

Ирина Александровна Зайцева

Лекарственные свойства овощей и фруктов вашего участка



ВВЕДЕНИЕ

Если вам приходилось проводить выходные на даче, то вы знаете, как это идет на пользу организму. На природе и аппетит лучше, и бессонницу как рукой снимает. А если прогуляться по лесу или по вечернему пляжу, послушать, как поют птицы, то превосходное настроение будет обеспечено! Кстати, физическая работа, которую так не любят дачники, является отличной тренировкой всех мышц. Регулярные нагрузки повышают выносливость и защитные силы организма, помогают ему бороться с вредным воздействием окружающей среды, улучшают фигуру.

Нельзя не учитывать и того, что яблоки и груши, заботливо выращенные на дачном участке, более полезны, чем фрукты, которые лежат на полках гипермаркетов. Конечно, импортные плоды выглядят более эстетично, на них нет червоточин и дефектов. Но задумывались ли вы, с чем это связано? Единственное достоинство таких фруктов – привлекательный внешний вид, ведь для того, чтобы они так выглядели после длительной транспортировки, их обрабатывают химическими веществами, которые представляют опасность для здоровья. Так не лучше ли съесть не такое красивое, но богатое витаминами яблоко?

Собственный дачный участок – это то, что укрепит ваше здоровье и продлит вам жизнь на десятки лет! Как известно, одной из основных проблем жителей современных городов являются стрессы. Нам некогда полноценно поесть, выспаться, все время нужно куда-то торопиться, чтобы успеть выполнить намеченный на день план... На даче такой необходимости нет. Здесь можно уютно расположиться в гамаке в тени деревьев, послушать, как шелестит листва, расслабиться и помечтать.

От гиподинамии страдает каждый второй житель мегаполиса. Да и как ее избежать: сидячая работа в офисе, поездки на транспорте или автомобиле, после которых не остается ни сил, ни времени на вечернюю прогулку, традиционный отдых в кресле перед

телевизором... На даче вы можете провести время с большей пользой: утренняя пробежка на свежем воздухе, подвижные игры с ребенком или собакой, купание в озере или реке – все это даст вам заряд бодрости, которого хватит на всю рабочую неделю.

Дорогостоящий отдых за границей не каждому по карману, но если у вас есть свой домик за городом, то вам не о чем беспокоиться. Там можно отключить телефон, не пользоваться Интернетом, как будто вы уехали в другую страну. Витамины и другие полезные вещества можно получить из фруктов и овощей, выращенных на участке, часть из которых используется для заготовки полезных салатов на зиму. Все овощи и фрукты обладают целебными свойствами, поэтому из них можно готовить натуральные лекарственные средства. Как это сделать, будет рассказано в данной книге.

ФРУКТЫ

Фрукты являются богатейшим источником витаминов и питательных веществ и при этом содержат небольшое количество калорий. Это позволяет использовать их в различных диетах для снижения веса и очищения организма. В плодах содержится клетчатка, которая благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта. Для тех, кто любит сладости и не может от них отказаться, фрукты станут хорошим выбором, ведь из них можно готовить вкусные и полезные десерты. Съеденные на завтрак ароматные плоды заряжают организм энергией и дают заряд бодрости на несколько часов. Не менее полезны свежеежатые фруктовые соки, которые, в отличие от купленных в магазине, не содержат консервантов и других вредных веществ.

УХОД ЗА ПЛОДОВЫМИ ДЕРЕВЬЯМИ

Плодовые деревья не только дают спелые ароматные фрукты, но и являются украшением дачного участка. Цветущий сад – это радость и гордость любого дачника, который заботливо ухаживает за каждым деревцем и кустиком. Если у вас есть дети или внуки, то вы знаете, какими капризными они могут быть, когда просишь их съесть что-то полезное. И все же сложно представить себе ребенка, который отказался бы от спелого румяного яблока, которое висит на ветке и само просится в рот. Однако, чтобы получить хороший урожай, за деревьями нужно правильно ухаживать, и делать это не от случая к случаю, а круглый год.

Защита и обрезка

Дерево можно сравнить с человеком – если нездорово что-то одно, страдает весь организм. Так, если болеет ствол, дерево будет слабым, а это значит, что оно не сможет дать хороший урожай. Если зима была холодной, то кора растения повреждается. В образовавшиеся трещины легко проникают вредители, в результате дерево болеет.

Для защиты посадок от мороза осенью штамбы и крупные ветви покрывают

известковым молоком. Предварительно проводят очистку ствола от лишайников и отмерших участков коры. Поврежденные места смазывают садовым варом и лишь после этого наносят известковое молоко. Чтобы деревья не пострадали от морозов, в декабре – январе их нужно обвязывать лапником и утаптывать снег вокруг них.

Одним из самых сложных мероприятий по уходу является обрезка. Лучшее время для ее проведения – период покоя у растений. В средней полосе России обрезку принято проводить в конце зимы. Важное условие: она должна быть закончена до начала сокодвижения. В южных районах обрезку проводят осенью или зимой.

Наиболее устойчивые к низким температурам сорта яблонь предпочтительнее обрезать осенью, а груши и косточковые – ранней весной. Обрезку сливы, вишни, черешни и абрикоса нельзя проводить в пасмурную погоду, так как в это время усиливается камедетечение. Молодые плодовые деревца (до 5–6 лет) рекомендуется обрезать весной (с начала марта по середину апреля).

Обрезка проводится и летом, когда четко видны границы обрезания ветвей. В неурожайный год рекомендуется обрезать плодоносящие груши и яблони. Это способствует равномерной урожайности. Обрезку нужно проводить каждый год, независимо от возраста дерева. Саженьцы обрезают не осенью, а весной, когда начинает формироваться крона. При этом важно соблюдать правило: проводник (лидер) должен быть выше боковых ветвей на 20–30 см (у сортов яблонь, отличающихся раскидистой кроной, – на 10–15 см). Если проводник ослаблен или деформирован, его можно заменить более сильной ветвью, расположенной чуть ниже.

На втором году начинают проводить формирующую обрезку (при появлении приростов длиной не менее 40 см). Впоследствии скелетные ветви и проводник обрезают слегка. Если работают с сильноветвящимся сортом, то срезают только треть длины, а у слабоветвящихся сортов ветви укорачивают на половину или на треть, до прироста.

На третьем году рост ветвей контролируют с помощью распорок или путем притягивания к стволу. Растущие внутрь кроны, а также вертикальные ветки вырезают на кольцо. На четвертый-пятый год формируют второй ярус кроны. Слегка укорачивают проводники скелетных ветвей.

Плодоносящие деревья также нужно регулярно обрезать, так как это влияет на урожайность, морозостойкость и долговечность дерева.

