



№3 (435) 3 березня 2022 року

# Зелена планета ЗЕМНОЇ

«Нехай газета буде порадином і другом для Вас та всієї родини»

## З ГОРОХОМ І СУП, І КАША НІВРОКУ

Як давно ви готували горох?  
Незаслужено призабутий за  
останні десятиліття,  
він нині привертає увагу  
вчених, виробників веганських  
продуктів, став модним  
інгредієнтом смачних  
і поживних витворів кулінарів  
різних країн. Ми доведемо,  
що ця слава — зовсім не марна.

*4 стор.*

День боротьби  
з туберкульозом  
*2 стор.*

Подряпини бувають різні  
*6 стор.*

Повернімо собі  
запахи!  
*10 стор.*

Засіб від діабету  
і ожиріння  
*14 стор.*



## ВІН НІКУДИ НЕ ПОДІВСЯ

24 березня 1882 лікар Роберт Кох відкрив збудника туберкульозу — туберкульозну бацилу. Цей день відзначаємо як Всесвітній день боротьби з туберкульозом.

В 2022 році минає вже 140 років, як ми точно знаємо причину хвороби, від якої людство страждало віками. Та попри досягнення науки, ніхто поки не може назвати день, коли ми святкуватимемо перемогу над туберкульозом. Боротьба з ним важка, має свої успіхи і невдачі. Адже бацили туберкульозу — живі створіння, що пристосовуються до ліків проти них, вчаться ховатися від імунної системи, роками можуть чекати в організмі на слушну для них пору.

Важкі умови життя, бідність, погане харчування, вади системи охорони здоров'я, забруднене довкілля тощо дозволили туберкульозу в Україні вийти на рівень епідемії. Щодо цього били на сполох за кілька років до початку пандемії COVID-19. Нині боротьба із всюдисущим і нездоланим коронавірусом відсунула на задній план чимало гострих до того проблем. Карантин і локдаун обмежили доступ населення до медичного обслуговування, ніби не на

часі інші численні хвороби. Але ж насправді це не так. І лікувати їх треба, бо хто ж не знає про групи ризику у випадку захворювання на ковід! І тому віками перевірені засоби оздоровлення не втрачають актуальності, бо справді здатні допомогти від хронічних хвороб, посиливши опір нашого організму до важкого перебігу коронавірусної інфекції.

Надзвичайно багатий досвід накопичила народна медицина в попередженні та зціленні туберкульозу — ми живемо на землі, де ростуть сотні цілющих рослин для його профілактики і лікування. На наше переконання, препарати офіційної медицини (антибіотики) варто поєднувати із засобами народної медицини. Тим більше, що для України найбільшою проблемою в боротьбі з туберкульозом є поширення стійких до антибіотиків форм.

До лікування антибіотиками і травами необхідно додати здорову повноцінну вітамінізовану їжу, сонечко, загартування, свіже чисте повітря, спокій, кліматотерапію, санаторно-курортне лікування, піклування близьких людей. І тоді хвороба обов'язково відступить.

Є дуже багато рослин, які підсилюють захисні сили організму та лікують запальні стани: **коношина лучна, айстра степова, квіти липи серцелистої, підбіл звичайний, васильки справжні**. Заспокоюють нервову систему, підсилюють імунітет, лікують верхні дихальні шляхи **бруньки та листя берези бородавчастої, кукурудзяні приймочки, коріння кульбаби лікарської**. Варто засушити на зиму, заморозити чи зварити варення з ягід **брусниці, ожини, малини, калини, кизилу, журавлини**. Ягоди **пасльону чорного** підсилюють імунітет, лікують алергію. Забезпечує потужний захист від туберкульозу **шавлія лікарська**.

Хворому, який пройшов курс лікування антибіотиками впродовж 5-7 місяців або й довше, народна

медицина пропонує свою допомогу, аби ліками з рослин остаточно зцілити людину.

- **Ліки з живокосту лікарського**

40 г подрібненого кореня живокосту залити 1 л гарячого молока, настояти 8 год. у термосі, духовці чи печі. Пити по пів склянки 4-5 разів на день або по склянці тричі на день.

- **Ліки із черемхи звичайної**  
1 ст. л. плодів черемхи залити склянкою окропу, закутати, 2 год. настояти, процідити. Пити по 2 ст. л. 3-4 рази на день за 20-30 хв. до їди.

- **Насіння гірчиці як ліки**  
Щіпку насіння гірчиці пережувати ретельно і проковтнути. Робити це тричі на день за 15-20 хв. до їди.

- **Ліки з бруньок та шишок сосни звичайної**  
По 70 г грамів подрібнених бруньок і шишок залити 1 л води і кип'ятити на слабенькому вогні 10 хв., закутати тепло, настояти 1 год., процідити. Пити по пів склянки тричі на день.

- **Ліки з алое деревовидного**  
Змішати 1 кг подрібненого листя алое, 2,5 кг меду, 2,5 л домашнього виноградного вина, герметично закрити й поставити в прохолодне місце (не в холодильник) на 5 днів. Потім можна починати лікуван-



Брусниця  
звичайна

ня: перший тиждень пити по 1 ч. л. тричі на день за 40 хв. до їди; другий тиждень і далі — по 1 ст. л. тричі на день. Курс лікування 2-6 тижнів, через 2-3 місяці курс повторити. Ці ліки особливо ефективно підвищують імунітет.

• **Ліки з горіха волоського**

Взяти подрібнений волоський горіх і мед (1:3), змішати. Вживати по 1 ст. л. вранці та ввечері перед сном впродовж місяця. Після перерви на тиждень-два лікування можна продовжити.

• **Ліки з конюшини та лопуха**

12 ст. л. подрібненої трави конюшини і 12 ст. л. подрібненого кореня лопуха залити 1 л окропу і настояти 6 год., процідити. Пити теплим по пів склянки 3-4 рази на день за 30 хв. до їди. Зберігати в холодильнику до 3 днів.

• **Відвар листя берези**

1 ст. л. подрібненого листя берези залити склянкою води, довести до кипіння і тримати на слабому вогні 1 хв., настояти 2 год. Пити по чверті склянки 4 рази на день.

• **Настій грициків звичайних**

1 ст. л. подрібненої трави грициків залити склянкою окропу, нагрівати на водяній бані 10-15 хв., настояти 40 хв., процідити, відтиснути траву, додати окропу до початкового



Айстра степова

об'єму. Пити по 1 ст. л. 4 рази на день після їди.

• **Настій подорожника великого**

1 ст. л. подрібненого листя подорожника залити склянкою окропу, настояти годину. Процідити. Пити по чверті склянки 3-4 рази на день за 20-30 хв. до вживання їжі.

• **Настоянка полину гіркого**

1 частину подрібнених суцвіть полину залити 10 частинами 70% спирту. Настояти 2 тижні в темному місці, процідити. Пити по 7-10 крапель тричі на день до їди, запиваючи соком чи киселем. Допускається збільшити дозу вдвічі: приймати по 10 крапель 6 разів на день.

Тривале надмірне вживання полину може привести до отруєння. Протипоказана вагітним.

• **Відвар чебрецю звичайного**

2 ч. л. подрібненої трави чебрецю залити склянкою води, довести до кипіння і тримати на малому вогні 1 хв. Настояти 1 год. в теплому місці, процідити. Пити по чверті склянки 4 рази на день після їди.

Ліки з чебрецю протипоказані вагітним, в разі хвороб печінки і нирок, декомпенсації серцевої діяльності. Передозування може викликати нудоту.

• **Настій деревію звичайного**

1 ст. л. подрібненої трави деревію залити склянкою окропу, настояти 30 хв., процідити. Пити, додаючи мед, по чверті склянки тричі на день до їди.

З книжки «Легені — це життя. Профілактика та лікування туберкульозу природними засобами»

Наталія ЗЕМНА,  
Ростислав ЖЕЛЯСКОВ



### Вітання звідусіль

Дорога Наталю Петрівно!  
Днем народження! Нехай завжди  
Ваша щира, багата душа випромінює світло добра і радості, а завзяття, удача і оптимізм йдуть поряд з Вами по дорозі щастя. Бажаємо здоров'я, сонця у зеніті, любові, доброти і щастя повен дім. Нехай у серці розкошує літо і соняхом квітує золотим!

Зі щирою вдячністю, повагою і любов'ю

Надія СЮМАК

Шановна Наталю Петрівно,  
щиро вітаю Вас з Новим роком, з Різдвам Христовим, з Днем народження! Бажаю міцного здоров'я, сили, енергії. Хай матінка Божа від зла захищає Вас кожен день, як молитва свята. Христос хай здоров'я Вам посилає на довгі, щасливі й багаті літа!

