порушення мікроциркуляції крові в кінцівках;
- порушення кровообігу;
- порушення пам'яті;
- простатит хронічний;
- ревматизм;
- рейно, хвороба;
- розсіяний склероз;
- серцево-судинні захворювання;
- синдром набутого імунodefіциту;
- старечі зміни інтелекту;
- старіння організму;
- стенокардія;
- стрес;
- судоми ніг;
- травми головного мозку;
- тромбофлебіт;
- туберкульоз;
- шум у вухах.

2.2.3. Вплив препаратів гінкго

Основна дія препаратів гінкго — збільшувати приток крові в ділянки, які мають її недостачу: мозок, усі артерії, вени і найдрібніші капіляри, верхні і нижні кінцівки. Це важливо тому, що будь-яка клітина організму людини перестає нормально функціонувати, якщо недостатнє її кровопостачання.

Найновіші дослідження говорять про те, що нервові клітини розмножуються навіть у людини 70-го віку. При цьому клітини, що розмножуються, виявлені у найбільш «думаючих» ділянках мозку. Тобто погіршення пам'яті пов'язане не так з відмиранням нервових клітин,

як з порушенням контактів між ними. Препарати гінкго містять речовини, що відновлюють зв'язки між клітинами мозку.

Препарати гінкго покращують кровопостачання мозку, особливо тих ділянок, які потерпають від нестачі кисню. Разом з киснем до клітин мозку надходять поживні речовини, наприклад, глюкоза, а також близько 40 мікро- та макроелементів. Вони покращують пам'ять через відновлення зв'язків між клітинами мозку.

Мозок: у процесі старіння організму людини кровообіг у мозку погіршується, що призводить до порушення постачання мозку киснем і поживними речовинами. Клінічними дослідженнями доведено, що препарати із гінкго значно поліпшують кровообіг мозку, чим забезпечують його всім необхідним для нормального функціонування.

Очі: з віком приплив крові до сітківки послаблюється. Тому очі не можуть отримувати необхідну кількість поживних речовин. Це призводить до погіршення зору і в кінцевому підсумку — його втрати. Гінкго і в цьому випадку може допомогти, оскільки його препарати мають властивість поліпшувати кровообіг.

Серце: препарати гінкго підсилюють приплив крові до серця, що протидіє фактору агрегації тромбів (ФАТ), а це в свою чергу запобігає формуванню тромбів у коронарних артеріях.

Вуха: як і інші органи, через послаблення циркуляції крові нерви внутрішнього вуха не отримують достатнього кровообігу, що є причиною появи шуму в вухах, послаблення слуху в людей похилого віку і, нарешті, глухоти.

Ноги і руки: завдяки антиоксидантним властивостям препарати гінкго загальмовують процес переходу холестерину в «бляшки» і запобігають звуженню й ущільненню артерій. Це призводить до поліпшення кровообігу, а значить, і до запобігання болям та судомам у ногах, варикозному розширенню вен, мерзненню пальців рук і ніг та ін.

Продовження життя: як і інші антиоксиданти, препарати гінкго запобігають пошкодженню й відмиранню клітин, що сприяє продовженню життя.

Препарати гінкго діють як захисна речовина за такими основними напрямками:

— захист міокарда від пошкодження внаслідок ішемії й крововиливу. Відсутність постачання міокарда киснем (ішемія) призводить до його пошкод-

ження. Клінічні випробування засвідчили, що препарати гінкго дають змогу ефективно захищати тканини міокарда від ішемії й крововиливу;

— захист хромосом від пошкоджень, отриманих внаслідок підвищеної дії рівня радіації. Така захисна дія препаратів гінкго виражена дуже сильно. Як приклад може слугувати те, що працівники Чорнобильської АЕС, які постраждали внаслідок вибуху, отримували екстракт гінкго протягом двох місяців і, як виявилось, цього було достатньо, щоб повністю запобігти подальшому пошкодженню хромосом;

— захист спинного мозку від ушкоджень, які виникають внаслідок травм. Як відомо, одним із провідних факторів, що викликають пошкодження тканин при травмах спинного мозку, є гідроперекисне окислювання ліпідів. Дослідами встановлено, що препарати гінкго і в цьому випадку значною мірою допомагають видужати.

Система кровообігу: препарати гінкго дволопатевого сприяють підтримці здоров'я всієї системи кровообігу. Як відомо, головна функція цієї системи — транспортування кисню і поживних речовин для забезпечення існування всіх клітин організму. Препарати гінкго стимулюють виділення оксиду азоту в стінках артерій, що сприяє розширенню кровоносних судин.

Дослідами доведено, що сполуки флавоноїдів, що містять препарати гінкго, здатні вибірково діяти на найменші частини судинної системи — мікрокапіляри, забезпечуючи їх розширення. А це позитивно діє на всі органи завдяки поліпшенню циркуляції крові в тканинах усього організму, зокрема в кистях рук і ступнях ніг.

Доведено також, що екстракт гінкго як ефективний антиоксидант може запобігати утворенню скупчень тромбоцитів з внутрішньої сторони стінок артерій, підтримуючи їх еластичність і уповільнюючи процес формування атеросклеротичних бляшок.

Отже, препарати гінкго стимулюють судинну систему й поліпшують процес кровотворення.

Діабет. Одним із прикладів захисної дії препаратів гінкго є його вплив на тканини, уражені діабетом. Дослідження показали, що у тканинах, уражених діабетом, після застосування гінкго підвищується активність ензимів (ферментів), що означає захисну дію гінкго на ці тканини.

Порушення ерекції — імпотенція настає внаслідок багатьох причин, зокрема психологічних факторів, приймання деяких лікарських засобів, алкоголю, порушення циркуляції крові та ін. Проведені клінічні випробування з метою вивчення дії препаратів гінкго на чоловіків з порушенням функції кровообігу. Під час випробувань дослідна група чоловіків щоденно отримувала екстракт гінкго. Перші клінічні ознаки поліпшення кровообігу спостерігались через 6—8 тижнів після початку приймання препаратів гінкго, а через 6 місяців після початку дослідів 50 % досліджуваних відмітили поліпшення потенції.

2.3. ПРЕПАРАТИ ГІНГГО ЗАВОДСЬКОГО ВИГОТОВЛЕННЯ

Нині в аптеках з'явилося багато лікарських препаратів і біологічно активних добавок (БАД), виготовлених із листя гінкго дволопатевого. **Танакан**, який рекомендується застосовувати при порушеннях мікроциркуляції, артеріопатії нижніх кінцівок, діабетичному артеріїті й ренопатії, розладах пам'яті, післяінсультній терапії, головокружінні, шуму у вухах та ін.

Мемоплан рекомендується приймати для поліпшення кровопостачання в мозку, руках і ногах, стимулювання розумової та інтелектуальної активності, а також оберігає клітини від кисневого голодування. Менше знані, але не менш корисні — **Гінкго білоба, Білобіл, Гінкор-форт, Гінкго Смарт 24, Гінкго-Кардіо, Гінкго білоба фрешбрей (світла голова)** та багато інших.

Практично всі вони не вітчизняного виробництва й виготовлені на базі іноземної сировини (США, Франція, Японія) з екстракту гінкго дволопатевого (Екстракт Гінкго Білоба — EGb-761). Для нас ці ліки дуже дорогі.

Для подальшого розуміння проблем з виготовлення й застосування препаратів гінкго доцільно ознайомитися з технологічним процесом їх отримання, тобто виготовлення на фармацевтичних фабриках препаратів із листя гінкго.

Технологічний процес отримання препаратів із листя гінкго складається із п'яти основних стадій.

1. **Підготовка сировини** — збір, приготування й подрібнення листя до необхідної фракції.
2. **Екстракція** — вилучення активних речовин з метою отримання 2–4 % флавонових глікозидів (не менше 2 %).
3. **Очищення й переробка** (відстоювання, фільтрація, концентрація) з метою видалення або зменшення інших компонентів, наприклад, високомолекулярних танідів, біфлавонів полісахаридів, гінголевої кислоти та ін.
4. **Збагачення флавоноїдів і терпенових лактонів** екстрактом гінкго білоба (EGb-761).
5. **Стандартизація розчину** на вміст у готовому (товарному) продукті 24 % гетерозидів гінкго та 6 % гінголідів-білобалідів.

Як бачимо, цей технологічний процес спрямований на вилучення інших компонентів, багато з яких мають також лікувальні властивості, а також на забезпечення постійного складу препаратів гінкго, що реалізуються незалежно від пори року, коли заготовлюється листя, та інших суб'єктивних факторів. Все це й дозволяє фірмам-виробникам, гарантуючи постійний вміст діючих речовин, реалізувати в більшості країн світу свої препарати гінкго.

На мою думку, пошуки спрощеної схеми отримання препаратів гінкго із більш чисельним складом діючих речовин має велике майбутнє. Підтвердженням цьому може слугувати розробка фірми «Ірвін Нечуралз», яка запропонувала препарат «Гінкго-смарт-24», що на 90 % складається з порошку листків гінкго й тільки на 10 % з екстракту гінкго для підсилення і вирівнювання складу. Мотивом для цього є розуміння того, що в рослині гінкго всі діючі речовини знаходяться якраз в оптимальній пропорції.

Це дало підстави спеціалістам фірми «Ірвін Нечуралз» започаткувати і налагодити серійне виробництво препаратів гінкго з порошку сухого листя гінкго.

Я можу впевнено стверджувати: хто розуміє проблему свого здоров'я і хоче його не тільки зберегти, а й поліпшити, повинен мати препарати гінкго в себе в помешканні або біля хати. Для цього необхідне бажання, а навички вирощування гінкго прийдуть з часом.

2.4. ПРИГОТУВАННЯ РОСЛИННИХ ЛІКІВ У ДОМАШНІХ УМОВАХ

2.4.1. Загальні поради

✓ Слід пам'ятати слова відомого українського вченого Ю. Липи: *«Народні ліки — дуже дешеві й всім доступні: вживання їх дуже зрозуміле, і більшість вірить у їх вплив. Медицина ще повернеться до найдавніших ліків людства — рослин».*

✓ Ліки, куплені в аптеці, не завжди містять ті лікувальні речовини, що мають натуральні препарати із лікарських рослин. До того ж домашні ліки в багато разів дешевші й доступніші.

✓ Приготування настою однієї лікарської рослини або суміші потребує врахування багатьох факторів, що приходить з часом. Розпочинайте з суворого дотримання приписів і порад лікаря-фітотерапевта. Поступово накопичуйте знання про лікарські рослини, їх запах, смак і дію на організм людини. З'ясовуйте, для лікування якої хвороби застосовуються ті чи інші лікарські рослини. Обов'язково при цьому не забудьте додати до всіх складових індивідуальний підхід, любов і доброту.

✓ Рослинна сировина має бути сухою й подрібненою, тому що із малих часток діючі речовини екстрагують швидше й повніше. Розмір подрібнених листків не повинен бути більше 5 мм, стебел і коренів — 3 мм, насіння — 0,5 мм.

✓ Для приготування багатокомпонентного збору складові подрібнюють окремо, важать або міряють ложками в пропорціях, зазначених у приписах, а потім змішують на листку чистого паперу чи в скляній посудині до отримання рівномірної суміші.

✓ Відомо, що застосування рослин як лікарських засобів сягає у глибоку давнину. Першим вчителем людини була природа, а першою аптекою — поле і ліс. Цілюща дія лікарських рослин пояснюється загальністю походження і будовою рослинних клітин і клітин людини. Тому рослинні ліки мають перевагу перед синтетичними препаратами: вони малотоксичні, рідко викликають алергічні реакції і добре переносяться хворими.

✓ Кожний народ має свою фітотерапію (траволікування), із своїми особливостями, з численним набором рослин, з своєю історією і методами траволікування, що виробляють віками.

✓ Необхідно звертати увагу на важливість часу збирання лікарських рослин, на що звертає велику увагу народ. Ефективність лікарських рослин, зібраних не тільки на різних стадіях розвитку (весна, літо, осінь), а й в різні години дня (вранці, опівдні, ввечері), буде різною.

✓ З усіх умов, які мають значення для нагромадження біологічно активних речовин у рослині світлові умови, на мою думку, є найбільш важливими.

✓ Тим, хто сам заготовляє лікарські рослини, слід пам'ятати, що їх ефективність залежить від таких факторів: де, в яку пору року і в який час дня вони зібрані, як висушені (законсервовані) і як зберігаються.

✓ Нескладна технологія приготування настоїв, відварів, настоянок, порошків, чаїв у домашніх умовах, а також можливість лікування багатьох хвороб забезпечують успішну профілактику і комплексне лікування багатьох захворювань.

✓ Для лікування багатьох захворювань, особливо хронічних, рекомендується застосовувати не моно, а композиції — збори, які при правильному їх складанні мають високу ефективність лікування.

✓ Збори — це суміш декількох видів подрібнених лікарських рослин (крім ядовитих), ліки з яких призначені для внутрішнього або зовнішнього застосування. Збори є найдавнішою формою використання лікарських рослин.

✓ Якість лікарських форм, отриманих в домашніх умовах, залежить від багатьох факторів: доброякісної сировини, екстрагента (вода, оріп, алкоголь), їх співвідношення, наважки сировини, температурних умов та ін. Все це, безумовно, відбивається на повноті екстракції біологічно активних речовин і на терапевтичному ефекті одержаної лікарської форми.

2.4.2. Основні засади створення збору лікарських рослин

Розуміння проблеми траволікування, певний особистий досвід, знання хімічного складу і властивостей лікарських рослин (сировини), фізичного стану душі і тіла людини є основними критеріями, які необхідно врахувати при складанні профілактичного або лікувального збору, який повинен включати такі складові:

1. Основну (ядро) — головний компонент, який забезпечує цілісність і спрямованість всієї композиції. Це одна, рідше декілька

лікарських рослин з діючими речовинами, сукупна дія яких спрямована на усунення першопричин хвороби. Як правило, основа збору застосовується як монопрепарат з цією ж метою.

В моїй практиці основою усіх зборів є гінкго дволопатеве.

2. Підсилюючий компонент (блок) — одна або декілька лікарських рослин, які проявляють властивості і можливі для підсилення основи (ядра). В моїх зборах амарант, чайний кущ, звіробій, лабазник, люцерна посівна та інші.

3. Корируючі добавки, які покращують вигляд, запах, смак (волошка синя, бузина чорна, меліса, м'ята, стевія) і самі містять діючі речовини, що є помічними при захворюваннях (ехінацея, береза, сосна, шипшина та інші) або є каталізаторами в основній масі збору.

Якщо структура рослинного збору оптимізована не тільки за хімічними і фізичними, а ще й за астрологічними критеріями, тоді вона буде помічною не тільки фізичному тілу, але і душі хворого.

Душа хворої людини сприймає тільки «свої» трави, свої рослинні збори, які одночасно і активно «працюють» на досягнення загальної мети — оздоровити чи вилікувати конкретну людину.

Для наших прашурів найбільш магічним є число 3 (три), яке уособлює трисутність або триєдність світу: небо, земля і вода. Тому у багатьох випадках збори мають 3 (три) складники. Пити ліки також рекомендується три рази на добу.

Велике значення при цьому має самодисципліна хворого. В комплексі все сказане буде позитивно впливати на профілактику і лікування захворювань та попередження ускладнень.

Для зручності користування вищенаведеним матеріалом його представлено в табличній формі і залежності у вигляді формули.

Структура збору лікарських рослин (ЗЛР)

Основа — головний компонент **Гк**

Підсилюючий компонент **Пк**

Корируючі добавки **Кд**

Формула структури збору лікарських рослин має такий вигляд:

$$\text{ЗЛР} = \text{Гк} + \text{Пк} + \text{Кд}$$

Я надіюсь, що наведена вище структура збору і залежність у вигляді формули з врахуванням хімічного складу лікарських рослин, який наведений при їх описі, дозволить багатьом початківцям і тим, хто практикує складання зборів в домашніх умовах, більш професійно виконувати цю справу.

Кількісний склад зборів, рекомендований у багатьох літературних джерелах, найрізноманітніший — від 3 до 15 і більше лікарських рослин.

Багатокомпонентні збори (суміші) не завжди виправдані з багатьох причин. Основною із них є те, що збільшується вірогідність попадання в збір хімічно і фармакологічно несумісних біологічно активних речовин.

Невиправданим є поєднання різнопланової рослинної сировини: листя, плоди, корені, кора та інше.

Підбиваючи короткі підсумки, слід наголосити, що при складанні зборів у домашніх умовах я не рекомендую:

- ✓ включати більше 3—7 компонентів;
- ✓ вводити різнопланову рослинну сировину;
- ✓ включати в збір лікарські рослини, що є фармакологічними антагоністами, — дубильні речовини і антраглікозиди, кумарини і вітаміни К, або є хімічно несумісними — дубильні речовини і алкоїди, хімічна дія яких утворює токсичний осад і інше.

Тому при складанні зборів у домашніх умовах необхідно мати певний власний досвід у визначенні лікарських рослин і складанні їх зборів, порадитись з фітотерапевтами або людьми, які мають досвід у цій справі.

2.4.3. Приготування настоїв, відварів та інших лікарських форм

Технологія приготування настоїв і відварів за Фармакопеею ХІ видання: висушену й подрібнену лікарську сировину вміщують у попередньо підігрітий посуд — емальований, керамічний, порцеляновий (фарфоровий), заливають водою кімнатної температури, взятої з урахуванням коефіцієнта водопоглинання, закривають кришкою і нагрівають на кип'ячому водяному нагрівнику, часто перемішуючи: настої 15 хв., відвари — 30 хв. Потім посуд знімають, охолоджують при кімнатній температурі: настої не менше 45 хв., відвари — 10 хв. Далі витяжку

проціджують через марлю з ватним тампоном, залишки сировини віджимають, якщо необхідно довести до заданого об'єму, то промивають потрібною кількістю води. Це є загальним правилом, що має й окремі винятки.

Настої готуються із листків, цвіту трави, плодів і насіння, а із грубших частин — відвари.

Розглянемо поетапне приготування настою лікарських рослин.

Настій

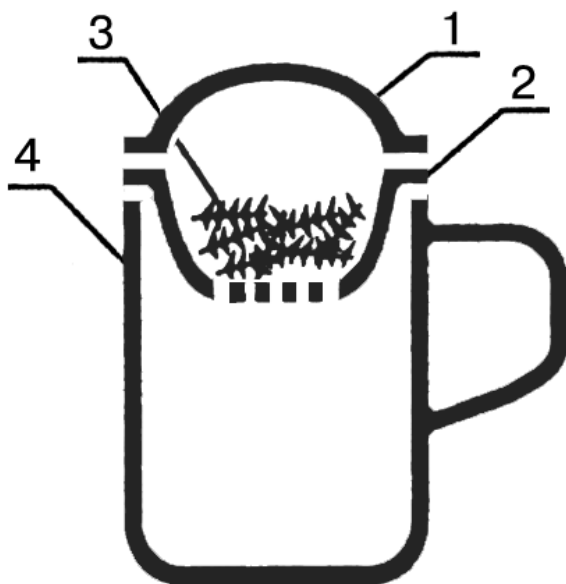
Складові: одна столова ложка подрібненої сухої й перемішаної сировини; склянка (200 г) окропу; чайник для заварки. Але краще мати фітокухоль, який буває в продажу.

Дозування: за приписом або призначенням лікаря-фітотерапевта. Стандартне лікування: тричі на день за 15—30 хв. до вживання їжі і 4—6 разів — при захворюваннях.

Приготування:

1. Закип'ятіть достатньо води. Ошпарте фітокухоль (4) і вставку (2) крутим кип'ятком. Це необхідно, щоб добре прогріти весь фітокухоль або чайник.

2. Покладіть на дно розігрітої вставки (2) необхідну кількість суміші (або одну) лікарських рослин (3).



Фітокухоль.

1 — кришка; 2 — вставка;
3 — трав'яна суміш; 4 — кухоль

3. Як тільки починає закипати вода, вилийте її на суміш рослин, що знаходяться на дні вставки (2). Не доливайте до верху на 1 — 1,5 см, щоб не перелити воду під час заварювання. Закрийте кришкою (1).

4. Для кращого заварювання рекомендується накрити фітокухоль спеціально для цього підготовленим теплим покривалом-рушничком.

5. Дайте суміші настоятись: до 5 хв. — для квітів; до 10 хв. — для трави; до 20 хв. — для стебел, насіння й коренів.

6. Наливайте настій через ситечко або чисту лляну тканину в чашку. Він буде ароматнішим і смачнішим, якщо взяти порцелянову чашку. Цукор на «кінчику ножа» або трішечки меду підсилюють смакові властивості настою.

7. Коли п'єте настій лікарських рослин, тримайте чашку так, щоб можна було вдихати аромат. Відпивши один-два ковтки, намагайтеся відчутти його смак. Коли вип'єте весь настій, зверніть увагу на дію й відчуття в шлунку й організмі в цілому.

Необхідно дотримуватись приписів лікаря відносно кількості сировини, яку потрібно заварювати — від однієї до трьох ложок на 200 мл (склянку) окропу. Від кількості сировини, що настоюється, залежить концентрація настою, а значить, і його кількість, яку рекомендують приймати за один раз — від склянки до однієї ложки.

Якщо за один раз отримали (запарили) настою більше, ніж необхідно, в такому випадку рекомендується зберігати його в холодильнику при температурі не вище +1 °С (до 3-х діб). Перед вживанням настій необхідно підігріти на водяній бані або на дуже малому вогні.

Практикується готувати настій гарячим методом у термосі. Як правило, для добової дози настою 2 столові ложки суміші рослинної сировини ввечері заливають 2 склянками окропу й залишають на ніч. Вранці настій проціджують і випивають, як зазначено в приписі. Призначають вживати настій, як правило, ложками (дорослим — столовими, дітям — чайними) або по 1/2—1 склянці (дорослим).

Відвар — це також витяг діючих речовин за допомогою гарячої води. Але застосовують його, коли в суміші є частина рослин, що мають грубу структуру, — кора, корені, грубі листки та ін. Підготовлену сировину заливають холодною водою, як правило, у співвідношенні 1 : 10,

ретельно перемішують і кип'ятять на малому вогні або на водяній бані протягом 20–30 хв. Охолоджують при кімнатній температурі, після чого проціджують і доповнюють кип'яченою водою до початкового об'єму. Застосовують відвари згідно з вимогами і рекомендаціями.

Настоянка — це рідкі лікарські форми, де цілющі речовини із рослинної сировини екстрагуються за допомогою 50–70 %-го алкоголю. В домашніх умовах для цього використовують міцну горілку (первак). Необхідну кількість сировини висипають, як правило, в скляну пляшку, заливають алкоголем відповідної міцності, закривають і витримують у темному теплому місці протягом 10–12 днів. Періодично збовтують. Після цього настоянку зливають, добре віджимають рештки рослин і проціджують. Проціджена настоянка, незалежно від кольору, має бути прозорою. Спиртові настоянки придатні для довгого зберігання (2–3 роки). Застосовуючи їх, дозують краплями (по 15–30 крапель) на ложку холодної кип'яченої води.

Клінічні дослідження показали, що перші ознаки покращення настають уже через місяць від початку лікування препаратами гінкго. Стабільний результат у більшості пацієнтів був отриманий через 3 місяці регулярного прийому препаратів.

Це зумовлено тим, що для перебудови судинної і нервової системи потрібен час.

Чай — готують із сировини, що містить вітаміни, ефірні олії й ферменти. Чаї широко використовуються в офіційній і народній медицині.

Сполоснути двічі-тричі окропом чайник для заварки, щоб він став гарячим. Насипають подрібнену суху сировину з розрахунку 1 чайна ложка на 200 мл (склянку). Заливають крутим окропом. Закривають кришкою. Настояють від 1 хв. до 40–60 хв., залежно від складу й фізико-хімічних властивостей активних речовин. У середньому — 5–10 хв. Для смаку додають трішечки (1/4 чайної ложки) цукру або меду.

Порошок. Сухе подрібнене листя додатково пропускають через **механічну (!) кавомолку**. Просівають через дрібне ситечко. Залишки на ситечку перемелюють вдруге. Як біологічно активну добавку вживають на «кінчику ножа» двічі-тричі на день під час вживання їжі. Можна посипати каші, гарніри до других страв. Практикують добавляти в кефір під час вечері перед сном.

На моє глибоке переконання, в недалекому майбутньому порошок стане основною лікарською формою гінкго, коли йдеться про її приготування в домашніх умовах.

2.5. ЗАСТОСУВАННЯ ПРЕПАРАТІВ ГІНКО

Препарати гінкго мають лікувальні властивості, завдяки чому вони можуть підтримувати, захищати й поліпшувати роботу життєво важливих систем організму.

Оптимальна доза препаратів гінкго в перерахунку на екстракт — 40 мг в день, що відповідає прийому 20 крапель настоянки з водою 2 рази в день. Можлива індивідуальна корекція добової дози, як в сторону збільшення, так і в сторону зменшення.

Необхідно пам'ятати, щоб досягти позитивного лікувального ефекту, природні рослинні лікарські речовини, й гінкго зокрема, вживають протягом тривалого часу, накопичуючи їх в організмі. У випадку приймання препаратів гінкго цей час різний у різних людей і залежить від загального стану організму та багатьох інших факторів. Позитивний ефект від застосування препаратів гінкго може проявитись як через декілька тижнів, так і через декілька місяців.

Для профілактики, загального оздоровлення й лікування препарати гінкго рекомендується щорічно застосовувати:

- ✓ людям після 65 років — щоденно 1—2 рази;
- ✓ віком від 45 до 65 років — 3 курси по 2 місяці;
- ✓ віком від 35 до 45 років — 2 курси по 2 місяці.

Є також рекомендації застосовувати препарати гінкго протягом 30—40 днів з перервою на 10 днів.

Препарати гінкго особливе значення мають у геріатрії (від грецького gerontos — стара людина, iatreia — лікування), бо їхня дія повільно починається й довго утримується. З такою дією інших препаратів рослинного походження практично немає.

Підтвердженням цьому може слугувати мій особистий досвід приймання препаратів гінкго під час щорічного перебування в клініці Інституту геронтології (м. Київ). Щоденне приймання препаратів гінкго в зазначених вище формах і дозах забезпечує поліпшення пам'яті, працездатності,

інтелектуальних властивостей. Переконався в цьому на власному досвіді. Мій календарний вік 75, а біологічний — 69 років. Я систематично приймаю препарати гінкго впродовж останніх десяти років.

Безумовно, перед застосуванням препаратів гінкго необхідна консультація фітотерапевта, дільничного або сімейного лікаря.

На сьогодні немає підстав боятися побічної дії від їх застосування, але за умови, що не буде передозування.

2.6. ПРОПОНУЮ ДЕКІЛЬКА ЗБОРІВ (КОМПОЗИЦІЙ) ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН

2.6.1. Препарати гінкго як харчові добавки

Аналіз частково висвітленого в другому розділі матеріалу дає підстави стверджувати, що препарати гінкго як ліки є досить ефективними під час лікування багатьох захворювань. У той же час багато провідних фірм вбачають у препаратах гінкго не лише ліки, а й ефективні, повсякденні, необхідні для кожної сім'ї харчові добавки.

Вони потрібні кожній дорослій людині, зокрема бізнесменам, які хочуть бути в хорошій діловій формі й максимально працездатними. Харчові добавки необхідні також усім людям середнього й похилого віку. А ще — здоровим і хворим; молодим і немолодим; спортсменам. Харчові добавки зберігають наше здоров'я надовго, роблять людей бадьорими, активними, затримують симптоми старіння.

Вживання харчових біодобавок із листя гінкго впродовж тривалого часу закріплює оздоровчий ефект, а при систематичному, з певними перервами, біодобавки підтримують досягнутий позитивний ефект.

Препарат «Коензим Q10 з гінкго», що випускає авторитетна американська фірма «Ірвін Нечуралз» з 1993 р. Склад однієї капсули: коензим Q10 — 30 мг і гінкго білоба (порошок) — 370 мг. Порошок із листя гінкго, який додається в препарат, має специфічні речовини, які підсилюють його дію і забезпечують краще засвоєння.

Спеціалісти цієї фірми дійшли висновку, що препарати гінкго краще виробляти не з екстрактів діючих речовин, а з порошку сухого листя. Так виник відомий препарат «Гінкго Сمارт-24», одна капсула якого містить тільки 18 мг екстракту гінкго і 360 мг порошку сухого листя гінкго, тобто

менше 10 % становить екстракт для підсилення його насичуваності лікувальними речовинами. Як зазначають спеціалісти, ці 10 % є даниною іміджу препарату і є несуттєвими.

Собівартість такого препарату набагато нижча, а лікувальний ефект рівноцінний препаратам країн Європи. Клінічні дослідження «Гінгго Сمارт-24» засвідчили відсутність побічної дії, а лікувальний ефект досягався набагато швидше і був суттєвішим.

В Америці багаточисельні компанії продають препарати гінгго під різними торговими знаками в маркетах натуральної їжі і навіть виконують замовлення, висилаючи поштою.

Це означає, що і в Україні також можна швидко налагодити виробництво препаратів гінгго на основі порошку його сухого листа з подальшим таблеткуванням.

Декілька рецептів із власного досвіду.

Харчові добавки:

– Порошок (приготування див. вище). 1–2 рази на день по 1/3–1/2 чайній ложці – під час вживання їжі або після. Цією дозою порошку я посипаю гарніри других страв: каші, картоплю та ін. Роблю це протягом одного місяця. Потім 7–10 днів перерва, і так постійно.

– Додаю порошок із листа гінгго в кефір, як рекомендують дієтологи, вживаючи за 1–2 години перед сном.

2.6.2. Багатокомпонентні збори власного приготування

У переліку лікарських рослин-універсалів є гінгго дволопатеве, яке я використовую, коли складаю збори лікарських рослин для себе, рідних і близьких з метою лікування та профілактики.

Обережно — стрес і депресія. За твердженням експертів Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), близько 50 % всіх захворювань пов'язане із стресом. Стрес є головною причиною таких поширених станів, як депресія (від лат. *depressio* — пригнічую) та хронічна втома. На думку провідних спеціалістів, до 2020 р. депресія стане другим за розповсюдженістю (після серцево-судинних) захворюванням на планеті.

У цих випадках також дуже допомагають препарати із лікарських рослин, що поліпшують настрій, обмін речовин людини, стимулюють

функції нервової системи, підвищують опірність організму до негативних факторів зовнішнього середовища, збільшують фізичну й розумову працездатність.

Збір № 1 «Волинський» (антистресовий)

- Гінкго, листя — 3 частини.
- Звіробій, трава — 2 частини.
- Меліса лікарська, листя — 1 частина.

Настій (див. 2.4.2.). Вживають тричі на день по 50—100 мл за 20—30 хв. до вживання їжі протягом 25—30 днів.

Збір № 2 «Життєдайний» (вітамінний)

- Гінкго, листя — 3 частини.
- Амарант, трава — 3 частини.
- Ехінацея, трава — 2 частини.
- Шипшина, плоди — 1 частина.
- М'ята перцева, трава — 1 частина.

Настій (див. 2.4.2.). Вживають двічі на день по півсклянки за 20—30 хв. до вживання їжі протягом місяця. Рекомендується 3—4 курси на рік з метою профілактики, зміцнення імунної системи і попередження старіння організму.

Збір № 3 «Бурштиновий» (загальнозміцнювальний)

- Гінкго, листя — 3 частини.
- Чайний кущ, листя — 2 частини.
- Лабазник, трава — частина.

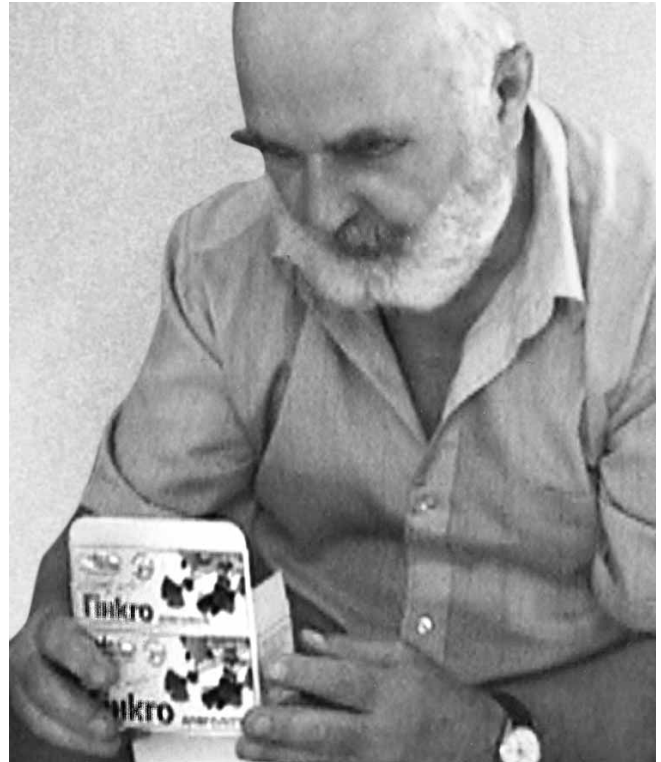
Збір № 4 «Повсякденний»

- Гінкго, листя — 3 частини.
- Люцерна, трава — 2 частини.
- М'ята перцева, трава — частина.