После 2–3 лет плодоношения следует ограничивать рост дерева в высоту. На 1–1,3 м вырезается верхняя часть проводника, а также верхушки скелетных ветвей. Это необходимо для того, чтобы солнечный свет мог свободно проникать внутрь кроны. Оптимальная высота кроны для сортов с умеренной силой роста составляет 2–3,5 м, для сильнорослых с пирамидальной кроной – до 4 м, для слаборослых – до 3 м.

Одновременно ограничивают и разрастание кроны в ширину. При раскидистой кроне ветви обрезают с переходом на разветвления. Это нужно для того, чтобы направить рост дерева вверх.

Как только сформируется крона, можно прекратить укорачивание годичных приростов. Обрезку возобновляют, когда ветки оголяются и перестают ветвиться. Склонные к загущению деревья следует прореживать в возрасте 5 лет.

При высокой урожайности проводится так называемая омолаживающая обрезка, необходимая для поддержания хорошего плодоношения во всех частях кроны. Эта процедура ограничивает рост дерева в высоту и ширину, а верхняя часть кроны открывается для достаточного поступления света. Регулярно вырезается проводник, а рост

ветвей направляется на боковые ответвления, расположенные ниже. В верхней части кроны делают прореживающую обрезку. При этом важно не удалять большое количество толстых ветвей, поскольку это приводит к травмированию дерева и его подмерзанию в холодное время года. Что касается бокового ограничения кроны, его рекомендуется начинать лишь к 8–10 годам. Делать это следует поэтапно: в первый год – сверху, во второй – с одной стороны, через 2 года – с другой стороны и т. д. Одновременная обрезка сверху и с какой-либо стороны допустима только для деревьев старше 15 лет. Слаборослым сортам рекомендуется делать омолаживающую обрезку 1 раз в 2–3 года, сильнорослым и позднеспелым – 1 раз в 3–4 года.

Прививка и перепрививка

Довольно часто деревьям требуются прививки и перепрививки. Проводятся они в следующих целях:

- выращивание посадочного материала нужных сортов;
- получение нескольких разных сортов на одном дереве;
- получение саженцев с морозоустойчивыми кроной и штамбом;
- получение более перспективных сортов из малоценных.

Итак, прививка представляет собой перенесение части одного растения на другое с целью их срастания. Переносимая часть называется привоем, а растение, на которое его прививают, – подвоем.

Существует множество способов прививки, которые можно разделить на 2 группы:

- окулировка;
- прививка черенком.

Окулировка – это прививка с помощью спящей или прорастающей почки, которая была снята с однолетнего побега привоя. Она помещается под кору подвоя в период вегетации.

Прививка черенком проводится в период сокодвижения и после него.

В средней полосе России прививку можно выполнять в течение 6 месяцев в году.

Зимнюю прививку с помощью черенка проводят на предварительно подготовленных подвоях, начиная с января. Весеннюю прививку черенком осуществляют в апреле.

Весенняя прививка прорастающей почкой делается во время набухания почек. Конец июня – период раннелетней окулировки косточковых культур. С середины июля до конца августа проводится летняя окулировка плодовых деревьев.

Удобрения и подкормки

Чтобы деревья давали хороший урожай, им необходимы удобрения. В первую очередь это органика: навоз, торф, компост и др. Такие удобрения обеспечивают дерево питательными веществами и способствуют восстановлению структуры почвы, которая нарушается в результате регулярного рыхления.

Навоз вносится под осеннюю перекопку почвы. Предварительно его разбрасывают ровным слоем (4–6 кг на 1 м приствольного круга). Если дереву 2–3 года, то для удобрения почвы понадобится 15–20 кг навоза, 5–6 лет – 30–40 кг, 7–8 лет – 50–70 кг. То есть чем старше дерево, тем больше требуется удобрения.

Для этой цели подойдет также компост из ботвы овощей, прелой соломы, листвы, опавшей хвои и др. В него можно добавить золу и известь. В качестве удобрения используется жидкий раствор птичьего помета (100–150 г на 1 м приствольного круга), озерный или прудовой ил.

Фруктовым деревьям также необходимы минеральные и азотные удобрения. Их вносят по 8–10 г вещества на 1 м. Количество таких удобрений определяется в зависимости от возраста дерева и размера его приствольного круга. Если последний составляет 2 м, то потребуется 100–200 г сернистого аммония, 150–300 г суперфосфата, 50–100 г 40%-ной калийной соли.

Фосфорные и калийные удобрения рекомендуется вносить осенью под глубокую перекопку, азотистые – во время первого рыхления почвы весной. При одновременном внесении минеральных и органических удобрений их обычная норма уменьшается в 2 раза.

Нельзя соединять навоз с известью и сульфатом аммония, сульфат аммония – с известью и фосфоритной мукой, суперфосфат – с известью (при смешивании суперфосфата с калийной солью их можно соединять только в день внесения удобрения). Следует отметить, что даже сочетающиеся между собой удобрения лучше смешивать непосредственно перед внесением в почву.

Нельзя забывать и о подкормке деревьев. Оптимальный вариант для этого – органические удобрения (навозная жижа, перебродивший раствор птичьего помета и др.). Если используется навозная жижа, ее разводят с водой в соотношении 1 : 6, а птичий помет – 1 : 10.

Можно подкармливать фруктовые деревья полным минеральным или только азотным удобрением. Минеральное удобрение можно вносить как в сухом, так и в жидком виде. При сухой погоде приствольные круги предварительно поливают водой. В случае если подкормку делают частями, среднюю норму делят на число подкормок и вносят соответствующее количество.

Время первой подкормки – весна (период распускания почек), второй – через 14–21 день (период активного роста побегов). В средней полосе России это время приходится на июль. Третья подкормка проводится через 14–21 день после второй.

Следует учитывать, что при внесении азотных удобрений наблюдается затяжной рост деревьев, поэтому такие подкормки лучше делать весной или в начале лета.

Если почва бедная, то она требует ежегодного удобрения. Для нормальной почвы достаточно вносить подкормки 1 раз в 3 года. В первый год после посадки фруктового дерева делают мульчирование приствольных кругов, внося перегной, навоз и компост.

Если деревья посажены на подзолистой почве, то требуется известкование. Известь нужно вносить осенью 1 раз в 7 лет по 500 г на 1 м.

Полив и защита деревьев от болезней и вредителей

Своевременный полив необходим для увлажнения почвы и воздуха, а также для снижения температуры у фруктовых деревьев, что особенно важно в жаркую, засушливую погоду. Кроме того, регулярное выполнение этой процедуры помогает растениям более эффективно поглощать удобрения.

Частота поливов зависит от погодных условий, степени иссушения почвы, а также от

вида плодовых деревьев. Важно знать меру, так как переизбыток воды приносит не меньше вреда, чем ее недостаток. Переувлажнение приводит к плохому газообмену, снижению температуры в корнеобитаемом слое, в результате чего отмирают активные части корней.