З повагою

Людмила РОСТЕЦЬКА,  
Херсонська обл.

Шановна Наталю Петрівно,  
від щирого серця вітаємо Вас і всю «Зелену планету» з Новим 2022 роком! Здоров'я, сімейного благополуччя, творчих успіхів, друзів добрих на шляху!

Пусть земля теплом Вас греет,  
Бог всегда хранит,  
И природа за заботу  
Вас благодарит.

Родина Кошель,  
Сумська обл.

Горох, *Pisum sativum*, належить до родини Бобові. Місцем походження рослини зараз вважають кілька регіонів: Центральну Азію (від північно-західної Індії до Афганістану), Близький Схід, Середземноморський басейн та Ефіопію. Горох був окультурений близько 10 000 років тому. Це один з подарунків Старого Світу Новому, щойно відкритій Америці. Туди горох потрапив із провізією на кораблях Христофора Колумба.

На теренах нашої країни горох шанований ще з часів Трипільської культури (з половини V тисячоліття до нашої ери). Під час розкопок стародавніх поселень трипільців часто знаходять круглясті намистинки його зерен. Наші пращури пов'язували горох із божеством літнього сонця Хорсом. В дарунок йому випікали пиріжки з гороховою начинкою. Ймовірно, «горошина» колись була «хорошиною», а казкового богатиря Котигорошка вважали земним втіленням Хорса. Другий тиждень квітня, коли зазвичай сіяли горох, ще не так давно в Україні називали «хорошим», або «горошим» тижнем.

А тепер поглянемо на горох з точки зору сучасної науки. Сухі зерна жовтого або зеленого кольору містять мало жирів, натомість багато вуглеводів, білка і харчових волокон, мають чимало необхідних нам вітамінів і мінералів. Серед найбільш цінного — залізо, марганець, магній, фосфор, мідь, цинк, калій. З вітамінів переважає група В: В<sub>2</sub> (рибофлавін), В<sub>3</sub> (ніацин), В<sub>5</sub> (пантотенова кислота), В<sub>6</sub> (піридоксин), В<sub>9</sub> (фолієва кислота). Є вітаміни А, Е, К, С. Горох містить багато біологічно активної глутамінової кислоти, роль якої в організмі важко переоцінити: підтримує роботу мозку, мінеральний, холестериновий обмін, знешкоджує аміак, тісно пов'язана з вуглеводним обміном тощо.

Завдяки такому чудовому складу горох здатний не тільки нагодувати, а й полікувати. Наукові дослідження свідчать: регулярне вживання гороху може запобігти



діабету, а тим, хто має таке захворювання, допоможе краще контролювати рівень цукру в крові.

У хворих на **діабет** II типу, як і в разі діабету I типу, важливо підтримувати рівень глюкози в крові після їди в межах норми. У науковому дослідженні, в якому взяли участь пацієнти з діабетом II типу, рівень цукру в крові після вживання 36 г вуглеводів у вигляді вареного сушеного гороху був утричі нижчим, ніж у тих, кому давали 36 г вуглеводів у вигляді картоплі. Такий вплив на рівень цукру в крові пояснюють тим, що горох має багато нерозчинних харчових волокон.

Подбає горох і про **здоров'я очей**. Лютеїн і зеаксантин, що містяться в ньому, запобігають віковій дегенерації жовтої плями (макули, невеликої ділянки сітківки). 100 г гороху містять до 2 мг цих каротиноїдів.

Регулярне вживання гороху зменшує ризик **серцево-судинних захворювань**. Горох допомагає знизити рівень «поганого» холестерину (ліпопротеїнів низької щільності) у крові. Як відомо, високий рівень цих сполук збільшує ризик серцевих захворювань.

Дуже корисний горох тим, хто страждає на **серцеві та ниркові набряки**, його сечогінні властивості допомагають вивести зайву рідину. Відвари гороху пили для виведення «піску» із нирок та сечового міхура.

Горох є чудовим джерелом харчових волокон, причому 95% їх — нерозчинні. Саме нерозчинні рослинні волокна допомагають нам

підтримувати роботу **кишківника** на належному рівні, сприяючи транзиту їжі. Такі волокна дають відчуття насичення, не навантажуючи нас зайвими калоріями. Відомо, що харчові волокна з рослинної їжі допомагають також знизити ризик розвитку колоректального раку. З огляду на всі ці якості, дієтологи радять вживати горох щонайменше кілька разів на тиждень, а загалом бобові — хоч по ложці, та з кожним прийомом їжі.

У випадку **закрепів** в народі рятувались гороховим борошном з підсмаженого в духовці гороху. Натще слід випити чайну ложку такого борошна, розколюченого в склянці води. Закрепи минають, токсини не накопичуються, навіть шкіра стає чистою, з неї зникають жовті плями. А в разі **печії** можна застосувати ще один старовинний засіб — розжувати кілька свіжих або розмочених у воді горошин.

Як гідний представник бобових, горох накопичує чимало рослинного білка. Однак, на відміну від тваринного, гороховий білок містить недостатньо метіоніну. Це треба враховувати тим, хто споживає мало тваринної їжі чи не їсть її взагалі. Аби отримати повноцінне білкове харчування, слід додавати до раціону продукти із зернових та горіхи, які компенсують брак цієї незамінної амінокислоти.

Наші прабабусі послуговувались гороховим борошном, як чудовим **косметичним засобом** для пом'якшення та живлення шкіри обличчя. Їхнім рецептом

можемо скористатись і ми з вами. Для маски 2 столові ложки горохового борошна змішайте з ложкою сироватки, кислого молока або сметани, нанесіть на обличчя і тримайте до підсихання. Ретельно змийте маску теплою водою, потім умийтеся прохолодною.

Сухі припарки з горохового борошна народні цілителі радили прикладати до **твердих пухлин**, особливо до затвердіння на молочних залозах у жінок та статевих органах у чоловіків.

Є у гороху і **протипоказання**, скажімо, схильність до алергічної реакції. Вчені виявили в сухому гороху два потенційні алергени: віцелін і катилін. Та в Україні, де горох був улюбленою традиційною їжею впродовж тисячоліть, алергія на горох зустрічається нечасто.

З обережністю вживати горох потрібно тим, хто страждає на синдром роздратованого кишківника. Можливі неприємні симптоми: нудота і здуття живота. Протипоказаний горох в разі гострих запальних захворювань ШКТ та гострого нефриту.

Не варто напосідати на горохові страви і тим, хто хворіє на подагру. В багатьох бобових — високий рівень пуринів, які перетворюються в організмі на сечову кислоту і відкладаються у вигляді уратних солей.

Наші пращури не тільки шанобливо ставилися до гороху, а й використовували його розумно: харчувались ним на рівні з іншими овочами, зерновими та бобовими, а за потреби лікувались. Нині нечасто побачиш на столах українців горохові страви. Можливо, причиною є брак часу, адже горох (і колотий, і цілий) варити досить довго.

Однак, якщо знати невеликі хитрощі, то часу знадобиться не так багато. Цілий горох можна замочити в теплій воді на кілька годин, а перед приготуванням промити і залити холодною свіжою водою. Варити його швидше, і зерна майже не розварюються.

Колотий лущений горох зазвичай не потребує замочування.

Його краще завчасно трохи підсмажити в духовці або на сухій пательні. Зварений горох перетворюється на пюре. А щоб горох не викликав здуття, не пожалкуйте додавати до страв із нього насіння кропу.

Гороховим борошном можна загущувати супи, соуси, готувати з ним пиріжки, іншу випічку. Воно збагатить смак і підвищить харчову цінність пшеничного хліба. До речі, горох підходить тим, хто має непереносимість глютену.

Спробуйте традиційні українські страви з гороху, і переконаєтесь, що вони дійсно смачні. Для горохового супу навіть особливого рецепта не потрібно: на 3 л води узяти 1 чашку обсмаженого гороху, кілька картоплин, 1-2 морквики, велику цибулину, корінці петрушки, пастернаку, селери. З корінців, цибулі, сала, ковбаски, шинки зробити засмажку. Коли горох розвариться, додати картоплю і засмажку, варити 15 хвилин, наприкінці вкинути насіння кропу, лавровий лист, посолити.