Настій (див. 2.4.2.). Вживають по 150 мл двічі на день протягом місяця. Має антиоксидантну дію. Рекомендується 2—3 курси на рік.

Активнодіючі речовини листя гінкго добре поєднуються з багатьма лікарськими рослинами: валеріаною, материнкою, липою (цвіт), солодкою голою (корені), ліщиною, люцерною, чорницями і глодом (ягоди) та використаними у вищенаведених зборах та ін.

Підготовка до фасування чаю
з листям гінкго на фабриці
«Галка-Карпати»



За ініціативою і при безпосередній участі автора вперше в Україні, спільно с фірмою «Галка Карпати», випущена перша партія чаю з листям гінкго.

Я впевнений, що подальші дослідження лікувальних властивостей листя і насіння гінкго, поєднання цих досягнень з новими здобутками нашої народної і східної медицини відкривають нам прості і ефективні методи профілактики і лікування захворювань душі і тіла людини. Я в це вірю, і так воно буде!

* * *

Враховуючи протикоагулятивну дію препаратів гінкго, необхідно перед застосуванням інших антикоагулятивних засобів хімічної природи обов'язково порадитися з лікарем — з'ясувати, чи є необхідність їх застосовувати паралельно. Безумовно, передозування препаратів гінкго не допустиме, як і інших лікарських препаратів.

2.7. ЗАСТОСУВАННЯ ГІНКГО В ІНШИХ ГАЛУЗЯХ

Косметика. Екстракт із листя гінкго має досить широкий спектр дії, тому вже тривалий час застосовується в косметичі. У Франції, Німеччині та США ще в 70-х роках минулого століття з'явилися перші косметичні препарати.

Як приклад — серії «Ginkgo» — бальзам для тіла, крем під очі й для рук, молочко косметичне, тонік та інші, що випускає польська косметична фірма «Inter-Fragrances». Вона ж налагодила випуск гелів для інтимної гігієни, основною складовою якого є також екстракт гінкго.

Гінкго використовують у косметичці для виготовлення засобів проти старіння шкіри, від випадання волосся, для схуднення та ін. Японські дослідники запатентували тонік для волосся, що, крім вітамінів, містить і екстракт гінкго. Засіб для схуднення, в складі якого є альфаадреноблокатори й екстракт гінкго. Запатентований косметичний засіб «Phytosome», що поліпшує стан шкіри за рахунок покращення мікроциркуляції крові в дрібних периферичних судинах. Його складовою також є екстракт гінкго.

У косметичні відділи аптек надходить зволожуючий, вітамінний антицелюлітний гель для будь-якої шкіри, що має живильну й зміцнюючу дію на судини й тканини організму. Екстракт гінкго й комбінація антицелюлітних компонентів робить його доступним і досить ефективним. З кожним роком асортимент косметики, у складі яких є гінкго дволопате, збільшується.

Лікувальна косметика. Фірмою «Еліксир» (м. Дніпропетровськ) налагоджений випуск крему-бальзаму для ніг «Акти-Вен» з екстрактом гінкго-білоба, який рекомендується застосовувати як зовнішній засіб для покращення кровообігу в нижніх кінцівках, зняття набряків та відчуття важкості в ногах.

Екстракт листя гінкго є джерелом флавонолових глікозидів, які мають антиоксидантні та протизапальні властивості, перешкоджають тромбоутворенню, збільшують приток крові до периферичних тканин ніг і рук, а також зміцнюють стінки судин. Екстракт листя гінкго викликає посилення відтоку крові в нижніх кінцівках, зменшуючи тим самим прояви венозної недостатності.

Біфлавоноїд рутин сприятливо діє на кровоносні судини: стимулює відновлення тканин, з однієї сторони, і чинить захисну дію, з іншої. Завдяки подвійній дії рутин відіграє вирішальну роль у підтриманні еластичності та міцності судин і сприяє покращенню кровообігу.

Ветеринарна медицина. Лікувальні препарати з гінкго знаходять застосування і у ветеринарній медицині. Так вперше у Україні фірма

«Фарматон» (м. Рівне) розробила, виготовила і впровадила препарат «Вітафарм-старт», який рекомендується застосовувати для підвищення життєдіяльності новонароджених поросят та при комплексному лікуванні поросят, які відстають у рості.

Лікувальні властивості препарату зумовлені наявністю вітамінів, мікроелементів, пробіотичних бактерій та екстракту гінгго, що входять до його складу.

Екстракт гінгго містить компоненти, що попереджають ушкодження та покращують енергетичний метаболізм в клітинах і органах, стимулюють кровообіг в тканинах, виявляють протівірусну, протибактеріальну і протизапальну дію.

В перспективних планах фірми передбачено застосування екстракту гінгго і в інших препаратах, які розробляє і освоює фірма «Фарматон».

В США в ботанічних садах із листків дерева гінгго роблять прикраси. Відвідувач сам вибирає листки, пізніше їх покривають спеціальним розчином, покривають позолотою — і готова унікальна брошка. Ботсаду — гроші, людям — радість.

2.8. НЕВИДИМИЙ БУДІВНИЧИЙ ЗДОРОВ'Я

Про те, що людина — це не тільки п'ять літрів рідини і кілограми кальцію та інших елементів, першими заговорили мудреці Стародавнього Китаю. Вони вперше згадали про «золоту» невидиму оболонку, що оточує кожного з нас і захищає від злих поглядів, негативного впливу й енергії, хвороб та іншої напасті. Що є така оболонка, вірили мудреці інших народів, але на їх мові це загадкове явище називалося по-різному. На сьогодні воно достатньо вивчене й зрозуміле, це — енергетична оболонка людини — аура, що виконує захисні функції. Тибетські цілителі називали її архітектором здоров'я. На зорі християнства це — «нетлінний» дух, який на іконах зображували у вигляді золотого німба.

Всі стародавні релігії й культури визнавали, що наш Всесвіт складається із позитивних і негативних енергій, які постійно циркулюють у часі й просторі і в кінцевому підсумку переходять у ті чи інші події. Коли людина дуже щаслива або нещаслива чи хворіє, то й раніше знали й вірили, що причиною цього є енергія.

На початку минулого століття виготовили прилад, що дозволяв фотографувати енергетичні потоки, енергетичне поле (ауру) всього живого — починаючи з рослин і закінчуючи людиною. Тобто наявність аури знайшла наукове й практичне підтвердження. Але як могли про це знати наші далекі предки? Відповідь дуже проста — і тоді, як і нині, серед звичайних зустрічались і особливі люди, які могли бачити ауру неозброєним оком. Колись таких людей називали відунами і ясновидцями, сьогодні — біоенерготерапевтами, які можуть діагностувати і зцілювати своїм поглядом, діями і власною енергетикою. І в цьому немає чогось особливого. Спеціалісти стверджують, що такий дар має кожний із нас, головне про це ґрунтовно знати й уміти розвивати в собі таку здатність.

Аура — це енергетичне поле, що оточує все живе й неживе, що є в природі. Аурую, як зовнішнім енергетичним полем, володіє все, що має атомну будову. Атоми живої матерії більш активні і коливаються сильніше порівняно з атомами неживої. Саме тому енергетичні поля дерев, рослин, тварин і людей значно легше помітити й відчутти. Складається з електричного, магнітного, звукового, теплового, світлового й електромагнітного енергетичного полів.

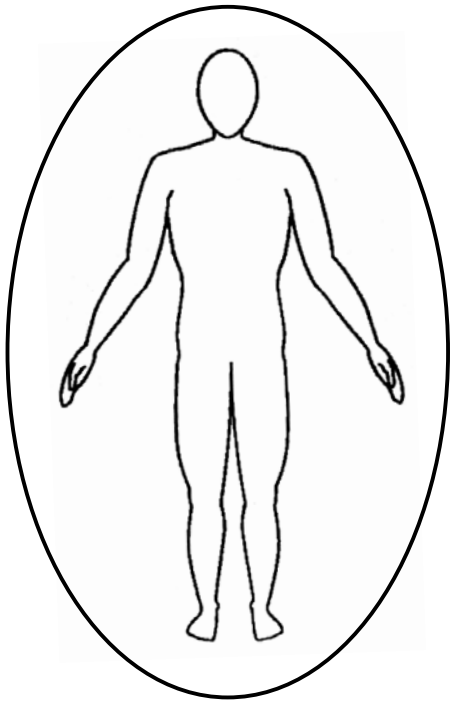
Аура тривимірна, тому оточує людину з усіх боків. У здорової людини вона має форму еліпсоїда, всередині якого є фізичне тіло, її діаметр змінюється в середньому від 2,5 до 3 метрів.

Форма аури, її розмір, колір і яскравість віддзеркалюють різні властивості тілесного, емоційного, психічного й духовного самопочуття.

Неживі предмети, що оточують нас, також мають свою ауру. Особисті речі буквально пройняті енергетикою господаря й можуть самі її випромінювати.

Енергетичне поле людини — це прояв універсального енергетичного поля (УЕП) Всесвіту, його частина, яка дуже тісно пов'язана із життєдіяльністю людини. Це поле оточує людину з усіх боків, пронизує фізичне тіло, випромінюючи характерні хвилі і є його аурую. Аура — це частина УЕП, пов'язана з окремим об'єктом — в даному випадку з людиною.

Властивості аури. Аура має п'ять основних властивостей, знання яких допомагає людині в повсякденному житті і мати добре здоров'я.



Аура — це енергетичне поле, яке оточує все живе і неживе, що є в природі. Складається з електричного, магнітного, звукового, теплового, світлового і електромагнітного енергетичного полів

1. Кожна аура має свою неповторну частоту коливань. Якщо частота вашої аури близька до частоти аури іншої людини, між вами проходить природне зближення. З такими людьми ви будете почувати себе легко.

2. Ваша аура взаємодіє з аурами інших людей. Міцні електромагнітні властивості аури постійно віддають або поглинають енергію. Коли ви перебуваєте в контакті з іншими людьми, то відбувається взаємообмін енергіями. Дуже часто у багатьох людей до кінця дня накопичується багато енергетичних відбитків, що призводить до погіршення самопочуття. Це — наслідок певного спілкування з оточуючими.

3. Аура людини може взаємодіяти з аурую рослин, тварин, мінералів та ін. Вся жива й нежива матерія завдяки атомній будові має своє енергетичне поле — ауру. Перебування на природі вирівнює й очищує ауру. Насамперед дуже добрий вплив на неї мають дерева. В кожного дерева, як і в кожної людини, своя неповторна аура. Тому контакт, «обійми» з різними деревами мають неоднаковий ефект. Хвойні дерева очищають ауру людини, виводячи з неї негативні емоції. Береза — підсилює, надає впевненості й сили. Ось чому нам завжди приємно й корисно бувати в парку, лісі, серед зелених насаджень.

Аура тварин також впливає на людину. Як встановлено дослідями, аура домашніх тварин (котів, собак) може вирівнювати ауру людини, —

знижувати артеріальний тиск, стабілізувати фізичну, емоційну й духовну енергію.

4. Тісний і тривалий контакт збільшує взаємообмін енергіями.

Аура людини накладає певний відбиток на те, з чим вона контактує. Це можуть бути люди, частини навколишнього середовища й предмети. Якщо ви, наприклад, постійно сидите на одному й тому самому стільці, ви залишаєте навколо нього сліди своєї енергетики. Він стає «вашим» стільцем. Є багато людей, які можуть заснути тільки на своєму ліжку, та ін.

Енергія групи людей завжди набагато сильніша, ніж енергія однієї людини. Чим триваліший контакт людини з групою, тим більше її аура вступає в гармонію з аурою групи, відтворює й примножує свої неповторні особливості.

Тут доречно нагадати, що підтвердженням цьому може бути ефект «помаранчевого майдану», його емоційне піднесення й позитивний вплив на людину, яка туди потрапляла. Я з усією відповідальністю це підтверджую як безпосередній учасник цього дійства. Завжди залишав майдан у доброму настрої, з душевним піднесенням і впевненістю в краще майбутнє. Ці відчуття підсилювалися й примножувалися енергетикою багатотисячної присутності людей з їх аналогічними відчуттями та станом душі.

У повсякденному житті батьки, а найбільше мати, розділяють зі своїми дітьми певну частку ауричної енергії. І чи не завдяки цьому діти завжди більше люблять матір? Розуміючи ці причини і взаємозв'язок, необхідно нагадати й знати також, що обряд похорону померлих нам необхідний для того, щоб розірвати енергетику (ауру) померлого і тих людей, з ким він проживав, спілкувався та ін.

5. У змінах аури відбиваються фізичні, емоційні, психічні й духовні особливості людини.

За формою, розміром і кольором аури можна визначити наші самопочуття. Чим людина духовно й фізично здорова, тим сильніші коливання її енергії і тим далі від фізичного тіла простягається її аура.

Слабка аура сприяє більш сильному впливу негативних факторів на її стан, а значить, і на стан фізичного тіла людини. Тобто чим сильніша

аура, тим здоровша людина і тим менша вірогідність, що вона потрапляє під вплив зовнішніх негативних факторів.

Одним із основних факторів захворювання і прискорення старіння організму є прогресуюче зниження енергетичного потенціалу певних рівнів, або «тонких тіл», і як наслідок — порушення здорової взаємодії між природою і нерозумною діяльністю людини.

Аура і профілактика захворювань. Біоенерготерапевти запевняють, що більшість людей потребує енергетичного захисту: в сучасних умовах життя наша аура стає слабкою і більш вразливою. Постійні стреси, недостатнє й нераціональне харчування, навколишнє середовище, негативні звички та раніше пережиті травми деформують біополе. В ньому порушується циркуляція енергії, що призводить до того, що клітини організму залишаються без необхідного енергетичного живлення. Як наслідок, вони або гинуть, або мутують, спричиняючи різні захворювання. Крім того, енергетична оболонка — аура дуже часто потерпає від недобрих, злих і заздрісних очей, про що також необхідно пам'ятати. Але це інша тема.

Дуже часто причиною нещастя стають негативні почуття, які щоденно забирають у нас багато життєвих сил. Біоенерготерапевти стверджують, що пихатість і гординя деформують ауру в ділянці низу живота, що може викликати захворювання нирок, селезінки і сечостатевої сфери. Скупість викривлює енергетичний потік у ділянці статевих органів і здатна викликати захворювання нижнього відділу хребта, прямої кишки й органів малого таза. Особливо небезпечне й шкідливе почуття ревності: подібно іржі, вони роз'їдають репродуктивну систему жінок.

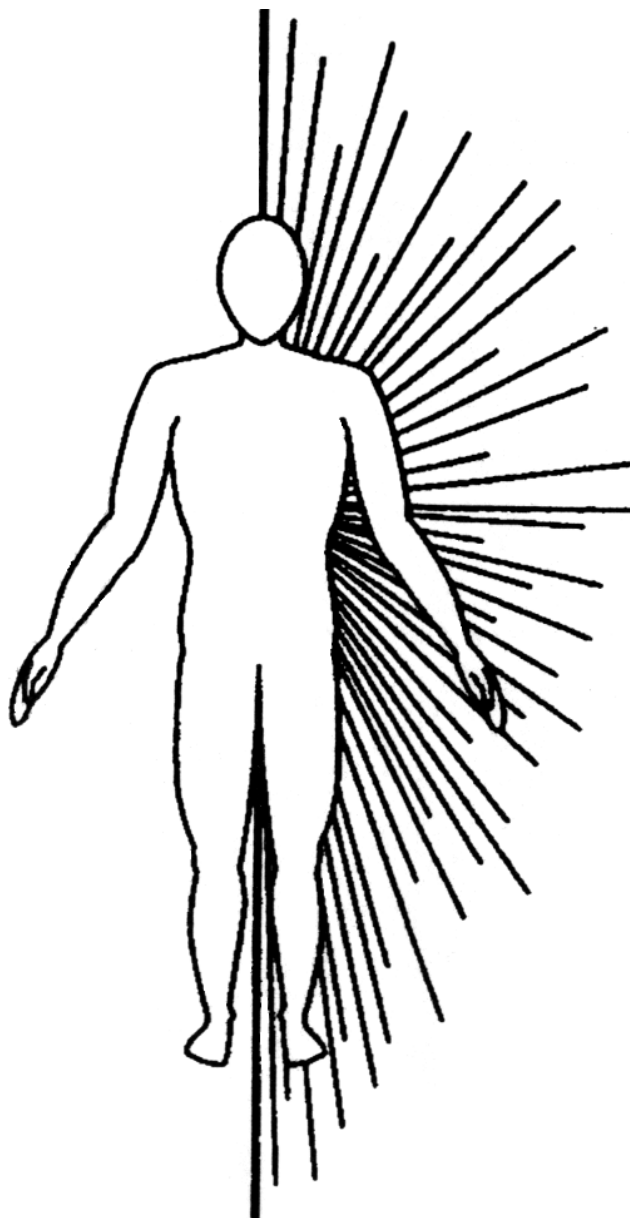
Траволікування. Енергетичні негаразди в аурі можливо з успіхом «підремонтувати» за допомогою рослин, що мають лікувальну дію. Але необхідно пам'ятати, що є багато й отруйної флори. У сучасних аптеках є сотні лікарських препаратів, що мають рослинну основу. Існують і готові багатокомпонентні суміші, що мають певне призначення.

Обґрунтування рослинної композиції (збору) за фізичними критеріями передбачає порівнювальну оцінку різних трав для одночасного лікування основного й супутнього захворювання людини. А додаткове обґрунтування збору з врахуванням астрономічних (надматеріальних) критеріїв робить цей збір універсальним і більш помічним.

Аура ослаблюється:

- ✓ недостатнім і поганим харчуванням;
- ✓ нестачею фізичних навантажень;
- ✓ нестачею свіжого повітря;
- ✓ недостатнім відпочинком;
- ✓ стресовим станом;
- ✓ алкоголем і тютюном;
- ✓ психічною діяльністю (поведінкою);
- ✓ надмірним користуванням:
 - телевізором,
 - комп'ютером,
 - мобільною,
 - електроприладами побутового призначення.

Випромінювання аури
і фактори, що її ослаблюють



Бо в цьому випадку йдеться про ступінь впливу космічної енергії на захворювання конкретної людини і лікувальні властивості її рослин.

Як відомо, шумери (близько третього тисячоліття до н. е.) добре володіли знаннями про планети Сонячної системи, знаки Зодіаку, лікувальні властивості рослин й успішно використовували їх для зцілення людей.

В цьому розділі книги розглянуті питання про лікувальні властивості препаратів із листя дерева гінкго. При цьому слід зазначити, що за останніх 100 років виконані не одна тисяча лабораторних і клінічних досліджень лікувальної дії препаратів гінкго, написані тисячі наукових статей, сотні книг.

Автором чи не вперше зроблена спроба обґрунтування лікувальних властивостей листя гінкго за допомогою фотографування його аури. Зупинимось на аналізі аури зеленого, свіжозірваного (а) і сухого, подрібненого (б) листя дерева гінкго. Світлини зроблені *Aurocamera 600* (USA) в центрі «Ера водолея» (див. фото на обкладинці).

Аура листя гінкго має дивне світіння — голубе і зелене.

Голубий колір в аурі гінкго є високовібраційним і багатостороннім космічним кольором — неземної енергії неба. Дерево гінкго свою енергію черпає з вищих небесних сфер. Як підтвердження — у верхній лівій частині світлини (а) бачимо чистий голубий колір, який є кольором неба, як високовібраційний Космічний колір.

Зелений колір має потенціал зцілювання, поєднує в собі теплий жовтий і холодний голубий. Це колір пробудження, гармонії природи, це колір нашої зеленої планети. Одночасно це колір зцілення і вічного життя. Світлозелений колір аури листя гінкго засвічує високий рівень прояву всіх його складників, життєву, зцілюючу силу. Аура міцна, могутня, що свідчить про великий потенціал випромінюючої енергії зцілення.

Жовтий колір аури висушеного і подрібненого листя свідчить про енергію, отриману від сонця. Це життєдайна енергія, яка потрібна людині для життя на землі. Вона явно виражена і несе силу зцілення. Зліва виступає тонке і ніжне жовтувате висвітлення, що підтверджує чистоту лікувальної енергії.

Як висновок — аналіз аури листя гінкго засвідчує:

1. Дерево гінкго свою енергію зцілення отримує з вищих космічних потоків і через себе передає в наш світ — нам для життя без хвороб.

2. Аура листків гінкго чиста, світла, гармонійна і зцілювальна. Це рослина-трудяга, наш помічник, посланець Космосу, даний нам для спільного існування в світі матерії, де діють різні енергії і при взаємодії ми допомагаємо один одному.

2.9. ІЗ ЛИСТІВ ДОПИСУВАЧІВ

№1005/25.06.2002

«Добрий день, шановний Анатолій Іванович! Ліки з гінкго приготувала і для початку випробувала. Це ліки для мене. Покращився сон і самопочуття. З'явилась чутливість у лівому паралізованому боці. Почали рухатись ліві рука й нога. Тепер треба полікуватись, щоб запрацювали пальці на кінцівках і я зможу ходити. Надіюсь на Вас!»

м. Полтава, Ж. Н.

№641/28.12.2003

«Шановний Анатолій Іванович! Самопочуття моє добре, все зле погано відходить. Непогано рухаюсь. Ще краще почали рухатись на руці та нозі пальці».

м. Полтава, Ж. Н.

№956/29.05.2002

«Шановний Анатолій Іванович! Я п'ю настоянку з листя гінкго і відчуваю, що вона мені допомагає. За 42 роки педагогічної праці я чимало накопичила болячок і серед них — тиск».

м. Ватутіно Черкаської обл., С. Г.

№1140/28.08.2002

«Шановний Анатолій! Велике Вам спасибі за листя гінкго, воно мені (настоянка гінкго) дуже допомагає, зменшився тиск і не болить голова».

с. Шевченкове Черкаської обл., Д. Г.

№1146/29.08.2002

«Уважаемый Анатолий! Спасибо Вам за гинкго. Я принимала настойку 5 недель, мне очень хорошо она помогла. У меня нижняя часть ноги до колена была тёмная и твёрдая. Сейчас стала розовая и намного мягче».

г. Луцк, С. Л.

№1179/11.09.2002

«Шановний Анатолій Іванович! Я Вам дуже вдячна. Приймаю краплі з 28.VI.02, через 10 днів від початку лікування зникли судоми, більше не повторюються, щодня вголос я дякую Вам. Щастя, здоров'я Вам, Вашим близьким і рідним».

м. Львів, Л. А.

№291/18.03.2003

«Уважаемый Анатолий Терещук! Я благодарен Вам за то, что выращиваете и пропагандируете гинкго, которое даёт людям исцеление от многих заболеваний. Я на себе испытал его действие, принимая настойку в течение 2-х месяцев.

У меня прекратилось подёргивание ног и они стали тёплыми. Заметно улучшилось состояние головы, намного меньше стало головокружение, улучшилось состояние опорно-двигательного аппарата».

г. Богуслав, Киевская обл., С. Г.

№310/22.03.2003

«Пане Анатолію! Згідно з інструкцією зробила настоянку. Дуже Вам вдячна, від щирого серця. Насправді вона дуже гарно допомагає від бронхіальної астми і гіпертонічної хвороби. Низький Вам уклін».

с. Стоянів, Львівська обл., О. Ж.

№299/14.08.2004

«Хочу заранее Вас поблагодарить за Вашу благотворительную деятельность. Употребляя препарат, я чувствую себя бодрее и здоровее».

с. Ставчаны Черновицкой обл., В. С.

№310/10.09.2004

«Листя гінкго залила самогоном-перваком, п'ю настоянку. Вени зменшились більш як наполовину, працездатність відновлюється. Це така радість!»

м. Львів, Г. М.

№350/10.06.2005

«Спасибі Вам за те, що Ви порадили настоянку з листя гінкго. З того часу, як я почала приймати настоянку, тиск нормалізувався. Я менше користуюсь таблетками».

с. С. Котельня, Житомирська обл., К. М.

№186/25.03.2006

«Шановний Анатолій Іванович. Якщо можете, то вишліть ще листя гінкго дволопатевого. Можу сказати, що настоянка із листя непогано діє на загальний тонус людини, поліпшується зір, розсмоктуються геморойні вузли».

с. Шешори Івано-Франківської обл. П. В.

Розділ третій

Українські народні звичаї

Народні звичаї — це традиції, обряди, свята, тобто все, що пов'язане з минулим і сучасним. Вони супроводжують наше життя і зберігають духовну культуру народу, є складовою частиною світосприйняття, світовідчуття та взаємин між людьми.



Підготовка до святкування Дня Купайла
(Сонцекрес), найкоротша ніч

3.1. НАРОДНІ ЗВИЧАЇ — СКАРБ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ

(За О. Воропаєм «Звичаї нашого народу»)

Кожен народ, кожна нація має свої звичаї, що сягають своїм корінням тисячоліть. Звичаї — це прикмети, за якими розпізнається етнос не лише в його історичному минулому, а й у сучасному вимірі.

Народні звичаї — це ті неписані закони, якими керуються в найменших щоденних і найбільших загальнонаціональних справах. Вони охоплюють усі сфери родинного, громадського й суспільного життя. Звичаї, а також мова є тими найміцнішими елементами, що об'єднують окремих людей в один народ, в одну націю.

Практично в усіх народів світу існує повір'я: той, хто забув звичаї своїх батьків, карається Богом і людьми. Він блукає по світу («блудний син») і ніде не може знайти собі притулку, бо є загубленим для свого етносу.

У нашого народу існує повір'я, що від тих батьків, які не дотримуються звичаїв, народжуються діти-вовкулаки, тобто завжди похмурі, завжди чимось незадоволені. Вони до церкви не ходять, з людьми не вітаються і звичаїв не знають.

Тарас Шевченко, звертаючись до України, як до матері, що вічно страждає, запитує:

*Чи ти рано до схід-сонця
Богу не молилась?
Чи ти діточок непевних
Звичаю не вчила?*

З цих слів Великого Кобзаря, як бачимо, не вчити своїх дітей — такий же великий гріх для матері, як і гріх не молитись Богові.

Живе в Україні багато мільйонів людей, які, на щастя, мають більше звичаїв спільних, ніж різних. Вони, на диво, між собою близькі. Можливо, саме ця близькість і об'єднає нас, переможе всі інші сили, що працюють на руйнування єдності народу?

Усна народна творчість також є класичним прикладом єднання всіх українських земель. Коли наш народ був штучно поділений кордонами, саме спільна мова та звичаї завжди гуртували людей.

Українська нація дуже давня. Свою духовну культуру наші пращури почали творити задовго до прийняття в Україні християнства. Ще в той далекий час у нас уже була своя національна культура, а Володимир Великий тільки додав до неї елементи християнської культури.

І нині в українських звичаях та усній народній творчості гармонійно поєдналися елементи давньоукраїнських, дохристиянських та християнських вірувань. Староукраїнські традиції ввійшли в плоть і кров нашого народу. Тепер ми не уявляємо Різдва без куті, Великодня без писанки. Святу Трійцю називаємо «Зеленими святами». Всі ми відзначаємо Купала, на «Катерини» кличемо долю, а на «Андрія» хто із нас не кусав калити (великий корж із білого борошна) і яка дівчина не ворожила, чи вийде заміж цього року?

Все це — наша дохристиянська культура, наша найдавніша традиція. Кутя є символом урожаю, писанка — символ народження весняного сонця. Зеленими гілками наші пращури охороняли своє житло від нечистих духів. Купала — це типове дохристиянське свято з усіма староукраїнськими атрибутами — перестрибування вогнища (очищення людини від хвороб), пускання на воду вінків та ін.

Ще до християнства в Україні відзначали свято зимового повернення сонця — тепер святкуємо Різдво Христове. Ми й нині маємо в різдвях

звичаях цілу низку дохристиянських елементів, призначення яких — накласти добрий урожай у наступному році, багатство й добробут у дім господаря (колядки й щедрівки), весілля для дівчини та щасливу мандрівку для парубка. Всі стихійні сили природи умиряються та закликаються, щоб не діяли на шкоду людям і худобі.

Про це співається в колядках, що були відомі ще до початку християнських часів в Україні. Це виявляється і в звичаєвих обрядах, як ось: дванадцять страв, закликання на вечерю Мороза, сіно на столі й Дідух на покутті.

Зазначені рухи, дії та слова ніби зачаровують нас, є тим благодійним бальзамом, що сповнює могутньою силою наше тіло й душу.

«Вулиця». Найрозповсюдженішою із розваг молоді в Україні була колись «вулиця» — вечорниці дівчат і хлопців просто неба. «Вулиця» збиралася в заздалегідь призначеному місці й залежно від місцевих обставин: посеред села, на леваді або на зеленому лузі над річкою. До початку польових робіт молодь збиралась щовечора, а коли починалася робота в полі, то тільки в неділю і в святкові дні. «Вулиця» відбувалася жваво й весело: найбільше було пісень, а також — танці й музика. Тоді по всій Україні в селі повсюдно лунала українська пісня.

Коли починало смеркати, першими на «вулицю» приходили дівчата та співали різних пісень, що вихваляють дівчат, зокрема дівочу красу, і молодиць, а з хлопців насміхаються. Хлопці сходяться на «вулицю» пізніше. Наближаючись, вони також співають. Хлопці не беруть участі в дівочих співах, а стають гуртом збоку й спостерігають. Якщо дівчата їм надокучають своїми глузливими піснями, кидаються в дівочий гурт і ніби хочуть дівчат розігнати, а насправді все це закінчується загальним сміхом, а потім музиками й танцями.

На «вулиці» дівчата виводили «кругові» і «ключові» хороводи. Крім пісень, танців і хороводів, виконувалися ще й інші веселі забави, що їх так багато знала наша молодь. «Вулиця» в українському селі була своєрідною формою традиційної розваги молоді. Там плекалася пошана до народної пісні й народних традицій, а також розвивалися кращі товариські відносини і зароджувалась чиста людська любов.

Вечорниці. Прийшла зима. В селі всі господарські роботи закінчено. Господарі ховають реманент, їздять до млина та готуються до зимових

свят. Господині прядуть. Дівчата вишивають. Хлопці допомагають батькам. Надходить і час старих традиційних розваг сільської молоді, сповнених чарами первісної поезії нашого народу.

У селах України вже настає пора вечорниць.

Вечорниці – це своєрідні клуби сільської молоді, де молоді люди зближаються, пізнають один одного і, як наслідок, одружуються.

Приміщенням для вечорниць слугувала хата самотньої вдовиці або бездітного подружжя. Звертаючись до господині, всі учасники вечорниць величали її паніматкою. Обов'язком паніматки було тримати лад на вечорницях.

На вечорниці збиралися тільки дівчата й хлопці, а одружені чоловіки і заміжні жінки їх ніколи не відвідували. Приходили дівчата ввечері, як тільки стемніє. Прийшовши до хати, вони бралися до роботи. Розмовляли мало, хіба що одним-двома словами перекинуться.

Хлопці з'являлися на вечорниці завжди пізніше. Підійшовши до хати, парубок стукне у вікно й гукає:

– *Дівчата, пустіть до хати, бо з дороги збився!*

Якщо дівчата пізнають по голосу або, визирнувши у вікно, побачать, що це «свій», вони відчинять двері. А якщо ж «чужий» — до хати не пускають. Чужий парубок мусить чекати надворі, поки не прийдуть «свої» хлопці. Він може увійти до хати тоді, коли йому «свої» хлопці дозволять.

Увійшовши до хати, парубок обов'язково скидає шапку й вітається до присутніх:

– *Добрий вечір всім у хаті!*

Йому відповідають:

– *Доброго здоров'я!*

Це в тому випадку, якщо дівчата не працюють, але якщо дівчата за роботою, то замість привітання слід говорити:

– *Боже допомагай!*

Йому відповідають:

– *Спасибі!*

Коли зійдуться дівчата та хлопці, звичайно, вже не до роботи. Починаються розмови про новини дня, про головні події в селі. Обговорюються

найдивовижніші чутки, яких у наших селах завжди було багато. Все це доповнювалося сміхом, дотепними жартами й піснями.

Якщо дівчата та хлопці йшли додому опівночі «з першими півнями», то це були вечорниці, а якщо засиджувались аж до «третіх півнів», то це були досвітки. Влітку вечорниць не було, їх заміняла «вулиця».

Веснянки. Весняні обрядові пісні й хороводи продовжуються від ранньої весни до того часу, доки не вийдуть у поле полоти просо.