Не приносит ощутимой пользы полив, производимый часто и понемногу. Для нормального роста фруктовым деревьям необходимо достаточно глубокое увлажнение почвы (для семечковых культур – на 60–70 см). Чем старше плодовая культура, тем больше воды ей требуется.

Количество влаги зависит от типа грунта. Так, на легких песчаных почвах необходимы частые поливы с небольшим расходом воды, а на тяжелых суглинках – редкие и обильные.

В число важных мероприятий по уходу за плодовыми деревьями входит защита от болезней и вредителей. В период цветения нельзя обрабатывать растения пестицидами, поскольку это отпугивает насекомых-опылителей, а цветки могут получить ожоги. В это время можно определить, какие вредители и болезни характерны для того или иного дерева, а также выбрать методы борьбы с ними.

Опытные садоводы рекомендуют использовать при таких осмотрах лупу, так как многие насекомые-вредители имеют небольшой размер, и их не всегда видно невооруженным глазом.

Для борьбы с грибными заболеваниями используют раствор медного купороса. Осеннее опрыскивание рекомендуется заменить обработкой 8–10%-ным раствором аммиачной селитры или мочевины. Дело в том, что из-за высокой влажности воздуха осенью эффективность медного купороса снижается, а молодые побеги могут получить ожоги. Обработку деревьев медным купоросом, бордоской жидкостью и хлорокисью меди следует перенести на март (до распускания почек). Опрыскивание рекомендуется проводить в конце и начале вегетации.

ЯБЛОНЯ

Яблоня – род листопадных кустарников и деревьев семейства розовых, имеющих сладкие или кислосладкие плоды шаровидной формы. Наиболее распространенными видами этого рода являются:

- яблоня культурная (домашняя);
- яблоня сливолистная;
- яблоня китайская;
- яблоня низкая.

Яблони есть в каждом саду, что неудивительно, ведь это морозостойкие и долговечные растения, при правильном уходе дающие высокие урожаи. Но самое главное достоинство яблони заключается в великолепных вкусовых качествах и питательных свойствах ее плодов.

Полезные свойства

Плоды яблони содержат большое количество веществ, необходимых организму человека для нормальной работы. В их число входят сахара, яблочная и лимонная кислоты, минеральные вещества (марганец, медь, калий, кальций, железо), витамины С, Р и т. д. Благодаря содержанию кальция яблоки являются незаменимым продуктом для детей, чья костная система еще только формируется, и для людей преклонного возраста, из организма которых активно вымывается это вещество.

Пектины, входящие в состав яблок, обладают свойством связывать вредные элементы (в том числе и радиоактивные) в желудочно-кишечном тракте и выводить их из организма.

Именно поэтому свежие плоды рекомендуются желающим очистить организм от шлаков и токсинов. Клетчатка, которой богаты яблоки, усиливает перистальтику кишечника, что очень важно при запорах, вялом пищеварении и для профилактики рака прямой кишки.

Яблоки – обязательный компонент диет, направленных на снижение веса. Также их употребляют при таких заболеваниях, как атеросклероз, подагра, нарушения функции почек и печени. По мнению стоматологов, в процессе жевания яблока из полости рта устраняется до 96% вредных бактерий.

Наибольшее количество питательных веществ содержат свежие яблоки. Они используются при производстве лекарств, в состав которых входит яблочко-кислое железо. Такие препараты незаменимы при анемии.

В состав яблок входит хлорогеновая кислота, способствующая очищению организма от щавелевой кислоты и благотворно влияющая на функцию печени.

Доказано, что регулярное употребление яблок снижает уровень холестерина в крови. В одном яблоке с кожицей в среднем содержится 3,5 г волокон, что составляет более 10% суточной потребности организма в этих веществах. Молекулы волокон прикрепляются к холестерину, способствуя его выведению из организма. Таким образом существенно снижается риск закупорки сосудов.

Яблоки рекомендуется употреблять с кожицей, так как она богата антиоксидантом кверцетином, который в сочетании с витамином С нейтрализует вредное воздействие свободных радикалов.

Входящие в состав яблок фитонциды помогают бороться с возбудителями дизентерии, золотистым стафилококком, протеем, вирусами группы А. Ближе к центру яблока активность этих веществ возрастает.

Врачи рекомендуют употреблять яблоки при гастрите и многих других заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Яблочный сок полезен для сердечно-сосудистой системы и после перенесенных сердечных заболеваний, операций на сердце и т. д. Кроме того, он богат элементами, улучшающими кровотоки.

В народной медицине для лечения ряда заболеваний (в том числе и ожирения) используется яблочный уксус, который можно купить в аптеке или приготовить в домашних условиях. Он помогает быстро восстановить силы после физического или эмоционального перенапряжения.

Яблочный уксус

Взять 500 г яблок, удалить поврежденные участки и плодоножку, натереть на терке, выложить в стеклянную емкость, залить 600 мл воды, добавить 50 г меда, 5 г дрожжей, 10

г черствого ржаного хлеба. Держать при температуре 20–30° С в течение 10 дней, регулярно перемешивая содержимое деревянной ложкой. Затем слить жидкость, остатки отжать через марлю.

Полученный сок процедить, налить в стеклянную емкость, добавить 25 г меда, перемешать, накрыть марлей, оставить в теплом месте до тех пор, пока жидкость не станет прозрачной (обычно около 2 месяцев).

Готовый уксус процедить, перелить в чистую сухую бутылку и хранить в прохладном месте.

Тонизирующий напиток с яблочным уксусом

В 250 мл воды развести 5 мл яблочного уксуса и 20 г меда. Принимать по 50–100 мл 1 раз в день.

Настой яблочной кожицы при кашле

Взять 15 г яблочной кожицы, залить 250 мл кипятка и настаивать под крышкой в течение 10 минут. Принимать по 130 мл 3 раза в день до еды.

Отвар яблок

Залить 3 неочищенных яблока 1 л воды, довести до кипения и держать на огне 15 минут. Полученный отвар процедить и принимать по 250 мл 3 раза в день до еды.

Раствор для полоскания с яблочным уксусом при ангине

В 250 мл воды развести 8 мл яблочного уксуса и добавить 10 мл сока лайма. Полоскать горло каждые 2–3 часа.

Раствор для лечения насморка

В 250 мл воды развести 6–8 мл яблочного уксуса и 1 каплю раствора йода. Принимать 1 раз в день во время еды в течение 14 дней.

Кашица из яблок и лука при кашле

Натереть на крупной терке 200 г яблок и 200 г репчатого лука, соединить, добавить 20 г меда и перемешать. Принимать по 15 г 3–4 раза в день в перерывах между приемами пищи.

