

Газета Кабінету Міністрів України

УРЯДОВИЙ КУР'ЄР

"Тридцять крапель на пів склянки"

Сергій ПОСПЄЛОВ
сьогодні

Найактуальніша тема для обговорення в суспільстві нині — без сумніву, питання боротьби з коронавірусною хворобою, яка щодня забирає тисячі життів на планеті. На жаль, пандемія триває і в Україні. Дослідники всього світу намагаються знайти ефективні ліки та швидше дозволити їх до використання. Сподіваємося, це ось-ось станеться. Проте не слід забувати про доступні й ефективні природні ліки, рослини, які можуть бути дуже корисними. Передовсім це стосується ехінацеї.

Швидка допомога із прерій

Ехінацея — рослина не нашої флори, її привезли з Північної Америки. Там вона росте у преріях на кшталт нашого деревію у степах. У медицині її стали застосовувати ще понад 300 років тому індіанці, які лікували нею застудні запалення, сепсиси, отруєння, укуси змій, хвороби ротової порожнини. Ця рослина була для них як швидка допомога. Дітям давали завдання, вони викопували корені ехінацеї, плели з них кіски, висушували. Це висушене коріння заміняло їм зубну щітку з пастою. Ще тоді чаєм з ехінацеї лікували хворих на віспу, кір, артрит та інші недуги.

Мабуть, тривалий емпіричний позитивний досвід використання американськими індіанцями ехінацеї і спонукав медиків до її подальшого вивчення. 1871 року лікар-аматор Х. Меєр запатентував очисник крові на основі ехінацеї. Пізніше він віддав свій препарат для вивчення фармацевтові Джону Юрі Ллойдю та медикові Джону Кінгу, які не тільки провели дослідження, а й зробили перший медичний препарат на основі ехінацеї вузьколистої. Проте ехінацея тоді не стала суперпопулярною в Америці, адже конкуренція в цій галузі величезна.

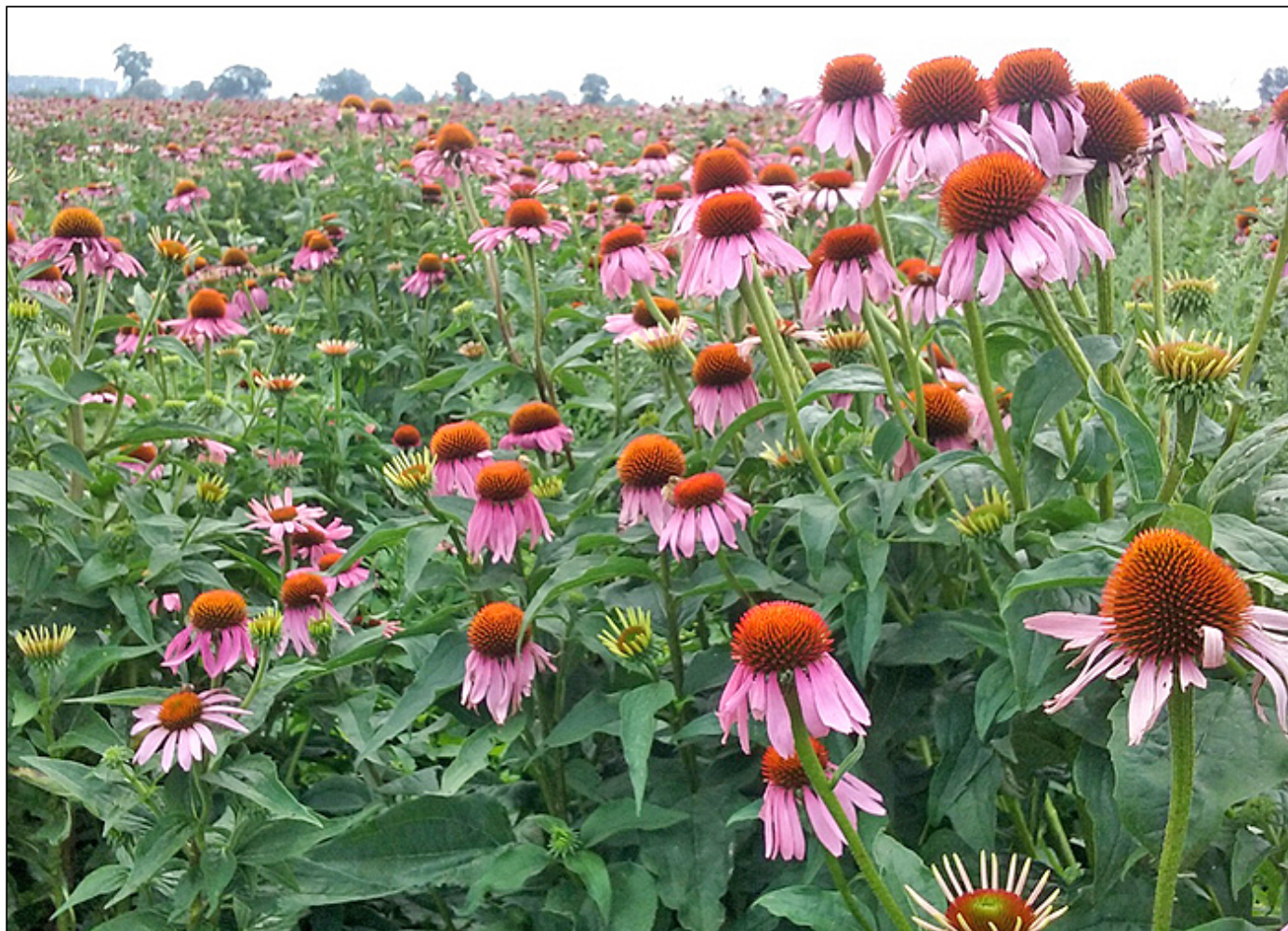
У Європу ехінацея потрапила у 1920-ті роки. Після епідемії іспанки нею зацікавилися засновники відомої фірми брати Мадауси. Вони звернулися до американських колег, і ті їм продали трішки насіння. Але ж вони хотіли придбати ехінацею вузьколисту, а отримали ехінацею пурпурову. Коли ж згодом розібралися, — плантації розширюються, документація на препарати готова, — пізно повертати.