Виконуються вони скрізь: на вулицях села, на майдані біля церкви, в лісі, але найчастіше на зелених луках біля річки або ставу. Веснянки — переважно пісні дівочі.

Виходячи на вулицю їх співати, дівчата вбираються в білі вишиті сорочки, а на голову кладуть віночки або квітчають волосся квітами. Співаючи веснянки, дівчата беруться за руки і творять коло, півколо або ключ і так рухаються під ритм пісні.

Звичай водити хороводи сягає глибокої давнини — початків культурного розвитку людства. Але ніхто зі слов'янських народів не розвинув хороводних забав так широко й різноманітно, як наш український народ. Виконуючи хороводи, наші дохристиянські предки мали на меті прогнати зиму, накликати добрий урожай і започаткувати сезон сватання й весіль, а також відзначити проводи хлопців-вояків у похід, що, звичайно, мав місце навесні.

В історичному аспекті веснянкам передували гаївки — дуже стара назва хороводів. Імовірно, що вона збереглася ще від того часу, коли наші пращури виконували обрядові пісні й танці в заповітних гаях навколо священних дерев.

Переважна більшість гаївок і веснянок — це драматизована гра з розподілом ролей і формою діалогу. Тематика найпоширеніших в Україні гаївок і веснянок, найулюбленіших весняних забав нашої молоді була дуже різноманітною:

- ✓ збудження весняної природи і закликання літа птахами («Розлили-ся води», «Шум») тобто весняні мотиви;

- ✓ історичні мотиви — згадка про княжу добу й весняні походи вояків;

- ✓ хліборобські мотиви («Навчу я, навчу...», «Зося-чорнуса», «Щітка»).

Не завжди весілля було вдалим, а тому й «дівчинонька плаче».

Пісенні тексти завжди змістовні, вони розповідають про конкретні події, але формою прості й короткі. Пісня у весняних хороводах має другорядне значення, — головними є ритм і танці, завдання яких — підняти настрій, розбудити енергію і передати навколишньому світові, щоб збудити природні сили до нового життя, руху, дії й піднесення. Тому й не дивно, що гаївки й веснянки в основному веселі й оптимістичні.

Гойдалки. На Великдень Дажбожий, а після хрещення Русі на Великдень — воскресіння Христа, обов'язковою складовою розваг були гойдалки. Будували їх парубки, — досить просту споруду. В землю закопували два стовпи, вгорі з'єднували їх перекладиною, за допомогою залізних кілець чіпляли дві голоблі, до яких внизу прикріплювали дошку.

Гойдалка на селі під час Великодня була центром розваг усього села: від самого ранку до пізнього вечора, на перший, другий і третій день свят біля неї гуртувалися хлопці, дівчата та й старші люди. Гойдалися, як правило, хлопець із дівчиною. Тут же грали в крашанки чи писанки. Найчастіше — в «навбитки», «котка» та «кидка».

Нині гойдалка тільки розвага, а в ті давні часи в основі цього звичаю була важлива мета: очищатися повітрям від усього злого, поганого, що накопичилося за зиму. Хто очиститься, той буде здоровим, а хто не очиститься — хворітиме.

Пізніше гойдалка, як і багато інших прадавніх звичаїв, пристосувалась до нових обставин і набула християнського тлумачення.

Український віночок. Віночок є також частиною обрядів і звичаїв. Український віночок здавна вважається оберегом, «знахарем душі». Люди вірили, і небезпідставно, що він знімає головні болі, зберігає волосся. Віночок плели з ружі, калини, безсмертника, звіробою, деревію, волошок, барвінку, ромашок, чорнобривців та незабудок й інших квітів.

Найпочесніше місце у віночку посідав деревій, адже він має маленькі біленькі квіточки, які здалеку виглядають, як одна велика квітка. Деревій поважали також за надзвичайну живучість — він довго цвіте.

Квіти барвінку вважаються символом життя, яблуні та вишні — материнської любові, калини — краси та дівочої вроди. Ружа (троянда), мальва та півонія у віночку символізують віру, надію й любов. Ромашка — доброта й ніжність, а хміль — гнучкість і розум. Любисток і васильки у віночку — символ людської відданості.



Дівчина у звичаєвому
віночку на Купала.
В Україні налічувалось
77 видів віночків

У віночок уплітають 12 видів квіток, і кожна — оберіг, символ і лікар. Уплітались у вінок і стрічки. Посередині — одна коричнева — символ землі-годувальниці. По обидві сторони — жовті — символ сонця. За ними — світло-зелені — символ краси і молодості. Потім голубі й сині — символ неба й води. Далі — жовтогаряча — символ хліба, фіолетова — символ мудрості, малинова — символ душевності та щирості, рожева — символ достатку. Білу стрічку в'язали тоді, коли її кінці були розшиті сріблом і золотом, на лівому кінці вишивали сонце, на правому — місяць. В окремих випадках пов'язували і червону стрічку — символ печалі і магичності.

Стрічки міряли по довжині волосся й відрізали трохи нижче коси, щоб її можна було заховати під стрічками. Віночок починали носити з 3-х років. Перший віночок дівчинці плела мама. В нього вплітали чорнобривці (від головного болю), а незабудки та барвінок — для розвитку зору.

У чотири роки дівчинка отримувала інший віночок — доплітались квіти безсмертника й листочки або цвіт яблуні. Коли дівчинці виповнювалося сім років, плели віночок із семи видів квіток. Батько торкався вінком дитячої голівки та просив для своєї донечки здоров'я й долі. В центрі цього віночка було гроно калини, далі — квіти незабудки, барвінку, любистку, безсмертнику й чорнобривців.

Крім вікових віночків, були ще й ритуальні, звичаєві (вінок на Спаса, Купала), а також — магічні. На думку деяких дослідників, в Україні налічувалося 77 видів віночків.

3.2. ПАМ'ЯТЬ РОДУ

(за Г. Лозко «Коло Свароже»)

*І все кружляє в дивній круговерті,
Саме в собі шукає опертя.
І є природа. І немає смерті,
Є тільки різні стадії буття.*

Ліна Костенко

3.2.1. Народний звичай та народна пам'ять

Цікавими є деякі часові та історичні паралелі. Наприклад, кожен скіф повинен був знати свій родовід до сьомого коліна. Це правило входило до системи виховання й освіти. Хто не знав власного родового коріння, був поза межами свого етносу. Його не приймали ні до молодіжних забав, ні до спілкування, а ні до вирішення суспільних проблем.

У давніх слов'ян культ Роду був головним стрижнем уявлень про життя родини, свого племені й народу. Уклад життя нашої хліборобської нації завжди був тісно пов'язаний з космічними циклами природи. В ті давні часи народний вислів: «Щоб ти забув, який сьогодні день» — був близький до прокльону, а зараз: чи понеділок, чи вівторок — яка різниця! Для наших предків забути, який сьогодні день, означало втрату зв'язку з Космосом, з рідною землею й своїм народом.

Необхідною умовою виживання будь-якої етнічної групи є родинна спадковість. Передача народних знань відбувається завдяки етнічній пам'яті, що найбільше виявляється в народному звичаї.

Народний звичай — це традиції, обряди, культу й свята, тобто всі явища, що пов'язані із минулим і сучасним, супроводжують етнічне життя і зберігають духовну культуру народу. В сучасних народознавчих дослідженнях словами «народний» та «етнічний» називають лише рідний (давньоруський та український) звичай, очищений від ідеологічних та релігійно-християнських нашарувань.

З певністю можна сказати, що українці надали християнству свого етнозвичаєвого відтінку, пристосувавши, не завжди із своєї волі, чужу релігію до своїх народногосподарських потреб. Нам не слід забувати й те, що сучасна християнізація (євангелізація) українського суспільства суперечить Конституції України та міжнародним правовим актам, адже «жодна релігія не може бути визнана державою як обов'язкова».

Поняття «часу» в різних народів і розмаїття систем обліку часу (літочислення) свідчать про різноманітність етнічного світоглядного сприйняття подій. За останнє тисячоліття змінилася психологія слов'ян, які замість свого етнічного (астрономічного) календаря змушені були прийняти штучний християнський календар, а потім і комуністичний, ще більше відірваний від життя народів, їхньої господарської діяльності й етнічних цінностей загалом.

Як відомо, різниця між астрономічним і церковним календарями уже сьогодні становить 16 днів: Різдво сонячне — 21 грудня, а Різдво Ісуса — 7 січня. Тобто відбулася етнічна дезорієнтація, народ уже не розуміє, навіщо йому був даний природний календар, адже свої свята він пов'язує вже не з природними циклами Всесвіту, а з біографією пророка чужого етносу. Як висновок, ми можемо сьогодні обмежитися хіба що лише констатацією: український народний звичай, як і звичаї інших народів, не можна ототожнювати із обрядовістю чи моральними правилами світових релігій (буддизму, християнства, магометанства).

Народна пам'ять — це здатність відтворювати своє минуле в усній, писемній і звичаєво-обрядовій формі. Тому свідоме повернення до власної історичної спадщини завжди є позитивним явищем, оскільки народ знову долучається до перевірених часом етнокультурних зразків, що довгий час були недооціненими. Пам'ятаймо, що сьогоднішнє наше «нове» — це добре забуте «старе».

Людський досвід знає багато форм збереження етнічної пам'яті: релігійні міфи, народні легенди, літописні хроніки, народні пісні тощо. Традиції, що формуються ще в період молодості етносу, сприяють збереженню народної пам'яті.

Відомо — історична пам'ять (про факти) дуже тісно пов'язана з фольклорною пам'яттю — про відчуття, символи, образи тощо. Сьогодні, на жаль, існує досить спрощене розуміння самого терміна «фольк-

лор» — «колективна народна творчість». Насправді значення слова «фольклор» стає зрозумілою з англійського folk-lore, де folk — рід, люди, народ, а lore — таємне вчення, знання, успадковане від предків з давніх часів. Тобто йдеться не просто про народні тексти пісень, приказок, молитов, а водночас і таємничі знання (відання), про світ, життя, богів і людей, їх етнічний (родовий, природний) звичай, тобто закон життя роду.

Український народ має свою емоційно-образну систему, що передається від покоління до покоління в усній формі й зберігається у фольклорній пам'яті. Це й мова, й мораль, ідеали та навички трудової діяльності. Наприклад, назви одягу в українських піснях мають свою символіку: шапка — сила; пояс — оберіг; жупан — багатство; свита — бідність. Колір: білий — святість, червоний — краса, чорний — земля та ін. Рушник — дорога, весілля; калина — жіноча краса, весілля; гарбуз — відмова, насмішка; дуб — мужність і сила; береза — ніжність, чистота; барвінок — весілля та ін., тобто у фольклорній пам'яті зберігається картина світу.

3.2.2. Календар як етнічна цінність

З прадавніх часів у всіх народів календар вважався священним, адже він був пов'язаний з космосом: небом, сонцем і зірками. Орієнтирами для виміру часу служили небесні світила. Періодичність появи сонця й місяця відбувається за 29,5 дня, тобто астрономічний місяць триває 29,53 доби. Зміна пір року — зима, весна, літо, осінь — становить рік.

У далекому минулому кожне плем'я мало свій календар. Початок тієї чи іншої ери найчастіше починали від якоїсь реальної події: потопу, землетрусу, приходу до влади правителя тощо. Так, у Візантії й Римі час рахували від заснування Риму.

Діонісій Малий, скіф за походженням, скіф-мудрець, у свій час зробив розрахунки для встановлення християнського свята Пасхи. Підрахувавши, що 532 роки тому було затемнення Сонця, яке збігалось з весняним рівноденням, він зробив висновок, що саме в цей час «воскрес» Ісус Христос. Знаючи за легендами, скільки приблизно було Ісусу років, Діонісій «встановив» рік його народження. Число 532 впливало з математичних розрахунків: воно є добутком від множення 28 на 19. А ці числа не випадкові, адже

через кожні 28 років числа місяців випадають на ті ж самі дні тижня. Це так зване «Коло Сонця». Через кожні 19 років повторюються всі фази місяця — вони випадають на ті ж самі числа місяця. Це називається «Коло Місяця».

На Русі існувала система літочислення від «Сотворіння світу». Еру від «Різдва Христового» запроваджено в Україні, як і в Російській імперії, після Указу Петра I — лише в 1699 р. Це за давньоукраїнським літочисленням був 7208 р.

Після християнізації Русь-Україна взяла календар з Візантії. Він був прийнятий Юлієм Цезарем, тому й називається юліанським. У цьому календарі рік складається з 365 днів і 6 годин. У 1582 р. Папа Григорій XIII реформував його, й новий стиль отримав назву григоріанського. В Україні григоріанське літочислення було введено Центральною Радою 1 березня 1918 р. для цивільного вжитку, а в церковному житті залишилося старе літочислення, що нині відстає від астрономічного на 13 днів.

З усієї складної історії календаря важливо зберегти знання про дні життя, бо вони залишилися чи не найточнішими знаннями з глибини віків. Це знання наших предків про зв'язок небесних світил із життям людини. Саме вони несуть інформацію про справжній стан космосу в певний день і певний час, саме вони вказують, коли і що слід або не слід робити, щоб перебувати в гармонії з природою.

Найдавнішою календарною одиницею є тиждень. У Трипільській культурі на українських землях існував 7-денний тиждень, який був поширений і серед інших народів. За сім днів збільшується фаза місяця від тоненького серпа (молодика) до першої чверті; ще за сім днів — від першої чверті до повного місяця (Повні); ще за сім — зменшення до останньої чверті й, нарешті, ще за сім днів місяць «старіє» зовсім. Цей процес відбувається за 28 діб, тобто це видимий для людини біг часу, хоча астрономічно повна зміна фаз місяця відбувається за 29,5 доби.

Семиденний тиждень добре узгоджується з психофізичними ритмами людського організму. Магнітні поля Сонця, Місяця, Землі, як і інших планет, змінюються залежно від їх положення в просторі. Зміна магнітного поля призводить до зміни поля середовища. Ось чому спостерігаються зміни в життєдіяльності людей, тварин і рослин.

Тиждень на стародавніх малюнках зображений у вигляді семипроменевої зірки. Тому число сім стало священним: це 7 кольорів веселки, 7 нот, пізніше 7 вогнекіл (чакр), 7 чудес світу. На небосхилі, крім нерухомих сузір'їв, є 7 зірок (планети), які рухаються по небу. Ці зірки обожнювалися, бо кожна з них керує своєю годиною. Першій годині неділі покровительствує Сонце. Далі на кожну годину дня впливають планети в такому порядку: Венера, Меркурій, Місяць, Сатурн, Юпітер і Марс. Далі повторюється в тому ж порядку. Доба неділі закінчується годиною Меркурія (24 год.). Отже, понеділок починається годиною Місяця. Так кожен день отримав свого покровителя-охоронця.

Ось як наші предки уявляли дні життя з їх планетами-охоронцями.

Неділя. Неділя перебуває під знаком Сонця. Богиня Неділя користувалася великою пошаною в українців, її уявляли в образі дівчини-красуні з довгим золотавим волоссям — це Сонячна панна. Вони вірили, що людина, яка народилася в неділю, буде гарна, щаслива й здорова. Волхви, знаючи точно годину народження дитини, могли передбачити її вдачу, пророкувати її майбутнє.

Понеділок. Присвячений Місяцю, який розпочинає цей день. Місяць уявляли світловолосим юнаком, білолицим і струнким. Оскільки місяць час від часу змінює свій вигляд, він непостійний, а тому починати щось важливе у понеділок не наважувалися, бо буде невдача. Ще й досі існує приказка: «*Понеділок — важкий день*». Понеділок — чоловічий день. За українським звичаєвим правом, жінки мали звичай «понеділкування» — звільнення від важких домашніх робіт. Християнство остаточно ліквідувало цей залишок матріархату.

Вівторок. Планета-охоронець Марс. В українців вівторок завжди вважався легким і щасливим днем. Назву свою отримав від «вторий» — другий день тижня. Це також чоловічий день. Праукраїнська назва планети Арей — захисник воїнів.

Середа. Покровитель — планета Меркурій. В давнину ще казали «третійник» — день третій. Що перебуває в середині життя. Планета Меркурій є посланцем богів, захисником мандрівників, торгівлі, мистецтва тощо. В цей день можна робити все на городі, в полі, в хаті, ткати, шити тощо.

Четвер. Розпочинається годиною Юпітера — найбільшої планети Сонячної системи. Назва дня від «четвертий». У цей день роблять усе і навіть застерігають від надмірних веселощів: «Хто в четвер скаже, той у п'ятницю плаче». Всі четверги вважалися несприятливими для виїзду в дорогу або для розпочинання нової справи. Останній четвер місяця сприятливий для дітей, добре допомагає в цей день і лікування дорослих.

П'ятниця — її охороняє Венера (Афродіта). Це цілком жіночий день. Назва від «п'ятий». П'ятницю уявляють літньою жінкою, зображають з вінком на голові, а її зображення здавна чіпляли біля криниці. П'ятниця є поминальним днем, коли згадують своїх покійних родичів.

Субота — її захисником є Сатурн, який вважається Богом Часу, охоронцем посівів, плодючості. Дослідники погоджуються, що назва цього дня походить від старослов'янського «Со+битіє» — тобто «буття (моління) разом», оскільки в цей день наші предки вирушали до своїх святинь, щоб поспілкуватися з іншими людьми та з богами.

Тиждень церковнослов'янською мовою називався седмицею, так він зветься й нині в церковних календарях. Назви днів тижня за їхніми порядковими числами збереглися в усіх слов'янських народів.

Цікавим є те, що кожному дню тижня відповідає свій колір.

Символіку кольорів використовували щодня, оскільки вона несе відповідну до дня тижня енергетику. Подаємо найбільш поширену й популярну кольорову гаму в Україні: неділя — золотий, жовтогарячий; понеділок — срібно-зелений, світло-фіолетовий; вівторок — малиновий; середа — синій; четвер — темно-червоний, багрянний; п'ятниця — світло-жовтий; субота — зелений, темно-фіолетовий. Різnobій у визначенні цих кольорів пояснюється неоднаковим сприйняттям кольору різними людьми.

Не менш цікавим є поділ року на місяці, що зафіксовано в археологічних знахідках в Україні: ритуальній чаші II–IV ст., наприклад, у с. Ромашки Київської обл. Більшість старовинних календарів зображалася навколо глиняних глечиків у вигляді своєрідних орнаментів із 12 прямокутних рамок, що мають різні малюнки, які означають ті чи інші сезонні роботи або фази місяця. Найбільше календарів знайдено під час розкопок поселень Черняхівської культури.

В усіх слов'янських народів, крім росіян, збереглися нині прадавні назви місяців. Росіяни ж запозичили їх у римлян. Розглянемо деякі назви місяців, котрі існували в різних куточках України.

Січень. Інші назви: тріскун, сніговик, льодовик. Існує припущення, що січень — «мороз січе». В січні «сікли» ліс, готували ділянки під поля.

Лютий. Названий через люті морози, лютих вовків, які в цей час найбільше голодують. Інші назви: зимобор, сніжень, громник. Остання назва від свята Стрітення (Громниця), коли, за народними повір'ями, зима зустрічається з весною.

Березень. У слов'ян переважає походження назви цього місяця від слова береза. Біла береза в цей час уже дає сік. Інші назви: березоль, соковик, капельник.

Квітень. Інші назви: снігогін, цвітень, водолій, дзюрчальник. Усі назви походять від спостережливості наших пращурів і їхньої любові до природи. Квітень — це пробудження лісів, гаїв, яким поклонялися українці.

Травень. Майже у всіх слов'ян цей місяць походить від «трави». Існують і деякі інші назви: май, травник, громовик тощо. В українців є й назва май, проте вона не латинського походження, як у росіян, а давньослов'янського: «май» означає зелень, буяння дерев, квітів, трав.

Червень. Має назви: червець, хліборост, різноцвіт. Найбільш переконливим і правдоподібним є пояснення назви від червоний: час досягання ягід, плодів, які в цей час червоніють.

Липень. Інші назви — липець, косень, сінозарник. Народна назва прозора — в цей час цвіте липа, збирають липовий цвіт, який є цілющими ліками від різних хвороб. Багато назв походить від назв літніх робіт та природних явищ.

Серпень. У слов'ян назви цього місяця пов'язані зі жнивими, серпами. Інші українські назви: хлібочол, жнивець, спасівець, різносол.

Вересень. Означає «вересовий місяць», тобто час збирання вересового меду та винограду. Інші давньоукраїнські назви: сівець, хмурець, ревун тощо.

Жовтень. Це місяць жовтого листа. Інші назви: весільник, костричник, грязник, свадебник. У цей час починали м'яти льон, коноплі, справляти весілля.

Листопад. Загальнослов'янська назва, пов'язана з опаданням листя з дерев. Інші назви: падолист, листогон, напівзимник.

Грудень. Назва походить від мерзлих грудок землі. Інші назви: хмурець, мочавець, студень, стужайло. У цьому місяці сонце «повертає на літо», тобто дні починають збільшуватись.

Як бачимо, усі назви місяців передають одвічний зв'язок українців з природою і сезонною працею хлібороба.

* * *

Праукраїнський рік складався з чотирьох сонячних фаз, які нині уявляються у вигляді чотирьох пір року. Астрономічні фази сонячного року за всесвітнім часом приблизно виглядають так:

- Весняне рівнодення — 20, 21 березня.
- Літнє сонцестояння — 21—22 червня.
- Осіннє рівнодення — 22—23 вересня.
- Зимове сонцестояння — 21—21 грудня.

Графічно це зображалося у вигляді кола, розділеного навхрест на чотири сектори. Сонце «робить повне коло на небі», тобто проходить через усі сузір'я Зодії за 365,23 доби. Це має назву сонячного року.

Планета, яка впливає на перший день року, матиме вплив на весь рік, і тому кожен рік проходить під знаком цієї планети. За цими знаками передбачали, яким буде рік. Вважалося, що рік Сонця — сухий, теплий, врожайний. Рік Місяця — мокрий і холодний. Рік Марса — сухий, спекотний, з грозами, пожежами. Рік Меркурія — холодний, сухий, рідко буває врожайним. Рік Юпітера — вологий, особливо навесні й восени, але багатий на врожай. Рік Венери — туманний і холодний, але літо тепле. Рік Сатурна — холодний, неvroжайний, з великими повеннями.

Наші предки вже за Трипільської доби могли з великою точністю визначити весняне рівнодення, спостерігаючи за Сонцем, Місяцем, зірками, уміли розрізняти нерухомі планети і планети, що рухаються по небосхилу, знали Зодії, мали астрономічні обсерваторії й складали календарі. Одна з найстародавніших обсерваторій (давніша від англійської, вік якої визначається близько 4 тисяч років) знайдена археологами неподалік від острова Хортиця.

Графічним символом українського календаря може бути восьмипроменева зірка. Календар цей напрочуд стрімкий, симетричний: 4 пори року, 4 найбільші сонячні свята, що відповідають кожній з чотирьох сонячних фаз (сонцестояння й рівнодення).

Як висновок, наші предки українців мали неабиякі астрономічні знання ще в IV—V тисячоліттях до н. ч., тобто за Трипільської доби, бо могли тонко відчувати космічні зміни в природі й жити в злагоді з нею. Нині мисляча частина людства бачить вихід із планетарних катастроф у поверненні до вічних істин етнічних, народних традицій. Етнічний календар покликаний встановити порядок існування людини в етнонаціональному часі й просторі.

3.3. УКРАЇНСЬКА ХАТА Й ЗДОРОВ'Я

*Земні оселі і земні дерева,
І дим солодкий цих земних осель.*

Ліна Костенко

3.3.1. Коротко про українську хату

Якщо говорити спрощено — все те, що зробила людина для задоволення потреб свого тіла, ми називаємо одним словом — побут. Безумовно, в побуті одним із головніших є житло — хата, будинок, квартира. Отож коротко про українську хату як основного чинника здоров'я.

У 1838 р. в Україну приїхав німецький географ Коль, який написав про українців: «Живуть у чисто утримуваних хатах, що до тебе всміхаються. Вони не задовольняються тим, що кожної неділі миють їх, але й що дві неділі білять. Тому їх хати — білі, наче свіжовибілене полотно». Зверніть увагу. Який рік і це пише німець, про педантичність та акуратність яких усім відомо.

Згадаємо Т. Шевченка:

*«Хати біленькі виглядають,
мов діти в білих сорочках».*

З давніх-давен люди вважали всілякі злидні, біди і смерть — справою злих демонічних сил. Проти них народ виробив свої засоби боротьби. Найсильнішим засобом вважався вогонь, йому відповідає зображення — червоний колір. Тому червоною смугою вище долівки (землі, підлоги) обводили стіни. Вважалося, що утворене таким чином замкнуте коло закривало доступ у хату нечистих сил.

Настінні розписи мали також магічні значення. Колись люди вірили, що певної форми, кольору, орнаменту й барвисті малюнки можуть захопити увагу лихої сили і таким чином вона не буде звертати увагу на людей, що в хаті.

А чи не ця давня традиція наших предків започаткувала й плінтуси (бруски, прибиті до підлоги) вишневого, коричневого, дуже схожого на вогонь, кольору, які є в кожній кімнаті сучасного житла. А сучасні трафарети та шпалери різних розмірів і кольорів (до речі, дуже й дуже дорогих) прикрашають стіни й донині.

Дуже цікавим є походження слова «хата». «Ката» — називали своє житло саамі. Англійське слово «cot» — означає заміський будинок, дача, а німецькою «cote» — хатина. Існує припущення, що слово «хата» прийшло до нас з глибини Азії.

Найпоширенішими кольорами в українській хаті були червоний, синій і жовтий. До речі, можливо, через це деякі дослідники вважають, що не зовсім приємне для нас слово — «хохол» — не що інше, як монгольською мовою назва двох кольорів — жовтого і блакитного (синього).

Древність (архаїчність), наповнена різними символами, простежується і в оформленні української хати, що поділяло її на три зони — побутову, де розміщувався піл або ліжко, скриня; робочу — піч і мисник; обрядову (культову), де стояв стіл у покутті, стілець або лавка.

В обладнанні житла також чітко спостерігається певна система — простежуються три яруси:

1. *Верхній ярус — зв'язок з небом.* Це верхня частина стін і стеля будинку. Вони свого роду небо, а сволок є символічним охоронцем хати, тобто межа, яку не сміють переступати духи.

2. *Середній ярус — світ людини,* тобто простір для життя господарів хати, це стіни і простінки, вікна й двері, що є своєрідними з'єднувачами людини із світом поза межами хати.

3. *Нижній ярус — зв'язок з матір'ю-землею.* Сюди належить нижня частина стінки разом з лавками, підпідчям і долівкою (землею або, пізніше, підлогою). Це межа наземного й підземного світу в хаті.

У традиційній українській хаті долівка («земля») завжди була глиняною. Дощана підлога навіть у хатах заможних селян на початку ХХ ст. траплялася дуже рідко, та й лише в районах, багатих на ліс.

Нижній шар долівки — це достатня кількість землі, якомога міцніше утрамбованої, а на неї стелився верхній шар із глини, також утрамбовувався. Пізніше долівку обмазували глиною, і це обмазування потім постійно повторювалось. Як правило, це робилося перед святами або в п'ятницю чи суботу. Ясна річ, що після висихання по долівці ходили босими ногами.

3.3.2. Глиняна долівка — домашній цілитель

Метою цього розділу є бажання звернути неабияку увагу на зв'язок і залежність здоров'я людини і ходіння босоніж по глиняній долівці. На перший погляд, в цьому нічого особливого не бачимо. Але якщо врахувати хімічний склад глини та її лікувальні властивості, а також уже доведену залежність масажу ступні ноги з розміщеними на ній проекціями певних внутрішніх органів людини, то стане зрозумілою й обґрунтованою ця залежність (див. схему).

Глина є складною речовиною — це дисперсний матеріал, що становить основу ґрунтів, осадових порід (розмір частинок не більше 2 мілімікрона). Рентгеноструктурний аналіз визначив три основних фрагменти глини — кремнієво-кисневі сполуки, алюмокисневі сполуки, а також сполуки калію й натрію. Неглиняними включеннями є слюдисті матеріали, хлориди, тонкодисперсний кварц, цеоліти й органічні частинки.

Нам відомо, що Земля — джерело життя. Вона бере сили від інших стихій — Повітря, Води й Сонця. А механізм отримання енергії побудований на п'єзоелементі — кремнії, головному елементі глини, тобто складової частини земної кори.

У стародавні часи люди добре знали ці чудові властивості глини й використовували її і як будівельний матеріал для долівки в хаті, а також для лікування. Відомо, що найбільше кремнію знаходиться в шкірі, волоссі, нігтях.

Тіло людини має склад, аналогічний складу маси земної кори. Найбільше в його складі кисню, потім кремнію й тільки після цього значно менша кількість усіх інших елементів. Як бачимо, зв'язок людини і глини починається в глибині віків, і за необхідних умов кремній може надходити в організм людини через шкіру.

Для розуміння зв'язку глиняної долівки, процесу ходіння (масажу) по ній стопами і здоров'ям додатково необхідно розглянути стопи як поверхню проекції практично всіх внутрішніх органів (див. схему).

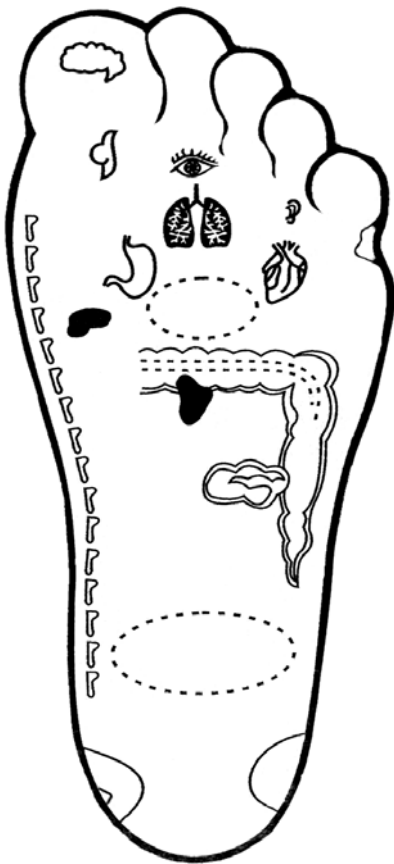


Схема стопи з розміщенням на ній проєкцій внутрішніх органів людини

Тіло людини — це форма життя, що є маленьким, добре гармонізованим Всесвітом. Тому в тілі є все необхідне для того, щоб підтримувати своє життя й існування в природі як цілісне незалежне явище.

Якщо уважно проаналізувати схему, можемо побачити, як стопи повторюють будову нашого тіла. Цілком зрозуміло, що будова цих лікувальних систем має певні зони (точки), стимулювання яких має зцілювальний ефект.

На сьогодні в світі добре відома й широко практикується Су Джок терапія («Су» — кість, «Джок» — стопа). Ця лікувальна система створена не людиною, як стверджує професор Пак Чже Ву, а самою природою, він лише відкрив цю систему. Лікувальні системи (натискування пальцями або спеціальними паличками)

функціонують як маленькі клініки, що природним шляхом лікують хвороби тіла. Стимулювання точок відповідності спричиняє лікування. Неправильне застосування цього методу не завдасть шкоди людині — воно буде просто неефективним.

Маючи знання, навички й бажання, можна самому, без спеціальної медичної освіти, застосувати цей метод для профілактики й самооздоровлення.

Як висновок: наші предки, не знаючи про сучасні методики досліджень, діагностики й лікування, а природним шляхом, враховуючи тисячолітній досвід своїх предків — ходіння босоніж по глиняній долівці в хаті, робили профілактику здоров'я й лікування свого тіла.

Безумовно, я не за щоденне ходіння босоніж, але мати певні знання й враховувати досвід наших предків вкрай необхідно, бо це природно, ефективно й практично.

Я впевнений, що неоціненну послугу можуть робити нам лікувальні заклади і насамперед санаторії, які на своїй території відтворили б тра-

диційний побут українців: і проста традиційна хата, і глиняна долівка (ходіння босоніж). Адже це в кінцевому підсумку першочергове лікування душі, а потім й успішне лікування тіла людини. Бо поєднання душі й тіла є запорукою успішної профілактики й лікування людей у сучасних санаторних комплексах.

Я вірю і сподіваюся на те, що в недалекому майбутньому в санаторіях України будуть започатковані й функціонуватимуть «Біоенергетичні стежини здоров'я». Кожен бажаючий зможе пройти по ній, підійти до дерева-цілителя (сосна, береза, дуб), підзарядити свою ауру енергією Космосу, заспокоїти душу й лікувати тіло. А для цього потрібно зовсім небагато: незначні матеріальні витрати, елементарні знання й велике бажання. Допоможи нам, Всевишній, у цій благородній справі!