Кашица из яблок при гастрите

Вымыть 300 г зеленых яблок, удалить сердцевину, мякоть натереть на мелкой терке и добавить 20 г меда. Несколько часов после употребления кашицы не пить и не есть. Принимать средство ежедневно в течение 30 дней, затем 2–3 раза в неделю в течение 14 дней, после – 1 раз в неделю.

Мультифруктовый сок при авитаминозе

Соединить 200 мл яблочного, 100 мл дынного, 50 мл томатного и 20 г лимонного соков. Принимать средство ежедневно, разделяя его на 2 приема.

Мазь с яблочным уксусом при травмах ног

Взбить 1 яичный желток с 15 мл скипидара и 15 мл яблочного уксуса. Полученную смесь втирать в кожу ног несколько раз в день.

Мазь из яблок при трещинах на коже

Натереть на терке 100 г яблок, соединить их со свиным жиром или сливочным маслом (в пропорции 1 : 1). Смазывать поврежденный участок кожи перед сном, предварительно помыв его водой с мылом.

Заготовка лекарственного сырья

Во многих рецептах свежие яблоки можно заменить сушеными. Для сушки подходят плоды любых сортов. Фрукты промывают, удаляют сердцевину, кожицу (необязательно). Подготовленные плоды нарезают ломтиками толщиной 4–5 мм. Существует простой способ ускорить сушку яблок: их заливают холодной водой, доводят до кипения, варят в течение 7–10 минут, а затем охлаждают.

Противень застилают бумагой для выпечки, ровным слоем раскладывают на нем ломтики яблок. Чем тоньше слой яблок, тем лучше они просушатся. В духовке устанавливают температуру 100° С и режим вентиляции.

Чтобы сушка происходила равномерно, яблоки перемешивают каждые 40 минут. Как только ломтики подвялятся, температуру можно немного снизить. Яблоки сушат 6–7 часов.

Качественно высушенные яблоки отличаются желтовато-коричневым цветом, не ломаются и не выделяют сок при сгибании. Хранят их в стеклянных банках, накрытых крышкой или фольгой.

Секреты выращивания

Среди достоинств большинства сортов яблонь стоит отметить высокую устойчивость к болезням, хорошую урожайность и морозостойкость. Опытные садоводы выбирают полукарликовые и среднерослые подвои, которые начинают плодоносить быстрее, чем карликовые яблони.

В зависимости от сроков созревания плодов сорта яблонь делят на летние, зимние и осенние. На даче можно вырастить 1–2 дерева летнего сорта, 1–2 осеннего и несколько зимних. По мнению специалистов, для получения хороших сортов яблонь в зоне рискованного земледелия необходимо в крону зимостойких сортов прививать такие сорта, как Кальвиль, Джонатан, Ренет Симиренко. В 1-й и 2-й год после прививки такие деревья не нуждаются в подкормке и частом поливе.

К сожалению, у яблони есть один недостаток – слишком долго приходится ждать начала плодоношения. В зависимости от сорта это может продолжаться несколько лет. А какому дачнику не хочется скорее собрать богатый урожай? Существует несколько способов ускорения плодоношения, самым простым из которых является выбор скороспелых сортов (они начинают плодоносить уже на 3–4-й год после посадки). Быстро дают урожай карликовые и полукарликовые яблони.

Но как быть, если яблоня уже посажена и она не относится к скороспелым сортам? Есть проверенные способы, которые ускоряют вступление яблони в фазу плодоношения, например пригибание веток со снижением угла их наклона. Чем более близок угол наклона ветки к вертикали, тем быстрее она растет. Это значит, что усиленно происходят ростовые процессы, а заложение цветковых почек и время плодоношения откладывается. Наклон веток ближе к горизонтали, напротив, задерживает их рост, что приводит к ранней закладке цветковых почек и раннему плодоношению.

Для снижения угла наклона ветки опытные садоводы рекомендуют забить в землю кол и притянуть ветку шпагатом таким образом, чтобы она приняла максимально горизонтальное положение. При этом нужно проявлять осторожность, чтобы не травмировать дерево. Другой вариант – распорка между стволом и веткой, которую нужно «занизить».

Для ускорения плодоношения на ветку можно наложить проволочное кольцо. Для этого используют алюминиевую проволоку, которой аккуратно опоясывают ветку и с помощью плоскогубцев стягивают ее. В результате по мере роста ветка становится толще, замедляется отток питательных веществ, что приводит к закладке цветковых почек. Снимают кольцо сразу после образования утолщенного участка на ветке. Если этого не сделать, то в процессе утолщения ветки кольцо может врезаться в нее.

Нельзя забывать и о питании молодой яблони. Но важно соблюдать меру, так как внесение излишнего количества удобрений может привести к усиленному росту вегетативной массы, что, в свою очередь, замедлит вступление дерева в фазу плодоношения.

Нужно соблюдать осторожность при обрезке молодого дерева, поскольку неправильно проведенная процедура приводит к тому, что плохо развивается корневая система, а растение ослабевает и может погибнуть.

Ускоренного плодоношения можно добиться путем снижения количества азотных удобрений и более усиленной фосфорной подкормки. Однако это допустимо не ранее чем за 1–3 года до предполагаемого срока плодоношения.

Рекомендуемые сорта яблони: Меканис, Орлик Лобо, Память Мичурина, Ренет Кичунова, Уэлси, Жигулевское, Антоновка обыкновенная, Бабушкино, Скрижапель.

ГРУША

Груша – род плодовых и декоративных деревьев и кустарников, относящихся к семейству розовых, насчитывающему около 60 видов.

Полезные свойства

Если сравнивать плоды груши и яблони, то первые уступают вторым по содержанию аскорбиновой кислоты и витамина Р, однако в них больше хлорогеновых кислот, обладающих желчегонным действием. В груше также присутствует арбутин (биологически активное вещество), предотвращающий ряд заболеваний почек и мочевого пузыря.

Благодаря высокому содержанию в грушах калия регулярное их употребление препятствует отложению солей в почках и печени. Кроме того, это вещество помогает организму выводить лишнюю жидкость, увеличивает силу сокращения сердечной мышцы, тем самым тренируя ее.

Также груши богаты сахарами, органическими кислотами (в том числе яблочной и лимонной), азотистыми веществами, пектином, ферментами, витаминами В и РР, каротином и др.

Грушевый сок присутствует во многих диетах как эффективное средство при желудочно-кишечных расстройствах и сахарном диабете. Регулярное его употребление укрепляет стенки капилляров.

Народная медицина рекомендует пить настой плодов груши в качестве желчегонного и мочегонного средства.

Плоды и листья растения давно доказали свою эффективность при многих болезнях. В молодых листьях содержится антигрибковое вещество, поэтому отвары и настои из них успешно применяются для лечения дерматитов и различных грибковых заболеваний. Из листьев груши также готовят порошок, помогающий уменьшить потливость.