#### • **Січеники з гороху**

**2 склянки гороху замочити, зварити, рідину злити, а зерна потовкти і змішати з крутою манною кашею, звареною на воді (4 ст. л. манки). Дрібно нарізати цибулину, обсмажити на олії і прокрутити на м'ясорубці разом із манкою та горохом. Додати 2 яйця, сіль, мелений чорний перець. Січеники обка-**



**чати в мелених сухарях і підсмажити на олії.**

#### • **Горохове печиво**

**Потрібно 50 г гороху, 120-150 г кукурудзяного або рисового борошна, один банан, 1-2 ст. л. цукру, 3 ст. л. рослинної олії, 0,5 ч. л. соди, трохи лимонного соку або оцту для погашення соди, щіпка солі, спеції на ваш смак: мелений імбир, кориця, мускатний горіх, ваніль.**

**Замочити горох у холодній воді на 5-6 год., потім промити, воду відцідити. Подрібнити горох і банан блендером, поступово підливаючи олію. Змішати зі спеціями, цукром, сіллю, погашеною содою. Потім потроху додавати борошно і вимісити м'яке, розсипчасте, але не рідке тісто (як густа каша). Дайте тісту постояти 20 хв., потім зробіть з нього кульки розміром з волоський горіх, можна обкачати їх у кукурудзяному борошні, трохи притиснути. Випікайте в розігрітій до 180 градусів духовці приблизно 15-20 хв.**

Страв з гороху в національних кухнях світу багато. Вони не тільки заслуговують на місце в раціоні вашої родини, а й можуть стати улюбленими. Вибір за вами!

**Наталія ЗЕМНА**



# НЕ СВАРІТЬСЯ З ВАШИМ КОТИКОМ



У багатьох з нас є чотириліпні члени сім'ї: котики, песики, кролики, морські свинки, хом'ячки... Наші пухнасті вихованці такі милі, симпатичні, грайливі, що інколи ми забуваємо, що вони прийшли до людей з дикої природи, а, отже, мають чим себе захистити. Пращури котів і псів взагалі були хижаками — в них на «озброєнні» є гострі зуби та пазури. Такий арсенал треба поважати і пам'ятати, що домашні улюбленці — не іграшки, а живі істоти. Вони теж можуть бути в поганому настрої, можуть часом на нас образитись або не зрозуміти наших добрих намірів. Подряпати чи покусати можуть незумисно, просто під час гри.

Уважно оглядаючи відвідувачів наших Здравниць, дивую дітей та мам запитанням: «Як звати вашого котика?». — «А звідки знаєте, що у нас є кицька?» — «Ось за цим автографом, який вона залишила на рученятах Вашого синочка». Котячі подряпини можуть гоїтись доволі довго, а в деяких випадках їхні наслідки набагато серйозніші, ніж просто ушкодження шкіри.

Є така «хвороба котячої подряпини», по-науковому — **доброякісний лімфоретикульоз**. Це інфекційне захворювання, викликане бактерією бартонелою, котра є складовою мікрофлори порожнини рота кішки. Хвороба виникає внаслідок передачі бактерії від kota людині через подряпину, укусу або коли котик полизав ранку на шкірі, ніби бажаючи її загоїти, «залізати». На місці ранки від подряпини

чи укусу згодом утворюється припухлість, потім пухирець з мутним вмістом, а навколо — почервоніння.

Та основні події розгортаються всередині організму за 3-40 днів після зараження: бактерії з током лімфи потрапляють до найближчого лімфовузла (або одразу кількох) і викликають там запалення — лімфаденіт. Лімфатичний вузол збільшується до 3-5, навіть 10 см, при обмацуванні він м'який, болючий. Затим збудник проникає в кров і розноситься по всьому організму. Може підвищитись температура (незначно або й до високих показників, деколи змінюється хвилеподібно), з'являється слабкість, погіршується апетит. Такий стан може тривати до двох місяців і більше. Потім лімфатичний вузол поступово зменшується, рідше — гноїться та прориває. Після одужання розвивається стійкий імунітет.

Часто лікарі не можуть визначити причину хворобливого стану, особливо якщо від моменту подряпини до розвитку симптомів пройшло багато часу. Та якби навіть і встановили, що це хвороба котячої подряпини, то офіційна медицина нічого не може запропонувати, окрім жарознижувальних засобів, антибіотиків та зігріваючих компресів на лімфовузлі.

Натомість народна медицина має чим не тільки лікувати цю хворобу, а й забезпечити профілактику. Фахівці «Зеленої планети Земної» пропонують **ГЕМОСАН** — для очищення крові, **ЛІМФОГРАН** — для лімфатичних вузлів. Підсилити їхню дію можна **ЕРІЗЕПАНОМ**. Для очищення крові у випадку лімфоретикульозу радимо скористатись **медункою**, яка квітне в лісі з травня, або **нагідками**, що є на городі чи не в кожній господині.

Не забувайте, що котячі подряпини слід одразу ж промити та

обробити антисептичними засобами. Тож якщо маєте в домі kota — тримайте їх завжди під рукою. Для очищення та загоєння подряпин радимо скористатись **СЕПТОДЕРМОМ** та **РЕПАРАНТОМ**.

Обробляти ранки можна також **чистотилом**, а ще домашнім **фікусом**. Для виготовлення ліків один листочок фікуса подрібніть, покладіть в 200-грамову баночку і залийте горілкою. За два тижні настоянка готова до застосування: обробляйте нею будь-які подряпини, ранки і дітям, і котам та песикам.

Впоратись з наслідками більш складних поранень буває складніше. Пам'ятаю випадок, коли знайомий дідусь щось не поділив з котиком, і той його добряче подряпав. Рідні надали першу медичну допомогу, та за 2-3 дні рука почервоніла, почала набрякати, піднялась температура. Сімейний лікар діагностував **бешиху**. Хоч він і виписав ліки від запалення, знеболювальні та антибіотики, а рідні сумлінно застосовували засоби «Зеленої планети Земної», одужання тривало більше місяця.

Ушкоджена шкіра — це відкрита брама для бактерій-стрептококів, які викликають бешиху. А діабет, варикоз, порушення кровообігу, суха, уражена грибок шкіра, знижений імунітет, перевтома сприяють розвитку інфекції. Стрептокок передається через одяг, руки, повітряно-крапельним шляхом. На щастя, хвороба не дуже заразна, проте спричиняє не лише місцеве запалення шкіри чи слизових оболонок, а й загальні симптоми: підвищення температури до 40 градусів, біль у суглобах і м'язах, слабкість. Зникає апетит, з'являється апатія. Ніби й спати хочеться, але заснути не виходить. Якщо не лікуватись, можливі тяжкі ускладнення: тромбофлебіт, менінгіт (після бешихи на обличчі), септичний артрит, гломерулонефрит, виразки, абсцеси, порушення

роботи серцево-судинної системи, навіть сепсис.

Бешиха може спричинити й ускладнення. Найчастішим з них є **лімфостаз**. Уражене місце набрякає, твердне. Треба вміти відрізати лімфостаз від набряку. Якщо натиснути пальцем, і на тому місці утвориться ямка — це набряк, якщо ямки нема — це застій лімфи, як у випадку з бешихою.

Має потужну специфічну антистрептококову активність фітокомпозиція «Зеленої планети» **ЕРІЗЕПАН** («*erysipelas*» дослівно з грецької «червона шкіра»). А щоб не допустити застою, поєднуємо **ЕРІЗЕПАН** з **ЛІМФОГРАНОМ** (помічний від лімфостазу також **ІНФІЛЬТРИН**). Лікуючи ураження на нозі, підсилюємо їхню дію **ВЕНОЛІКОМ** та **АЛЕРГІНОМ** (коли пече і болить). В гострій стадії ліки треба пити кожну годину-дві.

Ускладнення може торкнутись і печінки. Якщо печінка збільшена, її функція відповідно порушена. Тому, коли симптоми зменшуються, до **ЕРІЗЕПАНА** додаємо **ГЕПАХОЛ**. Тоді очистити організм допоможуть **НЕФРОЛІК**, **СУДИННИК**, **АРНІКА**. Згодом для очищення крові знадобляться **ГЕМОСАН** та **ІНФІЛЬТРАН**, для зміцнення імунітету — **ІМУНАТ**.

Принадгдно зазначимо, що бешиха може з'явитись і без подряпин та ушкодження шкіри. Досить часто буває на обличчі, в разі запального процесу, наприклад, порожнини рота. Тоді теж слід застосувати **ЕРІЗЕПАН**. Він допомагає в разі

вірусних уражень, навіть важкого грипу, подразнень, запальних процесів, висипки, якнайшвидше усуває алергічні прояви й інфільтрати. В усіх цих випадках зможе ефективно почистити кров **ГЕМОСАН**. Нерідко буває бешиха молочної залози. Залоза болюча, збільшена, червона, вся горить, рука і лімфатична залоза під нею також бувають уражені. Лікарі радять операцію. Щоб цього не допустити, слід пити **ЕРІЗЕПАН** (2-3 краплі кожну годину) і прикладати мазь **ЦІЛЮЩУ**.