3.4. РОСЛИНИ У СВІТОГЛЯДІ ТА ЗВИЧАЯХ

З давніх-давен наші пращури шанували рослини, адже вони поклонялися деревам як Богам. Дбайливе ставлення до природи вироблялось у слов'ян упродовж багатьох тисячоліть проживання на своїх споконвічних землях. Тоді існувало уявлення про дерево як про місцезнаходження людської душі після смерті, тому до дерев наші пращури ставилися як до живих істот.

У кожного із слов'янських народів склалися свої традиції, що надавали перевагу тим чи іншим деревам і кущам. В Україні здавна священними вважають вербу й калину. Народне прислів'я свідчить: «Без верби й калини нема України!»

Українці шанували також дуб, що уособлював Перуна й Сонце, березу — символ богині Лади, клен, липу, що присвячувалась Матері Воді, та інші дерева й кущі. До речі, звичай святити вербу за тиждень перед Великоднем існував ще в Київській Русі задовго до її хрещення. Саме з астрального культу слов'ян він був запозичений і християнською церквою. Як відомо, на батьківщині християнства цю роль виконує пальма, бо верба там ніколи не росла.

Дуб. Найпочесніше місце серед священних дерев українці надавали дубу, даремно його вважали «царем дерев». У давні часи дуб був аналогом святині, місця, де здійснювалися релігійні обряди. У народній

релігії дуб вважається деревом Перуна-громовержця, символом мужності, чоловічого начала.

Дуб шанують за міцність, красу, довговічність. «Міцний, як дуб», — кажуть про сильного чоловіка. В день Перуна жінки вінщували чоловіків вінками із гілочок дуба. Листя дуба жінки використовували в оздоровчій магії для своїх чоловіків та синів, щоб вони були міцними й дужими.

З дубом пов'язане уявлення про річне коло. Наприклад, у народній загадці: *«Дуб-дуб довговік, на ньому 12 гілок, на кожній гіллі по 4 гнізді, а в кожному гнізді по 7 яєць і кожному ім'я єсть»*, що означає, відповідно, рік, місяці, тижні та дні року. Є відомості про дуби, що росли біля храмів слов'ян ще в XII ст. У всіх описаних священних дубах, на думку народу, перебуває сам Бог Перун.

Християнська церква постійно боролася з вірою в священність дерев, зокрема дуба: існують описи знищення багатьох священних дубів по всіх слов'янських країнах упродовж цілого тисячоліття. Незважаючи на всі заборони, культ дуба й досі має помітний вплив на культуру та звичаї українців.

Ще в минулому столітті молодята здійснювали весільний обряд трикратного обходу або об'їзду навколо дуба навіть після церковного вінчання. Особливо магічним у весільному обряді вважають дуб і березу, які зрослися, — символ вічного кохання, де дуб уособлює чоловіка, а береза — жінку. Існує звичай цим деревам приносити в день шлюбу в жертву весільні напої та хліб.

Верба — вважається прадеревом життя, а її відображенням на зоряному небі є Молочна стежка (Чумацький шлях). Недаремно верби завжди садили обабіч шляхів, бо за космогонічним уявленням слов'ян наша Галактика є початком Всесвіту.

Назва цього дерева вказує на священне значення: лат. *Verbene* — «священні гілки». На слов'янському ґрунті аналогом назви верби є вербье — пруття. Уявлення про вербу як символ небесного шатра, на якому перебувають Сонце, Місяць та Зорі, відображене в багатьох українських піснях.

В українських звичаях і календарній обрядовості верба відома і як Вербна неділя (народні назви Вербиця, Вербниця, Квітна неділя) та Купайла. Обряд хльоскання дорослих і дітей вербовою гілкою на Верби-

цю означає насамперед поєднання людини з Космосом, нагадування про гармонію світового ладу. В побажанні говориться: *«Будь великий, як верба, а здоровий, як вода, а багатий, як земля»* — здійснюється магія аналогії. Дітям давали з'їсти освячені вербові «котики», щоб *«росли скоро, як верба»*. Освячені на Квітну неділю вербові прутики тримали в хаті цілий рік, аж до нового свята.

На Купайла дівчата прикрашають вербове деревце стрічками, віночками, квітами і водять навколо нього хоровод. Тут верба — символ жіночого природного начала. Про це багато й Купальських пісень. Верба присутня також у весільному обряді та у весняних хороводах, де вона символізує одруження і розвиток роду.

Відрізана гілочка верби, навіть без коріння, приживається у будь-якому ґрунті, й виростає в дерево. В народі кажуть: *«Верба, що лугова трава: її викосиш — а вона знову виросте»*. Бабусі-повитухи робили з вербового гілля купіль для породіллі і новонародженого, примовляючи: *«Як верба швидко росте, щоб так і дитина швидко росла»*.

Широко використовували свячену вербу й у різних магічних обрядах та побуті: вербовою лозиною вперше навесні виганяли худобу на пасовище, шукали воду для копання криниці, про це й приказка: *«Де верба, там і вода»*. Із свяченою вербовою гілкою обходили все господарство, щоб уберегти його від недоброго ока та злих сил, з цією ж метою обсаджували вербою криниці.

В українському народному уявленні верба залишалася символом космічного ладу та надзвичайної життєздатності. Про те, що верба в наших пращурів була божественним деревом, свідчать народні приказки: *«Верба коло брами — Господь з вами»*, *«Верба коло городу відверне шкоду»*.

Весняне цвітіння верби — потрібне свято, адже і природа святкує початок весни, і людина радіє першим «котикам», і бджола бере перший мед. Вербова сопілка наділялась магічними властивостями: гра на ній тримає в купі всю череду худоби, а якщо перед цим умочити сопілку в джерельну воду, — корови даватимуть більше молока. Вербовим віником обмітали стіни хати, щоб усе недобре вимести з неї.

Верба вважалась добрим лікарським засобом: відварами вербового гілля знахарі лікували поранених князівських дружинників. За цю влас-

тивість «склеювати рани» її шанували й запорозькі козаки. Вербове листя жінки використовували як добрий косметичний засіб — ним натирали щоки, щоб були рум'яні. Відомі її дезінфікуючі властивості, здатність очищати воду. Про це в народі кажуть: *«Де сріблицця вербиця — там здорова водиця»*.

Калина — одна із священних рослин українців, що символізує жіноче начало, зокрема період жіночої плідності. До неї завжди ставилися з великою повагою, калину не можна рубати, топтати її ягоди тощо. Наруга над калиною ганьбила людину, так само як убивство лелеки.

Переважна більшість слов'ян кісточку з ягід калини порівнює з серцем. Тому калина стала символом любові, краси, дівочої чистоти та жіночої вірності. Важлива роль належить калині в різних обрядах, особливо на весіллі — нею оздоблювали весільне гільце, прикрашали коровай, вплітали у весільний вінок наречених.

Калина символізує свято Коляди, Різдва світу, нею прикрашали Коляду й Дідуха та Різдвяні короваї. Калина як символ дівочої чистоти оспівана у весільних піснях. Особливі почесні належали дівчині, яка зберегла вірність своєму нареченому. Вислови «ламати калину», «сікти калину» означали позбавлення дівочості.

На свято Рожаниць дівчата (8-9 вересня), які стали дівками (здатними до дітонародження), йшли до лісу по калину. Навколо першого знайденого куща вони водили хоровод, співали любовних пісень, а потім розкладали навколо різні страви, які брали з собою. Відбувається обрядовий обхід, під час якого згадуються імена відомих дівкам хлопців. Тільки після цього починали зривати гілочки калини, причому перші ягоди з гілочки кожна дівчина мала з'їсти, загадавши бажання про кохання обраного нею хлопця. Назбиравши калини, дівчата виплітали вінки з квітів, вплітаючи в них і калинові кетяги. По дорозі до села парубки вже чекали дівочий гурт, щоб зненацька напасти. Хлопці відбирали в дівчат по кілька гілок ягід і фарбували їм обличчя калиновими ягодами.

Калина присутня в родильних обрядах та при нареченні чи постриженні дітей. Породіллі в постіль клали кетяг калини, щоб були здорові мати й дитина. Клали калину і в першу купіль новонародженого: *«Щоб дитя було рум'яне, як калина»*.

Біля хати завжди садили калину, її ягоди взимку клали між шибками вікон. Про калину складено безліч пісень, прислів'їв, приказок: *«Любуйся калиною, коли цвіте, а дитиною, коли росте»*, *«Дівчина, як калина»* тощо.

Калинові квіти, ягоди та кора калини — найкращі ліки від застуди, від кашлю, при хворобах шлунка та ін.

Вишня — одне з найстаріших дерев в Україні, її знають з дуже давніх часів. Вишня використовувалася в Різдвяних обрядах задовго до привнесеного Петром I звичаю ставити ялинку на офіційний Новий рік. Це дерево викопували восени і ставили в діжку із землею в хаті, де воно стояло до Різдва. За тим, як росла вишня, передбачали свою долю: якщо на свята вона зацвітала, це був добрий знак. Вишня присвячувалася найвищим Богам народів'я — саме Різдво — свято Прабога Рода — Сварога. Тому логічно вважати назву «вишня» як жіночий рід від вишній, всевишній. Тож її назву слід розуміти як «божественне дерево». Біля вишні та у вишневому садочку — одвічне милування українського народу. Тому шевченківський «садок вишневий коло хати» став символом України, рідним і близьким образом. Гілочки вишні широко застосовуються в лікувальній практиці.

Яблуня в міфології всіх індоєвропейських народів є символом вічної молодості та безсмертя. У поетичному світогляді українців яблуко вважається плодом з неба, недаремно воно оспіване в колядках. Про особливу плодючість і цінність яблуні знали вже трипільці, коли зображали насіння яблуні на своєму посуді. Яблуня з незапам'ятних часів у дикому стані була поширена на всій Слов'янщині. Яблуко стало символом кохання й родючості. Воно вважається плодом безсмертя. Чарівна яблуня не раз згадується в українських казках. У Різдвяному обряді яблука присутні на столі як символ родючості.

Груша відома з античних часів, записи про це можна знайти в давніх літописах як у Греції, Римі, так і в Київській Русі. Про лікування плодами груші знали ще в давньому Шумері. Українці з сушених яблук і груш варять узвар, який є обрядовим напоєм на Різдво.

Береза завдяки своїй білій корі стала символом чистоти, дівочої ніжності. Вона також вважалася оберегом від злих духів, тому це дере-

во часто садили біля хати, щоб милувала око і захищала садибу. Листя берези матері заварювали для приготування купелі для своїх доньок.

Український квітник. Квітник був неодмінною частиною садиби українського селянина, він прикрашав причілок хати і найчастіше виходив на вулицю. Іноді квітники обгороджували невеликим парканом або обсаджували рядочком квітів чи низькорослих кущів.

Багато легенд, пісень, переказів зберегла пам'ять народу про цих одвічних супутників людини, які широко застосовували в обрядах, побуті чи просто як окрасу, що милує око й веселить душу. Майже біля кожної хати завжди знаходилося місце для пахучих, яскравих чорнобривців, жовтогарячих нагідок, червоної рути, барвінку, любистку, м'яти, мальви та ін. Магічну силу мають ті квіти, що здавна прижилися в народі як священні рослини. Так вважається, що червону руту, барвінок і любисток садять дівчата, щоб бути завжди коханими і бажаними.

Магічними властивостями народ наділяв **чебрець**. Для українців саме ця рослина є символом Батьківщини, її брали з собою, від'їжджаючи на чужину, як згадку про рідний край. Чебрець був однією з трав, що застосовувалися в богослужінні ще за Трипільської доби. **Валеріана**, яку в стародавні часи називали одолян, також вирощувалась у квітниках, щоб уберегти свій дім і сім'ю від усякої напасті. Вважалося також, що валеріана рятує від смутку, оскільки є заспокійливим засобом.

Для того, щоб знати, коли треба збирати цілющі рослини, що ростуть у природі й українських квітниках, слід вивчити календар наших пращурів і застосовувати його згідно з астрономічними строками: сонцестояння, рівнодення, Повня чи Молодик-місяць.

В Україні росте понад 20 тисяч лікарських рослин. Не дивно, що наші пращури добре знали й ефективно застосовували цілюще зілля — справжній дарунок Бога Неба й Богині Землі.

3.5. ТРАДИЦІЙНІ ТРАВ'ЯНІ НАПОЇ УКРАЇНЦІВ

Відомо, що на ранніх етапах розвитку людства основним джерелом харчування були рослини. Стародавні греки казали: *«Сила твого тіла міститься в соках рослин»*. І це правда. Багатовіковий досвід свідчить, що наявні в рослинах біологічно активні й цілющі речовини знаходяться

у концентрації, що дозволяє вживати їх із профілактичною й лікувальною метою.

Наші предки методом проб і помилок відбирали рослини, що вгамовували голод і спрагу та допомагали при різних захворюваннях. З давніх-давен існує звичай вживати трав'яні, квіткові плодоягідні напої (чаї) як для лікування хвороб, так і для їх запобігання (профілактики).

Для цього практично в кожній українській хаті зберігались трави в пучках, мішечках, підвішаних під стелею, або — на горищі. Кожна родина мала свої традиційні улюблені напої — чи цвіт липи, чи листя і цвіт лісової суниці, м'яти тощо. Значно пізніше всі ці трав'яні напої стали називати чаєм, підкреслюючи цим самим схожість за дією з чаєм (листя чайного куща), адже в більшості із цих рослин є аналогічні біологічно активні речовини, які і тонізують, і забезпечують відчуття здоров'я і сили.

Слід пам'ятати, що все добре й корисне в міру, тому навіть найрозповсюдженіші дикорослі рослини при інтенсивному й довготривалому вживанні можуть бути шкідливими для здоров'я. Тому потрібно дотримуватись норм і рецептів, а також необхідні поради-консультації фітотерапевтів і дієтологів.

Дуже великий вплив на якість і смак напою має правильний спосіб його заварювання. Звичайно слід дотримуватися декількох правил при заварюванні напою з лікарських рослин. Найголовніше з них: не перегрівати заварку, не розбавляти її й не користуватися металевим чайним посудом.

Для чаю найкраще використовувати м'яку воду. Воду з водопроводу треба відстоювати декілька годин, поки не зникне запах хлору. Дуже практичним способом підготовки води є використання побутових фільтрів, яких є багато в продажу різноманітних видів.

Важливим є початок закипання води — його не рекомендується пропустити. Коли виникає «шум сосон» (наче вітер шумить у лісі) і як тільки з'являються бульбашки, а потім невелике хвилювання, чайник слід знімати в вогню.

Багатьом із нас здається, що ліки з рослин є дуже простими. Але, як свідчить народна мудрість, маленькі ліки лікують велику хворобу. В більшості випадків практичніше в домашніх умовах застосовувати однокомпонентні заварки для напоїв.

При цьому через деякий час (25–30 днів) необхідно змінювати рослини, щоб запобігти звиканню організму до дії рослинного препарату у вигляді настою або чаю.

Любителі напоїв із дикорослих та культивованих лікарських рослин, яких в Україні дуже багато, можуть користуватися багатьма рецептами, відомими в народі з давніх-давен. Наводимо деякі з них.

Аїр (лепеха) тростиновий. Чайну ложечку сухих подрібнених листків аїру заливають окропом і настоюють 5–6 хвилин, п'ють з медом. Чай корисний при гастритах, виразковій хворобі шлунка, колітах.

Брусниця. Сухі й подрібнені листки (1–2 чайні ложки) заливають склянкою окропу й настоюють 5–7 хвилин, цукор або мед — за смаком. Чай корисний при захворюваннях нирок і печінки, серцевих чи інших набряках, ожирінні й цукровому діабеті.

Бузина чорна. Сухий цвіт бузини заливають окропом: 1 чайна ложка на склянку окропу, настоюють 10 хвилин, п'ють з медом.

Чай допомагає при астматичному стані, бронхіті, ангіні, простудних захворюваннях, цукровому діабеті.

Верес звичайний. Одну-дві ложки вересу заварюють як чай у 400 мл окропу і випивають за день ковтками. Чай допомагає при неврозах, захворюваннях шлунково-кишкового тракту, хворобах серця.

Глід криваво-червоний. Одна чайна ложка висушених квіток на одну склянку (200 мл) окропу, настоюють 7 хвилин, п'ють з медом чи цукром. Чай корисний при стенокардії, після інфаркту міокарда, серцевій аритмії, цукровому діабеті, імпотенції, неврозах.

Звіробій звичайний. Чайну ложку сухої подрібненої трави звіробою заливають склянкою окропу, настоюють 10 хвилин. Чай корисний при захворюваннях печінки й шлунка, спазмах кровоносних судин, порушеннях кровообігу, розладах нервової системи.

Іван-чай. Заготівля листя іван-чаю проводиться в період інтенсивного цвітіння. Зібране листя розкладають шаром не грубіше 3 см на дерев'яних лотках і залишають на добу для прив'ялення. Після цього листки необхідно скрутити поміж долонями в «ковбаски» завгрубшки 0,5 см. Скручувати необхідно доти, поки заготовки не потемніють через окислення дубильних речовин. Викладають такі заготовки шарами до 5 см в посу-

дину (я роблю це в чугунку). Шари можна перекласти кусочками моркви і залишити в теплі (в духовці — температура до 30 °С) на 8–10 годин. Після проведення ферментації заготовки ріжуть поперек на дрібні частини, розпушують і кладуть на сушку при температурі до 70 °С, заварюють і п'ють з медом як чай.

Кадило мелісолисте. 3–4 сухих листків кадила (бальзаму лісного) заливають склянкою окропу і настоюють 8–10 хвилин, п'ють з медом. Чай корисний при неврозах, захворюваннях шлунка, серця, клімаксі.

Калина звичайна. Чайну ложку подрібненого цвіту калини заливають склянкою окропу і через 6–8 хв. п'ють з медом. Чай допомагає при простудних захворюваннях, ангіні, астмі, підвищеному тиску (гіпертонії).

Материнка звичайна. Одну чайну ложку подрібненої трави материнки заливають склянкою окропу, настоюють 8–10 хв. Проціджують і п'ють з медом. Чай корисний при клімактеричних порушеннях, порушеннях менструального циклу, безплідді, неврозах.

М'ята. Подрібнені сухі листки м'яти (одну-дві чайні ложки) заливають склянкою окропу і настоюють 4–5 хв, п'ють з цукром чи медом. Чай рекомендується при безсонні, неврозах, імпотенції, захворюваннях шлунка й печінки.

Суниці лісові. Листя заготовляють в період цвітіння рослини. Подрібнене сухе листя (1–2 чайні ложки) заварюють як чай. Настоюють 10–15 хв, п'ють з медом. Чай корисний при гіповітамінозі, цукровому діабеті, після опромінення, при анемії.

Чебрець звичайний. Суху траву чебрецю заливають склянкою окропу (1 чайна ложка). Настоюють 8–10 хв., п'ють теплим з медом. Чай корисний при простудних захворюваннях, кашлі, астмі бронхіальній, захворюваннях нервової системи.

3.6. НАРОДНА МУДРІСТЬ — ПРИСЛІВ'Я ТА ПРИКАЗКИ

(за книгою Н. С. Шумади. «Закувала зозуленька»)

Прислів'я та приказки — це короткі влучні вислови, що в художній формі типізують різні явища життя. Вони є узагальненою пам'яттю народу, висновками з життєвого досвіду. В них формуються погляди на етику, мораль, здоров'я та ін.

Прислів'я і приказки не тільки констатують якійсь факт, скоріше рекомендують чи застерігають, схвалюють або засуджують, — словом, повчають, бо за ними стоїть мудрість поколінь.

Прислів'я або приказки говорять тоді, коли треба наголосити або виділити основну думку із усього перед тим сказаного або дати оцінку побаченому, почутому або зробленому.

Ми охоче звертаємось до прислів'їв, що дісталися нам у спадок від минулих часів. Особливо великий масив становлять ті прислів'я та приказки, в яких ідеться про особливість людського характеру.

Наука

*Вік живи — вік учись.
Здобудеш освіту — побачиш більше світу.
За одного вченого дають десять невчених.
Наука в ліс не веде, а з лісу виводить.
Вчення — світ, а невчення — тьма.
Книга вчить, як на світі жити.
Не кажи — це вмію, а кажи — навчусь!
Чого Івась не навчився, того й Іван не буде знати.*

Праця

*Бджола мала, а й та працює.
Без труда — нема плода.
Тяжко тому жити, хто не хоче робить.
Не журисть, та за діло берись.
Сьогоднішньої роботи на завтра не відкладай.
Хто дбає, той і має.
Хочеш їсти калачі, не сиди на печі.
Без охоти нема роботи.
Зробив діло — гуляй сміло.*

Здоров'я

*Найбільше багатство — здоров'я.
Було б здоров'я — все інше наживем.
Здоровому все здорово.
Старому та слабому годи, як малому.
Коли болять кості, то й не думай в гості.
Як нема сили, то й світ не милий.
На похиле дерево й кози скачуть.
Скрипуче колесо довго їздить.
Світ великий — було б здоров'я.
Подивись на вид та й не питай про здоров'я.
Здоров'я маємо — не дбаємо, а старчивши — плачем.
Бережи одяг, доки новий, а здоров'я — доки молодий.
Без здоров'я нема щастя.
Гіркий тому вік, кому треба лік.
Весела думка — половина здоров'я.*

3.7. ПАМ'ЯТАЮ І ЗГАДУЮ

У передмові до своєї книги «Фітоетнологія українців» (Київ, 2002) Є. С. Товстуха пише: «Впродовж століть і тисячоліть у праці, культурі нашого народу поставали кардинальні і найпекучіші питання щоденного нагального виживання, існування та звичаєвого буття. Як жити, працювати, зберегти національну ідентичність? Боронити рідний край, творити та облаштовувати свою державу. Можна лише дивуватись, що українець, на далеких і близьких історичних крутоярах, загарбаний, пошматований вірулентними сусідами у всіх географічних широтах, нахилений до землі рабськими спондильозами, що культивували їх в отруйних середовищах ці ж близькі і далекі сусіди, переніс тотальні кріпосницькі шибениці, освоював власними кістками північні широти для блага ворогів, задихався і гинув у царських в'язницях та радянських ГУЛАГах. І як він, гречкосій-селянин, виробничник світових запасів збіжжя, був доведений сталінським злочинним режимом культу смерті до небаченого в світі голодомору і майже повної втрати спадкоємних генетичних

матриць, не втратив любові до землі і спромігся на творчий вибух височенної культури на цій же землі. Бо праукраїнський та український землероб, хлібороб, селянин, споконвічний орій-сіяч, не лише садив, плекав, збирав урожай, задля добробуту, узагальнено, — рогу достатку, а й для височеного і різноманітного ужиткового мистецтва...

Насправді наші далекі й близькі пращурі не лише тяжко працювали та збирали урожай, вони й славили цей урожай піснями, танками й танцями, музикою інструментальною й піснями-замовляннями.

Так! Людина користувалася дарунками природи: вода, рослинний і тваринний світи. Але вона й прикрашала ці особливі світи. Квітками, предметами мистецтва живої природи і тими, які вона готувала й виготовляла до окремих свят Сонячного кола й родинних урочистостей: народження дитини, парубоцьких та дівочих посвят, весілля, пошанування видатних людей та справжніх героїв. Наші прапращури навчилися готувати страви спочатку як ужиткові (щоденні) харчові продукти. А згодом, як ліки, обереги, фітозасоби. І рослини, що вже в процесі тривалого та спадкоємного вивчення ставали рослинами-ліками і стравами, закарбувалися в словесних та образотворчих символах: калина, материнка, шавлія, верба тощо. Вони несли силу, вітамінну міць, ставали оберегами».

Старе українське село часто уявлялося на кінці дороги, де після дощу й не проїхати. Білі мазанки під соломою, тип яких не змінювався протягом віків. Однаковий побут диктував однакове планування: піч ліворуч, стіл під вікном, образи праворуч. Ці елементи комбінувались у безліч варіантів: талановита господиня й хазяйка-нечупара надавали житлу безліч відтінків — від обмальованої різними квітами, завішаної рушниками й килимами хати до пустки, де останнє занесено до корчми, де живуть злидні й озлоблення.

Жінки часто вагітніли й народжували багато дітей. Із них багато й умирало. Жінки тримали хату за три кути, а чоловіки — за один.

Стрижень життя — городньо-польові роботи і домашнє господарство, де землеробські покоління накопичували дивовижні знання про властивості природи — знання, що допомагали, і, на жаль, толком ніде не записані. Всі роботи мали певну календарну періодичність, коли життя людини вслуховувалось у життя рослин. Захворівши, споживали помічне зілля — й здоров'я поверталось.

Другий стрижень — церква, куди люди сходилися щонеділі і з якою були пов'язані найважливіші події їхнього життя: хрестини, вінчання й похорон. Церква зобов'язувала їх своїм окремим календарем. Протягом року прочитувалось ціле Євангеліє. Крім того, церква являла собою такий витвір, таку пам'ятку, де люди вдосконалювали душу на архітектурі, малярстві, співах, навіть елементах театрального дійства. І хоч би як пригнічувала селян соціально-економічна формація й політичний лад, а найбідніший чоловік хоч раз на віку був князем, коли над ним і його обраницею тримали вінці.

Дитячі казки закладали в людині моделі світобудови й коди поведінки. «Вулиця», вечорниці вчили конкуренції й ніжності. Життєві проблеми вирішували батьки, що знали життя краще. Спільна праця на полі й спільне свято — об'єднували роди. Смерть передчували, — годилося відійти, попросивши пробачення й попросившись.

Так протікало праведне життя, де ріс «садок вишневий коло хати». Українське село було запрограмоване на добро. В традиційному ритмі воно могло тривати ще тисячі років. Село витримало напади кримських татар, польських панів, витримало постої московських солдат. Знову звільнившись, воно розцвітало ще буйніше. Але українці не передбачили, що десь там уже формується агресивна потуга, яка їх погромить.

Між двома українськими селами — старим і сучасним — пролягла прірва. І в тій прірві українське село опинилося наприкінці двадцятих років минулого століття, коли почалася колективізація. Голод виморив землеробів, людей, предки яких годували стародавню Європу й Єгипет. Потім була ще одна війна. З кожного села забирали всіх кращих господарів та їхні родини. У зимовий холод людей вивантажували просто в сибірський сніг!

Як і що могло зберегтися в духовному світі селянства? Як співвідноситься теперішнє селянство з тим, що жило свого часу в українському селі до цього всього? Питання, на які дати відповіді дуже складно. Як висновки: ХХ століття в історії українського села — століття горя і смерті! Пам'ятаймо про це завжди і розказуймо своїм дітям і внукам!

* * *

У травні 2008 року мені виповнилось календарних 75 років (мій біологічний вік — 69 років). Я впритул наблизився до «потойбіччя». З цього приводу я й сумую, і радію одночасно. Але, як це притаманно всім людям похилого віку, я добре пам'ятаю своє рідне село Бугрин, річку Горинь і своє босоноге дитинство. Білі мазанки під соломою, вигляд яких не змінювався протягом віків. Пам'ятаю все це й часто згадую своє дитинство, юнацькі роки, веснянки й хороводи, літню «вулицю» з її чарівними піснями, гойдалку на лузі біля річки Горинь, свято Купайла й незабутні вечорниці.

Пізніше — весняні й осінні роботи на батьківському полі, щоденні домашні роботи й довгі зимові вечори при настільній лампі. Коляда на покутті, сіно під скатертиною та інші зимові свята й звичаї.

І все це було не так і давно — наприкінці 30-х і на початку 40-х років минулого століття. Все це ритмічно відбувалося аж до «колгоспної України».

Згадуючи ці роки, наші звичаї, працю й відпочинок — стає радісно на душі, хочеться жити й творити добро заради більш змістовного й цікавого нашого добробуту, заради прийдешніх поколінь.

Я вдячний Всевишньому і моїм односельцям за все, що пережито й пройдено мною українською сільською звичаєвою дорогою!

Розділ четвертий

Корисні поради

«Кожний із нас повинен дати відповідь на питання: для чого живу і як живу? Наше життя стає таким, яким його формують наші думки і прагнення».

А. Терещук

4.1. ДОРОГАМ ЗНАНЬ НЕМАЄ МЕЖ!

Супергомеопатія. Успіхи сучасної науки в пізнаванні Всесвіту мають одну неочікувану негативну сторону. Могутність сучасних теоретичних досліджень і вимірювальних приладів є настільки потужною, що любе нове явище вчені завжди старалися пояснити і оцінити тільки за допомогою цих методів і приладів.

І якщо нове явище або який-небудь новий ефект не в змозі розглянути і пояснити за допомогою існуючих методів і наявних приладів, то зразу ж вони не хочуть вірити в існування цього явища або ефекта.

На сьогодні не потребує доказу така традиційна схема: ліки поступають в організм хворого і там вступають в певну взаємодію з рецепторами і ферментами, що приводить до певного лікувального ефекту. Здавалось би, другого шляху немає. Адже ні одна відома науці речовина не випромінює електромагнітні або інші хвилі, які можуть переносити достатню інформацію про їх хімічну і біологічну природу.

Медиків завжди турбувало питання, які механізми і як визначити залежність лікувального ефекту від дози призначених ліків. Адже давно відомо, що одні і ті ж ліки в різних дозах можуть дати різні ефекти. Як, наприклад, ліки в токсичній дозі (отруйні) визивають певні патологічні зміни, але ці ж ліки в мікродозах є ліками. Прикладом є настоянка отруйної рослини болиголова.

Більше двох століть тому основоположник сучасної гомеопатії С. Ганеман, зменшуючи дози ліків, помітив, що і при малих дозах лікувальний ефект присутній. Тоді він почав по певній схемі і методиці зменшувати дози ліків. Так з'явився метод «розведення», — метод гомеопатії: 1:10, 1:100, 1:1000 і т. д. На здивування самого Ганемана і його співробітників, лікувальний ефект при зменшенні концентрації не зменшувався, а в окремих випадках навіть збільшувався.

Враховуючи цей ефект, Ганеман довів розведення до таких величин, що очікувати присутності в розчині хоча б однієї молекули початкової речовини не приходить (вдумайтесь 10—100 і більше). А лікувальна дія «розведеного» розчину зберігалась.

Після Ганемана ці досліді неодноразово повторювались. І кожного разу мали позитивний ефект. Тобто речовина, якої зовсім немає в

розчині, діє так, наче вона присутня. Клітини реагують не на саму речовину, не на її молекули, а на «щось таке», що являє собою немолекулярну або надмолекулярну основу матерії. Тоді що це таке???

Голкоуколювання. Про цей метод лікування східній медицині добре відомо, і він знаходить практичне застосування.

Згідно з даними східної медицини наш організм покритий цілою сіткою особливих і пов'язаних між собою і внутрішніми органами енергетичних каналів, впливаючи на них тим чи іншим чином, лікують організм людини від різних захворювань. Чжень-цзю-терапія — наука лікування голкою — прийшла до нас із Китаю.

Утаємничені точки (цятки) на тілі людини вчені багато років вивчають і сучасними традиційними методами. Тільки одному із них вдалося суттєво розвинути східне вчення. Це німецький лікар Р. Фолль. Ним сконструйований прилад дерматрон, який дозволяє заміряти і визначати стан цих чудо-точок, а значить, і внутрішніх органів, з ними пов'язаних.

Чутливість метода Фолля неймовірна. За його допомогою можна виміряти реакцію організму пацієнта на ліки стиснуті ним в кулаці. Електропунктурна методика Фолля потребує уміння і неабиякого хисту. Мало просто прикласти електрод приладу до точки поверхні шкіри, — потрібно добре знати місце знаходження і каналів, а також миттєво визначити динаміку показників приладу. Не дивно, що і сьогодні таких спеціалістів недостатньо.

Але вернемося до результатів дослідів Р. Фолля. Сама по собі таблетка ліків електрично нейтральна, а якщо вона знаходиться в запаяній скляній ампулі, то навіть смішно говорити про можливість якої-небудь хімічної взаємодії. Іншими словами, теоретична фізика, теоретична хімія і люба інша теорія не допускають ні найменшої можливості, будь-якої і навіть квантової взаємодії ліків з організмом через скло ампули. А такий ефект є! І його можливо визначити за допомогою приладу. Не в силі пояснити це явище і десятки всесвітньо відомих вчених, які були присутні при цих дослідженнях!

Життя без ліків. Електропунктурні дослідження показали, що на протязі трьох секунд після того, як медикамент опинився в руці пацієнта, вимірюваний в певній точці тіла показник змінювався на 20—100%. Коли медикамент

відсутній — ефект зникає, тобто ліки діють, коли пацієнт тримає ліки в руці.

Як висновок у формалізованому вигляді є таким: наближення матеріального об'єкта (ліків) на певну відстань до системи (пацієнта), а також будь-яка інша форма дистанційного впливу (антена, провідник) викликають певні зміни в цій системі. Приклад. Коли ми прикладемо таблетку аллахолу до певної точки меридіана жовчного міхура (спеціалісти знають), то ефект впливу на жовчовивідні шляхи в 3—5 разів більший, ніж при прийомі цієї таблетки всередину. Це пояснюється тим, що при цьому скорочуються енергетичні витрати під час циркуляції діючої речовини по кровоносному руслу.