Плоды груши содержат эфирные масла, повышающие защитные силы организма, оказывающие противовоспалительное действие и помогающие бороться с депрессией.

Груши рекомендуется ввести в рацион при повышенных физических нагрузках, быстрой утомляемости, тахикардии, плохом аппетите, бессоннице. Мякоть плодов богата ионами калия, необходимыми для нормальной работы сердца.

Органические кислоты, которые содержатся в мякоти плодов, улучшают пищеварение, ускоряют обмен веществ, благотворно влияют на функции печени и почек.

Компот и сок из дикой груши рекомендуется пить при камнях в почках и цистите. Семена груши обладают противоглистными свойствами. Кислые плоды полезны при пониженном аппетите. Свежие, вареные и печеные груши рекомендуется есть при

бронхите, изжоге и болях в желудке.

Отвар груш при простуде, туберкулезе, мочекаменной болезни и диарее

Взять 100 г сушеных плодов груши, 70 г овсяной крупы, залить 500 мл воды, довести до кипения, держать на огне 30 минут, настаивать в течение 1 часа, затем процедить. Принимать по 50–100 мл 3–4 раза в день.

Отвар листьев груши при заболеваниях мочеполовой системы

Взять 50 г листьев груши, залить 1 л воды, довести до кипения и держать на огне 10 минут, затем охладить. Принимать по 150–200 мл 2–3 раза в день.

Настой листьев груши при задержке мочи

Залить 100 г листьев груши 1,2 л кипятка и настаивать под крышкой 5–10 минут. Пить средство в теплом виде в течение дня.

Настой листьев груши и яблони при камнях в мочевом пузыре

Залить 100 г листьев груши и 100 г листьев яблони 1,3 л воды и настаивать под крышкой 10 минут. Пить настой в течение дня.

Кисель из груш при поносах

Измельчить 100 г сушеных груш, залить 200 мл воды и через 30 минут процедить. В полученную жидкость добавить сахар по вкусу, разведенный в воде крахмал (5–10 г) и, помешивая, довести до кипения. Пить кисель в теплом виде.

Кашица из груш при анемии

Взять 200 г груш, очистить, мякоть размять и соединить с 20 г меда. Принимать по 30 г 3 раза в день.

Заготовка лекарственного сырья

Груши можно сушить на воздухе или в духовке. В первом случае плоды нарезают

тонкими ломтиками, оставляют на солнце на 2–3 суток, после чего досушивают в тени или хорошо проветриваемом помещении.

Если сушка осуществляется в духовке, то сначала устанавливается температура 90° С, а в конце она снижается до 55° С. Целые груши сушат 24 часа, нарезанные ломтиками – 16–20 часов.

Груши можно сушить как очищенными, так и с кожицей. Для этого их режут на половинки, четвертинки или ломтиками. В последнем случае сушка будет более качественной и на нее уйдет меньше времени.

Если груши сушат целыми, то плоды моют, удаляют плодоножку, обсушивают полотенцем и держат в духовке при температуре 80° С.

Для получения «карамельных» груш, которые также могут быть использованы для приготовления настоев и кашицы, плоды погружают в воду, подкисленную лимонным соком (или лимонной кислотой), затем варят в течение 10–15 минут в растворе сахара (1 кг сахара на 1 л воды) и оставляют в нем на 24 часа, после чего доводят до кипения, ровным слоем выкладывают на решетку и сушат сначала при температуре 50° С, затем 70° С и досушивают при 60° С.

Полезные советы

- груши, прошедшие предварительную тепловую обработку, сохнут быстрее и лучше;
- желательно рассортировать плоды по степени зрелости, тщательно промыть их, удалить участки с дефектами. Зрелые груши требуют меньше времени как на предварительную тепловую обработку, так и на саму сушку;
- воду, в которой варились груши, можно использовать для приготовления компота, сиропа или киселя;
- дикие груши не снимают с дерева (они должны опасть сами) и используют лишь после того, как они потемнеют;
- качественно высушенные груши мягкие, не ломаются при сгибании, имеют коричневый цвет и сладкий вкус.

Секреты выращивания

По срокам созревания все сорта груш делятся на летние, осенние и зимние. Опытные садоводы рекомендуют высаживать зимостойкие сорта: Бергамот осенний, Ладу, Северянку и др.

Груша требует минимального ухода: полив ей необходим лишь до конца июля, подкормки для плодоносящего дерева проводят 2–3 раза за летний период.

Размножается груша вегетативно и семенами. Во втором случае сеянцы используются как подвои. Рекомендуется выращивать подвои из семян местных сортов, приспособленных к данным климатическим условиям. Для хорошего перекрестного опыления на участке должно быть высажено 3–4 сорта груши. Можно также в крону одного дерева привить несколько сортов груш.

Рекомендуемые сорта груши: Десертная росошанская, Кармен, Красавица Черненко,

СЛИВА

Слива – род плодовых косточковых растений, относящийся к подсемейству сливовых или миндальных семейства розовых. Насчитывается несколько сотен видов сливовых растений, наиболее распространенными из которых являются домашние сливы: Венгерка, Мирабель, Яичная и Ренклюд.

Полезные свойства

Помимо превосходного вкуса, которым обладают сливы, они очень полезны для здоровья. Любители этих плодов почти не страдают заболеваниями желудочно-кишечного тракта, а также болезнями полости рта.

Сливы содержат сахара, кислоты (особенно яблочную и лимонную), пектин, каротин, минеральные соли, дубильные и красящие вещества, витамины В, С и Р.

Наиболее целебными свойствами обладают сливы темно-синего цвета. Они благотворно воздействуют на желудочно-кишечный тракт: улучшают перистальтику кишечника, препятствуют запорам и способствуют очищению организма.

Очень полезен чернослив. Людям, которые страдают запорами, рекомендуется съесть на ночь несколько сушеных плодов. Слабительным действием также обладают настои и компоты из чернослива. Согласно исследованиям, чернослив способствует выведению из организма избытка холестерина, поэтому он является обязательным компонентом диеты при атеросклерозе. Он также полезен при болезнях почек и повышенном артериальном давлении, поскольку соли калия, содержащиеся в сливе, помогают организму выводить лишнюю воду и натрий.

Следует учитывать, что калорийность чернослива в 6 раз превышает таковую у свежих слив. В связи с этим не стоит увлекаться им при ожирении и сахарном диабете. Диетологи рекомендуют сливовый сок при плохом аппетите, авитаминозе, пониженной кислотности желудочного сока.