Мазь **ЦІЛЮЩА** дуже добре знімає запалення, знеболює, гоїть важкі за давні рани. Незамінна в разі **стрептодермії** (бешихового запалення), трофічних виразок. Показаннями є остеомиєліт, будь-які мікробні ураження й запалення шкіри, підшкірних тканин і судин. Очищену шкіру або рану треба змастити тонким шаром мазі й накласти пов'язку. Міняти її раз на тиждень, за потреби — двічі.

Є багато народних засобів від бешихи. На ніч прикладали компреси зі змащених сметаною листків **підбілу звичайного** або **лопуха**; присипали порошком з висушеного й потовченого листа цих рослин. Разом приймали настій підбілу всередину (1 ч. л. на склянку окропу, пити по третині склянки тричі на день). Застосовували обмивання з відвару гілочок **бузини** (5-7 пагонів подрібнити, залити 3-4 склянками води, кип'ятити 15 хв., настоювати 2 год.). Прикладали до виразок та уражених місць ліщиновий чи бузи-

новий луб (смужки щойно знятої кори з гілок)

Дуже ефективна кора **ліщини** — мазі, настої, відвари, помічні також від виразок та варикозного розширення вен.

#### • Ліки з кори ліщини

Кору ретельно подрібнити, можна додати й листя. 2 ст. л. залити склянкою окропу, вкунтати, нехай настоюється. Цілі гілочки млоїти 5-10 хв. на водяній бані. Настій процідити, промивати рани і робити компреси **упродовж тижня, після перерви лікування можна продовжити.**

У народній медицині успішно лікували бешиху і її наслідок — лімфостаз **яглицею звичайною**, внутрішньо і зовнішньо.

Яглиця однією з перших з'являється в лісі після зими на вологих місцях, по ярах, на узліссі, між чагарниками. Її свіжа зелень містить багато мікроелементів та вітамінів, зокрема й вітаміну С, якого навесні дуже не вистачає. Настой, салати, перші страви з молодих черешків та листя покращують травлення, обмінні процеси.

#### • Настій трави яглиці

3 ч. л. посіченої сировини залити двома склянками окропу. **Настоювати 2 год., процідити. Приймати по півсклянки 4 рази на день перед їдою.**

Протизапальна, пом'якшувальна, ранозагоювальна дія яглиці допомагають лікувати бешиху, ексудативний діатез, грибкові ураження шкіри, рани і пролежні. Подрібнене свіже листя у вигляді компресів знімає і набряк, і біль в хворих суглобах, уражених подагрою чи ревматизмом, їх прикладають до забитих та запалених місць.

Зустрічайте весну, радійте теплу і сонечку, будьте здорові! І добре дбайте про своїх пухнастих улюбленців, розумійте їх і живіть з ним в мирі та злагоді!

Наталія ЗЕМНА



Ліщина звичайна



Яглиця звичайна

## Традиції для нас і нап'янок

З початком весни прекрасна половина людства ще більш ревно починає дбати про свою зовнішність. А волосся після зими справді потребує уваги. «Зелена планета Земної» радо поділиться найкращими рецептами, які допоможуть бути гарними завдяки природним засобам.

Скористайтесь злинкою, любистком, мелісою і листям берези, щоб волосся було густим та пишним.

- **Ополіскування зі злинок канадської та любистку**

Заварити 2-3 ст. л. суміші злинок канадської та любистку в 1 л окропу, настояти, процідити і ополіскувати волосся після миття.

- **Відвар меліси, берези і любистку**

По 1 ст. л. трави меліси, любистку, листя берези подрібнити, змішати, залити 0,5 л окропу, настояти. Відвар поліп-

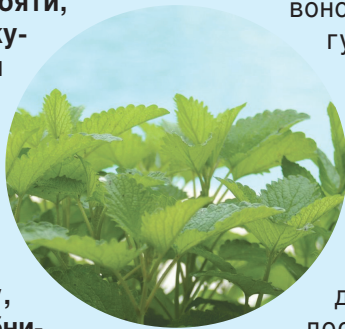
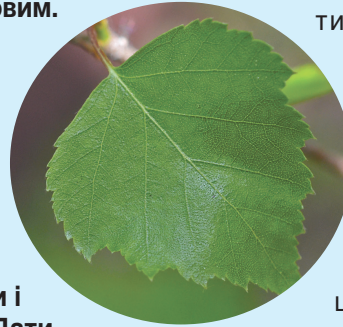
шує кровообіг та живлення цибулинок волосся.

Наступний засіб зробить ваше волосся шовковим.

- **Ополіскування із суміші трав**

3 ст. л. череди, 2 ст. л. листя мати-й-мачухи, по 1 ст. л. квітів липи, м'яти або любистку подрібнити, змішати і залити 1 л окропу. Дати настоятися (під закритою кришкою) 40 хв. Ополоснути волосся відваром, не витирати його, а віджати, нехай висохне.

Інколи буває навпаки — волосся треба позбутися, коли воно росте над верхньою губою, грудях, ногах, руках тощо. Для цього є кілька народних методів. Зібрати квіти дикого червоного маку, висушити, потім спалити, і попел втирати у шкіру, де росте небажане волосся. Або змішати для цього попел горіхової шкаралупи з оцтом.



«Зелена планета Земної» пропонує застосувати від небажаного волосся зовнішній засіб **ОКСАМИТ**. Його треба втирати в проблемні місця тривалий час. А всередину, аби усунути гормональні порушення в організмі, радимо вживати фітокомпозицію **ІДЕАЛ**, яка подбає, щоб жіночих гормонів вироблялось більше, ніж чоловічих. Гарний народний засіб для відновлення жіночої гормональної системи — чай з квітів липи.

Вітаємо наших прихильниць з Міжнародним жіночим днем. Будьте здорові та чарівні!

Цікаве

Ще в долині с

Юна ж квітуч

Із осоння на т

Позира блакит

Як розкрила

Отже, вже при

для малих

## Тростини з вітамінозу



Наприкінці зими овочі та фрукти втрачають значну кількість вітамінів, яких наш організм потребує якнайбільше. Їх джерелом може послужити свіжа зелень з вашого підвіконня.

Що отримати зелену **цибульку** — поставте цибулини у воду, або посадіть у горщик.

Вже за 3-4 тижні зможете смакувати молодими листочками посіяної в землю **салатної гірчиці** чи **руколи**. **Крес-салат** можна вирощувати навіть на ваті чи марлі і за два тижні додавати в салати.

Ростимуть повільніше, проте дадуть корисну, духмяну зелень **кріп, базилік, петрушка, селера**.

Можна отримати листочки **часнику, столового буряка, петрушки, селери, цикорію, ревеню, щавлю** тощо. Для вигонки зелені з коренеплодів, кореневищ або цибулин щільно розмістити їх у ємності з ґрунтом, залишивши на поверхні тільки верхівку. Вже за три тижні матимете перші листочки, а на зміну зрізаним виростатимуть нові. Ці рослини не потребують сильного освітлення, і ростимуть за невисоких температур (до 18°C) на веранді чи лоджії.





**Чорнушка посівна** — легендарна пряність Сходу. Цілюще чорне насіння згадують в Корані та Біблії. З найдавніших часів рослину використовували і в медицині.

**В**чені дослідили, що антибактеріальна дія олії

чорнушки (її іноді називають

олією чорного кмину) сильніша від багатьох антибіотиків, але не спричиняє дисбактеріозу. Олія зміцнює стінки кровоносних судин, підвищує їхню еластичність, допомагаючи лікувати багато захворювань серця і судин. Її вживають, аби нормалізувати рівень цукру в крові, поліпшити травлення, стан сечостатевої системи, органів дихання, позбутися гельмінтів (приймати по 1 ч. л. двічі на день за 15 хв. до їди, запиваючи водою з медом). Полікувати хворе горло і носову порожнину допоможуть інгаляції: 1 ст. л. олії — на півсклянки окропу. Олією змащують ніздрі в разі нежиті, шкіру, уражену висипкою. Лікуються і насінням чорнушки як таким. Його подрібнюють на

кавовому млинку, змішують з медом і зберігають у закритому посуді. Цей гарний зміцнювальний засіб варто регулярно вживати людям зі слабким імунітетом (курс — 3 міс.). А для профілактики застуди достатньо раз на рік п'ять днів поспіль вживати по 10 г порошку.

Гарну жовчогінну, сечогінну, глистогінну і зміцнювальну дію має настій насіння чорнушки. Для відновлення менструального циклу, посилення лактації у породіль, від закріпів і здуття живота готують відвар (1 ст. л. на 300 мл окропу, 7-8 хв. тримати на маленькому вогні, настоювати 1 год., процідити. Пити по чверті склянки 3-4 рази на день до вживання їжі).