Із Німеччини ехінацею привезли в Україну, на Дослідну станцію лікарських рослин у Березоточу під Лубнами, де і було проведено перші дослідження. На жаль, у той період вона не дійшла до фармацевтичного використання.

Справжній бум з її використанням почався після аварії на ЧАЕС 1986 року. Згадали, що ехінацея прекрасно стимулює імунітет. Дослідження біологів, агрономів і фармацевтів підхопили лікарі, розпочалися багатогалузеві дослідження. Цьому сприяло проведення у Полтаві на базі нинішнього державного аграрного університету трьох міжнародних науково-практичних конференцій з питань вивчення ехінацеї. До речі, першу настоянку з неї зробили на Полтавській фармацевтичній фабриці.

Завдяки цілеспрямованим дослідженням автора і доцента Віктора Самородова, співробітників Дослідної станції лікарських рослин ІАП НААН, професорів Української медичної стоматологічної академії Вікторії Почерняєвої та Галини Дубинської на Полтавщині за більш як 30 років вивчення ехінацеї було зроблено багато: виведено вітчизняні сорти ехінацеї пурпурової й ехінацеї блідої, розроблено сучасні технології її вирощування і використання, які захищено більш ніж п'ятдесятьма

патентами, розроблено нормативно-технічну документацію медичного застосування ехінацеї, видано монографії тощо. Та головне — на Полтавщині найбільші в Європі промислові плантації цієї рослини. Це чудовий приклад поєднання науки і виробництва.



Пийте чай і будете дужі!

Чим ехінацея унікальна? Фармацевти стверджують, що вживання препаратів з неї не дає побічних ефектів. І це доводить трьохсотрічна історія її вивчення й застосування. Крім того, унікальний її хімічний склад. Дуже багатий спектр фенольних компонентів, набір полісахаридів, специфічних білків та інших сполук. Усі вони в комплексі м'яко діють на організм, стимулюють імунітет. Це дуже важливо! Усі українці, в яких немає застережень до вживання лікарських препаратів, мають хоч раз на добу випивати склянку чаю з ехінацеєю. Цього буде достатньо. То міф, що чим більше, тим краще. У Німеччині більшість ліків з ехінацеєю гомеопатичні. Тобто там дуже незначні дози, вони діють на клітинному рівні. Ми самі переконалися на рослинних об'єктах, що ехінацея здатна діяти у мільйонних розведеннях. На склянку окропу достатньо одного листочка чи половини суцвіття. Через 5—10 хвилин можна пити — краще до сніданку з медом. Робіть це регулярно чотири-п'ять тижнів, потім варто зробити невелику перерву.