Полезны не только свежие и сушеные плоды, но и варенья, соусы, наливки и мармелад из них. Листья сливы содержат кумарины – соединения, препятствующие образованию тромбов в кровеносных сосудах. Кроме того, кумарины оказывают успокаивающее действие на нервную систему, поэтому в период эмоционального напряжения рекомендуется вводить в рацион сливы.

Примочки с отваром высушенных листьев сливы давно признаны народной медициной как эффективное ранозаживляющее средство, применяемое при лечении язв, конъюнктивитов и т. д.

Известный факт: сливы снимают тревожные состояния и помогают при депрессии. Для этой цели рекомендуется употреблять по 200 г плодов каждый день в течение 2 недель.

Этот фрукт не рекомендуется беременным женщинам и кормящим матерям, так как он

может вызвать вздутие живота и диарею.

Чернослив в молоке от мозолей

Залить 50 г чернослива 300 мл молока, довести до кипения, снять с огня и настаивать 10 минут. Приложить чернослив к мозолям на 15 минут.

Сок сливы при нарушении холестеринового обмена

Соединить 300 мл сока сливы с 20 г меда и перемешать. Принимать по 100 мл 3 раза в день в течение 1–2 месяцев.

Отвар листьев сливы при пониженном иммунитете

Взять 20 г измельченных листьев сливы, залить 250 мл кипятка и держать на огне 30 минут, затем процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день до еды.

Отвар коры сливы при заболеваниях почек

Залить 10 г измельченной коры сливы 200 мл кипятка и держать на водяной бане 30 минут, затем процедить и добавить 50 мл кипятка. Принимать по 50 мл 3 раза в день до еды.

Настой веток сливы при запорах

Взять 50 г нарезанных кусочками веток сливы, тщательно ополоснуть их, залить 500 мл кипятка и настаивать в течение 2 часов, затем процедить. Принимать по 50 мл 2–3 раза в день.

Настой цветков сливы при нарушениях пищеварения

Залить 25 г сушеных цветков сливы 250 мл воды и настаивать под крышкой 10 минут, затем процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день до еды.

Заготовка лекарственного сырья

В качестве лекарственного сырья используются плоды, корни, кора, листья и цветки сливы. Цветки заготавливают в период бутонизации: их раскладывают тонким слоем и

сушат под навесом или в тени. После того как растение отцветет, собирают листья. Кладут их на несколько дней под прямые солнечные лучи, а затем досушивают в хорошо проветриваемом помещении или под навесом.

Кору и корни берут с деревьев, которые подлежат вырубке. Предварительно очищенное от грязи и промытое под струей воды растительное сырье подвяливают на солнце, а затем сушат в духовке при температуре 60–70° С.

Чтобы не повредить восковой налет, нужно собирать плоды вместе с плодоножкой. Сливы моют, на 1 минуту погружают их в кипяток, охлаждают, раскладывают в один слой на решетке, помещают в духовку и сушат при температуре 50° С в течение 3–4 часов. После этого плоды охлаждают и снова сушат при температуре 70° С. В процессе сушки следят за тем, чтобы не образовывались комки. Для того чтобы проверить, как высушилась слива, ее сдавливают пальцами – если сок не выдавливается, значит, плоды можно выкладывать в банки или пакеты на хранение. Плоды, цветки и листья хранят в закрытой таре 1 год, а кору в тех же условиях – 3 года.

Секреты выращивания

Слива прекрасно растет на хорошо дренированных, рыхлых, легких супесчаных почвах. Она не любит переувлажненную землю, поэтому ее не рекомендуется сажать на участках, где застаивается весенняя вода. Не менее опасна для сливы и засуха.

Сливу не обрезают осенью и зимой. В первый год обрезки ветви укорачивают слегка, чтобы не образовалось множество разветвлений, а на третий год однолетние приросты укорачивают сильно, что благотворно влияет на побегообразование и формирование шпорцев.

В начале лета у сливы нужно прищипывать верхушки сильных побегов, отходящих от спящих почек на сучьях и стволе. Прищипывают также боковые побеги.

Одним из самых важных мероприятий по уходу за сливой является рыхление, которое проводят после полива или дождя. Важно следить, чтобы на земле не образовывалась корка, препятствующая проникновению воздуха.

Слива размножается корневыми прививками, корневой порослью, корневыми и стеблевыми черенками, а также прививками на подвой. Для ее размножения не используют семена, поскольку в этом случае она теряет некоторые признаки сорта и поздно вступает в фазу плодоношения.

При выборе сорта сливы особое внимание обращают на ее зимостойкость. К морозу должны быть устойчивы кора, древесина, листовые и плодовые почки. С этой точки зрения оптимальными являются сорта Скороспелка красная, Татарская желтая, Ренклюд Теньковский и Синеглазка.

Рекомендуемые сорта сливы: Утро, Синий дар, Злато скифов, Тульская черная, Яичная синяя, Клеопатра, Анастасия.

АБРИКОС

Абрикос (армянское яблоко) – дерево из рода слива, одна из древнейших плодовых культур Средней Азии. В настоящее время известно 8 видов абрикосовых деревьев, наиболее ценным из которых считается абрикос обыкновенный.

Полезные свойства

Плоды абрикоса отличаются не только превосходным вкусом, но и содержанием большого количества полезных веществ. Их пищевая ценность не уступает яйцам и шпинату. Этот фрукт богат каротином, сахарами, витамином С, яблочной, лимонной и другими кислотами, пектинами, крахмалом, минеральными веществами. Семена абрикоса содержат много жирного масла, которое применяется в качестве растворителя при приготовлении ряда лекарств, мазей и косметических средств.

Китайская народная медицина традиционно использует семена абрикоса как противокашлевое средство, а по мнению французских исследователей, вкусные и ароматные плоды этого растения усиливают питание клеток головного мозга.

Всего 100 г абрикосов в день улучшают процесс кроветворения так же, как и 40 мг железа или 250 г говяжьей или свиной печени. Поэтому при анемии рекомендуется обогатить ими рацион. Не менее полезны абрикосовый сок и курага. Они обязательно должны присутствовать в рационе беременных женщин, а также тех, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями. Курага отличается высокой калорийностью (в ней содержится много легкоусвояемых углеводов), богата калием. Кроме того, в ней есть необходимые организму кальций, магний, фосфор, железо, а также витамины, органические кислоты и много других полезных веществ.

При ослабленном иммунитете, малокровии, беременности, хронических заболеваниях сердца рекомендуется употреблять по 100–150 г кураги в сутки. Полезна она и в период реабилитации после перенесенных операций на сердце. В сочетании с черносливом она широко используется как слабительное средство.

Кашица из кураги при атеросклерозе

Пропустить через мясорубку 120 г кураги, соединить ее с 20 г меда и перемешать. Принимать по 20 г кашицы 2–3 раза в день в течение 1–2 месяцев.