Значить, достатньо яким-небудь чином забезпечити надходження енергії від ліків в організм хворого, тоді вживати самі ліки всередину зовсім не обов'язково!

Наші предки, що займалися лікуванням (відуни — відали про лікування хвороб), про це знали. Іван Михайлович Носаль, народний цілитель, розповідав мені, що його батько отець Михайло, теж відомий цілитель, знав такі точки на тілі людини, прикладаючи до яких певні лікарські рослини, добивався зменшення болю.

Я впевнений, що подальші вивчення властивостей листя і насіння гінго, поєднання цих даних з новими даними східної медицини відкривають нам прості і ефективні методи профілактики і лікування захворювань душі і тіла людини. Я це відчуваю, в це я вірю, і так воно і буде!

Як відмічено вище, організм повинен отримати недостаючу енергію, яка відповідає його сенсу (смислу). На сьогодні поки що не придумано нічого кращого, ніякого іншого пояснення цим фактом. Виникає догадка, а чи не назвати цю невідому енергію — «енергією сенсу». Доречі, в зарубіжній літературі вже появився такий термін Energy Sense Activation (ESA).

Результати досліджень останніх років показують, що джерелом «сенсової» енергії можуть слугувати не тільки молекулярні, але і макроструктури. Наприклад, на організм людини впливають прикраси, особливо жіночі, які в давні часи були обов'язковим побутовим вбранням. І це залежить не тільки від матеріалу (золото, срібло, бурштин),

з якого вони виготовлені, але і від форми — різні сенси і різна дія. Аналогічно впливають на стан людини твори мистецтва, монументальні споруди, архітектура, скульптура, віковічні дерева, ліси і діброви, тобто оточуюче середовище.

Висновок вищесказаного: все життя людини складається із різних потоків енергії, які вона створює своїм життям і діяльністю. Природно, що і хвороби людини формуються її стилем життя. А тому кращими ліками в нашому повсякденному житті повинні бути — доброта, любов і справедливість — надзвичайно позитивні енергії! І це, на моє глибоке переконання, не чергові повчання, а справедливий і дієвий медичний припис!

4.2. НЕ СТАРІЙМО

Згідно з рішенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, прийнятим на її семінарі в Києві, встановлено такий поділ населення на вікові групи:

- середній вік — 45—59 років;
- рання старість — 60—72 роки;
- старечий вік — 73—89 років;
- довголіття — 90 і більше років.

Скільки років живе людина? За даними багатьох науковців, середній вік у Давній Греції був 18 років, Римі на початку нашої ери — 21 рік, у двадцяті роки минулого століття — 32 роки. Сьогодні, за даними багатьох літературних джерел, середня тривалість життя становить близько 70 років.

Кожний із нас має певну уяву про старість і старіння. Зміна ходи, посивіння й випадання волосся, поява зморщок і сутулість, скарги на погіршення самопочуття — ось далеко не всі відомі нам ознаки старості.

Чи можливо хоч частково зупинити цей процес? На подібні питання дає відповідь геронтологія (від грецької — наука про старість і старіння) і геріатрія — наука про попередження й лікування захворювань старих людей. Це такі захворювання: атеросклероз з його ускладненнями, гіпертонія, цукровий діабет, хвороби легенів, стареча депресія та ін.

Старість і старіння — поняття не ідентичні, і їх необхідно чітко розрізняти.

Старість — це неминучий та тривалий фізіологічний процес, заключний період вікового розвитку. Геронтологи вважають, що старість підводить людину до прірви, куди штовхають її хвороби, тому більшість людей вмирає нині не від старості, а від хвороб.

Старіння. На це питання вчені відповідають неоднозначно, згідно з предметом і завданнями науки, яку вони представляють.

Біолог: старіння — процес, що призводить до зменшення життєстійкості організму, його здібності пристосовуватись до зовнішнього впливу і виконання природних життєвих функцій.

Лікар: старіння — процес, що супроводжується збільшенням кількості й важкості різних захворювань. Багато з цих захворювань сучасна й народна медицина вже вміє лікувати, що полегшує страждання хворих, але не завжди, на жаль, вміє виліковувати.

Соціолог: старіння — процес, який призводить до зниження, часткової або повної втрати працездатності.

У зв'язку з цим необхідно відзначити найбільш важливі риси старіння.

Перша — поступовість, тобто залежить від часу (віку).

Друга — ендогенність, тобто внутрішньо пов'язана з виконанням життєвих функцій. Ніякі, навіть найкращі умови життя (розумне харчування, легка праця, найкращий відпочинок та ін.), не дають можливості зберегти вічну молодість.

Третя риса старіння — руйнівальна. Старий організм стає все більше подібним на годинник, зубчасті коліщата якого стерлися і не чіпляють одне одного.

Таким чином, старіння — це поступове руйнування організму, пов'язане з його внутрішньою будовою і здійсненням природних функцій. Старіння неминуче — це закон. Але в різних людей процес старіння відбувається по-різному, і це також закон.

Більшість учених вважає, що середня тривалість життя може й повинна бути 120—150 років. Ми самі собі вкорочуємо життя.

Нервові перевантаження на роботі й вдома, сидячий спосіб життя (телевізори, комп'ютери та ін.), шкідливі звички, нераціональне харчування, переїдання — ось що в основному скорочує наше життя. Академік І. П. Павлов, коли йому було 86 років, писав, що ми «скорочуємо

своє життя власними нестриманістю, безпорадністю, байдужим ставленням до свого організму».

Я впевнений, що підвищення життєвих стандартів, освіти, культури, поліпшення житлово-побутових умов, підвищений рівень медико-санітарного забезпечення, що нас чекають у недалекому майбутньому, сприятимуть збільшенню тривалості життя населення України.

Коротко й конспективно викладені нижче основні умови уповільнення старіння організму й збереження активного довголіття.

Умови уповільнення старіння організму

1. Рух — основа здоров'я

- Щоденна лікувальна фізкультура. Спеціальні вправи. Самомасаж.
- Піші прогулянки. Посильні фізичні навантаження.
- Помірна фізична праця в саду, городі, на дачі.
- Вирощування лікарських рослин для власних потреб.
- Періодичний профілактичний огляд у лікаря-спеціаліста.
- Щоденні конкретні та корисні справи.

2. Їжа має бути ліками

- Раціональне й повноцінне харчування.
- Регулярне вживання рослинної їжі (70—80 %). Овочі, фрукти.
- Дотримання традицій української кухні й днів посту.
- Обмеження вживання жирів тваринного походження.
- Віддавати перевагу нерафінованим продуктам.

3. Ліки мають бути їжею

- Лікування індивідуальне, а тому відбувається під наглядом лікаря.
- Траволікування ефективніше у поєднанні з іншими методами.
- Постійне вживання препаратів із лікарських рослин та полівітамінних, макро- і мікроелементів.
- Сила волі, оптимізм і впевненість в ефективності лікування.

4. Не старіти!

- Вживання препаратів, що діють на весь організм.
- Постійне застосування антиоксидантів — вітамінів С, Е, В₁₂, мікроелементів цинку та селену, препаратів гінкго дволопатевого й мелатоніну.
- У сезон дозрівання їсти максимальну кількість ягід суниці, чорниці, журавлини.

- Вживати продукти бджільництва: мед, пилок, прополіс.
- Перед сном вживати чашку кефіру з різними добавками.

5. Стиль життя

- У помешканні все потрібне, доцільне та має радувати нас.
- Чистота, порядок і чисте свіже повітря.
- Одяг зручний, легкий, теплий з натуральних тканин.
- Чистота тіла, відвідування парильного відділення лазні.
- Регулярне, залежно від віку, сексуальне життя.
- Постійні, надійні й щирі сімейні стосунки.
- Приємні думки та наміри, впевненість у своїх силах.

6. Відпочинок

- Суворе дотримання режиму праці, відпочинку й сну. Здоровий, нормальний сон — головна складова режиму.
- Під час роботи необхідно робити невеликі перерви, особливо комп'ютерникам, водіям далеких рейсів.
- Зведення до мінімуму перегляду вечірніх телепрограм, особливо лежачи на дивані.
- Обов'язкові 20—30 хв. прогулянки перед сном.
- Візуалізація — використання уяви про щось гарне, відпочинок на морі, успішне виліковування хвороби тощо.
- Щорічний відпочинок із зміною місця проживання (село, дача, профілакторій, санаторій).
- Завжди бачити добре, мати звичку радіти всьому, що нас оточує.

4.3. ОСНОВНІ ФУНКЦІЇ ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН

1. Задоволення потреб у поживних речовинах: кожна їжа має бути ліками, а кожен ліки — їжею.
2. Пригнічення хворобливої мікрофлори — бактерій, грибків, вірусів, що спричиняють загальне захворювання організму.
3. Посилення ферментативного апарату організму людини для прискорення хімічних процесів і перетворення органічних речовин на необхідні для життя продукти.
4. Посилення видільних функцій — потогінних, сечогінних, жовчогінних та інших, що виводять з організму шлаки та інші відходи життєдіяльності.

5. Мобілізація захисних природних сил людського організму проти захворювань, викликаних вірусами й бактеріями.

6. Протиалергійна дія при проникненні в організм людини інфекції, тобто захисна його реакція: підвищення температури, запалення, червоності та ін.

7. Вплив на нервову систему — збуджуючий, тонізуючий, заспокоїливий, снодійний тощо.

8. Посилення поділу клітин, необхідне для загоювання ран, виразок, відновлення слизових та інших покривів.

9. Посилення припливу крові до окремих органів, зміни обміну речовин, їх одужання.

10. Припинення кровотечі шляхом підвищення зсідання крові, утворення згустків, що закривають поранену судину.

4.4. СУМ ЧОЛОВІЧОЇ ОСЕНІ — АДЕНОМА ПРОСТАТИ

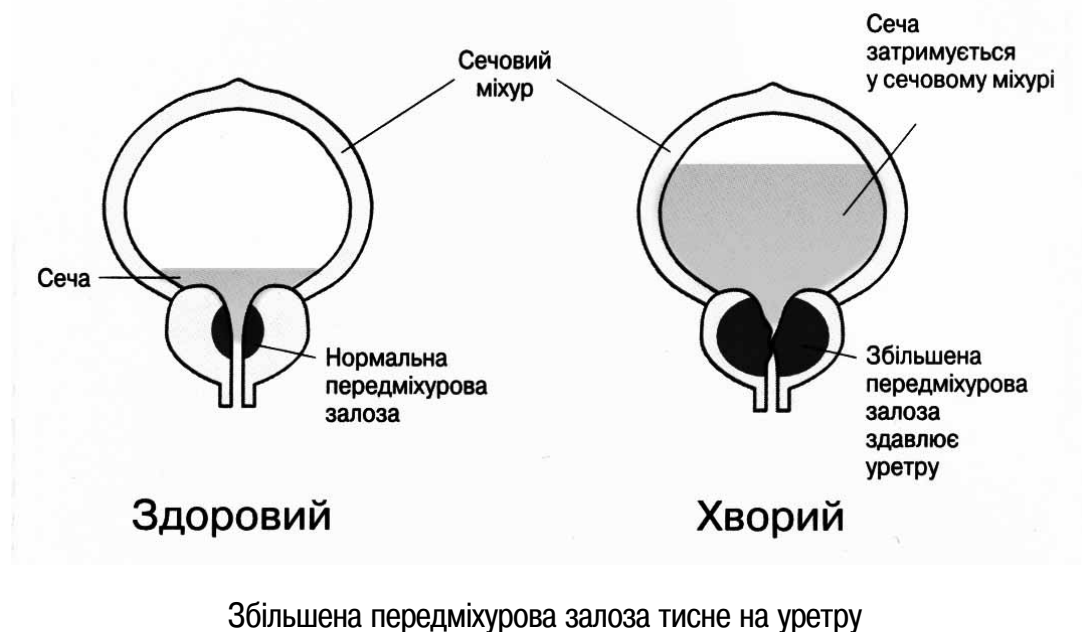
У наш час практично кожного другого чоловіка після 60 років непокоять суто чоловічі хвороби. «Винна» в цьому мала залоза — простата. Найчастішими її захворюваннями є хронічний простатит і аденома (гіперплазія) простати, а згодом і статева слабкість (імпотенція). На щастя, природа подарувала нам рослини, які з успіхом використовуються для лікування цих недуг.

Вивчення багатьох літературних джерел, консультації лікарів-урологів, травознавців і власний досвід дають мені підстави написати цей перелік порад і застережень, виконання яких певною мірою допоможе у лікуванні цієї хвороби і поліпшенню стану хворого.

4.4.1. Загальна частина

Простата (передміхурова залоза) — це непарний орган, який має форму каштана, розміщений в нижньому відділі порожнини малого таза, під сечовим міхуром. Вона охоплює кільцем початкову частину сечовивідного каналу.

Аденома простати — доброякісна гіперплазія (розростання) передміхурової залози, — збільшення розмірів залози (доброякісна пухлина), яка повільно, протягом десятиліть розростається в тканині простати і починає прогресувати в чоловіків після 50—55 років.



У 55–60 років чоловіки переживають період клімаксу, протягом якого змінюється рівень статевих гормонів. У цей же період і починає проявляти себе аденома простати.

Коли простата збільшується, вона механічно стискає сечівник. Унаслідок цього сеча не повністю виходить із сечового міхура.

Першим і основним симптомом аденоми простати є часті позиви до сечовипускання. Спочатку вночі (до 2–8 разів), а потім і вдень. Струмін сечі стає слабким, вона розбризкується, виділяється невеликими порціями, виникає відчуття неповного випорожнення сечового міхура.

Основні фактори розвитку аденоми простати:

- застій венозної крові в простаті як наслідок сидячого способу життя (робота, телевізор, комп'ютер);
- переохолодження всього організму і насамперед ніг;
- нераціональне й недостатнє харчування, що призводить до порушення процесу травлення, закріпів, самоотруювання організму токсинами;
- застій секрету передміхурової залози як наслідок нерегулярного сексуального життя;
- негативний стан мислення, що призводить до перевтоми організму, формування в організмі речовин, що пригніблюють імунну систему, прискорюють захворювання.

Вирізняють 4 стадії (I, II, III, IV) розвитку аденоми. В кожній наступній стадії стан простати, сечового міхура, сечовивідного каналу, нирок і загальний стан здоров'я погіршується.

На сьогодні сучасна медицина успішно лікує хвороби простати: антибактеріальна терапія, фізіотерапія, рефлексотерапія, лазер, вітамінотерапія (А, В, С, Е), масаж і, нарешті, хірургічне втручання (операція). Проводиться лікування, що спрямоване на корекцію функції ендокринної системи, підвищення імунної реакції організму, загальнозміцнюючі заходи і психотерапія.

З кожним днем все більше людей при лікуванні хвороб простати обирають комплексний підхід, включаючи і здобутки народної медицини і траволікування.

Існує дуже багато фармакологічних засобів, які вільно продаються в аптеках і сприяють кращому перебігу хвороби, прискорюють сечовиділення, розширюють сечівник, підвищують тиск сечі, зменшують кількість нічних позивів («Аденом-форте», «Гентос», «Кардура», «Уртерон», «Простамол» та ін.). У цьому переконався на власному досвіді. Так, вони ефективні, але дуже й дуже дорогі й для більшості з нас недоступні.

У кожного хворого перебіг хвороби має свої особливості, а тому лікувальні програми є індивідуальними й повинні погоджуватись з лікарем. Самолікування недопустиме.

Зміни, що проходять у простаті, складні й багатогранні, тому не може існувати якогось одного методу чи ліків, які виліковують аденому простати.

Препарати із лікарських рослин приймаються за 20–30 хв. до вживання їжі або за годину після неї.

Краплі приймаються з невеликою кількістю води у скляному, порцеляновому посуді або ложці.

Під час лікування не рекомендується вживати алкоголь, каву, міцний чай, свинину й тютюн.

Приготування й застосування рослинних ліків необхідно виконувати згідно з приписами й порадами досвідченого фітотерапевта та уролога.

4.4.2. Основні правила профілактики й лікування

Хочемо ми того чи ні, але, щоб поліпшити перебіг хвороби, запобігти повсякденному прийманню ліків й операції, нам необхідно змінити свій **стиль життя**. Для цього потрібно виконувати щонайменше ці 7 правил — «заповідей».

Правило 1

Щоденні — фізична активність, посильна фізична праця, гімнастика. Вони не сприяють загостренню хвороби. Необхідно також обмежити піднімання тягарів — не більше 5–6 кг.

Геть лінощі! Щоденна ранкова гімнастика в кімнаті або на відкритому повітрі. Для цього є багато спеціальних фізичних вправ. Але дві обов'язкові для всіх.

Вправа 1. Стати поряд із стільцем або біля столу. Взятись руками за спинку стільця або за край столу. Ноги на ширині плечей, легко зігнути в колінах. Виконувати обертальні (кругові) рухи тазом навколо вертикальної осі праворуч і ліворуч. Цю вправу необхідно виконувати, як мінімум, вранці й увечері, але щоб кількість рухів була не менше 100. Досвід засвідчує, що ця вправа дуже допомагає лікувати аденому.

Вправа 2. У лежачому, сидячому положенні або стоячи необхідно напружувати й стискати м'язи промежини, втягуючи і відпускаючи вихідник (рос. задний проход). При цьому необхідно уявити, що тебе садять на палю. Посадили — напружився, зняли — розслабився. Зазначену вправу можна виконувати в 3–4 прийоми протягом дня, але не менше 50–100 разів. Це дуже ефективний самомасаж простати.

Правило 2

Уникати переохолодження всього організму. Тримати ноги в теплі, особливо у весняний й осінній періоди.

Правило 3

Рациональне харчування.

Аденома не любить:

- ✓ щоденне переїдання як кількісно, так і за калоріями;
- ✓ зловживання продуктами тваринного походження, а звідси і нестача продуктів рослинного походження;
- ✓ несвоєчасне харчування, без дотримання певного режиму;

- ✓ нераціональний підбір продуктів харчування — одночасне вживання білків тваринного походження з вуглеводами та ін.;
- ✓ неправильне приготування їжі, коли руйнуються вітаміни, ферменти й мінерали. Пам'ятаймо: *«Бог створив їжу, а сатана придумав сковорідку»*;
- ✓ ігнорування національних традицій і української кухні. Згадаймо український борщ з пампушками і з часником — за цінністю для здоров'я немає аналогів у цілому світі;
- ✓ звички багатих, лінивих вживати рафіновані (очищені, перероблені) продукти, що призводить до захворювання шлунка, а відтак і організму в цілому;
- ✓ несвоєчасне вживання рідини в кількості і часі, що призводить до переповнення сечового міхура;
- ✓ навіть незначне вживання алкоголю, чорної кави, міцного чаю, шоколаду, пекучого перцю, міцного хрону, копченостей може призвести до загострення хвороби і звести нанівець досягнуті результати лікування.

Правило 4

Щоденна дефекація — випорожнення кишечника. Відсутність закрепів (рос. запоров).

Закріп — це набагато серйозніше захворювання, ніж ми думаємо. Він спричиняється нераціональним харчуванням і в першу чергу надмірним вживанням м'яса та малорухомим способом життя. Відсутність звільнення кишечника протягом 24 годин — це вже закріп. При цьому в кишечнику залишається значна частина калових мас, які відкладаються на його стінках і утворюють так звані «калові камені». Деякі люди носять в собі до 10 кг цих «калових каменів». Таким чином відбувається тиск на простату, викликаючи постійний біль і погіршення стану хворого аденомою. Вихід — як можна швидше позбутися закрепів. Насамперед треба побільше споживати рослинної їжі, багатої на клітковину. Добрий ефект дає масаж — делікатне розминання подушечками пальців зони внизу живота зліва в районі сигмоподібної кишки (3–5 хв.). Важливо також ніколи не поспішати при звільненні кишечника і сечового міхура.

Правило 5

Суворе дотримання режиму праці, відпочинку й сну. Це допомагає уникнути перевтоми та її наслідків – нервового розладу, погіршення загального стану, пригнічення імунної системи та багато інших симптомів та хвороб. Необхідно виробити індивідуальний режим і ритм з урахуванням професійних і родинних вимог.

Сон — одна із головних складових режиму. Лягати спати і вставати необхідно в один і той же час. Для повноцінного відпочинку потрібно 7–8 годин нічного сну. Перед сном бажано 15–20 хв. побути на свіжому повітрі. Під час роботи потрібно робити невеликі перерви: встати, пройтись, зробити декілька глибоких вдихів, певних рухів. Це допомагає зняти емоційні стреси та зміцнює імунну систему.

Правило 6

Добрі думки, чудовий настрій і впевненість у своїх силах. Необхідно пам'ятати, що негативні емоції – страх, туга, образа, озлобленість, ненависть та інші пригнічують імунну систему, викликають багато хвороб, зокрема доброякісні й злоякісні пухлини. Науково доведено, що оптимісти живуть набагато довше.

Ніколи не дозволяйте собі думати про невиліковність своєї хвороби, навпаки, багаторазово протягом дня повторюйте в думках або вголос, що ви обов'язково вилікуєтесь, що з кожним днем вам кращає, ви стаєте здоровшим.

Пам'ятайте, що життя стає таким, яким його формують наші думки й прагнення. Наш розум — це реальний контролюючий фактор, який може вилікувати хворобу, але може й викликати її. Все залежить від нас і природних сил, з якими ми повинні жити в злагоді та взаєморозумінні. Тому потрібно бачити все добре й хороше, мати звичку радіти всьому, що нас оточує. Якщо ми впевнені в тому, що можемо щось зробити — ми дійсно зможемо це зробити. Сила волі, оптимізм і впевненість у перемозі над хворобою — обов'язкова умова вилікувати її.

Правило 7

Лікувати аденому простати травами можливо й необхідно. Особливо це потрібно робити в комплексі з іншими методами лікування.

Слід пам'ятати, що діючі (цілющі) речовини, що містяться в лікарських рослинах, мають принципові переваги перед хімічними речовинами, які виробляються на фабриках.

По-перше, діючі речовини утворюються в живій клітині, тому вони кращі, ніж синтетичні, пристосовані до життєдіяльності наших клітин та їх біохімічних процесів.

По-друге, в живій клітині завжди є й інші речовини, що підсилюють або пом'якшують лікувальну дію.

По-третьє, лікарські рослини діють не на один орган чи симптом, а на весь організм в цілому — відновлюють функції ендокринної системи, активізують імунну систему, підвищують захисні сили організму, мають загальнооздоровчу, протипухлинну й протизапальну та іншу дію.

Крім того, перевагами рослинних ліків є їх мала токсичність, можливість тривалий час застосовувати в домашніх умовах, вони доступні й дешеві. Після повсякденного виконання й дотримання зазначених правил обов'язково настануть зміни на краще, але не раніше, ніж через 8–10 місяців.

4.4.3. Лікарські рослини, що лікують хвороби простати

<i>Амарант</i>	<i>Ліщина звичайна</i>
<i>Бруньки осики</i>	<i>Бруньки тополі чорної</i>
<i>Верес звичайний</i>	<i>Гінкго дволопатева</i>
<i>Хамеріон (Іван-чай)</i>	<i>Зеленчук жовтий</i>
<i>Хвощ польовий</i>	<i>Зніт дрібноквітковий</i>

Народна медицина знає сотні приписів, що застосовуються при лікуванні хвороб простати. Розглянемо основні, прості в приготуванні й доступні для застосування.

Тополя чорна (осокір). Для виготовлення ліків використовують листові бруньки, які заготовляють у період цвітіння дерев. Одна-дві чайні ложки подрібнених бруньок на 100 мл горілки, настояти 12–14 днів. Профільтрувати. Приймати по 20 крапель тричі на день (на воді) за 20–30 хв. до вживання їжі або 60 хв. після.

Хамеріон вузьколистий (Іван-чай). Настій може застосовуватись як профілактичний засіб для чоловіків після 50 років. Це — підтримуюча терапія в поєднанні з іншими формами лікування. Можна вживати й після операції. Настій або відвар: 10 г листя або трави на 200 мл окропу, по 1 столовій ложці 3–4 рази на день перед вживанням їжі.

Зніт дрібноквітковий — настій готується, як описано для Іван-чаю.

Осика. Настоянку бруньок готують на 40 % спирті або горілці у співвідношенні 1:10. Приймають по 20–30 крапель тричі на день.

Ехінацея пурпурова. Настоянку коріння, яке викопують восени або ранньою весною, готують на 70 % спирті в співвідношенні 1:10. Приймають по 20 крапель тричі на день.

Ліщина звичайна. Настій травневого листя (2 столові ложки на 500 мл окропу, настоювати 2 години) приймають по півсклянки 3–4 рази на день до вживання їжі.

Зеленчук жовтий. Настій трави (1 чайна ложка сировини на 200 мл окропу, настоюють 10 хв., проціджують) п'ють теплим по 2–3 склянки на день ковтками.

Отримані настої й відвари можна зберігати в холодильнику при температурі не більше +1° С і не довше 3-х діб. Пити підігрітими. Вживати 25–30 днів, робити перерву на 8–10 днів або замінювати іншими ліками, щоб не було звикання організму.

4.4.4. Мої думки з приводу...

✓ Багата наша Україна зеленим цілющим скарбом, травознаями, народними цілителями, але, як часто буває, ми цього, на жаль, не знаємо.

✓ Самолікування аденоми простати недопустиме. Обов'язково потрібно порадитись з лікарем-урологом, фітотерапевтом.

✓ Будь-які методи лікування, приписи траволікування неможливо розглядати як панацею. Необхідно разом з лікарем вибрати «свій» метод, «свій» припис, що підходить для вашого організму.

✓ Перед тим, як купувати аптечні препарати, що часто рекламуються для лікування аденоми, обов'язково порадьтеся з урологом.

✓ Відкинути геть, як вкрай негативне і неприйнятне для нас, хворих аденомою простати, твердження: *«Ми жили погано, то нехай хоч проживуть наші діти»*. Наша філософія: *«Я буду здоровим і житиму довго, тоді моїм дітям, внукам і правнукам буде добре»*.

✓ Я вже сьогодні вболіваю за наших синів, внуків і правнуків, які не відходять від телевізорів, гральних автоматів, комп'ютерів, не хочуть пройти пішки бодай одну-дві зупинки тролейбуса або автобуса. Боже наш Всевишній, направ їх на путь істини й допоможи їм. Адже практич-

но всі вони є потенційними пацієнтами урологічних кабінетів, і це стане набагато раніше, ніж ми думаємо.

✓ Є багато шляхів допомогти хворим аденомою простати. Їх насамперед мають знати наші дружини.

4.5. РІКА ЖИТТЯ Й ЗДОРОВ'Я

Природа геніально сконструювала наш організм і наділила унікальною можливістю оновлюватись у будь-якому віці. Розпочати вести здоровий спосіб життя й опанувати методи його продовження ніколи не пізно.

В організмі здорової людини знаходиться близько 5,5 л крові, але в русі перебуває менше половини цієї кількості. Більшість крові розміщується в так званих «кров'яних депо» — трансформованих судинах і капілярах. Найбільше крові вміщує «депо» шкіри — близько 1 л. Кров звідси в основному «йде на справу» при кровотечах, інтенсивних фізичних навантаженнях, тобто тільки в тих випадках, коли в організмі проходить інтенсивний кровообіг.

Якщо людина веде нездоровий спосіб життя, мало рухається, рідко коли відчуває радість творчого піднесення, то кров у «депо» застоюється і починає «закисати», що в кінцевому випадку призводить до захворювань.

Як висновок, доки циркуляція крові повною мірою забезпечує організм киснем, поживними і хімічними елементами, а також забезпечує своєчасний відтік із організму продуктів обміну, всі клітини мають можливість нормально функціонувати. Коли процеси кровообігу порушуються, то клітини, а значить, і весь організм, починають деградувати, що призводить до хвороб і старіння.

Достатньо забезпечити безперебійне постачання крові до всіх без винятку клітин, тканин і органів — і переважна більшість хвороб покине організм людини.

Виходячи з цього кровоносну систему людини справедливо називають рікою життя й здоров'я. Якщо постійно й на необхідному рівні підтримувати якість, склад крові й інтенсивність кровообігу, то можна сподіватися на активне довголіття.

Доставку крові до всіх ділянок організму можливо забезпечити декількома способами: за допомогою інтенсивних фізичних навантажень (зокрема й праці), спортивних ігор, дихальних вправ та ін.

Але інтенсивні фізичні навантаження й спортивні ігри — це, погодьтесь, не для всіх, не говорячи про людей похилого віку. Стародавні греки в свій час створили культ гімнастичних вправ, а також обожнювали «чисте повітря, ванни й особливо розтирання всього тіла». Останній спосіб оздоровлення вкрай необхідно застосовувати кожному із нас.

Розтирання виконує те саме завдання, що й інтенсивні фізичні навантаження, тобто поліпшує кровообіг, витісняючи кров із «депо», приводячи в рух глибинні маси крові в капілярах і судинах, що забезпечує «промивання» тканин свіжою кров'ю. При цьому важливо й те, що розтирання допомагають включити в роботу відразу всю м'язову систему організму, на відміну, наприклад, від бігу й ходіння, під час яких отримують навантаження лише близько половини м'язів.

Енергійні щоденні розтирання всього тіла (руками, за допомогою спеціальних масажерів, махрового рушника та ін.) за ефективністю дії на організм не поступаються бігу й ходінню.

Вважаю за доцільне докладніше розглянути «мистецтво» розтирання — прискорення «течії» в річці життя і здоров'я — кровоносній системі.

Як тільки прокинулись, відкинули ковдру, приступайте до розтирання й розминання. Навантаження не збільшуйте. Помітні наслідки відчуєте через 20—30 днів.

✓ Лежачи на спині, робимо енергійні розтирання долонями всього тіла. Починаємо з обличчя: рухами пальців розгладжуємо лоб, щоки й шкіру навколо очей, помалу розминаємо ніс, великим і вказівним пальцями — вуха й шию, особливо в ділянці гланд. Поступово переходимо до рук, розтираючи їх від кисті до плечей, тобто в напрямку серця. Розтираємо ноги від ступні, включаючи стегна з усіх боків. П'яту ставимо на коліно або тримаємо ногу в повітрі. Потім переходимо до розтирання живота й грудей. Навколо статевих органів краще розтерати двічі-тричі, оскільки це найбільш уразливі місця, де відбуваються застійні явища, що і призводить до сечостатевих захворювань та імпотенції.

Для впливу на внутрішні органи й тканини простих розтирань мало. Потрібне додаткове надавлювання руками, пощипування і скручування

шкіри великим і вказівним пальцями. В окремих випадках доцільно розтирати спеціальними рукавичками із махрової тканини.

✓ Повертаємось на лівий бік і продовжуємо розтирання ніг, живота, особливо в зоні розміщення печінки й жовчного міхура, попереку, спини й шиї. Живіт можна додатково розминати круговими рухами і натискати на печінку, шлунок і кишківник. При цьому не слід застосовувати сильні рухи і натискання. Важливо натискати по чергово з розслабленням на якусь мить, щоб кровообіг в органах проходив енергійніше.

✓ Повертаємось на правий бік і повторюємо вищенаведені дії.

Є багато сучасних і ефективних пристроїв-масажерів різної конструкції, які після певних навиків дають добрі наслідки.

4.6. ПЛАНЕТИ ПРОРОКУЮТЬ

З давніх-давен науці, що займається спостереженням за небесними світилами, — астрології приділялась велика увага. Вона слугувала нашим предкам універсальним методом пізнання життя й була колискою сучасних галузей знання — медицини, ботаніки, астрономії та ін.

Рух планет, переміщення Землі відносно зірок, прихід у Сонячну систему комет — все це в сукупності показувало життя планети, кожної людини, рослин в єдиному потоці Всесвіту.

Принципи астроботаніки, що вивчає взаємовплив енергетичного поля людини і аури рослин, знаходять своє застосування і в астромедицині, що спрямована не стільки на лікування хвороб, скільки на їх попередження, на збереження здоров'я й уповільнення процесів старіння.

Додаткову енергію в стресових ситуаціях можуть дати і цим самим вберегти організм від захворювань правильно підібрані лікарські рослини і складені їх суміші, рослинна дієта тощо. Це допомагає тривалий час підтримувати організм людини в доброму стані без хвороб і старіння.

4.6.1. Вплив Місяця на ритми природи

На Землі все живе в певних ритмах і режимах. Новий Місяць — це момент, коли народжується нове життя, нові властивості рослин у природному їх розмаїтті. Місячний цикл завжди впливає і на рослинний світ, і певною мірою на стан здоров'я людини. Розглянемо етапи розвитку Місяця.