Якщо ви захворіли, не відмовляйтеся від ранкового ехінацеєвого чаю. Сучасні світові дослідження доводять, що ехінацею можна застосовувати у поєднанні з іншими ліками. До речі, в аптечних мережах нині широкий вибір ліків з ехінацеї, тож порадьтеся із сімейним лікарем.

Лікарі й нутрицевтики радять у період коронавірусної пандемії більше вживати функціональних продуктів, багатих на поліфеноли, флавоноїди, ненасичені жирні кислоти, вітаміни і мінерали, мікроелементи, передовсім цинк, залізо, селен, магній, мідь. Це фрукти, овочі, ягоди, оливкова олія,

горіхи, різне насіння. Не забувайте про наші традиційні ягоди: шипшину, тлід, калину, горобину. Усе це в поєднанні з помірним фізичним навантаженням та регулярним сном сприятиме зниженню вірусного ризику.

Звичайно, придбати суху траву і корені ехінацеї можна в аптечній мережі, але варто завести її на присадибній ділянці. Вирощувати її нескладно. Насіння нині не дефіцит, його можна або купити, або знайти у друзів чи знайомих. Висівати можна й під зиму, й навесні. Підготовлений ґрунт треба ущільнити, розкидати насіння, а зверху його присипати шаром ґрунтової суміші завтовшки до сантиметра. Після цього замульчувати: восени краще листям, навесні — накрити агроволокном.

Якщо усе зроблено правильно, сходи навесні з'являться через 2—3 тижні. Отримання сходів — найвідповідальніший момент у вирощуванні ехінацеї. У цей період не можна допускати, щоб молоді рослини страждали від нестачі вологи та бур'янів. Вони ростуть повільно, і лише на кінець літа розів'ється гарна розетка.

Цвітіння розпочнеться вже наступного року. Доглянуті рослини радуватимуть вас пурпуровими кошиками майже ціле літо. А якщо ви зріжете стебла на початку цвітіння, то вона зацвіте ще раз у вересні-жовтні.

Усіх цікавить питання: коли заготовляти сировину? Практика показує, що листя найбільш цілющі у першій половині травня, до утворення пагонів. Їх зрізують, розстеляють тонким шаром і сушать у тіні.

Щодо суцвіть. Вони в ехінацеї найкорисніші, коли тільки починають зацвітати. Тому щойно зарожевіють пелюстки — зривайте, ріжте навпіл або дрібніше, висушуйте. Це все класна сировина, щоб заварювати чаї.

У такому вигляді її можна змішувати із традиційними нашими лікарськими рослинами: ромашкою, м'ятою, мелісою, липою, материнкою, звіробоем, чебрецем — на ваш смак. Це чудові цілющі трав'яні чаї, які допоможуть вам у складні для здоров'я часи. Вони позитивно впливають на серце, легені, шлунок, імунну систему, допомагають нашому організму подолати інфекцію.

Якщо застосовуєте настоянку ехінацеї, то її краще робити з кореневищ. А викопувати рослину в цьому разі слід у жовтні. Поміті й подрібнені кореневища можна використовувати свіжими або сухими. Зазвичай готують спиртовий екстракт, який під час профілактики вживають у невеликій кількості, по 20—30 крапель на пів склянки води раз на добу. Ще раз нагадую, що перед застосуванням ехінацеї треба порадитися із сімейним лікарем.

Сергій ПОСПЕЛОВ,

доктор с.-г. наук,

завідувачкафедри землеробства і агрохімії

ім. В.І. Сазанова Полтавського державного аграрного університету,

для «[Урядового кур'єра](#)»

При копіюванні даної статті посилання на джерело обов'язкове: <http://www.ukurier.gov.ua>