Кашица из кураги для очищения организма

Пропустить через мясорубку 200 г кураги, 200 г чернослива и 100 г ядер грецких орехов, добавить 40 г меда и перемешать. Полученную массу хранить в холодильнике. Принимать по 30–40 г 2 раза в день в течение 1 месяца.

Отвар абрикосов при кишечных расстройствах

Взять 200 г абрикосов, залить 1 л воды, довести до кипения и держать на огне 40 минут, затем процедить. Принимать по 150 мл 3 раза в день.

Настойка абрикосов при ушибах

Взять 2 кг абрикосов, нарезать ломтиками, соединить с 5 г гвоздики, 2 г корицы и 1 л водки, оставить в закупоренной емкости в темном месте на 30 дней. Полученную настойку процедить и смазывать ею места ушибов.

Настойка абрикосовых косточек при пониженном иммунитете

Измельчить 200 г абрикосовых косточек, залить 1 л водки и настаивать в течение 30 дней. Полученную настойку процедить, добавить 5 г имбиря и 10 г сахара. Принимать по 30 капель ежедневно в течение 1 месяца.

Настой кураги при запорах и гипертонии

Промыть 250 г кураги под проточной водой, выложить в емкость, залить 1 л кипятка, накрыть крышкой, укутать и оставить на 8–10 часов. Полученный настой процедить и охладить. Принимать по 200 мл 3 раза в день.

Настой кураги при заболеваниях сердца

Залить 50 г кураги 250 мл кипятка и настаивать под крышкой 4 часа, затем процедить. Принимать по 120 мл настоя 2 раза в день.

Настой абрикосовых косточек при заболеваниях сердца

Залить 15 г измельченных абрикосовых косточек 250 мл кипятка, перемешать и настаивать 2 часа. Принимать процеженное средство по 120 мл 2 раза в день.

Абрикосовый сок при пониженной кислотности желудочного сока

Принимать по 50 мл абрикосового сока 2 раза в день до еды.

Абрикосовый сок при ухудшении зрения

Принимать по 50 мл абрикосового сока 2 раза в день в течение 1–2 месяцев.

Заготовка лекарственного сырья

Для приготовления кураги из абрикосов отбирают спелые плоды без дефектов и промывают их под холодной проточной водой. Затем на каждом абрикосе по бороздке делают надрез, удаляют косточку и ровным слоем выкладывают плоды на решетку.

Сушат абрикосы в хорошо проветриваемом помещении или на свежем воздухе в полутени при температуре 32–35° С. При изменении погоды их заносят в помещение. Сушка должна продолжаться не более 6 дней, иначе курага получится пересушенной.

Есть еще один вид сушеных абрикосов – урюк, отличающийся от кураги тем, что сушатся целые плоды с косточкой.

Секреты выращивания

Абрикос относится к растениям-долгожителям. Он любит свет и тепло, рано зацветает, поэтому весной даже незначительные заморозки могут погубить цветки и бутоны. Это засухоустойчивое растение, которое любит рыхлые дренированные почвы.

Абрикос разводят с помощью прививки. При этом в качестве подвоя берут сеянцы местных холодостойких жерделей. Непосредственно перед посадкой механический состав почвы делают более рыхлым. Для этого в нее вносят песок, компост, а также органические удобрения. В фазе цветения и образования подвоев обязательно проводят подкормки. Несмотря на засухоустойчивость, которая присуща абрикосу, в засушливые периоды он нуждается в поливе.

Одним из важнейших мероприятий по уходу за абрикосом является прореживание завязей. Обычно их бывает так много, что растение не может обеспечить им полноценного развития. В результате появляются мелкие и невкусные плоды. Это сказывается и на состоянии самого дерева: оно теряет свои морозостойкие свойства и заметно ослабляется.

Плоды прореживают после того, как естественным образом опадают лишние завязи. В данном случае очень важно правильно определить соотношение плодов и листьев (1 : 2). Если дерево ослаблено, то прореживание должно быть более интенсивным.

Формирование кроны осуществляют в первые 3 года жизни дерева. Скелетные ветки не должны расти из одного места в стволе. Расстояние между ним должно быть в среднем 20–25 см. Для улучшения плодоношения в первые несколько лет после посадки главные побеги нужно прищипывать. Это делают после того, как на них сформируется более 10 листьев. Данное мероприятие обычно приходится на начало июня.

Длину плодоносных обрастающих веток необходимо укорачивать наполовину, если она превышает 50 см. При этом цветочные почки должны остаться на дереве.

За восстановительной обрезкой следует прореживание кроны, что необходимо для лучшего проникновения света. Наиболее подходящее время для этого – период вегетации (август – сентябрь) или весна. После сбора урожая делают омолаживающую обрезку.

Плоды абрикоса лучше убирать при сухой теплой погоде. Если сделать это при низкой

температуре или выпадении росы, то абрикосы быстро засохнут. Также не рекомендуется собирать урожай при сильной жаре, так как это существенно снижает продолжительность его хранения.

Рекомендуемые сорта абрикоса: Миндальный, Выносливый, Золотое лето, Отличник.

ЧЕРНОПЛОДНАЯ РЯБИНА

Черноплодная рябина – плодородное дерево или кустарник, относящийся к роду арония (его основной вид) семейства розовых. Средняя ее высота составляет около 3 м. У молодых растений сжатая компактная крона, у зрелых – раскидистая (диаметр – 1,5–2 м). Однолетние побеги сначала имеют темно-бурый цвет, а затем становятся темно-серыми.

Полезные свойства

Помимо приятного вкуса, плоды аронии обладают рядом полезных свойств. В ней обнаружено множество витаминов (В, бета-каротин, Р, С, Е и К), макро-и микроэлементов, дубильных и пектиновых веществ. По содержанию витамина Р она в 2 раза превосходит черную смородину и в 20 раз – апельсины и яблоки. Йода в плодах аронии в 4 раза больше, чем в крыжовнике, землянике и малине.

Благодаря пектиновым веществам регулярное употребление черноплодной рябины способствует выведению из организма тяжелых металлов, радиоактивных веществ и патогенных микроорганизмов. Кроме того, пектины нормализуют работу кишечника и оказывают желчегонный эффект.

В народной медицине арония используется как средство для укрепления стенок кровеносных сосудов, так как повышает их эластичность и упругость. Плоды полезны тем, кто страдает гипертонией и повышенным уровнем холестерина в крови. Аронию также назначают при нарушении процесса свертываемости крови и кровотечениях, сахарном диабете, ревматизме, аллергических заболеваниях.

Согласно исследованиям, черноплодная рябина положительно влияет на работу печени и эндокринной системы, а также повышает иммунитет. Однако при некоторых патологиях ее плоды употреблять противопоказано. К ним относятся язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, запоры, гастриты, повышенная свертываемость крови и тромбофлебит.