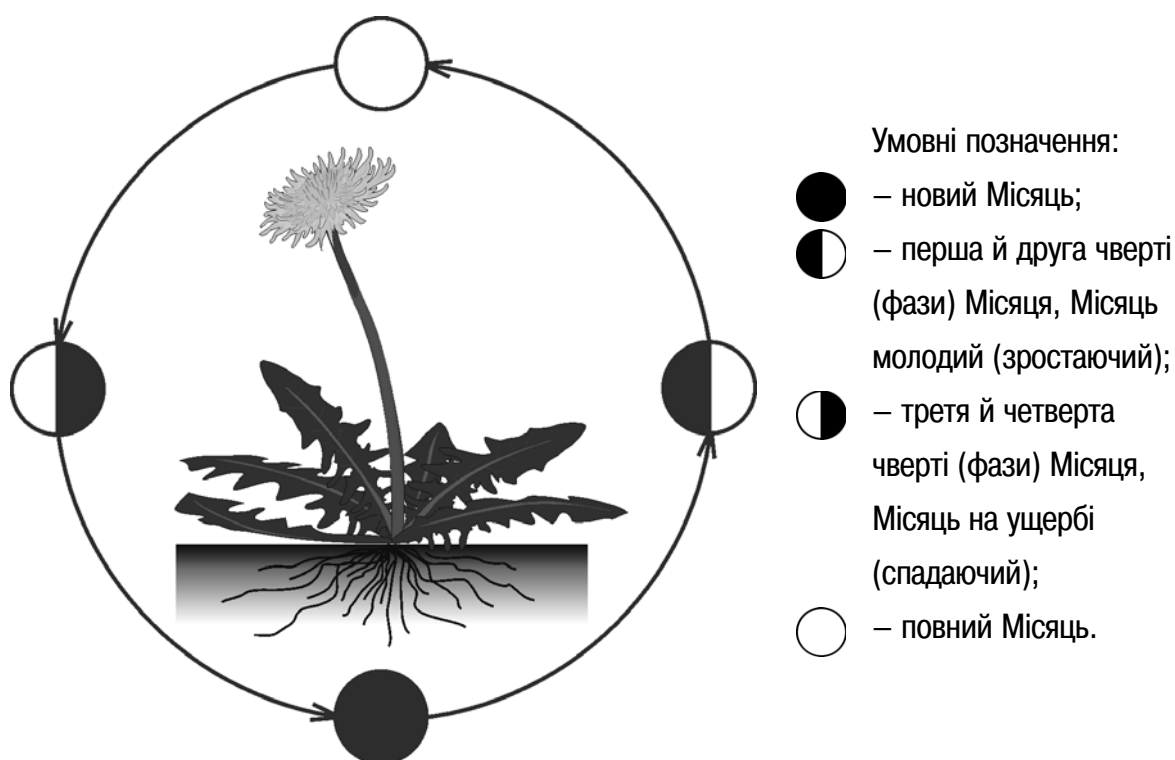
Цикл Місяця, тобто період, за який він проходить весь Зодіак і повертається назад, становить 28 діб. Із них 14 діб Місяць «росте» і стільки ж зменшується.

Кожних два дні Місяць акцентує увагу на певній чакрі (вогнеколі), починаючи з першої. Трави, зібрані відповідно до 7 етапів росту й спаду Місяця, можливо застосовувати більш цілеспрямовано для очищення «зарядки» не окремих органів, а цілих чакр.

У період, коли Місяць росте, життєва енергія в природі прибуває, тому трави, зібрані в цей час, рекомендується застосовувати з метою «підзарядки» всього організму. А трави, зібрані в період спаду Місяця, добре застосовувати для очищення всього організму і окремих його органів залежно від трав, що застосовуються.

4.6.2. Відповідність рослин планетам

Рослини є одним із найчутливіших живих організмів на Землі. На біохімічному рівні вони миттєво реагують на зміни енергетичного поля навколишнього середовища — зміну дня й ночі, перехід Місяця із одного зодіакального знака в інший, наближення Землі до Сонця тощо.



У давнину під час збирання рослин обов'язково враховували фазу Місяця, перебування Сонця в знаках Зодіаку, тижневий цикл. При цьому дуже важливо, щоб Сонце, Місяць і планети, які визначають енергетику, знаходились у сприятливому положенні відносно Землі. В цьому випадку вони гармонійно впливають на життєві сили рослини, і потенціал її дії досягає свого піку.

Якщо збирати рослини в певний час, то можливо збільшити їх енергетику за рахунок планети-управителя. Найкраще орієнтуватись на тижневий ритм. Як це зробити? Дуже просто: кожна планета-управитель пов'язана одночасно і з днем життя, і з певним зодіакальним сузір'ям. Відповідно з ними пов'язані і рослини, якими править планета.

Неділя пов'язана з Сонцем (зодіакальне сузір'я Лева). Сонце управляє рослинами ароматичними, з листям і квітками, які частково можуть закриватись на ніч. Серед них айва, береза, буркун жовтий, валеріана, горіх волоський, горицвіт весняний, горобина, дев'ясил, дягель, звіробій, перстач прямолистий (калган), перстач гусячий, календула, кмин, конвалія, коров'як, кульбаба лікарська, льон, липа, любисток, мати-і-мачуха, меліса, м'ята, первоцвіт, Петрів хрест, пижмо, полин, ромашка, соняшник, сосна, спаржа, суниці лісові, фенхель, цмин пісковий, чемериця, череда, чистотіл.

Понеділок пов'язаний з Місяцем (сузір'я Рака). Місяць управляє рослинами з круглим коренем, без запаху або із запаморочливим ароматом. Серед них аїр, акація, беладона, береза, бузина, буркун білий, верба біла, гарбуз, деревій, дурман, калина, калюжниця, картопля, конвалія, лілія, осика, плавун, подорожник, ревінь, редька, часник, черемха, чистотіл.

Вівторок пов'язаний з Марсом (сузір'я Овна і Скорпіона). Марс управляє рослинами гіркими, в міру отруйними, з колючками і шипами, їдким і шкідливим запахом. Серед них: акація, алое, аронія чорноплідна, барбарис, белена, беладона, брусниця, бузина, глід, гірчиця біла, жостер, журавлина, звіробій, золототисячник, кизил, кропива, крушина, мак, морква дика, наперстянка пурпурова, ожина, осика, полин, смородина чорна і червона, софора японська, цибуля, часник, чистотіл.

Середа пов'язана з Меркурієм (сузір'я Діви і Близнюків). Рослини різного виду з різнокольоровими листками і квітками неоднакової форми,

з неоднаковим запахом і ті, що в'ються. Серед них: амарант, аніс, барвінок, брусниця, буркун жовтий і білий, буяхи, валеріана, в'юнок польовий, глід, гірчак зміїний, гісон, звіробій, кмин, кріп, крушина, лютик їдкий, материнка, м'ята, перстач (пряmostoячий і гусиний), нарцис, омела (березова і дубова), осика, папоротник чоловічий, парило, паслін чорний, пастуша сумка, Петрів хрест, плавун, плющ, ромашка, смородина, фіалка, хвощ польовий, чемериця, череда, черемха, чорниці, щавель кінський.

Четвер пов'язаний з Юпітером (сузір'я Риб, Стрільця). Він управляє рослинами величними, які мають олійний плід, а також лікувальними і ароматичними травами. Серед них: айр, айва, акація, алое, амарант, арніка гірська, бадан, барбарис, белена, брусниця, буквиця, в'яз, горіх волоський, гречка, дев'ясил, дуб, золототисячник, каштан, кедр, кизил, клен, коров'як, льон, липа, любисток, меліса, молодило, омела дубова, осика, пастернак, подорожник, ревінь, розмарин, смородина чорна, софора японська, суниці лісові, цикорій, цмин, черемха, чемериця, чорниці, яблуна, ялина.

П'ятниця пов'язана з Венерою (сузір'я Тільця). Венера управляє добірними, гарними, ароматичними, смачними лікувальними рослинами, які мають соковиті, солодкі і приємні на смак плоди. Серед них: акація, алтея лікарська, багно звичайне, базилік, гісоп, горицвіт весняний, горох, естрагон, зозуленці, кизил, конвалія, коріандр, кріп, лаванда, лілія, липа, любисток, материнка, меліса, мирт, м'ята, наперстянка пурпурова, нарцис, ожина, піон, рожа, ромашка, солодка гола, суниці, фенхель, фіалка, цикорій, чебрець, черемха, чорниці, шавлія, яблуна.

Субота пов'язана з Сатурном (сузір'я Козерога). Рослини з гірким смаком, сильним запахом, чорними і темними відтінками, шкідливі, наркотичні, з чорним корінням. Серед них: аконіт, багно болотяне, бадан, белена, буяхи, валеріана лікарська, деревій звичайний, дурман, гірчак зміїний, живокіст лікарський, кипарис, кока, крушина, лавр, маслина, осика, паслін чорний, полин, тирлич жовтий, чебрець, черемха, цмин піщаний, шавлія, ялівець.

Людина, яка певною мірою знається на лікарських рослинах, а тим більше збирає їх не тільки для власних потреб, повинна обов'язково

враховувати, в якому зодіакальному знаку знаходиться Місяць і яка його фаза була при цьому, що значною мірою впливає на лікувальні властивості зібраних рослин.

Як конкретний приклад розглянемо збір трави звіробою в 2005 р., який я провів для власних потреб. Із вищенаведеного матеріалу знаходимо, що звіробій вміщує сили Сонця, Меркурія й Марса. Збирати траву звіробою необхідно, коли Сонце й Місяць знаходяться в зодіакальному знаку Рака, а при Сонці — коли знак Лева.

Користуючись звичайним перекидним (відривним) календарем, де є вся інформація про перебування Місяця в сузір'ях і його фази, визначаємо дні, сприятливі для збирання трави звіробою. Ними будуть: 9 і 10 червня, 6 і 7 липня, 2 і 3 серпня.

4.7. ДЕРЕВА — ЕНЕРГЕТИЧНІ ЦІЛИТЕЛІ

Рослини лікують і виліковують душу людини. Після перебування біля дерев у лісі багато людей змінюються. У хворих поліпшується самопочуття, змінюються інтереси, стиль життя. З допомогою рослин людина отримує космічну енергію, починає відчувати себе окриленою, бачити нові радощі в житті. Рослини змінюють нас на краще, наші думки й почуття, настрої і ставлення до навколишнього світу. Тому, зберігаючи і поновлюючи гармонію зеленого раю («рай» з персидської — «сад») планети, ми рятуємо від смерті свою душу. Ось чому ходимо в ліс. Тільки природа може нагадати нам про щасливе життя в безтурботному раю.

Душа людини — це приймач і провідник космічної енергії.

Здавалось би, все просто — живіть у злагоді з природою, приймайте енергію — хвилі із космосу, читайте інформацію, що надходить від твоїх вищих покровителів, слухайте уважно свій внутрішній голос — інтуїцію — й тоді все буде гаразд, ви не хворітимете. Але людина дуже добре навчилася й уміє псувати своє життя. Вона збиває тонкий настрої власної душі, безпричинно сердиться, звертає увагу на дрібні побутові проблеми і, як наслідок, — перешкоди на екрані прийняття інформації з космосу. Тому турбота про їжу, добробут, матеріальні вигоди становлять основну радість земного існування.

Людина, яка не здатна бути приймачем космічної енергії, збивається з життєвої дороги, забуває, що таке гармонія з природою. А коли немає гармонії в думках і почуттях, коли душа змінюється, не знаходить собі місця, хворіє — тоді хворіє й тіло.

Важко зустріти людину, яка не любить зелене царство лісу. Ми йдемо до природи, щоб відпочити, розвіятись, залишаючи турботи й проблеми в місті. Зелене гілля знімає дратівливість і втому. Чисті голоси пташок наспівують райські мелодії. Душа заспокоюється. Так, непомітно для себе, ми лікуємося в лісі, в цьому природному стаціонарі. Коли людина входить у парк, ліс — вона потрапляє під струмись світлих променів енергії, яка нормалізує стан і вирівнює її біополе.

Доведено й перевірено — чим ближче ми підходимо до дерева, тим більше відчуваємо фізичну й душевну легкість, нас пронизує відчуття єдності з природою і конкретно з цим деревом.

Ліс живий — ми це бачимо, відчуваємо й розуміємо. Біополя дерев ритмічно дихають, у кожного — свій ритм і біополе. Відчувається, як енергетичні хвилі дерева обнімають, пронизують своїм теплом. При цьому з аури людини повільно стікає «приліплений» бруд, який, падаючи на землю, розчинюється в ній. Аура людини все більше і більше починає іскритись, наповнюючись яскравими, насиченими барвами. Так людина отримує заряд чистої життєдайної енергії.

Біоенергія окремого дерева також багатьма струменями кружляє навколо людини, наділяючи її ауру рівними лініями, згладжуючи виступи і заповнюючи провали. При цьому саме дерево не страждає, коли віддає нам частину своєї енергії, бо віддає нам не свою енергію, а енергію космосу і є посередником між небом і людиною.

Кожне дерево певним чином впливає на людину. Тому вибирати для себе дерево необхідно самому: яке більше до вподоби, до якого більше хочеться підійти. В лісі знайти своє дерево дуже просто — необхідно ходити в розслабленому стані, бути спокійним, практично не потрібно «керувати» ногами, а слухати їх, і тоді ноги самі приведуть вас до необхідного дерева. Людина завжди вибирає дерево, що відповідає її внутрішньому стану. Вибирати дерево необхідно міцне, старе, вікове, що довго стоїть на одному місці. В таких могутніх дерев зв'язок з космосом

міцніший, їх «антени» налаштовувались сотнями років, і такі дерева допоможуть краще підключитись до джерел Вічного життя.

Наведемо декілька практичних порад щодо спілкування з деревами-цілителями.

Під час спілкування з деревом намагайтесь бути відкритими, ставтесь до дерева з повагою і не намагайтесь примусити його служити тільки вашим інтересам. Регулярно приходьте до обраного вами дерева, бажано в одну і ту ж годину. Встаньте або сядьте навпроти дерева на відстані близько 0,5 м. Розслабтесь, зосередьтесь. Помалу простягніть руки до дерева, звертаючи до нього долоні. Погляд направте на дерево і свої долоні. Повторіть декілька разів. Не старайтесь ні збільшити, ні зменшити вплив. Дивіться на дерево, що в цей час буде спрямовувати свою енергетику на вас. Відчуйте, як цілительна енергія дерева проникає у ваше тіло. Завжди закінчуйте спілкування з деревом його закриттям. Закриття (закінчення) спілкування — це чітко виконаний жест, що закінчує спілкування і закриває вихід цілительної енергії й передає знак доброї волі всього за одну-дві секунди. Невдовзі ви зможете відчутти, що тут вас «чекають». Відходячи після спілкування, не забудьте подякувати дереву, відчутти до нього ніжність, як до близької вам людини.

Наведемо короткі енергетичні характеристики дерев-цілительів.

Береза. Енергія у берези м'яка, заспокійлива. Це дерево знімає втому, підвищує тонус. Нейтралізує негативні наслідки повсякденних дрібних стресів, допомагає відновленню душевної гармонії. Краще підбирати дерево на відкритому місці, де біополе рівномірне й сильніше.

Слід пам'ятати, що дерева, що мають круглу, розлогу крону, збирають енергії з різних сторін світу, тому вони наповнюють душу різноманітною енергією й інформацією, знімаючи і розвіюючи напругу людини.

Дуб. Верхівка дуба, як досконала антена, приймає дух-енергію Всесвіту, дух сили, тому він живе до тисячі років і більше. Древні друїди вважали дуб священним деревом. Усі важливі рішення приймалися ними під покровом дуба. Запорозькі козаки під дубом, який росте на острові Хортиця, вирішували, як захищати Україну.

Спілкування з дубом заряджає людину активною енергією, заспокоює душу. Але підходити до дуба потрібно в спокійному стані, сердитому краще не підходити. В такому випадку необхідно заспокоїтись, скинути негативну енергію біля осики чи вільхи, а потім підходити до дуба, щоб набратися сил й активної енергії. Давно люди помітили, що перебування

в діброві нормалізує кров'яний тиск, цілюще діє на роботу нервової системи й серця.

Сосна. Як і всі хвойні дерева, сосна має постійну біоенергетику. Енергія сосни велика, вона дарує людям здоров'я, потенцію й життєвську мудрість. Це дерево підвищує тонус і заспокоює, знімає депресивний стан, бере психоемоційний удар людини на себе. Санаторії, як правило, розміщуються в соснових лісах.

Спілкування з сосною наводить на думку, що дана Всесвітом індивідуальність для всього живого насамперед є цілісність, єдність. Спілкування з нею корисно не тільки для хворих і фізично слабких людей, але й для тих, у кого, як кажуть, душа не на місці. Сосна своїм прикладом учить нас, як виживати, адже в сосновому лісі немає нічого зайвого: дерева стоять одне від одного рівно настільки, щоб звільнитись від непотрібних гілок і швидше вирватись на свободу — до неба.

Тополя чорна (осокір). Тополя чорна — могутнє джерело біоенергії, вона тонізує людину, дає ясну думку, відчуття простору й перспективи. Спілкування з тополею, яка росте біля води, на берегах річок, особливо корисно зніженим сучасним побутом і заплутаним у сучасних проблемах людям. Після міської метушні людині приємно дивитись на те, як тече вода, на стрункі дерева й думати про свої справи.

Тополя підсилює душевну енергію, допомагає включити в роботу інтуїцію. Людина починає ясніше бачити перспективу. Знайшовши оптимальне рішення, людина підзаряджається оптимізмом і набирається упевненості в своїх силах. Обніміть на декілька хвилин тополю — мине втома. Але довго стояти не потрібно — може статися «відтік біоенергії».

Ялина (смерека). В ялиновому лісі повітря практично стерильне, тому що дерево виділяє багато летких фітонцидів. Ялина завжди має одну чітко виражену верхівку, а значить, «антена» її завжди чітко спрямована. Ялина концентрує свою увагу на певну хвилю. Тому, перебуваючи під цим деревом, легко зосередитись, сконцентрувати власні думки в одному напрямку. Ялина реагує на емоції та настрої людей, які спілкуються з нею. Спочатку в людини з'являється стан пригніченості, беззахисності при баченні цих темно-зелених велетнів, під кронами яких нічого не росте. Адже ялини живуть 600 і більше років.

Пізніше настрої помалу починає поліпшуватися. Після спілкування людина відчуває себе добре і впевненіше в своїх силах, ніби наповнилась не відомою раніше енергією.

* * *

Необхідно знати і про те, що росте й багато дерев-вампірів (осика, вільха та ін.), які також необхідні на землі. Вони виконують велику роботу, виводячи земні («брудні») енергії в безодню Космосу, забезпечуючи процес енергообміну. Тому, коли людина вирішила підійти до дерева-донора для підзарядки енергією, то спочатку буде корисним постояти поруч з деревом-вампіром. Воно забере на себе «чорну» енергію, неприємні емоції, погані думки. Адже все це на поверхні аури, тому насамперед її візьме на себе дерево-вампір. Коли людина пройшла процедуру очищення з допомогою дерева-вампіра, деревам-донорам набагато легше буде наповнити її свіжими силами.

Але з деревами-вампірами потрібно бути дуже обережними і, головне, своєчасно відійти від них, тому що дерево-вампір почне «витягувати» необхідні людині життєві сили, відчувається слабкість, головокружіння і нездужання.

Осика. На відміну від інших дерев, осика не передає людині біоенергію, а навпаки, забирає. Більше 10 хв. стояти біля осики не рекомендується — з'являється головокружіння, слабкість, нудота. Але скинути зайву енергію біля осики дуже корисно. Спілкування з цим деревом допомагає при нервозних станах, безпричинному страху, нав'язливих думках та ін.

У давнину церковні куполи робили з осики. Адже церква — це чистилище. Осиковий купол покликаний витягати із храму гнітючу енергію. Тому осика вважалася деревом, що рятує від нечистої сили.

* * *

Енергетичний потік, що поєднує дерево з космосом, обмиває людину, поновлює гармонійну роботу всіх органів, очищує й вирівнює ауру людини. Дереву допомагають нам вилікуватись, впоратися з проблемами, забираючи частину нашої карми на себе. Але ефект оздоровлення, отриманий від лісу, швидко минає. Старі болячки повертаються знову. І на цей

випадок народ придумав добрий і діючий спосіб — талісмани. Шматочок дерева також має зв'язок з Космосом. Цей шматочок, доки не згниє, буде допомагати людині, вирівнюючи її біополе, слугувати оберегом і постійно підтримувати її сили.

* * *

Мудрі Стародавньої Галлії вірили в передачу енергії деревами людям і склали цілу систему лікувальної взаємодії дерев відповідно до дня народження. Тому в кожній людині є дерево, яке найбільше підходить їй за біоенергетичними характеристиками. Тільки воно, на їхню думку, може стати охоронцем здоров'я цієї людини.

Січень:

1 (яблуня), 2–11 (ялина), 12–24 (в'яз), 25–31 (кипарис).

Лютий:

1–3 (кипарис), 4–8 (липа), 9–18 (кедр), 19–29 (сосна).

Березень:

1–10 (верба), 11–20 (липа), 21 (дуб), 22–31 (ліщина).

Квітень:

1–10 (горобина), 11–20 (клен), 21–30 (волоський горіх).

Травень:

1–3 (тополя чорна), 15–24 (каштан), 25–31 (ясен).

Червень: 1–3 (ясен), 4–13 (граб), 14–23 (липа), 24 (береза), 25–30 (яблуня).

Липень:

1–4 (яблуня), 5–14 (ялина), 15–25 (в'яз), 26–31 (кипарис).

Серпень: 1–4 (кипарис), 5–13 (тополя чорна), 14–23 (сосна), 24–31 (волоський горіх).

Вересень: 1–2 (ліщина), 3–12 (верба), 13–22 (липа), 23 (слива), 24–30 (ліщина).

Жовтень: 1–3 (ліщина), 4–13 (горобина), 14–28 (клен), 29–31 (волоський горіх).

Листопад:

1–11 (ліщина), 12–21 (каштан), 22–30 (ясен).

Грудень:

1 (ясен), 2–11 (граб), 12–21 (липа), 22 (бук), 23–31 (яблуня).

Якщо не знайдете відповідного вам дерева, не засмучуйтесь — дуб і береза завжди щедро поділяться своєю біоенергією з усіма, хто до них підійде.

4.8. ПІСТ І ЗДОРОВ'Я

Піст — це встановлені правила поведінки, що підкоряють душу й тіло — Духу, а через нього — Всевишньому. Під час посту духовне життя людини має переважати мирське.

Існує багато різних систем, що передбачають раціональне харчування, очищення організму від шкідливих речовин і шлаків, розвантажувальні дні та ін.

Цікаво, а як було раніше? Тут доречно зробити екскурс у глибоку давнину. Згідно з християнським вченням у самій природі людини порушена гармонія між духом і плоттю. При цьому остання завжди прагне перемагати. Тому християнська церква, щоб підтримати людську силу Духу, а не почуттєвість, запровадила в різні пори року пости.

Цікаво подивитись на них із сучасних уявлень про харчування, дієти тощо. Суворий режим (ритуал) харчування з дотриманням рекомендацій дієтологів — це деякою мірою психотерапія, що забезпечена режимом і певним набором продуктів харчування. Коли людина постить, вона перебуває в іншому душевному стані, відкидає від себе все недобре почуттєве сприйняття, що виникає під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх факторів. При проведенні посту в людини з'являється мотивація щодо доцільності його дотримання, вона починає відчувати прилив сил і бадьорості, вірити в те, що стане здоровішою.

У християнському (православному) календарі передбачено постити близько 200 днів. Є одноденні й багатоденні пости.

Існують різні ступені посту: дуже суворий — суха, рослинна їжа, навіть без олії; суворий — їдять варену рослинну їжу з олією; звичайний — крім того, що їдять під час суворого, можна вживати рибу; полегшений — можна їсти все, крім м'яса.

Піст корисний кожному з нас, адже організм людини «зашлакований» шкідливими речовинами, а також токсичними домішками, що є в повітрі, радіонуклідами й залишками лікарських засобів хімічного

походження. Під час посту, коли вживаєш в основному рослинну їжу (клітковину та інші складові), токсичні речовини інтенсивно виводяться з організму.

Тому піст є більш фізіологічним для організму людини, ніж виконання широко розрекламованих «нуль діт» та інших сучасних подібних «технологій». Під час посту рослинна їжа має легше сприймається організмом, діє на функцію ендокринної, нервової, серцево-судинної та інших систем. При цьому овочі й фрукти краще вживати в сирому, напівсирому й рідше — у вареному вигляді. Таке харчування сприяє виведенню з організму людини холестерину та інших не менш шкідливих речовин, що спричиняють атеросклероз, та зменшенню маси (ваги) її тіла.

Безумовно, багатьом із нас, а особливо початківцям, буває важко дотримуватися посту. Тому починати необхідно поступово. Насамперед потрібно частково відмовитися від вживання м'яса, згодом перейти до полегшеного посту. Особливо полегшений піст корисний в літньо-осінній період, коли є значна кількість овочів і фруктів.

Дотримання необхідних вимог поведінки й харчування під час посту — це лікування не лише фізичного тіла, але й душі людини!

Та, коли йдеться про всі ступені посту та людей, що його суворо дотримуються, потрібно обов'язково забезпечувати надходження в організм необхідної кількості рідини, макро- й мікроелементів, вітамінів і біологічно активних добавок (БАД).

Коли йдеться про піст і харчування, то особливу увагу слід звернути на наявність у щоденній їжі, а значить, і в організмі людини, вітаміну B_{12} , що наявний у їжі тваринного походження і морепродуктах (морській капусті), а також, за літературними джерелами, — в насінні гінкго та люцерні посівній.

Основні функції B_{12} : бере участь у поділі клітини крові та шкіри, імунних і клітин епітелію (клітини, що вистеляють кишківник), запобігає руйнуванню еритроцитів, сприяє відновленню нервових оболонок при захворюваннях центральної та периферичних нервових систем.

Основні симптоми нестачі вітаміну B_{12} : анемія, аномалії серцевого ритму, розлад шлунково-кишкового тракту, втома, депресія, головний біль, дратівливість, руйнування нервової системи.

Як бачимо, тільки цей неповний перелік функцій, дає підстави судити про велике значення вітаміну В₁₂ для здоров'я людини. Насамперед це стосується людей, які регулярно постять.

Людям, які дотримуються посту, нами рекомендується до пісних перших або других страв обов'язково додавати БАД — порошок листя гінкго, люцерни посівної й насіння розторопші плямистої, взятих у співвідношенні 2:2:1. Таким порошком рекомендується посипати страви із розрахунку 1/2 чайної ложечки на одну порцію.

Дуже корисно під час посту вживати двічі-тричі на день повсякденний чай із суміші листя гінкго, зеленого чаю, люцерни посівної й меліси, взятих у співвідношенні 3:2:2:1. Вживати як чай після вживання їжі з розрахунку 1 чайна ложечка суміші на склянку окропу. Настоявати 5—7 хв., процідити. Пити гарячим. Для смаку можна додати трішечки цукру або меду.

Під час посту треба слідкувати, щоб за добу вживати не менше 2 л рідини: перші страви, чиста звичайна вода, узвар і, безумовно, напої (чаї), до складу яких входить листя гінкго й люцерна.

Перед тим як приступити до посту, потрібно порадитися з дієтологом та лікарем, які зможуть, врахувавши фактичний стан здоров'я, порадити необхідний і раціональний режим харчування, сну й відпочинку.

Як висновок, нам не потрібно цуратися прадавніх звичаїв своїх дідів і прадідів, зокрема й періодичних постів. У їх звичаях, віруваннях, уподобаннях відображений життєвий досвід, що формувався не одну тисячу років. Придивляймося, вивчаймо й застосовуймо його. Як нагороду, отримаємо душевну радість буття і поліпшимо здоров'я!

4.9. ЛІКУВАЛЬНА СИЛА ВОДИ

Загальні поради. Щоб підтримувати своє здоров'я, потрібно регулярно вживати необхідну кількість чистої й доброї води.

✓ Щоденна, рекомендована лікарями фізіологічна норма вживання води — 30 мл на кожний кілограм маси тіла.

✓ Вода може й повинна використовуватися як природна й необхідна основа зцілення.

✓ Від зневоднюючих напоїв з вмістом кофеїну, алкоголю, замінників цукру краще відмовитися взагалі. А якщо ви їх періодично вживаєте, — після цього потрібно випити в 1,5 раза більше підсоленої води порівняно із зневоднюючим напоєм.

✓ Людський організм — це дуже складне біохімічне «підприємство», якому завжди необхідний час і ціла низка додаткових ресурсів, щоб знову повернутися до нормального й природного режиму роботи.

✓ Коли ви почали оздоровлюватися водою, ні в якому разі різко не відмовляйтесь від призначених ліків. Можна тільки знижувати їх дозу поступово, в міру поліпшення стану здоров'я.

✓ Пам'ятаймо, що до семи головних чинників здорового способу життя входить і вода: ***сонце, повітря, вода, переважно рослинна їжа, посильна фізична праця або вправи, відпочинок і самообмеження.***

✓ Інформація й рекомендації щодо вживання води зібрані із багатьох літературних джерел, а також з власного досвіду. Я завжди настійливо рекомендую консультиватися з лікарем з різних питань, особливо коли йдеться про вживання чистої води з метою профілактики й лікування багатьох захворювань!

Вода й організм людини. Людський організм — найскладніша біохімічна «фабрика» на сучасному етапі розвитку всіх відомих у світі виробництв.

Складно назвати іншу природну речовину, що має таке велике значення для людини, як вода. Недаремно в стародавніх народів поряд з культом Сонця був і культ Води.

Вода — це безцінний дар, без якого неможливе існування всього живого. Вона становить 2/3 нашої маси (ваги) — 40–50 літрів. Якщо організм людини позбувається (втрачає) близько 20 % води, він помирає. Щоб зрозуміти, яку роль відіграє вода в нашому житті, необхідно розглянути «водне господарство» в організмі людини.

Функції води:

1. Вода є одним із важливих компонентів крові, слизу й шлункового соку. Вона знаходиться навіть у кістках (до 22 %). М'язи на 70–75 % складаються із води, а мозок з його мільярдами клітин — на 70–85 %. Тому, якщо хтось звинуватить вас у тому, що «у вас вода

в мізках», подякуйте йому за комплімент. Щоб ясно думати й продуктивно працювати, мозку потрібно дуже багато води.

2. Вода — головний регулятор температури тіла. При цьому її роль подібна ролі води в радіаторі автомобіля.

3. Вода — чудовий розчинник для багатьох речовин. У цьому ми переконуємося, коли кладемо цукор у склянку з чаєм. Розчинюючи токсини й шлаки, вода сприяє виведенню їх з організму. Клітини, які постійно отруюються токсинами, «просять» води, так як рослини, що всихають, просять дощу.

4. Вода виконує функції мастильного матеріалу. Вона попереджує зношення тканини. Кожний м'яз, всі органи і системи працюють в рідинному середовищі.

Скільки води потрібно людині на добу? За добу організм людини витрачає 2—3 літри води: з повітрям, яке людина видихає, з потом, з сечею і калом.

Більше води потрібно: в спекотну погоду, при виконанні тяжкої фізичної праці й при значних навантаженнях, високій температурі тіла, проносах і кровотечах. Ці фактори спричиняють зневоднення організму людини.

Згадані вище витрати води й потрібно поповнити в організм. Тобто щоденно здоровій людині необхідно випивати від 1,5 до 2 літрів чистої води, тобто 6—8 склянок. Для споживання такої кількості води, крім води, що надходить з їжею, необхідно щоденно пити чисту, доброї якості питну воду.

Якщо ви, докладаючи певних зусиль, долаєте незначну гірку чи третій поверх у будинку, значить, у вашому організмі недостатньо води.

Коли краще пити воду? Дієтологи не рекомендують пити воду під час вживання їжі, оскільки вона розбавляє шлунковий сік, уповільнює й порушує перетравлення їжі. Вони рекомендують пити воду за 20—30 хв. до вживання їжі або через 1,5—2 години після.

Як тільки ви встали з ліжка, випийте 1—2 склянки чистої й теплої води. Тепла вода всмоктується швидше й краще стимулює роботу кишечника. Дві склянки між сніданком і обідом, решту — в другій половині дня.

Не пийте дуже гарячу, або дуже холодну воду, щоб шлунок не витрачав додаткову енергію, доводячи температуру до оптимальної температури організму.

Рекомендується встановити такий режим прийому води: вранці наповніть 1,5–2-літрову банку водою і пийте з неї весь день. Безумовно, необхідно поступово привчати організм до таких доз. Порадьтеся з лікарем. Не бійтеся, що таким чином ви зможете передчасно «зносити» свої нирки. Навпаки, спожита вода дозволить їм функціонувати більш ефективно.