#### • **Настій чорнушки**

**1 ч. л. потовченого насіння залити склянкою окропу, настоювати в термосі 1-2 год. Приймати по 1-2 ст. л. тричі на день до вживання їжі.**

**Вагітним та людям після трансплантації чорнушка протипоказана.**

«Зелена планета Земної» від усіх видів гельмінтів пропонує перевірену роками фітокомпозицію з цілющих рослин **ГЕЛЬМІН**, її часто поєднують з **ГЕПАХОЛОМ-3**. Від закріпів допомагає **ЛАКСОН**, від здуття живота — **СПАЗМОКОЛ**.

*Передплачуйте газету  
«Зелена планета  
Земної» за коштів  
«Підтримки!»*

Віднині періодичні видання — газети та журнали — можна передплатити, використавши 1000 грн. єПідтримки за вакцинацію.

Маєте картку єПідтримка? Тоді звертаємо вашу увагу на гарні новини:

\* періодика увійшла до категорії товарів, на які можна витратити свою бонусну 1000 гривень;

\* картою єПідтримка можна розрахуватись не лише на сайті, а також в автоматизованих відділеннях Укрпошти. Інструкція з оформлення передплати — на [https://bit.ly/1000\\_magazines](https://bit.ly/1000_magazines).

### **Про красу жіночу**

Промінь сонця запалить  
ранкову росу, —  
І заграє вона, забринить  
веселково.  
Скільки мовлено вже  
про одвічну красу.  
Тільки я про жіночу скажу  
своє слово.

Ніжні перса і довга русява коса  
Та смаглявого личка привабна  
родзинка...  
І хоч кажуть, що світ порятує  
краса,  
Та врятує його тільки жінка..

**Наталія ЗЕМНА**



*ве і корисне*  
ні сніг біліє,  
іточка синіє—  
на горбочку  
житним очком.  
илася вона—  
рийшла весна.  
Пролісок  
х і старих

Тимчасова втрата нюху, аносмія, є основним неврологічним симптомом і одним з ранніх симптомів COVID-19. Деяк 53-90% (за різними даними) хворих на COVID-19 стикаються з частковою чи повною втратою нюху або зі спотворенням запахів, паросмією. 80% цих людей відновлять нюх за 1-4 тижні, 15% — за 6 місяців. Решта, 5%, не позбудуться проблем з нюхом ще довгий час.

Коронавірус вражає не чутливі клітини, а клітини навколишнього епітелію і стовбурові клітини, з яких відновлюється пошкоджений епітелій — можливо саме тому на повернення нюху доводиться так довго чекати. Збій у відновленні епітелію призводить до його витончення та втрати відростків нейронів, що беруть інформацію від нюхових клітин. **Пошкодження нюхового епітелію** у людей з тривалою аносмією підтверджується результатами біопсії.

Втрата нюху і смаку виникає одночасно з **підвищенням рівня інтерлейкіну-6**, прозапального цитокіну. Запальне цитокінове середовище в носовій порожнині може впливати на функцію нюхових нейронів, як при хронічному риносинуситі. Це ще один можливий механізм порушення нюху.

Відновлення нюху вдається досягати нюховим навчанням, яке наразі є єдиною терапевтичною методикою з потужною науковою базою. Сенс методики у повторюваному короткочасному впливі різних запахів, що призводить до посиленого росту нейронів нюхових

## COVID-19 І ВТРАТА НЮХУ

рецепторів, самих рецепторів, побудові нової мережі для сприйняття запахів. Пацієнти вдихають певну послідовність запахів двічі на день впродовж 4 місяців або довше.

В простому варіанті пацієнти вдихають 4 запахи. **Фенілетиловий спирт (найбільше в розовій, геранієвій, гвоздичній оліях), цинеол (в евкаліптовій олії), ефірна олія цитронелли та евгенол (основа гвоздичної олії)** є чотирма з шести найбільш значущих запахів, які покращили нюх після тренування протягом 12 тижнів або більше.

В складному варіанті пацієнти використовували 3 набори з чотирьох різних запахів послідовно. Збільшення тривалості лікування і зміна запахів підвищує успіх терапії. Перший набір — той самий, що і в простому тренуванні. Другий набір (**ментол, чебрець, мандарин і жасмин**) — ще на 12 тижнів і третій набір запахів (**зелений чай, бергамот, розмарин і гарденія**) — також 12 тижнів.

Успішним є результат і від нюхових тренувань з оліями **троянди, лимону і евкаліпта** (по 20 секунд з кожним) 2 рази на день 3 місяці.

**Кофеїн та кава.** Кофеїн покращує нюх і смак у людей з COVID-19. Кофеїн і коронавіруси захоплюють ті самі рецептори аденозину на слизовій носу, які беруть участь у сприйнятті запахів. Позитивні результати у від-

новленні нюху при вдиханні через ніс кофеїну показали ті, хто споживає кофеїн, і люди старшого віку. У пацієнтів із супутніми захворюваннями (цукровий діабет, гіпертонія та хвороби серця) відновлення нюху після вживання кофеїну було повільнішим, ніж у здорових людей.

Використання **кави в наборі з імбирем, м'ятою і лимоном** також допомагало відновити нюх.

Тренування із вдиханням запахів **кави, кориці, гвоздики та лаванди** (з окремих контейнерів) протягом 10 хв. щодня, а на додаток до цього вживання комплексу вітамінів групи В дає результат після місяця лікування.

**Вітамін А.** Введення в ніс масляного розчину вітаміну А на додаток до нюхових тренінгів призвело до швидшого покращення нюху порівняно з лише нюховим тренуванням. Цей вітамін сприяє відновленню епітелію. Вживання добавок вітаміну всередину неефективне.

**Теофілін.** Це алкалоїд чаю, близький до кофеїну. При введенні через ніс, він сприяє відновленню стовбурових клітин нюхового епітелію, а також проникає в мозок через решітчастий лабіринт і впливає на сприйняття запаху та смаку через пряму дію на мозок.

**Олена ЛАШКОВА,**  
кандидатка біологічних наук



Гвоздичне  
дерево



Троянда  
дамаська



Пеларгонія  
запашна

## ГАРБУЗОВИЙ СЕЗОН

**Гарбузяник — це смачно!**

Від цієї неділі починається Великий піст. Та пісний раціон зовсім не означає — несмачний. Ви в цьому переконаєтесь, якщо спечете пиріг з гарбузовою начинкою. Тісто для нього — простіше не вигадати! Для нього потрібна склянка води, 2 ст. л. олії, трохи

солі та стільки борошна, аби тісто не було важким.

Отже, замість тісто, дайте йому трохи постояти, а потім розділіть на 4 частини. Кожну частину розкатайте тонко, відповідно до розміру форми.

Лист для випікання змастіть олією, або застосуйте пергамент.



Гарбуз треба натерти на крупну тертушку, можна одразу на тісто. Трохи полити начинку олією, а присмачувати можна, як забажаєте: цукром та корицею, зеленню та прянощами, імбирем чи кунжутом.

Верхній лист тіста змастіть олією, притисніть край пирога — і можна випікати. В добре прогрітій заздалегідь духовці буде готовий за 20-30 хвилин.

## НЕ ТІ, ЩО В ЛІСІ

**Гриби й грибочки**

Кожен з нас їсть гриби щодня, адже крім шапкових, в нашій їжі повно нижчих грибів — всюдисущих крихіток з простою будовою, живучих і плідних та не менш корисних, ніж білі чи шіітаке.

В давнину, навіть зовсім недалеко, люди вживали набагато більше, ніж ми, і вищих і нижчих грибів: з лісу і луку, з квашеними, ферментованими, та й з підпорченими продуктами також. Багато нижчих грибів з ґрунту потрапляло до шлунка за компанію з зерном, овочами, ягодами — зараз їх набагато менше, адже агресивна хімічна та фізична обробка земель знищує ці організми.

Нижчі гриби за складом дуже схожі на шапкові й так само дуже корисні для нас, окрім токсичних чи паразитичних видів, звичайно. Найвідоміші з них — пекарські та пивні дріжджі.

Поширене побоювання, що пекарські дріжджі можуть шкодити здоров'ю, оселяючись в організмі, або ще якимось чином. Але це міф. Дріжджі під час випікання хліба повністю деактивуються, організм засвоює їх, як всі інші гриби. Пекарська закваска містить

і дріжджі, і молочнокислі бактерії, які потрапляють в неї з повітря та продуктів. При випіканні хліба складові закваски також стають неактивними і ніяк не можуть інфікувати нас чи спричинити бродіння в кишківнику. Найшкідливішою складовою хліба насправді є сіль та біле борошно, біологічна цінність якого низька, а ніяк не дріжджі.

А от з квашеними овочами, кислим молоком, свіжим пивом ми дійсно вживаємо активні гриби. Але й ці безумовно життєздатні гриби не можуть прижитися в нас, оскільки не пристосовані до паразитизму.

