

ГОРІХ Walnut (*Juglans L.*)

Рід листопадних дерев родини горіхові (*Juglandaceae*) представлений у світовій флорі 21 видом, ареал яких охоплює значну територію Євразії, Північної та Південної Америки.

Серед 4 видів роду, які зустрічаються в Україні, основну увагу привертає до себе горіх грецький, або волоський (*J. regia*). Така назва закріпилася за ним понад десять століть тому, коли грецькі купці вперше привезли його до нас. Доживає горіх до 500 років.

Це ошатне дерево заввишки до 30 м з густою кулястою кроною. Молоді пагони блискучі, оливково-сірі, вкриті сочевичками. Листя складне, непарноперисте. Верхівковий листок найбільший, на довгому черешку; бокові - майже сидячі. При розтиранні вони виділяють своєрідний запах (фітонциди). Плоди - відомі всім горіхи - мають велике харчове і технічне значення. Вони смачні, поживні, цілющі.



Горіх грецький застрічається у садах, парках, лісонасадженнях всієї України, в Карпатах і на Поліссі - рідше. Розводять як плодове дерево. Дико зростає в горах Середньої та Малої Азії, на Кавказі, в Молдові, на півдні України.

Деревина горіха вважається однією з найбільш цінних. Міцна й декоративна, з оригінальною текстурою, вона легко піддається обробці. На світовому ринку така деревина дорога і має великий попит, бо цінується в меблевій промисловості, де здавна знаходить широке застосування.

З інших видів роду у парках можна зустріти ще горіх чорний (*J. nigra*) та горіх сірий (*J. cinerea*). Обидва вони північноамериканського походження. Рідше можна бачити горіх маньчжурський (*J. mandshurica*), що відзначається найдовшим (до 1 м) листям.

Для плантаційного вирощування цінної деревини найбільш перспективним є горіх чорний.

Там, де росте дерево цього виду, мало бактерій і шкідливих комах, не буває мух. Горіх - справжня фабрика фітонцидів, які вбивають збудників різних хвороб.

Це одна з найдревніших плодкових культур. Особливу користь горіхи дають людям похилого віку.

Заготовляють листя (*Folia Juglandis*), оплодні (*Cortex Juglandis regiae fructibus*) і зелені недостиглі плоди.

ЛРС. Листя горіха (*Folia Juglandis*) – зібрані на початку літа і висушені окремі листочки складного листка культивованого та дикорослого горіха грецького (*J. regia*) родини горіхових – *Juglandaceae*.

Діагностичні ознаки цільної ЛРС. Окремі листочки складного листка до 15 см завдовжки і 6 см завширшки, зверху – темно – зелені, зісподу – світліші, видовжено – яйцевидної форми або видовжено – еліптичної форми, при основі часто нерівнобічні, цілнокраї, рідше дещо зубчаті. Запах пряний, своєрідний. Смак в'язучий, гіркий (ОСТ НКВТ 7916-379, ОСТ 8237).

Ненасичені жирні кислоти олії стиглих плодів горіха допомагають при атеросклерозі та порушеннях роботи кишківника. Стиглий плод також містить незамінні амінокислоти, залізо, вітаміни В₁, В₂, С, РР, Е, каротин. Благотворний вплив горіха на розумову діяльність людини було зауважено ще у стародавньому Вавилоні. Ще Авіценна рекомендував вживати грецькі

горіхи з медом при виснажливих для організму захворюваннях. Окрім всього, вони відновлюють сили, додають організму бадьорості.

Листя та плоди грецького горіха з давніх часів широко застосовуються в народній та науковій медицині. Настоянка листя проявляє в'язучу, протизапальну та ранозагоювальну дію. Відвар або настій листя для полоскань використовують при ангіні та захворюваннях ясен. Чай з листя п'ють при діабеті, настій – при авітамінозах. Листя радять при дисбактеріозах, а також для покращення венозного кровообігу і руху лімфи.

Відвар та настій листя, нестиглих плодів рекомендують як в'язуче при проносах, кровотечах. Стиглі плоди радять вживати при атеросклерозі, захворюваннях печінки, гіпертонії, а у тибетській медицині – при неврозах і артритах.

Настоянка перетинок плодів при клінічних дослідженнях виявилась ефективною при захворюваннях щитовидної залози. Екстракти листя та плодів рекомендовані як стимулятори неспецифічної опірності організму.

◆ На склянку окропу беруть 1 ст. ложку порізаного листя грецького горіха і настоюють впродовж 10 хв. Приймають по склянці 2 – 3 рази на день при скорбуті, цукровому діабеті, шкірних хворобах, наявності круглих глистів.

◆ З дрібно нарізаних зелених плодів готують настоянку: 30 плодів горіха заливають 1 літром 70% спирту і виставляють на 14 днів на сонце, потім проціджують, переливають в інший посуд. Приймають по 1 чарці 3 рази на день перед їжею при болях у шлунку, кишках.

◆ Відваром листя (50 г на 5 літрів води) миють голову для надання волоссю темнішого відтінку (природній барвник).

◆ Зовнішньо з відвару листя горіха (1 ст. ложка подрібненої сировини на 2 склянки води, кип'ятять 10 хв, настоюють 4 год) роблять компреси на місце, уражені грибком.

◆ При гіпертонії протягом 45 днів споживають щодня по 100 г ядра горіха (можна з медом). Хворим із підвищеною кислотністю шлункового соку рекомендується щодня 25 – 100 г ядер горіха.

Фрагмент видання

Цілющі деревні рослини: Навч. посіб.-довід. / Р. М. Лисюк, Я. М. Шляхта. — К. : Знання, 2014. — 221 с. + 32 с. іл.