Якщо в організмі недостатньо води, — він протестує й попереджає. Основні сигнали, що попереджають про недостатнє надходження води в організм:

Колір і запах сечі. Темно-жовта сеча різкого запаху — основна ознака нестачі води в організмі. З часом такий стан може спричинити утворення каменів у нирках, хвороби сечового міхура. Наявність світлої й прозорої сечі, без сторонніх запахів, підтверджує достатнє вживання води.

Сухість у роті. Викликається зниженням активності слинних залоз, яким не вистачає води.

Закрепи. Як правило, люди, які мають схильність до закрепів, а тим більше хронічних закрепів, вживають послаблюючі засоби (таблетки) і клізми. Послаблюючі засоби змушують інші системи організму віддавати частину води кишечнику. Але це не вирішує проблему. Тим, хто вранці випив 2 склянки теплої води, немає потреби тратити гроші на послаблюючі засоби.

Втома й неясне мислення. Без достатньої кількості води не може працювати жодна клітина, а особливо клітини мозку. Втома може бути викликана «забрудненням» крові, тобто в крові накопичилося багато «шлаків», які не можна вивести з організму без достатньої кількості води.

Іншими ознаками дефіциту води в організмі людини можуть бути: бліда й суха шкіра, густа слина, головокружіння, шум у вухах, що свідчать про внутрішнє отруєння організму, причина якого — нестача води.

У людей похилого віку, які мають нестачу води, ці ознаки більш чітко виражені: зморшки на обличчі, бліда шкіра, низька опірність організму при простудах.

Вода допомагає боротися з інфекцією. Ось чому рекомендують лікарі пити побільше рідини при захворюванні грипом чи ангіною. Вода допомагає зменшити жар, інтоксикацію, нормалізувати обмін речовин. Вона успішно регулює масу тіла.

Яку воду потрібно пити? У зв'язку з сучасним станом екології в цілому, а водних ресурсів зокрема, однозначно можна стверджувати, що перед вживанням води її потрібно профільтрувати з допомогою фільтра або прокип'ятити. Кип'ятіння води протягом 10–15 хв. вбиває практично всі мікроби, але не зменшує хімічного забруднення. Безумовно, вода з чистих джерел не потребує спеціального оброблення й може бути придатною для вживання.

Людство ще не придумало напій, який міг би замінити за своїми властивостями звичайну природну воду. Слід пам'ятати, що людський організм влаштований так, що чиста вода не потребує перетравлювання! Тоді як солодкі напої шлунок перетравлює так, як їжу (компот, соки, молоко).

Ніщо так не вгамовує спрагу, як вода. Чай, кава, «кока-кола» тощо порівняно з водою — жалюгідні сурогати! Тут доречно навести висловлювання Антуана де Сент-Екзюпері: *«Вода! У тебе немає ні смаку, ні кольору, ні запаху! Тебе неможливо описати! Тобою насолоджуються, не знаючи, що ти таке. Не можна сказати, що ти таке. Не можна сказати, що ти необхідна для життя, ти — саме життя!»*

Скрізь у світі якісну питну воду отримують шляхом доочищення її в побутових фільтрах. Вони бувають різних типів і різних фірм виробників.

Як правило, фільтри зручні, компактні, прості в експлуатації, адаптовані до нашої води. Принаймні на це необхідно звертати уваги, вибираючи й купуючи їх для власних потреб. Крім того, слід надавати перевагу фільтрам, що мають більший ресурс фільтрувальних елементів.

Прикладом може слугувати фільтр доочистки води «Арго», який себе добре зарекомендував. Він суттєво поліпшує якість води, очищуючи її від більшості шкідливих домішок, зокрема від хлорорганічних, важких металів, радіонуклідів, амонійного азоту, бактерій і вірусів.

Все це зумовлює наявність високоадсорбційних матеріалів: цеоліту, активованого вугілля й іонообмінних матеріалів.

Пити воду слід маленькими ковтками, ніби жуючи, щоб організм мав змогу повною мірою використати її властивості.

Мінеральна вода. Мінеральні води — це підземні або поверхневі води з підвищеним вмістом біологічно активних мінеральних речовин і газів із

специфічними фізико-хімічними властивостями. Завдяки цьому вони впливають на людський організм і мають лікувальну дію.

Основною ознакою при класифікації мінеральних вод є їх загальна мінералізація. Під мінералізацією необхідно розуміти вміст розчинених у воді іонів біологічно активних елементів, таких як калій, натрій, кальцій, йод, бром, магній, залізо та ін.

За ступенем мінералізації води діляться на:

Слабомінералізовані (1–2 г/л)

Маломінералізовані (2–5 г/л)

Середньомінералізовані (5–10 г/л)

Високомінералізовані (10–35 г/л)

Розсоли (35–150 г/л)

Розсоли високої концентрації (понад 150 г/л)

Води слабомінералізовані прийнято відносити до столових, тому що вони не мають лікувальної дії. Води малої й середньої мінералізації вважаються лікувальними й використовуються для пиття за призначенням лікаря залежно від діагнозу захворювання. Мінеральні води з більш високою мінералізацією застосовують виключно для зовнішнього застосування.

Існує також штучна мінеральна вода, яку не добувають із-під землі, а одержують методом змішування чистих нейтральних або слаболужних солей із звичайною питною водою. Але такі мінералізовані води не мають тих лікувальних властивостей, які є в мінеральних водах із природних джерел.

Вода і діти. Від «газіровки» жодна дитина не відмовиться. Адже вона солодка, смачна і «шипить». І батьки купують. Але насамперед батькам слід добре знати, що ці напої, незважаючи на свою популярність, не такі вже й корисні.

Звичайна солодка газована вода (назв якої, як і виробників, — безліч), якою заставлені всі вітрини практично всіх магазинів, не містить ні вітамінів, ні мінеральних речовин. Виняток — це спеціально розроблені газовані напої, збагачені вітамінами. На їх етикетках є спеціальне маркування. Переважна більшість напоїв бідні на поживні речовини, зате дуже багаті на різні консерванти і насамперед бензойну кислоту (Е 211), барвники і ароматизатори, в переважній більшості не натуральні, а синтетичні.

Науково-дослідні інститути харчування після багатьох досліджень попереджають: така вода негативно впливає на роботу шлунково-кишкового тракту дорослих. А що говорити про дитячий організм? Адже у них ще не сформована система шлунка, а різні лимонади ще більше затримують кислотоутворення, а один із обов'язкових інгредієнтів газованих напоїв — вуглекислий газ (діоксин вуглецю) — провокує здуття кишечника та багато інших небажаних наслідків. У свою чергу хімічні барвники дуже часто викликають алергію.

Цукор, якого в газованих напоях дуже багато, викликає ще одну біду — карієс! Навіть якщо двічі чистити зуби, а після кожної склянки випитої газованої солодкої води полоскати рот — це не допоможе зменшити шкідливий вплив. Тому для дітей до трьох років такі «хімічні» напої взагалі протипоказані!

Слід пам'ятати, що природні мінеральні води (не газовані!) також є в продажу в широкому асортименті. Йдеться про столову мінеральну воду, яка підходить і дорослим, і дітям. Лікувальний ефект мінеральної води залежить від її температури. Більшість лікарів рекомендують пити воду кімнатної температури — $+18-20^{\circ}\text{C}$. Кількість води залежить від віку й ваги дитини і в середньому становить 3 мл на кілограм маси тіла дитини. Бажано пити не менше трьох разів на день.

«Водяна» дієта і зайва маса тіла. Американські дієтологи рекомендують позбавлятися зайвої ваги (маси) за допомогою «водяної» дієти, яка стає все більш популярною на Заході.

Відомо, що при нестачі рідини організм людини відчуває стрес і посиляє сигнали в мозок, схожі на сигнали голоду. Внаслідок цього людина починає їсти замість того, щоб пити воду. Надлишкові калорії з додатково спожитої їжі відкладаються у вигляді жиру в самих різних частинах нашого тіла.

Прикрість і нерозуміння цієї проблеми змушують більшість із нас застосовувати різні дієти або давати надлишкові навантаження на організм, щоб схуднути. Але повернутися до початкового стану цілком можливо за допомогою вживання чистої питної води. Безумовно, всі свої дії обов'язково необхідно узгоджувати з лікарем. Якщо загальний стан і стан нирок дозволяють щоденно випивати до 2 літрів чистої води (крім чаю, кави, соків), можливо цим самим вгамувати голод і скоротити кількість спожитої їжі.

Безумовно, насамперед необхідно обмежити вживання висококалорійних жирних продуктів.

Необхідно ще раз наголосити, що пити потрібно саме чисту воду (бажано підігріту до $+20^{\circ}\text{C}$), тому що чай і кава вміщують активні речовини, впливають на хімічний стан організму. А про газовані води, тим більше про солодкі газовані напої, й говорити не доводиться, адже вони вміщують багато консервантів, підсолоджувачів, які викликають додаткове зневоднення організму.

Чиста вода в цій дієті відіграє головну й вирішальну роль. Але слід пам'ятати, що водопровідна вода може мати надлишкову кількість хлору та інших домішок, утворених у процесі очищення й транспортування води, особливо при проходженні води старими і ржавими трубами.

Щоб мати вдома чисту воду, безумовно потрібно придбати стаціонарний фільтр, насадку на кран або фільтри інших, сучасніших, конструкцій.

Необхідна й корисна звичка пити очищену воду буде з великою вдячністю прийнята нашим організмом. Безумовно, чисту джерельну воду або бутильовану (не газовану!) не потрібно додатково фільтрувати.

4.10. НАПІЙ ЯДЕРНОГО ВІКУ

Поняття «радіація» на сьогодні ми вже не пов'язуємо тільки з ядерними вибухами на далеких полігонах і засекречених об'єктах.

В тій чи іншій мірі негативному впливу навколишнього середовища підвладний практично кожний із нас: проходимо флюорографічне обстеження, вдихаємо повітря, в якому присутній радон, — газ, який має певну дозу радіації, і інше. Це все має тенденцію до збільшення з кожним роком.

Зараз наука має сотні препаратів різноманітних назв і хімічної будови. І це добре, що є такі ліки. Але при цьому необхідно не забувати, що є ще і важлива галузь медичної науки — траволікування (фітотерапія) з його величезними ресурсами для лікування недуг, пов'язаних зі згубною дією підвищеної радіації і можливістю проведення комплексних профілактичних заходів.

Лікарські і їстівні рослини мають фармакологічно активні речовини, які уповільнюють всмоктування радіонуклідів, зв'язують і виводять їх з організму, захищають печінку, підшлункову залозу, кровоносну,

серцево-судинну, нервову, імунну системи від пагубної дії радіоактивних речовин.

Як відомо, в живому організмі немає жодної клітини чи тканини, які б не зазнавали негативної дії підвищених доз радіації (підвищена радіація території, атомні реактори АЕС, техногенний радіаційний фон, опромінення при лікувальних процесах тощо) та інших шкідливих і отруйних речовин навколишнього середовища.

На щастя, природа сама подбала про знешкодження таких забруднень своїми комплексними засобами. Це дубильні речовини, сапоніни, флавоноїди, слизи, пектини, інулін, леткі олії, мікроелементи, вітаміни, рослинні гормони тощо. Наявність біологічно активних речовин у лікарських рослинах і їхнє раціональне поєднання дають змогу широко використовувати останні як природні радіопротектори.

Як показали сучасні дослідження, а саме зелений чай являється одним із найбільш ефективних засобів, які виводять із організму людини радіоактивні речовини. Якщо детальніше, то катехін, що є в зеленому чаї, пригнічує речовини, які викликають мутацію клітин, а танін, за оцінками спеціалістів, в 20 разів ефективніший за вітамін Е, що регулює жировий обмін і уповільнює процеси старіння організму людини.

Зелений чай покращує склад крові (вітамін К), цілюще впливає на роботу печінки, запобігаючи її ожирінню, нирок і селезінки (вітаміни групи В, С, РР), нормалізує функціонування щитовидної залози і ендокринної системи в цілому (йод), підтримує еластичність стінок судин (вітамін Р).

Досліди показали, що зелений чай є відмінним регулятором надлишкової ваги, тому що специфічний кофеїн прискорює переробку зайвого жиру. Цей напій ефективний також для зниження тиску, він вимиває солі, які шкідливі для здоров'я гіпертоніків.

Про універсальні лікувальні можливості препаратів із листя гінкго докладно наведено в розділі другому.

Тому, коли йдеться про цілющий напій ядерного віку, я пропоную такий збір лікарських рослин:

Чай зелений, листя — 3 частини

Гінкго, листя — 2 частини

М'ята перцева, трава — 1 частина

Заварювати і пити як чай по 3—4 склянки на день.

В даному випадку ядром цього збору є зелений чай, підсилюючою частиною — гінгго, а коригуючою складовою є м'ята перцева, яку при необхідності можливо замінити мелісою, лабазником або іншими ароматичними рослинами.

4.11. БРУНЬКОТЕРАПІЯ (гемотерапія)

Гемотерапія (від лат. *Gemma* — брунька) — лікування настоем молодих свіжих бруньок і ембріональних тканин, які є в стадії росту — молоденькі пагони. Це новий напрямок у сучасній фітотерапії — ефективний спосіб профілактики і лікування багатьох захворювань з допомогою бруньок рослин і ембріональних тканин.

Брунька, як зародок, несе в собі потенціал розвитку всієї рослини — кореня, стебла, листків, квітів, цвіту і плодів.

В гемотерапії використовуються виключно зародкові тканини свіжих рослин, дерев і кущів — бруньок, молоді пагони і зовсім дрібні прибрунькові частини. Тобто гемотерапія — це рослинна ембріо-тканева терапія.

Ці зародкові тканини вимочені в суміші води, гліцерину і спирту, взятих у співвідношенні 1:1:1, є основою для приготування розчинів, в яких у концентрованому вигляді зберігаються активні речовини рослин — мацерати, властивості яких залежать від рослин з яких вони вилучені (екстраговані). В бруньках наявна велика концентрація активних речовин, таких як вітаміни, мікро- і макроелементи, мінерали, рослинні гормони та інші складові. Ембріональна тканина бруньки характеризується більшим вмістом біологічно активних речовин, і спектр їх дії набагато ширший, ніж у кожній окремій частині дорослої рослини.

Форма чистої екстракції бруньок і зародків рослинної тканини в суміші «вода — гліцерин — спирт» на протязі 21-го дня з наступним фільтруванням називається «мацерація».

Для екстракції біологічно активних речовин із зародків рослинної тканини рекомендується заготовляти вершкові, пазушні і додаткові як листові, так і квіткові бруньки. Це необхідно робити ранньою весною до і на початку сокоруху.

У деяких рослин, як, наприклад, ялівець звичайний, використовують молоді, м'які і зелені пагони до того, як вони задерев'яніють і стануть твердими.

Внаслідок мацерації отримують субстанцію, яка називається «материнським мацератом», який є основою для фітотерапевтичних розчинів. Як правило, його вживають розведеним у невеликій кількості води — від 5 до 15 крапель два-три рази на день.

Гемотерапія дедалі стає більш популярною в Європі. Багато спеціалістів по рослинах, натуропатів і гомеопатів широко використовують гемотерапію в своїй повсякденній практиці, а деякі лабораторії навіть випускають розчини бруньок як у формі материнських мацератів, так і розчинів D₁ що означає розчин, який розведений у 10 раз в порівнянні з оригінальним мацератом.

Узагальнюючи уже наявний практичний досвід по застосуванню гемотерапії, група зарубіжних фітотерапевтів одне з перших місць надає дренажним властивостям бруньок та іншим недостижним частинам рослин. Тому зародкові тканини рослин мають здатність очищати організм, звільняти його від токсинів і шлаків, що значно покращує роботу організму людини. А загальна тонізуюча дія допомагає організму краще захищатись від агресії і підсилює природний захист — імунну систему.

Чорна смородина. На прикладі чорної смородини, як добре відомої рослини з великими лікувальними властивостями і рослини, яка практично росте біля кожної української хати або на дачі, розглянемо і порівняємо її фармакологічні властивості і використання у традиційній фітотерапії і гемотерапії — новому напрямку фітотерапії.

Фітотерапія. В табличній формі наведено (в алфавітному порядку) фармакологічні властивості і використання препаратів із чорної смородини при певних захворюваннях.

Аналіз приведенного в таблиці матеріалу дає підстави говорити не тільки про велику лікувальну силу препаратів чорної смородини, але і про великий обсяг робіт по заготівлі, переробці, зберіганню сировини і про трудомісткість приготування препаратів чорної смородини.

Гемотерапія. Бруньки чорної смородини як хороші адаптогени добре відповідають декільком основним вимогам: можуть застосовуватись на протязі довгого періоду; підвищують загальний опір організму хворобам;

Частини рослини, що використовуються у фітотерапії	Фармакологічні властивості препаратів	Використання при захворюваннях
Бруньки Збирають зимою і рано навесні до або на початку сокоруху. Зберігають замороже- ними або в спирті. Рідше сушать при t до +20 °С. Термін зберігання — 1 рік.	Апетитні, вітамінні, в'язучі. Кровоочищаючі, потогінні, протизапальні, протисклеротичні, сечогінні, спазмолітичні, судинорозширюючі, тонізуючі.	Авітаміноз, ангіна, артрит, атеросклероз, бронхіт, виразка шлунка, гастрит, гіпертонія, гломерулонефрит, грип, діарея, екзема, захворювання шлунково-кишкового тракту і лімфатичних вузлів, інфекційні захворювання.
Листя Збирають у червні— липні, зриваючи із се- редньої частини стеб- ла. Сушать на повітрі в затінку. Термін зберігання — 1 рік.		
Ягоди Збирають в міру стиглості в серпні— вересні. Сушать в тіні або при t до +50 °С. Термін зберігання — 2 роки.		Кардіоневроз, мігрень, пародонтоз, поліартрит, простуда, радіаційне ураження, ревматизм, слабкість весняна, тонзиліт.

мають імунорегулюючу і підсилюючу дію; прискорюють дію ліків, які з нею добре поєднуються, в домашніх умовах.

Методика приготування мацерату

Свіжими, подрібненими бруньками або інших ембріональних тканин на 1/2 об'єму заповнюють 0,5 л скляну пляшку, заливають до повного об'єму сумішшю вода — гліцерин — спирт у співвідношенні 1:1:1.

Витримують у теплому і темному місці 21 день. Періодично збовтують, зливають, добре віджимають рештки і проціджують. Переливають у пляшечку з вставкою для відліку крапель. Приймають від 5 до 15 крапель за один-два рази на протязі дня, розведених у невеликій кількості води.

Застосування мацерату чорної смородини згідно з наведеними методичними вказівками дозволяє:

- ✓ покращити терморегуляцію організму і збільшити опірність холоду;
- ✓ боротися із сонливістю і хронічною втомою;
- ✓ лікувати хронічні мігрені, подагри, хвороби простати; псоріаз; сухі інфіковані екземи;
- ✓ покращити стан здоров'я після будь-яких алергічних реакцій, в тому числі — медикаментозних;
- ✓ краще себе почувати при грипозних станах і хронічних бронхітах, фарингіті та інших захворюваннях горла;
- ✓ ефективніше лікувати артози, остеопорози та пошкодження суглобів;
- ✓ нейтралізувати дію укусів різних комах;
- ✓ разом з препаратами класичної фітотерапії і гомеопатії досягти більших наслідків профілактики і лікування різних захворювань людини.

Гінкго дволопатеве. Фармакологічні властивості, використання і приготування препаратів із листя гінкго докладно висвітлено в другому розділі цієї книги.

Якщо мова йде про заготівлю бруньок гінкго зараз, то необхідно відмітити наступне.

В першу чергу це стосується аматорів, які вирощують дерево гінкго. Їх тільки за моїм підрахунком зараз в Україні нараховується понад тисячу чоловік. Так ось, при формуванні крони підростаючого дерева гінкго, коли обрізаються нижні бокові гіллячки і обламуються додаткові бруньки (ростуть не в пазухах листків, а на стеблах), а це робити необхідно принаймні раз навесні, всі вони можуть використуватись для отримання сировини і помічних гомотерапевтичних ліків, які добре і довго можуть зберігатись. Це підтверджується і власним досвідом.

Отримати і застосувати такі ліки з профілактичною метою і для покращення власного здоров'я — це наш обов'язок. Адже «... береженого Бог береже». Отож кожна брунька дерева гінкго — це цілющі ліки. Пам'ятаймо про це!

Уже зараз необхідно вести мову про недалеку перспективу вирощування гінкго на промислових плантаціях, де у великій кількості стане можливим заготовляти додаткові бруньки і направляти їх на приготування материнських мацератів. Добре налагоджене таке виробництво буде суттєво покращувати економічні показники, і в першу чергу рентабельність, роботи господарств по вирощуванню дерева гінкго на промислових плантаціях, особливо на початковій стадії формування дерев.

Підводячи підсумки опису методу гемотерапії, необхідно відмітити наступне.

1. Гемотерапія є перспективним і універсальним методом отримання цілющих ліків з усіх дерев і кущів, які мають лікувальні властивості і з яких можливо заготовляти бруньки, ембріональні тканини, молоді пагінці, тобто частини, які багаті факторами росту.

2. Для цієї мети на перспективу є горіх волоський, груша дика, бузина чорна, сосна, тополя чорна і гінкго дволопатеве.

3. Застосовуючи гемотерапевтичні ліки, ми тим самим лікуємо весь організм, а значить, і душу людини, що вкрай необхідно в цей непростий для нас час.

4.12. ДУМКИ ПРО ДУМКУ

(із книги Й. Сутарама «Філософія і практика йоги»)

«З усіх великих енергій, що існують у Космосі, наймогутнішою енергією, власницею як животворчої, так і нищівної руйнівної сили є Думка. Доки людина не усвідомлює, що за свої Думки вона так само відповідальна, як і за вчинки, до того часу вона не зможе зробити жодного кроку в напрямку до Нової Епохи.

Думка — це першоджерело світлотворення, першоджерело всього суцього, бо ж будь-яке творення зароджується й починається з Думки. Людина володіє здатністю силою своєї думки як творити, так і руйнувати.

Думка, сильна, яскрава, з певною метою свідомо послана, створює з ментальної матерії Мислеобраз, тобто живу просторову сутність, мета якої — здійснення покладеної на неї місії чи ідеї. Ці мислеобрази живуть тисячоліттями, очікуючи виконавців закладених у них думок. Все те, що існує на ментальному рівні, мусить колись здійснитися і на фізичному.

Оці створювані людською думкою живі сутності, провідники у життя закладених у себе думок, виконують волю людини, свого засновника, й виглядають, наче раби людини, яка їх породила, але насправді це вони роблять людину рабом і тримають її при собі.

Якщо думка людини скерована до певної особи, мислеобраз іде просто в напрямку до даної особистості і входить у контакт із ментальним провідником тієї людини. Якщо думки добрі, то таке мислення посилення буде корисним обом. Але якщо думка зловна й адресат не прийняв її, тоді, згідно з законом думки, така неприємна думка повертається до посланця і з десятикратною силою б'є його (так званий «зворотний удар»). Ось чому зловні думки та прокляття насамперед небезпечні для свого «творця».

Якщо людина думає тільки про себе, про задоволення своїх бажань, то думки її не відходять нікуди, вони витають над нею, завжди готові діяти на цю людину, коли вона в пасивному стані.

Ось чому один раз задумане бажання не дає спокою й настійно вимагає реалізації.

Рушій еволюції — це Думка, але цар Думки — це людина, ось чому людина є царем своєї еволюції. Дотепер людина вважала себе відповідальною тільки за вчинки й слова, та насправді відповідальність за вчинки й слова — це відповідальність за Думки, оскільки і слова, і вчинки — це вираження Думок. Думка породжує бажання, бажання породжує вчинок, а гнівна думка породжує зловну сутність, яка коли-небудь втілить закладену в себе думку у вчинок на фізичному рівні, навіть якщо не тією людиною, що її породила.

Космос розвивається та існує за законом Причинності (Закон Карми). Будь-яка причина викликає відповідний наслідок, який, у свою чергу, стає причиною для наступного наслідку тощо. Із цього нескінченного ланцюга причин та наслідків ніхто ніколи не міг нічого ні пробачити, ні вилучити, ні знищити.

Людина, котра звияжила своїм духом усі земні спокуси і себе саму, зокрема позбулася всіх земних бажань, приходять шляхом отакого само-зречення до найвищого блаженства й спокою».

4.13. ДЕЯКІ ДУМКИ З ПРИВОДУ...

На жаль, ми живемо в такому суспільстві, де, крім всього іншого, перестали шанувати й цінувати досвід старших поколінь. Учитись за книгами або з допомогою комп'ютера — це дуже добре й необхідно. Але, щоб стати справжньою людиною, носієм знання й досвіду, продовжувачем справи своєї сім'ї, свого роду, вкрай необхідно вчитись у своїх батьків, дідусів і бабусь, цінувати їх настанови. На жаль, у нас цього уже практично немає. А що ми маємо?

Не встигла людина вийти на пенсію, як донька чи син уже списують її з активного життя і роблять заручниками особистих прагнень і бажань: сиди з дітьми, прибирай помешкання, готуй їжу. А чого тобі треба — ось я даю гроші і будьте задоволені!

Принижена, не самотійна людина завжди передчасно старіє, частіше хворіє й чекає, чекає... наближення дня, коли відійде в потойбічне. Трагедія старої людини!

А молоді думають, що з ними такого не буде, що вони ще дуже довго будуть молодими. А коли то прийде та старість... Як ти ставишся до матері, батька, діда чи бабусі, так і до тебе будуть ставитися на старості твої діти і внуки! І, як свідчить досвід, їх ставлення до вас буде ще набагато гіршим... Пам'ятаймо про це!

Думай, думай, молоде покоління! Задумайся, суспільство! Придивіться уважніше, як ви прискорюєте старіння своїх близьких людей, як не використовуєте наш величезний і такий потрібний життєвий досвід і потенціал. Адже людина похилого віку готова допомагати, виховувати, вчити, ділитись своїм досвідом з молодими. Це ж наш обов'язок перед підростаючим поколінням. Це наше завдання, покладене на нас Всевишнім і Природою!

Але наш життєвий досвід і мудрість не повинні бути нав'язливими! Остерігаймося, і борони нас, Боже, від цього! Дуже часто батьки, дідусі й бабусі самі активно втручаються в життя своїх дорослих дітей, постійно «повчаючи». Це ні в якому разі не можна робити. Сім'я сина

чи доньки, внука чи внучки — це вже не ваша сім'я! І втручатись нам у їх життя — безвідповідально і неетично.

Зовсім інша річ, коли нас питають чи просять поради або допомоги. Конфлікти в сім'ях не прибавляють ні здоров'я, ні сили. Конфліктні ситуації нікому не потрібні! Пам'ятаймо про це і молоді, і ми, люди старшого покоління.

Пам'ятаймо й про те, що старим можна стати набагато раніше, ніж настане старість. Так, з віком «тануть» наші фізичні сили, це відчуваємо ми, так говорить і думає більшість людей похилого віку.

Але при цьому нам слід пам'ятати:

✓ Фізичний стан здоров'я прямо пропорційний стану Душі і загартованості Духу;

✓ Людський організм запрограмований природою на рух, а не на спокій. Тому гіподинамія — це споконвічний конфлікт між біологічною сутністю й створеними самою людиною умовами існування. Малорухомий спосіб життя призводить до значних функціональних змін, розладу всіх життєво важливих систем та органів;

✓ Людина повинна фізично трудитися або щоденно мати фізичні навантаження, хоч би пішохідні по декілька годин, робити енергійну гімнастику. Це насамперед стосується тих, хто сидить за комп'ютером, гральними автоматами і хто зайнятий розумовою працею — всі зобов'язані допомагати своєму організму фізичними навантаженнями;

✓ Старінню необхідно чинити опір, завжди з ним боротись, як ми це робимо з захворюваннями. Якщо ми хочемо продовжити активний вік і уповільнити старіння — щоденно даваймо своєму організмові фізичні навантаження;

✓ А як справи з нашою свідомістю й пам'яттю? Їх також необхідно закріплювати, підтримувати в стані фізіологічної активності. І пам'ять потребує щоденного тренування. Адже відомо, що до лінивих розумом частіше приходить склероз, погіршується пам'ять;

✓ Аналіз свідчить, що людина, яка живе активним і повноцінним життям і не думає про старість, не старіє так швидко, як та, що живе в бездіяльності розуму й тіла;

✓ Бурчливість, дратівливість і навіть скупість є не тільки наслідком приходу старості. Це можуть бути й наслідки характеру, який більш

чітко окреслився з наближенням старості. Люди похилого віку дуже боляче реагують навіть на незначне зауваження, будь-яку репліку на свою адресу, сприймаючи це як образу. Це є не тільки наслідком старості. Це найвірогідніше є наслідком того, що людина похилого віку «пішла» із активного життя і залишилася наодинці з собою;

✓ Здоровий і чистий розум, світлі думки, мрії й фантазії, великі плани на майбутнє, бажання й прагнення реалізувати те, що не зміг раніше, — це і є подолання старості, якій завжди притаманна відсутність устремлінь і навіть найпростіших бажань;

✓ Кожний із нас повинен бути опорою для інших, попереджувати старість і з кожною миттевістю сьогодення і свого життя вносити у навколишній світ Віру, Надію і Любов зміненої й нестаріючої людини.

4.14. МУДРІСТЬ ЗДОРОВ'Я

4.12.1. Десять заповідей здоров'я

(складені знаним лікарем Полем Бреггом)

Здоров'я — це гармонія з самим собою і з Природою. Якщо людина віддаляється від Природи й природних умов життя, якщо вона перестає прислухатися до свого організму, то вона залишається незахищеною від захворювання душі й тіла.

ДЕСЯТЬ ЗАПОВІДЕЙ

1. Шанувати своє тіло як величний прояв життя.
2. Відмовитись від усієї неприродної «неживої» їжі й збуджуючих напоїв.
3. Ти повинен годувати своє тіло природними, не переробленими продуктами.
4. Присвятити багато років відданому й безкорисливому служінню своєму здоров'ю.
5. Відновити й постійно відновлювати своє тіло шляхом правильного балансу діяльності й відпочинку.
6. Очистити свої клітини, тканини й кров чистим повітрям і сонячним світлом.
7. Відмовитись від будь-якої їжі, коли твій розум чи твоє тіло погано себе почувають.
8. Тримати свої думки, слова й емоції чистими, спокійними й піднесеними.
9. Поповнювати свої знання законів природи, зробивши їх девізом свого життя, й радіти своїй праці.
10. Підкоритись Законам природи, здоров'я — це ваше право, користуйтеся ним.

4.12.2. Вислови про здоров'я

- *Мудрість і мистецтво, слава і багатство — ніщо, якщо немає здоров'я.* Герофіл
- *Щастя полягає насамперед у здоров'ї.* Г. Куртіс
- *Багатство і слава — це ніщо, якщо немає здоров'я.* Ед. Уінн
- *Найголовнішою умовою для фізичного здоров'я є бадьорість духу. Спад духу подібний смерті.* У. Годвін
- *Найефективніші ліки для фізичного здоров'я — це бадьорість і весняний настрій духу.* К. Бострем
- *Мудрець найшвидше буде уникати хвороби, ніж вибирати засіб проти неї.* Т. Мор
- *Бути повним і хворим — це злочин.* П. Брегг
- *Зустрічай хворобу на її початковій стадії.* Персій
- *Загляньте собі до рота — хвороби там.* Г. Герберт
- *Лікар виліковує тих, у кого є віра в оздоровлення.* Ф. Вольтер
- *Частиною лікування є бажання бути здоровим.* Сенека
- *Хвороби виліковує природа, лікар тільки допомагає їй.* Гіппократ
- *Так, якщо чому й варто вклонитися, то рослині, від неї людина отримує все необхідне для життя.* П. Массагетов
- *Найкращі лікарі в світі — лікар Дієта, лікар Спокій і лікар Веселий Настрій.* Д. Свіфт
- *Їсти, щоб жити, а не жити, щоб їсти. Чим більше їжі, тим більше хвороб.* Б. Франклін
- *Тіло без руху подібне до стоячої води, яка пліснявіє, псується й гниє.* А. М. Амбодик
- *Нічого так не виснажує і не руйнує людину, як довга фізична бездіяльність.* Аристотель

4.15. ТАЙНА ХАРЧОВИХ ДОБАВОК

На упаковках харчових продуктів, як правило, є букви і цифри. Чому склад харчових продуктів зашифровується кодами Е? Мабуть, для того, щоб було важче зрозуміти, що ми їмо. Але ж багато харчових добавок Е заборонені для застосування, бо вони можуть спричинити значну шкоду здоров'ю.

Тайна шифра Е в добавках. Буква Е в кодї добавок — це міжнародне маркірування харчових добавок.

E100–199. Код, який починається на 1, означає барвники, які встановлюють або відновлюють колір продуктів. Продукти з червоним або жовтим кольором можуть викликати харчову алергію. Ці барвники використовують при виготовленні цукерок, морозива, напоїв і кондитерських виробів.