Основними джерелами нижчих грибів в нашому раціоні є хліб (інактивовані дріжджі), квашені овочі та фрукти, квас, чайний гриб (містить гриби *Brettanomyces*, *Candida stellata*, *Schizosaccharomyces*, *Schizosaccharomyces*, *Torulasporea*, *Zygosaccharomyces*), непастеризоване пиво, вино, сири з пліснявою, кефір (тан, айран, інші види молочнокислих продуктів, до складу яких входить кефірний грибок), продукти східної кухні: місо (містить *Aspergillus*), кімчі (містить *Saccharomyces*, *Candida*, *Pichia*, *Kluyveromyces*), темпе (*Rhizopus* та *Aspergillus*), червоний дріжджовий рис. Вино є продуктом збродування винограду грибами, які живуть на



шкірці винограду. Багато грибів є на хрестоцвітних овочах.

Гриби є корисними і потрібними нам харчовими продуктами. Вони збагачують нашу їжу вітамінами В, С, К, Е, Д, фосфором, цинком, калієм, селеном, клітковиною, білками, що містять більшість незамінних амінокислот, антиоксидантами, зокрема ерготіонеїном, стимулюють імунну систему, сприяють виробленню імуноглобулінів Ig А в слизовій оболонці — отож, посилюють наш захист перед респіраторними інфекціями.

Неактивні дріжджі у вигляді порошку чи пластівців продають як харчову добавку до напоїв, супів, каш. До макаронів їх додають замість сиру — пластівці з дріжджів за смаком і ароматом дещо його нагадують. З дріжджів виготовляють БАДи з підвищеним вмістом певних речовин і, що більш вагомо, вони синтезують для нас багато ліків та вітамінів.

Якщо паразитичні гриби ми часто називаємо грибами, то ці, корисні у всіх сенсах, напевне можна ласкаво, але з повагою називати грибочками — маленькими вправними нашими помічниками!

**Олена ЛАШКОВА,**  
кандидатка біологічних наук

Ми з вами вже встановили, що лікування полісіння, надмірного випадіння волосся або ж його нездорового вигляду треба починати з пошуку причини та її усунення: на кожну причину є свої ліки, певний набір фітокомпозицій. Але поки триває лікування, треба допомогти волоссю знову почати рости, повернути йому красу і силу. Тут стануть в нагоді зовнішні засоби з рослин.

Попередить випадіння волосся, покращить його вигляд свіже листя **підбілу** чи **кропиву**: міцним відваром мити голову 2-3 рази на тиждень.

6 ст. л. збору з кореня **лопуха** (4 частини), квітів чи зелені **нагідок** (2 частини), шишок **хмелю** (3 частини) відварити в 1 л води. Відвар 2 рази на тиждень втирати в шкіру голови.

У **хмелю** для укріплення волосся можна брати не лише шишечки, а всю надземну частину, відварити і споліскувати волосся: 1 ст. л. сировини прокип'ятити 30 хв., процідити.

6 ст. л. суміші взятих порівну коренів **лопуха** і кореневищ **лепехи** відварити в 1 л води і втирати в корені волосся після миття голови 2-3 рази на тиждень.

Аби волосся росло швидко, зробіть таку олійну настоянку: 2 ст. л. свіжого подрібненого кореня лопуха (перед тим покласти його на 2 год. в прохолодне місце чи в холодильник, щоб корінь активізувався і віддав свою цілющу силу), 1 ст. л. подрібнених кореневищ **лепехи**, 1 ст. л. кори **верби** змішати і залити 0,5 л олії. Щільно закрити, настоювати тиждень у темному місці. Потім поставити на водяну баню на 10 хв., настоювати ще 3 год., процідити. Отриману олію втирати в шкіру голови за годину до миття (ефективне як для сухого, так і масного волосся).

Щоб волосся не випадало, згодиться і листя **лопуха**: 1 ст. л. подрібненого листя залити 0,5 л окропу, настоювати 20 хв. Настій втирати в шкіру голови.

Якщо волосся випадає швидко й інтенсивно, свіжу потерту **цибулю** втирати в шкіру голови перед миттям. До кашки з цибулі можна додати сіль (1 ч. л. на 2 ст. л. цибулі), тоді шкіру не пектиме, і обидва складники будуть сприяти притоку крові до шкіри. Наука підтверджує благотворний вплив соку з цибулі

**кропиву**, 1 частину потовченого кореневища **калгану**, залити спиртом, настоювати 15 днів. Настоянку через день втирати в шкіру голови після миття волосся. Не допускати попадання в очі.

Розтерте насіння **меліси** здавна втирали в шкіру голови при

#### СЕКРЕТИ ГАРНОЇ ЗАЧІСКИ

## РЕЦЕПТИ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ І РОСТУ ВОЛОССЯ



Підбіл звичайний



Красоля велика

на ріст волосся, навіть розроблені методи попередження передчасного облісіння з її допомогою.

Цибулиння не викидайте, а зберіть і заварюйте. Воно не лише сприяє відновленню росту волосся, а й надає приємного золотавого відтінку. Сиве волосся при регулярному (можна й щоденному) змочуванні відваром цибулиння стає світло-солом'яним. 2-3 ст. л. цибулиння відварити в склянці води 15 хв., процідити і змащувати чисте волосся, не втираючи в шкіру голови. Для ополіскування волосся після миття беруть 1 ст. л. цибулиння на 1 л окропу.

Сік або настоянка **настурції** (красолі) також стимулюють ріст волосся. Але кращий ефект отримуєте, приготувавши настоянку із суміші рослин: взяти по 10 частин листя красолі та листя **глухої**

педикульозі, а разом з тим воно відновлювало ріст волосся.

2 ст. л. сирого або 3 ст. л. сухого листя **калчачика** залити 0,5 л окропу, проварити 5 хв., настояти годину, процідити, мити голову через день впродовж 2 тижнів.

Відвар ягід з гілочками **обліпихи** добре втирати в полісілі ділянки шкіри голови.

Відвар гілочок **тополі** втирати в шкіру голови для нормального росту волосся та щоб позбутись лупи; можна ним споліскувати волосся після миття: 1 ст. л. подрібнених гілочок залити 0,5 л окропу, настоювати пів години, процідити. Помите волосся витерти рушником, прополоскати цим відваром, а рештки настою втирати надалі в шкіру голови.

Для того, щоб лікувати випадання волосся, призначений

спеціальний засіб з бруньок тополі: 1 ст. л. подрібнених бруньок потовкти з 1 ст. л. олії. Втирати теплим двічі на тиждень у шкіру голови впродовж мінімум 2 місяців.

**Розмарин** позитивно впливає на волосся цибулинок, стимулює ріст волосся, робить його гарним. З розмарину роблять втирання — розмаринову олію: рослину подрібнюють, заливають нерафінованою соняшниковою олією, настоюють в темному місці кілька днів; потім втирають у шкіру голови.

**Злинка канадська** зміцнює корені волосся, воно тоді не випадає, росте довгим і гарним. Допоможе й чоловікам, у яких починається облісіння. Приготуйте суміш зі **злинки, очанки, листя плюща**, взятих порівну, 2 ст. л. залити 0,5 л окропу, настоювати 1 год., процідити, втирати в шкіру голови.

Від **любистку** волосся стає блискучим, міцним. 2 ст. л. подрібненого любистку залити 1 л окропу, настояти 40 хв., процідити й ополіскувати вимите волосся. Із суміші **злинки та любистку** роблять ополіскувач: 2-3 ст. л. суміші залити 1 л окропу, настояти, процідити.

Відвар **чебрецю** теж покращує стан шкіри голови, позбавляє лупи, сприяє росту волосся.

Міцним відваром хвої **сосни** ополіскувати волосся через день.

Якщо втирати настоянку **самшиту** в шкіру голови, добре ростиме, зміцнюватиметься волос-

ся: 2 ст. л. подрібнених самшитових листочків залити 0,5 л горілки, настояти 2 тижні. Обережно втирати в шкіру голови після миття. До самшиту добре додавати частину чебрецю. Настоянка від того стане ще й духмяною, підвищиться її ефективність. Готуючи ліки з самшиту, треба пам'ятати, що він містить сильнодіючі речовини, тому використовувати його слід обережно.

На полісілі ділянки можна робити примочки зі свіжого соку **айви**.

**Березовий сік** покращує ріст волосся, зменшує себорею, додає блиску, волосся стає не таким масним: втирати двічі на день у шкіру голови чистий сік весь соковий сезон. Є й такий простий рецепт маски для волосся: змішати 3:1 **березовий сік і реп'яхову олію** (олійний екстракт кореня лопуха), змастити шкіру голови, вкрити плівкою і махровим рушником, через 20 хв. помити голову як зазвичай.

Пам'ятайте, що зовнішні засоби — лише частина лікування, треба ще вирішити проблеми загального здоров'я: налагодити травлення, кровообіг, гормональний баланс, позбутись гіповітамінозу, паразитів тощо. Але кожен шлях починається з першого кроку...

*Наталія ЗЕМНА*

## Прощена неділя

Тривас Колодій, тиждень перед Великим постом. Останній день тижня, неділя, яка цього року припадає на 6 березня, називається «прощеною». Люди ходили до рідних і знайомих «прощатися» — просити прощення за кривди чи гріхи, заподіяні впродовж цілого року. Деінде був звичай відвідувати могили померлих родичів, аби попросити пробачення і в них.

Мабуть неможливо за життя нікого не образити або не образитись. Найбільш болючі кривди — від близьких, рідних людей. Справжні або уявні, вони позбавляють нас душевного спокою, сну, навіть псують здоров'я.

Кожна емоція, думка має й свою фізичну дію, позитивну або негативну, на організм. Відчуття образи завжди згубне, забирає в нас спокій, створюючи передумови для хвороб. Увесь світ тоді сприймається крізь призму накопиченого агресивного відчуття. Здається, що все навколо стає похмурішим, а люди — лихими й недобрими. Це вже ознаки душевної недуги, яка згодом виявляється і на тілесному рівні. Спробуйте-но згадати, про що думали і що відчували напередодні хвороби!

Зважаючи на це, прощення є найсильнішими та найдієвішими ліками з усіх. Воно повертає нас на шлях одужання, бо забирає причину хвороби. Душа звільняється від великого тягара, сповнюється любові, і тіло теж отримує можливість зцілитися.

Тож пробачайте іншим «провини вільні й невільні», обов'язково пробачайте їх і собі. Бо немає досконалих людей, і всі ми припускаємось помилок у житті. Конфлікти, непорозуміння — це наша наука. Зрозуміємо уроки, і станемо мудрішими, піднімемося ще на сходинку в своєму розвитку.

Не засуджуйте — подякуйте і пробачте. Про фітокомпозиції «Зеленої планети Земної» теж не забувайте!



*Хміль  
звичайний*



*Цибуля  
городня*



Гуньба сінна, чудова рослина з родини Бобові, є традиційним додатком до їжі на теренах Середземномор'я та Індії. Ціле, подрібнене насіння, зелене листя додають стравам з цих регіонів особливий солодкувато-пряний з горіховими та грибними нотками аромат. За віки використання в рослини виявили і медичні властивості. Нею можна зміцнити жіноче і чоловіче здоров'я, поліпшити травлення, порятуватись від пухлин тощо. Та сьогодні акцентуємо увагу на можливості лікування гуньбою діабету й ожиріння.

Результати сучасних наукових і клінічних досліджень чітко вказують на те, що гуньба може слугувати недорогою і безпечною дієтичною добавкою для покращення глікемічного контролю при діабеті. Вчені підтверджують позитивний ефект як самої рослини (екстракту й порошку насіння, зелені), так і окремих її сполук (діосгеніну, гідроксиізолейцину, сотолону тощо). Ці речовини поліпшують поглинання глюкози, вироблення і вивільнення інсуліну, впливають на відповідні генетичні механізми. Більше того, трирічне клінічне дослідження осіб з переддіабетичним станом показало ефективність гуньби для профілактики цукрового діабету II типу.

Основний сапонін гуньби, **діосгенін**, не допускає гіперглікемії та покращує стан людей з діабетом на генетичному рівні (утворенні РНК білка, необхідного для процесу перетворення глюкози).

**Гідроксиізолейцин** збільшує вивільнення інсуліну, викликане глюкозою, безпосередньо діючи на клітини острівців Лангерганса. Він також збільшує поглинання глюкози резистентними до інсуліну печінковими клітинами. За рахунок процесів запасання рівень глюкози в крові не підвищується.

Дієвий також **сотолон** — лактон гуньби. Він є основним ароматичним та смаковим компонентом насіння гуньби й любистку. Ця ароматична сполука у високій концентрації має типовий запах гуньби або карі, у нижчій — пахне



## ГУНЬБА СІННА ВІД ДІАБЕТУ І ОЖИРІННЯ

кленовим сиропом, карамеллю або паленим цукром. Сотолон присутній у патоці, витриманому ромі та білому вині (є маркером старіння витриманого вина), горілому тютюні, тростинному цукрі-сирці. *Soto* японською власне і є «цукор-сирець», -olon зазначає, що молекула є лактоном енолу.

В організмі сотолон запобігає дисфункції, спричиненій загибеллю бета-клітин підшлункової залози, котрі продукують інсулін, також рятує ці клітини від руйнування. У деяких клітинах організму зменшує окислювальний стрес.

Помічний в разі діабету і **тригонелін**. Цей алкалоїд покращує рівень глюкози, інсуліну в крові, масу тіла та швидкість провідності сідничного нерва в разі діабетичної нейропатії. Нормалізує рівень глюкози в мозку.

Має значний протидіабетичний ефект і **ціле насіння гуньби**. Науковці передусім звертають увагу на багатий вміст **клітковини**, яка зменшує гіперглікемію, глюкозурію, високий рівень глюкагону (антагоністу інсуліну) в плазмі. Харчові волокна гуньби до того ж сприяють відкладенню глікогену («тваринного крохмалю») в печінці, діють як антиоксиданти і запобігають агрегації тромбоцитів. Їхній антидіабетичний потенціал порівняний з відомими лікувальними препаратами. В досліді на щурах показано, що екстракт насіння знижував рівень глюкози

в крові та збільшував рівень інсуліну лише в разі діабету, але не впливав на здорових тварин.

Дієта, багата розчинними харчовими волокнами гуньби (**галактоманнан**) значно знижує рівень глюкози, інсуліну в плазмі крові, а також рівень тригліцеридів та загального холестерину. Значні зміни показані в досліді на мишах, які харчувались продуктами з високим вмістом жиру.

**Порошок гуньби** теж значно знижує рівень глюкози в крові та підвищує рівень інсуліну. Навіть разове додавання 25 г насіння гуньби значно знижувало рівень глюкози в плазмі та збільшувало рівень еритроцитарних рецепторів інсуліну. В іншому клінічному дослідженні додавання 100 г порошку насіння гуньби спричинило значне зниження рівня глюкози в крові натще, покращило роботу інсуліну та зменшило виведення глюкози через сечу на 64%.

Гуньба має і нефропротекторний потенціал. В разі діабету покращується функція нирок у випадку альбумінурії, високого глікованого гемоглобіну, появи сечовини в крові. Порошок насіння нормалізує такі спричинені діабетом показники, як рівень ферментів, що запасають жири та розщеплюють глюкозу, в печінці та нирках.

**Екстракт насіння** теж успішно коригує метаболічні відхилення, спричинені діабетом. Серед іншого, активує підшлункову залозу

та виявляє властивості, подібні до інсуліну, підвищуючи рівень толерантності до глюкози та знижуючи рівень інсуліну в сироватці крові. Сприятливий ефект обумовлений активацією інсуліну в клітинах печінки та адипоцитах (жирових клітинах).

Гуньба може послужити гарним союзником у боротьбі з **ожирінням**. Це показало 6-тижневне дослідження осіб із надмірною вагою. До рису та хліба їм додавали ціле насіння гуньби. Рівень глюкози після їди знижувався, а відчуття насичення зростало. Вчені припускають позитивний вплив гідроксиізолейцину та галактоманнану.

Інші дослідження теж доводять, що **клітковина** гуньби значно підвищує відчуття ситості, відповідно зменшуючи відчуття голоду у людей із ожирінням. Це підтверджують і досліди на щурах з ожирінням: порошок гуньби, який давали в їжу впродовж 14 тижнів, спричинив втрату маси тіла та зміни в харчових перевагах. Тому корисно додавати цю приправу до їжі тим, хто хоче схуднути швидше.

Значну роль у втраті ваги грає **галактоманнан**, який виводить цукор з організму, перш ніж він потрапляє в кров. Навіть у тварин, годуваних тваринними жирами, водний екстракт гуньби здатний спричинити значну втрату маси тіла, знизити рівень ліпідів у сироватці крові та серцевих факторів ризику.

Неприємна проблема зайвих кілограмів знайома багатьом із нас. У когось це постійний клопіт, комусь «допомогли» зимові свята. Разом з традиційними порадами, як от менше їсти, більше дбати про здорове харчування, активніше рухатись, пропонуємо звернути увагу і на гуньбу сінну. Додавайте цю приправу до страв, можете виростити з насіння мікрозелень. Добре ще й посадити гуньбу на обійсті чи дачі. Найкращий для цього час — друга половина квітня.