А, наприклад, добавка **E–128**, яку використовують при виробництві ковбас (надає «м'ясу» рожевого кольору), має канцерогенну дію, що, в свою чергу, призводить до злоякісних пухлин.

Добавки **E102–105, E110–111, E120–121, E-130, E-141, E-150, E171–173, E-180** належать до категорії небезпечних або заборонених добавок.

E200–299. Код, який починається на 2, означає консерванти, які підвищують термін зберігання продуктів. Всім відомі нітроти і нітрати натрію — це **E250 і E251**. Вони викликають алергічні реакції, головний біль, біль у печінці, нервозність, стомлюваність.

Продукти, що мають код **E231 і E232**, шкідливі для шкіри. Ці добавки використовуються при виготовленні ковбас, м'ясних продуктів з довгим терміном зберігання і консервів.

Барвники і консерванти погано впливають на імунну систему, що може призвести до онкологічної і серцево-судинної патології. Страждають обмін речовин і печінка. Вчені висловлюються більш конкретно — ці речовини можуть спровокувати виникнення злоякісних пухлин.

Добавки **E221–226** — порушують роботу кишечника, **E230–232** — алергени, шкідливі для шкіри; **E250–251** — підвищують тиск.

E300–399. Код, який починається на 3, означає антиокислювачі — речовини, які попереджують псування продуктів. Антиокислювачі (їх ще називають антиоксидантами) уповільнюють окислювальні процеси в жирових і маслянистих емульсіях. Жири, таким чином, не гіркнуть і не змінюють свого кольору з часом. **E311–313** — провокують шкірні висипи, а **E320–322** — підвищують рівень холестерину, **E338–341** — негативно впливають на роботу шлунка.

Код, який починається на 4, означає стабілізатори, які забезпечують постійну консистенцію і підвищують в'язкість. Практично завжди їх добавляють у продукти з низькою жирністю, в т.ч. майонези і йогурти. Густа і рівномірна консистенція створює ілюзію «якісного продукту». Ці добавки можуть спровокувати хвороби шлунка, нервової системи та ін.

E500–599. Код, який починається на 5, означає емульгатори, тобто речовини, які підтримують структуру продукту. Вони забезпечують однорідну суміш з продуктів, які погано змішуються, наприклад, води і масла. Негативно впливають на печінку, викликають розлад шлунка. Особливо шкідливі в цьому відношенні емульгатори **E510, E513 і E527**.

E600–699. Код, який починається з 6, означає підсилювач смаку. Ці «чудо-приправи» дозволяють економити на натуральному м'ясі, птиці, рибі, грибах і морепродуктах. В продукт добавляється декілька подрібнених волокон натурального продукту або навіть його екстракт, дуже щедро здобрюється тим чи іншим підсилювачем, і отримуємо «справжній» смак.

E900–999. Це різні піногасники, глазуровані, підсолоджувачі і розрихлювачі. Ці добавки попереджають або знижують утворення піни, створюють блискучу і гладку оболонку, забезпечують продукту солодкий смак і роблять тісто більш пухким. За тими даними, що є на сьогодні, вони не являють сьогодні загрози для організму людини.

Винятком є підсолоджувач аспартам. Він входить до складу понад 5000 продуктів. При 30 градусах за Цельсієм аспартам починає розпадатись на метанол формальдегід, який є канцерогеном. Такі підсолоджувачі дуже широко використовуються у виробництві прохолоджувальних напоїв. Вони підвищують апетит і викликають спрагу, тому і добавляються, — чистий комерційний інтерес.

Слід пам'ятати, що серед добавок E є і незначна кількість натуральних і нешкідливих. Продукти з ними можна сміло вживати.

E100 — куркумін. Натуральний барвник жовтого кольору, який отримують із рослини куркума. **E300** — аскорбінова кислота (вітамін С). Добавляють у хліб, овочеві і фруктові консерви. **E324** — лактат калію, — сіль молочної кислоти, яка входить у склад плавлених сирків. **E440** — пектини. Натуральні харчові волокна, які отримують з фруктів і овочів — частіше всього із яблук або із буряків.

Моєю порадою всім споживачам, особливо іноземних продуктів де таке маркування є обов'язковим, — бути уважним, не поспішати, обов'язково слід звертати увагу на штрих-коди, зважити всі «за» і «проти» і тільки тоді купувати той чи інший продукт. Як у народі кажуть: «*Береженого і Бог береже!*»

Моєму читачеві!

Я дуже радий, що у Вас у руках моя книга. Працюючи над нею, я все робив для того, щоб книга стала Вашим порадиником і помічником. Я намагався подати корисну й кваліфіковану інформацію, довідкові дані з врахуванням свого певного досвіду з вирощування і застосування гінкго — універсальної рослини-цілителя. Все розглядав під кутом зору особистого досвіду, нових даних багатьох літературних джерел про рослини, здоров'я й довголіття.

✓ Мені важко уявити своє життя без рослин, які оточують нас скрізь і завжди. Коли йдемо вулицями міста, ми просто можемо їх не помічати, але дерева й трави ростуть і розквітають. Адже зелене царство завжди було і залишається одним із найважливіших джерел життя на Землі. Рослини оточують нас постійно. Ми — жителі цього зеленого царства. Нам завжди цікаво й корисно як можна більше дізнатись про такий простий і загадковий світ рослин, бо за одними й тими ж законами живе царство рослин і людина.

✓ Нам вкрай необхідно навчати своїх дітей і внуків любити й берегти Природу. Це не данина моді, а вимога часу й життя. Щоб вижити в добу шаленого темпу й прогресу, в добу винищення лісів і лук, ми повинні згуртуватись і повернутись обличчям і серцем до Природи. Не губити її, бо від неї залежить духовне й фізичне життя й здоров'я наше та прийдешніх поколінь. Пам'ятаймо про це!

✓ Ми виходимо за поріг свого дому, бачимо, як тягнуться до нас зелені віти дерев, чудові квіти й трави садів і парків, а над нами — неозоре синє небо й жовта далечінь ланів. Прислухайтесь уважно: навколо нас усе живе, дихає, радіє нашому приходу, чекає від нас доброти й допомоги. Пам'ятаймо — це наш чудовий, неповторний, мовчазний і добрий Світ. Він життєдайний, але дуже беззахисний і ранимий.

✓ Любімо і бережімо цей світ, в якому ми живемо, він завжди буде нашим вірним і надійним другом, він заспокоїть наш біль, продовжить життя нашим батькам, оберігатиме наших дітей і внуків.

✓ Тільки цей світ може зберегти бадьорість духу, здоров'я й дарувати нам активне довголіття.

✓ Рослинний світ у тисячу разів більше відчуває біль, але про це він не може навіть сказати! Тож нехай вічна заповідь «Не убий!» буде адресована нами і Зеленому світу.

✓ Не топчи і не ламай, адже тобі це не потрібно! Не рви! Не пали! Не руйнуй!

Пам'ятаймо про це самі, навчаймо цьому своїх дітей і внуків, передаваймо їм наш життєвий досвід і цю нашу заповідь!

Література

- Авотина Е. Серебряный абрикос — священный реликт. Журн. «Огородник». — № 9, 2001.
- Барабаш Л. А. Чудесный нектар природы. Журн. «Весть о здоровье». — № 1, 2004.
- Гарбузов Г. Гинкго — дерево жизни. — М., 2005
- Гиндич О. Гінкго білоба. — Чернівці, «Місто», 2008.
- Зузук Б. та ін. Гинкго билоба. Журн. «Провизор». — № 19–22, 2001.
- Картер Д. Не старейте! — Минск, «Попурри», 1999.
- Корсун В., Коваленко В. Аптекарский огород. — Минск, «Ураджай», 1994.
- Лікарські рослини. Енциклопедичний довідник. — К., 1992.
- Липа Ю. Ліки під ногами. — К., «Україна», 1996.
- Лозко Г. Українське народознавство. — К., «Артек», 2006.
- Мазова Е. Кармическая астрология. Царство растений. — М., «Файр», 1995.
- Максимова И. Целительный Иван-чай. — Санкт-Петербург, «Невский проспект», 2001.
- Макхой П., Уэсланд П. Библия лекарственных трав. Пер. с англ. М., 2006.
- Мамчур Ф. Цілюще зело. — К., «Здоров'я», 1993.
- Недяк В. Україна — казкова держава. — К., «Емма», 2004.
- Нестеровская А. и др. Энциклопедия травцелительства. — М., «Крон-Пресс», 1999.
- Неумывакин И. П. Эндоэкология здоровья. — М., 2006.
- Поварчук Б. Народознавство. — Луцьк, «Настир'я», 1993.
- Носаль М., Носаль І. Лікарські рослини і способи їх застосування в народі. — К., 1958.
- Носаль І. Від рослини до людини. — К., «Веселка», 1993.
- Осетров В. Альтернативная фитотерапия. — К., «Наукова думка», 1993.
- Осетров В. Гінкго дволопатево. — В кн.: Лікарські рослини. Енциклопедичний довідник. — К., 1999. — С. 103–104.
- Пак Чжэ Ву. Су джок для всех. — М., 1996.
- Пономарьов А. та ін. Українська минувшина. — К., «Либідь», 1993.
- Семенова Г. Астрологический травник. Природа исцеляющая. Минск, ООО «Сер-Вит», 1994.
- Семенова Н. Глина исцеляющая и омолаживающая. — М., «Диля», 2004.
- Синіцина Л. В. Біологічні особливості *Ginkgo biloba* L. в умовах дегазових ландшафтів. Автореферат дисертації. — К., КНУ ім. Шевченка, 2002.
- Смик Г. У природі й на городі. — К., «Урожай», 1990.
- Сутарама Йог. Філософія і практика йоги. — Львів, «Світ», 1993.
- Терещук А., Курилюк М. Лікарські рослини. Календар городника. Рівне, «Волинські обереги», 2004.
- Терещук А. Двадцятизілля. — Рівне, «Волинські обереги», 2005.
- Терещук А. Гінкго-цілитель. — Рівне, «Волинські обереги», 2005.
- Терещук А. Гінкго дволопатево. — Рівне, «Волинські обереги», 2006.
- Товстуха Є. Фітоетнологія українців. — К., УДОІ, 2002.
- Ужегов Г. Энциклопедия старости. Народный лечебник. — М., «Феникс», 1999.
- Фадеев Н. Дерево Гёте. Журн. «Лекарственные растения», № 1, 2001.
- Франсиско де ла Пас. Бонсай традиционный. — М., БММ АО, 2001.
- Хедли К., Шоу Н. Лекарственные растения. Практическое руководство. Пер. с англ. — М., 1998.
- Хессайон Д. Всё о комнатных растениях. — М., 2003.
- Чекман І. Клінічна фітотерапія. — К., «Видавництво А.С.К.», 2003.
- Чуб В., Лезина К. Комнатные растения. — М., 2000.
- Шретер А. И. и др. Природное сырье китайской медицины. — М., 2004.
- Шумада Н. Закувала зозуленька. Антологія української народної творчості. — К., 1989.
- Ян Ван дер Неер. Все о самых удивительных растениях. — М., 2007.
- Droy-Lefaix MT, Bonhomme B, Doly M. Protective effect of Ginkgo biloba extract (EGb 761) on free radical-induced changes in the electroretinogram of isolated rat retina. *Drugs Exp Clin Res.* 1991; 17:571–574.
- Dorman DC, Cote LM, Buck WB. Effect of an extract of Ginkgo biloba on bromethalin-induced cerebral lipid peroxidation and edema in rats. *Am J Vet res.* 1992; 53:138–142.
- Dumont E, D'Arbigny P, Nouvelot A. Protection of polyunsaturated fatty acids against iron-dependent lipid peroxidation by a Ginkgo biloba extract (EGb 761). *Methods Find Exp Clin Neurosciences.* 1995; 17:83–88.
- Emerit I, Oganesian N, Sarlidsian T, et al. Clastogenic factors in the plasma of Chernobyl accident recovery workers anticlastogenic effect of Ginkgo biloba extract. *Radiat Res.* 1995; 144:198–205.
- Haramaki N, Aggarwal S, Kawabata T, Droy-Lefaix MT, Packer L. Effects of natural antioxidant Ginkgo biloba extract (EGb 761) on myocardial ischemia-reperfusion injury. *Free Radic Biol Med* 1994; 16:789–794.
- Kleijnen, Jos, and Paul Knipschild. «Ginkgo biloba». *The Lancet.* November, 7, 1992.

Kleijnen, Jos, and Paul Knipschild. «Ginkgo biloba for the cerebral insufficiency». *British Journal of clinical Pharmacology*. 1992. 34:352–358,
 Foster, Steven. «Ginkgo biloba: a living fossil for today's health needs». *Better Nutrition*. April 1996.
 Foster, Steven. «Ginkgo: leaves of life». *Better Nutrition for Today's Living*, August 1995.
 Pincemail J, Dupuis M, Nasr C et al. Superoxide anion scavenging effect and superoxide dis-mutase activity of Ginkgo biloba extract *Experientia*. 1989; 45:708–712.
 Yan LJ, Droy-Lefaix MT, Packer L. Ginkgo biloba extract (EGb 761) protects human low density lipoproteins against modification mediated by copper. *Biochem Biophys Res Commun*. 1995; 17:360–366.
 Semlitsch HV, Anderer P, Saletu B, Binder GA, Decker KA. Cognitive psychophysiology in nootropic drug research: effects of Ginkgo biloba on event-related potentials (P300) in age-associated memory impairment. *Pharmacopsychiatry*. 1995; 28: 34–142.
 Sticher O. Analogy of Ginkgo preparations — *Planta medica*, 1993, vol. 59, №1, p. 2–11.

ДОДАТОК 1

ПОКАЖЧИК ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН ЗА ЇХ ЛІКУВАЛЬНИМ ПРИЗНАЧЕННЯМ

Класифікатор і рослини за розділами наведені в алфавітному порядку. Якщо рослина впливає на організм по-різному, то вона наводиться в кожному відповідному розділі. Після коми вказана частина рослини, що використовується. В поняття «трава» входять стебло, листки і цвіт рослини.

1. РОСЛИНИ-УНІВЕРСАЛИ

Амарант, листки, суцвіття.
 Береза бородавчаста, бруньки, листя, сік.
Гінкго дволопатеве, листя.
 Звіробій звичайний, трава.
 Календула, квіткові кошики.
 Калина звичайна, квітки, плоди.
 Кропива дводомна, листя, коріння.
 Липа серцелиста, липовий цвіт.
 Люцерна посівна, трава.
 М'ята перцева, трава, листя.
 Розторопша плямиста, листя, насіння.
 Ромашка лікарська, квіткові кошики.
 Солодка гола, корені.
 Цибуля городня, свіжі цибулини.
 Чай китайський, зелене листя.
 Часник городній, свіжі цибулини.

2. АПЕТИТНІ

Звіробій звичайний, трава.
 М'ята перцева, трава.
 Оман високий, корінь.
 Полин гіркий, трава.
 Смородина чорна, листя, ягоди.
 Фенхель звичайний, насіння.
 Хміль звичайний, шишки.
 Хрін звичайний, корінь.
 Часник городній, цибулини.

3. ВІТАМІННІ

Амарант, листя, суцвіття.
 Береза бородавчаста, листя.
 Брусниця, листя, плоди.
 Звіробій звичайний, трава.
 Капуста городня, листя.
 Кропива дводомна, трава.
 Лимон, плоди.
 Липа серцелиста, листя, цвіт.
 Люцерна посівна, трава.

Обліпіха крушиноподібна, листя, ягоди.

Овес посівний, неочищене зерно.

Петрушка кучерява, листя, коренеплоди.

Смородина чорна, листя, бруньки, ягоди.

Суниці лісові, трава, ягоди.

Цибуля городня, цибулини.

Чай китайський, зелене листя.

Шипшина травнева, плоди.

4. ГЛИСТОГІННІ

Алое деревоподібне, сік із листя.

Береза бородавчаста, бруньки, листя.

Брусниця, листя, плоди.

Горіх волоський, листя.

Любисток лікарський, трава, насіння.

Пижмо звичайне, суцвіття.

Полин гіркий, трава.

5. ЖОВЧОГІННІ

Береза бородавчаста, бруньки, листя.

Буквиця лікарська, трава.

Звіробій звичайний, трава.

Деревій звичайний, трава.

Материнка звичайна, трава.

М'ята перцева, трава.

Пижмо звичайне, суцвіття.

Полин гіркий, трава.

Редька чорна, свіжі коренеплоди.

Ромашка лікарська, квіткові кошики.

Хміль звичайний, шишки.

Цмин пісковий, суцвіття.

Чистотіл звичайний, сік.

Чорниця звичайна, трава, ягоди.

Шипшина, плоди.

Ялівець звичайний, шишкоягоди.

6. ЗАГАЛЬНОЗМІЦНЮЮЧІ

Алое деревоподібне, сік із листків.

Амарант, листя, суцвіття, насіння.

Бузина чорна, листя, квітки, плоди.

Буквиця лікарська, трава.

Буряк звичайний, листя, коренеплоди.

Виноград культурний, стиглі ягоди.

Гінкго дволопатеве, листя.

Горіх волоський, плоди.

Калина звичайна, квіти, плоди.

Капуста городня, листя.

Кропива дводомна, трава.

Ліщина звичайна, листя, плоди.

Люцерна посівна, трава.

Обліпіха крушиноподібна, ягоди.

Пастернак посівний, коренеплоди.

Перстач прямостоячий (калган), корінь.

Розторопша плямиста, листя, насіння.

Солодка гола, корені.

Сосна звичайна, бруньки.

Суниці лісові, трава, ягоди.

Хвощ польовий, трава.

Хрін звичайний, свіжі корені.

Чай китайський, зелене листя.

Чорниця звичайна, листя, плоди.

Шипшина травнева, плоди.

Ялівець звичайний, шишкоягоди.

7. ЗАСПОКІЙЛИВІ

Буквиця лікарська, трава.

Валеріана лікарська, корінь.

Верес звичайний, надземна частина.

Енотера дворічна, трава
Калина звичайна, квіти.
Кропива дводомна, трава.
Люцерна посівна, трава.
Материнка звичайна, трава.
Меліса лікарська, трава.
Овес посівний, неочищене зерно.
Пастернак посівний, коренеплоди.
Синюха голуба, кореневище.
Хаменерій (Іван-чай), трава.
Хміль звичайний, шишки.
Ялівець звичайний, шишкоягоди.

8. ЗНЕБОЛЮЮЧІ

Аїр тростиноподібний, кореневище.
Алтея лікарська, корені.
Бузина чорна, листя, квіти, плоди.
Буквиця лікарська, трава.
Звіробій звичайний, трава.
Липа серцелиста, цвіт.
Материнка звичайна, трава.
Меліса лікарська, трава.
М'ята перцева, трава.
Нагідки лікарські, квіткові кошики.
Обліпіха крушиноподібна, ягоди.
Перстач прямостоячий, кореневища.
Ромашка лікарська, квіткові кошики.
Синюха голуба, кореневища.
Солодка гола, корені.
Сосна звичайна, бруньки, хвоя.
Тополя чорна, бруньки.
Хаменерій (Іван-чай), трава.
Хміль звичайний, шишки.
Цикорій звичайний, корені.
Часник городній, цибулини.
Чистотіл звичайний, трава.
Ялівець звичайний, шишкоягоди.

9. ЗНИЖУЮЧІ ТИСК КРОВІ

Бадан товстолистий, кореневища.
Багно звичайне, трава.
Брусниця, листя, плоди.
Бузина чорна, квіти, плоди.
Буквиця лікарська, трава.
Гінкго дволопатеве, листя.
Горіх волоський, ядро горіха.
Гречка звичайна, трава, крупа.
Калина звичайна, ягоди.
Каштан кінський, квіти, плоди.
Журавлина чотирипелюсткова, стиглі ягоди.
Материнка, трава.
Малина, стиглі плоди.
Меліса лікарська, листя.
Нагідки лікарські, квіткові кошики.
Омела біла, молоді гілки з листям.
Пустирник звичайний, трава.
Рута садова, трава.
Смородина чорна, листя.
Софора японська, плоди.
Хвощ польовий, трава.
Часник городній, свіжі цибулини.
Чорниця звичайна, листя, плоди.

10. ПІДВИЩУЮЧІ ТИСК КРОВІ

Деревій звичайний, трава.
Елеутерокок колючий, корені.
Женьшень, корінь.
Звіробій звичайний, трава.
Родіола рожева, кореневища.
Солодка гола, корені.
Чай китайський, зелене листя.

11. ПОСЛАБЛЮЮЧІ

Бузина чорна, квітки.
Буквиця лікарська, трава.
Крушина ламка, кора.

Кульбаба лікарська, квітки-кошики.

Ламінарія цукриста, слані.

Льон звичайний, насіння.

Ревінь тангутський, корінь.

Солодка гола, корені.

12. ПОТЕНЦІЄСТИМУЛЮЮЧІ

Амарант, трава.

Барвінок малий, листя.

Гінкго дволопатеве, листя.

Горіх волоський, плоди.

Елеутерокок, корінь.

Ехінацея пурпурова, корінь.

Женьшень, корінь.

Звіробій звичайний, трава.

Зозулинець салеповий, бульбо-корені.

Коріандр посівний, насіння.

Кропива дводомна, трава, корінь.

Кульбаба лікарська, трава.

Льон звичайний, насіння.

Любисток лікарський, корінь.

Люцерна посівна, трава.

Обліпіха крушиноподібна, плоди.

Пастернак посівний, коренеплоди.

Портулак городній, трава.

Пшениця, проросле зерно.

Родіола рожева, корінь.

Розторопша плямиста, насіння.

Рута садова, трава.

Селера, насіння, корені.

Солодка гола, корінь.

Талабан польовий, трава.

Фенхель звичайний, насіння.

Цибуля городня, цибулини.

Часник городній, цибулини.

Шипшина травнева, плоди.

13. ПОТОГІННІ

Багно звичайне, трава.

Брусниця, листя, плоди.

Верес звичайний, трава.

Журавлина звичайна, стиглі ягоди.

Кадило мелісолисте, трава.

Лабазник в'язолистий, трава.

Липа серцелиста, цвіт.

Малина, гілки з листям, ягоди.

Материнка звичайна, трава.

Овес посівний, неочищене зерно.

Підбіл звичайний, квіткові кошики.

Смородина чорна, листя, ягоди.

Суниці лісові, листя, плоди.

Тополя чорна, бруньки.

14. ПРОТИДІАБЕТИЧНІ

Амарант, листки, суцвіття, насіння.

Брусниця, листя, плоди.

Бузина чорна, квіти, плоди.

Бузок звичайний, бруньки.

Вереск звичайний, надземна частина.

Гінкго дволопатеве, листя.

Горіх волоський, плоди.

Гречка звичайна, трава, крупа.

Звіробій звичайний, трава.

Капуста городня, листя.

Квасоля звичайна, лушпиння.

Козлятник лікарський, трава.

Кропива дводомна, листя, коріння.

Люцерна посівна, трава.

Овес посівний, неочищене зерно.

Петрушка городня, листя, коренеплоди.

Полин гіркий, трава.

Розторопша плямиста, плоди.

Смородина чорна, листя, ягоди.

Софора японська, плоди.
Топінамбур, бульба.
Хвощ польовий, трава.
Цибуля городня, свіжі цибулини.
Цикорій звичайний, корінь.
Чорниця звичайна, листя, ягоди.

15. ПРОТИЗАПАЛЬНІ

Алое деревоподібне, сік із листя.
Алтея лікарська, корені.
Амарант, листки, суцвіття.
Бадан товстолистий, кореневища.
Береза бородавчаста, листя, бруньки.
Буквиця лікарська, трава.
Бузина чорна, квіти, плоди.
Звіробій звичайний, трава.
Кадило мелісолисте, трава.
Калина звичайна, квіти, плоди.
Кропива жалка, листя.
Лабазник в'язолистий, трава.
Лофант мелісолистий, трава.
Люцерна посівна, трава.
Малина, стиглі плоди.
Материнка звичайна, трава.
Меліса лікарська, листя.
Нагідки лікарські, квіткові кошики.
Перстач прямостоячий, корінь.
Розторопша плямиста, насіння.
Ромашка лікарська, квіткові кошики.
Смородина чорна, листя, ягоди.
Солодка гола, корінь.
Цикорій дикий, корені.
Шипшина травнева, плоди.
Ялівець звичайний, шишкоягоди.

16. ПРОТИПУХЛИННІ

Алое деревоподібне, сік із листя.
Болиголов плямистий, трава.
Звіробій звичайний, трава.
Калина звичайна, квіти, плоди.
Китайський чай, зелене листя.
Люцерна посівна, трава.
Нагідки лікарські, квіткові кошики.
Обліпіха крушиноподібна, плоди.
Омела біла, молоді гілки з листям.
Розторопша плямиста, насіння.
Солодка гола, корені.
Тополя чорна, бруньки.
Хаменерій (Іван-чай), трава.
Хвощ польовий, трава.
Цибуля городня, цибулини.
Часник городній, цибулини.
Чистотіл звичайний, трава, сік.
Шипшина травнева, плоди.

17. ПРОТИСКЛЕРОТИЧНІ

Амарант, трава, насіння.
Гінкго дволопатеве, листя.
Глід криваво-чорний, квіти, плоди.
Горіх волоський, ядро горіха.
Гречка звичайна, крупа.
Суниці лісові, трава, ягоди.
Калина звичайна, квіти, плоди.
Лабазник в'язолистий, трава.
Льон звичайний, насіння.
Ліщина звичайна, плоди.
Люцерна посівна, трава.
Малина, стиглі плоди.
М'ята перцева, листя.
Пустирник звичайний, трава.
Редька посівна чорна, корене-
плоди.

Розторопша плямиста, насіння.
Смородина чорна, листя, ягоди.
Хвощ польовий, трава.
Цибуля городня, цибулини.
Часник городній, цибулини.
Чебрець плазкий, трава.

18. РАДІОПРОТЕКТОРНІ

Амарант, листя, насіння.
Брусниця, листя і плоди.
Гінкго дволопатеве, листя.
Ехінацея пурпурова, корені.
Кадило мелісолисте, трава.
Кріп запашний, свіже листя, плоди.
Кропива дводомна, трава.
Кульбаба лікарська, квіти, корені.
Люцерна посівна, трава.
Меліса лікарська, листя.
Первоцвіт весняний, трава.
Перстач білий, трава, корінь.
Перстач прямостоячий (калган), корінь.
Полин звичайний, трава.
Ромашка лікарська, квіткові кошики.
Розторопша плямиста, насіння.
Солодка гола, корені.
Фенхель звичайний, плоди.
Хаменерій (Іван-чай), трава.
Цибуля городня, свіжі цибулини.
Чай китайський, зелене листя.
Часник городній, цибулини.

19. СЕРЦЕВІ

Глід криваво-червоний, квіти, плоди.
Валеріана лікарська, корінь.
Звіробій звичайний, трава.
Кадило мелісолисте, трава.
Лофант анісовий, трава.

Меліса лікарська, трава.
Овес посівний, неочищене зерно.
Пустирник звичайний, трава.
Синюха голуба, кореневище.
Суниці лісові, трава.
Часник городній, цибулини.

20. СЕЧОГІННІ

Алое деревоподібне, сік із листя.
Береза бородавчаста, листя, бруньки.
Брусниця, листя, ягоди.
Бузина чорна, цвіт, плоди.
Буквиця лікарська, трава.
Верес звичайний, надземна частина.
Деревій звичайний, трава.
Звіробій звичайний, трава.
Кадило мелісолисте, трава.
Кульбаба лікарська, трава, корінь.
Кукурудза звичайна, стовпчики з приймочками.
Лабазник в'язолистий, трава.
Любисток лікарський, трава.
Люцерна посівна, трава.
Материнка звичайна, трава.
Нагідки лікарські, квіткові кошики.
Солодка гола, корені.
Суниці лісові, ягоди.
Тополя чорна, бруньки.
Хвощ польовий, трава.
Цмин пісковий, суцвіття.
Ялівець звичайний, шишкоягоди.

21. СТИМУЛЮЮЧІ ІМУНІТЕТ

Алое деревоподібне, сік із листя.
Гінкго дволопатеве, листя.
Гранат, сік, плоди.
Ехінацея пурпурова, корені.

Женьшень, корінь.

Жито посівне, житній хліб,
висівки.

Китайський чай, зелене листя.

Лабазник в'язолистий, трава.

Морква посівна, коренеплоди.

Пшениця, пророщені зародки.

Розторопша плямиста, насіння.

Смородина чорна, листя, ягоди.

Сухоцвіт багновий, трава.

Хвощ польовий, трава.

Шипшина травнева, плоди.

22. ТОНІЗУЮЧІ

Амарант, суцвіття, насіння.

Бузина чорна, цвіт, ягоди.

Ехінацея пурпурова, корінь.

Елеутерокок колючий, корінь.

Женьшень, корінь.

Журавлина чотирипелюсткова,
стиглі ягоди.

Кульбаба лікарська, квіти, корені.

Лабазник в'язолистий, трава.

Левзея софлороподібна, корені.

Лофант анісовий, трава.

Малина, листя, стиглі плоди.

Меліса лікарська, трава.

М'ята перцева, листя.

Обліпіха крушиноподібна, ягоди.

Смородина чорна, листя, ягоди.

Суниці лісові, трава, ягоди.

Чай китайський, зелене листя.

23. УПОВІЛЬНЕННЯ ПЕРЕДЧАС- НОГО СТАРІННЯ ОРГАНІЗМУ

Аір тростиноподібний, корені.

Береза бородавчаста, сік, листя.

Бузина чорна, цвіт, плоди.

Буряк звичайний, коренеплоди.

Гінкго дволопатеве, листя.

Горіх волоський, листя, плоди.

Гречка звичайна, насіння.

Деревій звичайний, трава.

Журавлина чотирипелюсткова,
ягоди.

Зозуленці, бульбокорені.

Калина звичайна, квіти, плоди.

Кропива дводомна, листя, корені.

Люцерна посівна, трава.

Обліпіха крушиноподібна, ягоди.

Овес посівний, неочищене зерно.

Смородина чорна, листя, плоди.

Солодка гола, корені.

Цибуля городня, цибулини.

Чай китайський, зелене листя.

Часник городній, цибулини.

Шипшина травнева, плоди.

КАЛЕНДАР збирання лікарських і пряноароматичних рослин

Умовні позначення: Б — бруньки; Л — листя; Т — трава;
Ц — цвіт; П — плоди; К — корені; Н — насіння

Назва рослин	Березень Март	Квітень Апрель	Травень Май	Червень Іюнь	Липень Іюль	Серпень Август	Вересень Сентябрь	Жовтень Октябрь	Листопад Ноябрь
Аір тростиновий	К	К				К	К	К	
Айва			Ц	Ц			П	П	
Алтея лікарська				ЛЦ	ЛЦ	К			
Амарант						Н	Н	Н	
Береза бородавчаста	Б	БЛ	Л						Б
Бузина чорна	К		Ц	Ц		П	П		К
Буквиця лікарська				Т		Т			
Валеріана лікарська	К	К					К	К	К
Верес звичайний					Т	Т	Т	Т	
Гадючник в'язолистий		К		Т	Т		К	К	
Гінкго дволопате					Л	Л	Л	ЛП	П
Гісоп лікарський				Т	Т	Т	Т		
Глід український			Ц	Ц			П	П	П
Деревій звичайний				Т	Т	Т	Т		
Дягель лікарський	К	К	Л		Н	Н		К	К
Енотера дворічна				ТЦ	ТЦ	ТЦ	Н	К	К
Ехінацея пурпурова	К		Л	Л			Н	К	К
Звіробій звичайний				Т	Т	Т		Н	Н
Кадило сарматське			Т	Т		Н			
Калина звичайна							П	П	
Кропива дводомна	К	К	Л	Л	Л	Л	Л	К	
Ліщина звичайна			Л	Л			П	П	

ГІНКГО-ЦІЛИТЕЛЬ

Українські народні звичаї

Видання друге, доповнене та перероблене

Автор

Анатолій Терещук

Редагування текстів

Алла Топчій

Коректор

Тетяна Соломаха

Верстка

Михайло Нестеренко

*Автор несе відповідальність за зміст наданої інформації,
за дотримання авторських прав і прав третіх осіб,
за наявність посилань.*

*Видавець, виходить з того, що автор завчасно отримує
всі необхідні для публікації дозволи.*

ТОВ «Видавничий центр «Логос Україна»

вул. Мельникова, 12, м. Київ, 04050,

e-mail: logos_ua@ukr.net,

www.logos.biz.ua

*Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців
ДК № 3093 від 29.01.2008*

Підписано до друку 2 березня 2009 р.

Формат 64x80/16. Папір офсетний.

Гарнітура Literaturna.

Друк офсетний.