## Бузьки летять! Дивіться!..

Лелеки мої над Десною —  
Вітають мене із весною.  
Я з ними тут над водою.

*Наталія Земна*

Кожної весни повертаються до нас із вирію лелеки. Спочатку прилітає лелечин, а через пару тижнів і лелечиха. За цей час лелечин порядкує гніздо. Навіть діти знають: «Не можна руйнувати гнізда лелеки — то великий гріх!», «Хто зруйнує гніздо — у того хата згорить».

Віками жив лелека біля людей, живе і тепер. Від наших пращурів повелось допомагати цим чудовим птахам: влаштовувати підпору на даху або на високому дереві. Найчастіше основою для гнізда слугувало колесо від воза. А буває і так: відчує птах поклик рідної землі, повернеться з далеких країв, а тут раптом сніг. І тоді йому теж буде потрібна допомога людей.

На жаль, не вистачає лелекам життєвого простору в наш час, потерпають вони від активної господарської діяльності...

А взагалі, є повір'я про те, що лелека теж колись був людиною. Бог доручив одному чоловікові викинути мішок із гадами, не заглядаючи в нього. Та не послушав

той Бога і заглянув у мішок. Гади розповзлися навсібіч, а Бог розгнівався і перетворив чоловіка на чорногуза. З того часу ходить він полями, луками, вишукуючи змій та жаб. Ступає поважно і неквапно — як господар своєї землі, як оберіг наших осель.

По-різному називають українці цих великих чорно-білих птахів: веселиками, бузьками, буслами, боцюнами, чорногузами. Назва лелека має тюркське походження і передає звук, лек-лек, який видають ці птахи. Лелеками, леклекками, лейлекками птахів кличуть арабською, перською, кримськотатарською, киргизською, болгарською і ще багатьма мовами.

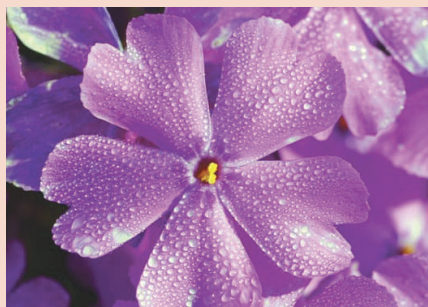
Красивий лелека! Червоні довгі ноги, міцний дзьоб, сам увесь білий, а кінчики крил чорні. Яйця птахи-батьки висиджують по черзі. Радіють пташенят, піднімають на крило... А наступного року знову чекатимуть люди прильоту добрих птахів, які приносять на крилах весну.

Бузьки летять! Дивіться! —  
Строгим німим ключем.  
Куди ви? Схаменіться!  
Вертайтесь у свій едем.  
...Вони летять урочисто  
Лиш зрідка змахнуть крильми,  
Несучи в очах-намистах  
Подив сумної весни.

(В. Феськів)

*Тамара ПІСТУН,  
народознавиця*





## «Фіолетовий день»

Міжнародний день боротьби з епілепсією відзначають двічі на рік: у другий понеділок лютого, а також 26 березня, який ще має назву «Фіолетовий день». Мета цих днів — підвищення обізнаності про епілепсію. Це одне з найпоширеніших хронічних неврологічних захворювань: 50 мільйонів людей страждає на цю хворобу, серед них біля 100 тисяч українців.

Епілепсія — хронічний розлад мозкової діяльності, для якого характерні повторювані напади судом у частині чи у всьому тілі. Легкий напад може проявлятися як короткий провал у пам'яті, важкий — судомами по всьому тілу, посинінням, піною з рота, загрозою асфіксії. Напад стається несподівано, може застати людину на вулиці чи на роботі. Від дій тих, хто опинився поряд, залежить безпека людини під час нападу, а деколи й її життя.

Потрібно покласти щось під голову, щоб людина не забила, краще повернути її на бік, розстібнути верхні гудзики, розв'язати краватку; відмітити час початку судом і якщо вони не припиняться через 5 хвилин, то треба викликати

медичну допомогу. Якщо судоми у вагітної чи людина травмувалась, також викликайте швидку.

Не можна: стримувати судомні рухи, розкривати силоміць рот хворого, стримувати язик, давати рідину чи ліки під час нападу. Ці прості знання допоможуть вашому ближньому, можуть навіть врятувати життя.

Падуча хвороба, як у народі називають епілепсію, виникає з певних причин, відповідно яким визначають і методи лікування в традиційній медицині. Часто напади спричиняють пухлини в головному мозку, порушення нервової системи, навіть гельмінтна інвазія. Пухлини можуть бути пов'язані з травмами. Напади, спричинені травмою, бувають найчастіше вдень, як і ті, що виникають через порушення нервової системи або дитячий переляк. У разі гельмінтозів напади стаються переважно вночі, загострюються на зламі фаз місяця.

Разом із засобами офіційної медицини, помічними є і фітокомпозиції «Зеленої планети Земної». Курс лікування може бути таким: **АНГЕЛІК** — від епілепсії; **АРНІКА** — від наслідків травмування; **НЕВРОЗАН**, **НОРМОСТРУМ**, **ІНТЕЛЯТРИН** — від нервових розладів, **ГЕПАХОЛ-3** і **ГЕЛЬМІН** — від паразитів. Але необхідний індивідуальний підхід і спостереження за динамікою одужання. Тож для досягнення максимального ефекту наполегливо радимо скористатись консультаціями фахівців наших Здравниць.

## НОВИНИ НАУКИ

### Їжа-профілактика

Більш чи менш вразливими до вірусних захворювань нас роблять різні чинники, окрім хіба що гігієни. Зокрема, вроджений і адаптивний імунітет прямо залежить від якості харчування. Невідповідний раціон і брак фізичної активності спричиняють ожиріння і цукровий діабет II типу, атеросклеротичні серцево-судинні захворювання, гіпертонію. Ці хвороби збільшують ймовірність важкого перебігу COVID-19 і вищої смертності від цієї інфекції.

З огляду на ці факти є зрозумілим результатом дослідження, опублікованого у *BMJ Nutrition, Prevention & Health*: **люди, що дотримуються раціону на рослинній основі, мають на 73% нижчу ймовірність середньої та важкої хвороби COVID-19** порівняно з тими, хто їсть мало складних вуглеводів та багато продуктів тваринного походження. Щоправда, зв'язку між раціоном та інфікуванням коронавірусом або ж тривалістю хвороби не виявили. Дослідження охопило 3 тисячі медичних працівників із 6 країн Європи, які в робочий час постійно мають близький контакт із хворими на COVID-19.

Отже, рослинний раціон може захистити від важкого перебігу коронавірусної інфекції.

### Газета

«Зелена планета Земної»

Шеф-редактор

**Наталія ЗУБИЦЬКА (Земна)**

Засновник і видавець —

**ТОВ «Зелена планета Наталі Земної»**

Свідчення про реєстрацію  
КВ №189997789 Р від 29.05.2012  
Індекс 99625 (укр.), 99400 (рос.)

Видається раз на місяць

**Вартість передплати**  
на півроку 78 грн. 24 коп.,  
на 3 місяці 39 грн. 12 коп.,  
на місяць 13 грн. 04 коп.

З питань доставки звертайтеся до поштових відділень



### Голова редакційної ради – Зубицька Н.П.

Редакційна рада:

Гарник Т.П.,  
Желясков Р.П.,  
Желяскова А.Р.,  
Желяскова З.К.,  
Шлапак В.В.

Над номером працювали:

Світлана Желяскова, Зорина Желяскова,  
Аксінія Желяскова, Олена Лашкова,  
Ольга Яцеленко, Єліна Яцеленко  
Ірина Шумілова

Віддруковано МЕГА-ПОЛІГРАФ  
Адреса: м. Київ, вул. Марка Вовчка, 12/14  
Загальний наклад: 20 000  
Підписано до друку 28.02.2022

### Поштова адреса редакції:

03113, м. Київ, пр. Перемоги, 68/1, оф. 21  
Телефон для довідок:  
інтернет-магазин №1  
+38 (096) 930 7777, +38 (050) 930 7777,  
+38 (063) 930 7777  
Інтернет-магазин №2  
+38 (050) 817 1214  
Ел. пошта: zemnoizp@gmail.com

Наш сайт – [zelena-planeta.ua](http://zelena-planeta.ua)  
YouTube – канал «Зелена планета Земної»



Приєднуйтеся до нас у соцмережі  
**facebook «Зелена планета Земної»** – офіційна сторінка

Усі права застережені. Передрук можливий з письмового дозволу редакції. Посилання на газету «Зелена планета Земної» є обов'язковим