Плоды аронии при малокровии и гиповитаминозах

Употреблять по 150 г плодов аронии со 100 г черной смородины 2–3 раза в день.

Настой плодов аронии при пониженном иммунитете

Залить 50–60 г сухих плодов аронии 500 мл кипятка и настаивать в течение 5–6 часов, после чего процедить. Принимать по 100–150 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Отвар плодов аронии при пониженном иммунитете

Залить 20 г сухих плодов аронии 200 мл кипятка и держать на огне 15 минут, затем охладить, процедить и принимать по 50 мл 3–4 раза в день в течение 2 недель.

Кашица из плодов аронии при атеросклерозе

Протереть сквозь сито 600 г плодов аронии, соединить кашицу с 400 г сахара и перемешать. Принимать по 80–100 г 2 раза в день.

Сок аронии при гипертонии

Принимать сок аронии по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 10–14 дней.

Заготовка лекарственного сырья

Не стоит торопиться со сбором плодов аронии, поскольку они становятся вкусными и полезными только в октябре, после первых заморозков. Для определения спелости на них надавливают. Выделение рубинового сока указывает на то, что можно собирать урожай. Чтобы высушить плоды, их предварительно перебирают, удаляют плодоножки и вялят на воздухе, а затем держат в духовке при температуре 70° С. Хранят лекарственное сырье в деревянной таре и используют его в течение 2 лет. Черноплодную рябину можно замораживать. При этом большинство ее полезных свойств сохраняется. Однако при размораживании и повторном замораживании ягод количество полезных веществ в них резко снижается.

Секреты выращивания

Выращивание черноплодной рябины под силу даже начинающим садоводам. Это растение предпочитает плодородные, хорошо увлажненные суглинки, не любит заболоченных и каменистых участков. Может также расти на кислых и нейтральных почвах. При выборе места для посадки предпочтение лучше отдавать пониженным участкам с залеганием грунтовых вод на глубине 2 м и более.

На постоянное место аронию высаживают не менее чем на 15 лет, поэтому требуется тщательная подготовка почвы. Перед посадкой участок рекомендуется держать под черным паром в течение 1 года. Обработка почвы должна проводиться на глубину 40 см. При этом вносят 5–7 кг перепревшего навоза на 1 м.

Сажать черноплодную рябину можно весной или осенью. На дачных участках ее следует располагать с расстоянием 2–2,5 м между растениями. Сажать растения желательно не глубже, чем они росли в питомнике. Оптимальная ширина ям – 60 см, а глубина – 40 см. В каждую из них необходимо внести 12 л перегноя или торфонавозного компоста, а также минеральные удобрения (500 г суперфосфата, 300 г древесной золы, 40 г сернистого калия).

Перед посадкой корни растения обмакивают в смесь глины, коровяка и воды. После этого под каждый саженец выливают по 6 л воды.

Укорачивать побеги черноплодной рябины не рекомендуется, а вот саженцы, полученные вегетативным путем (отводки, отпрыски, зеленые черенки), нужно обрезать, оставляя 15–20 см для получения здорового сильного куста.

В первые несколько лет роста между молодыми кустами аронии можно сажать другие культуры. После их разрастания почву рекомендуется содержать под черным паром. Растениям необходимы подкормки. Торфокомпостные удобрения или навоз вносят 1 раз в 2 года в количестве 30 кг на 1 куст. Рекомендуется использовать навозную жижу, разведенную в соотношении 1 : 3.

Минеральные удобрения следует вносить каждый год на таломерзлую почву (азотные – 20 г на 1 м). Калийные и фосфорные вносят осенью через 2 года в количестве 20 г на 1 м. Сразу после цветения, а также в фазе роста плодов хорошие результаты дает удобрение мочевиной (20–30 г на 10 л воды). После подкормок почву перекапывают, а в период вегетации рыхлят 1–2 раза.

Формирование куста аронии производится ежегодно. Его суть сводится к удалению прикорневых побегов. При этом следует оставлять их по 6–7 штук на куст. Это должны быть сильные побеги, не мешающие росту других ветвей куста. Ненужные побеги отрезают, не оставляя пенька, с целью уменьшения образования отпрысков. У плодоносящих кустов нужно вырезать старые, больные и оголенные ветви.

Следует учитывать, что у аронии основное плодоношение приходится на прошлогодние приросты, поэтому важно обеспечивать рост однолетних побегов. Для этого вырезают ветви 7–8-летнего возраста, так как они дают некачественные плоды, и ежегодно формируют на кусте 5–6 новых побегов.

Рекомендуется также омолаживающая обрезка кустов, которая проводится каждые 3–5 лет и увеличивает урожайность на 15–20%. Кроме того, эта процедура позволяет продлить срок жизни кустов черноплодной рябины и повысить качество урожая. Правильной считается обрезка на 1/2 высоты куста.

Рекомендуемые сорта аронии: Арон, Бриллиант, Белдер, Хаккия, Дабровице.

БОЯРЫШНИК

Боярышник – растение рода листопадных высоких кустарников или небольших деревьев семейства розовых. Выращивают его как лекарственное и декоративное растение, плоды употребляют в пищу.

Полезные свойства

Плоды боярышника с древних времен используются как лекарство. В них содержатся флавоноиды и органические кислоты (в том числе и аскорбиновая). Они благотворно влияют на работу сердечной мышцы. Народная медицина рекомендует боярышник при таких патологиях, как гипертония, сердечная слабость, аритмия, атеросклероз и др.

Боярышник можно употреблять в пищу в сыром виде, а из молотых сушеных плодов делать вкусные и полезные начинки для пирогов. Вместе с листьями ягоды заваривают как чай.

Плоды и побеги содержат биологически активные вещества и соединения, в числе которых холин, фруктоза, ряд кислот, эфирные масла, витамины группы В, каротин и др. Именно поэтому они успешно используются для лечения таких болезней, как тахикардия, стенокардия и другие нарушения сердечной деятельности.

Жидкий экстракт плодов боярышника является одним из основных компонентов препарата «Кардиовален», который назначают при ревматических пороках сердца, кардиосклерозе с проявлениями сердечной недостаточности и др.

Внимание: препараты из боярышника нельзя использовать при беременности и в период кормления грудью.

Отвар плодов боярышника при повышенной возбудимости

Залить 20 г плодов боярышника 250 мл воды, держать на огне в течение 15 минут, затем процедить и довести объем до первоначального кипяченой водой. Принимать по 20–30 мл 3 раза в день.

Отвар плодов боярышника при гипертонической болезни

Залить 30 г плодов боярышника 300 мл воды и держать на огне 30 минут, затем процедить. Принимать по 30 мл 3–4 раза в день.

Отвар плодов боярышника при гриппе

Залить 20 г сухих плодов боярышника 200 мл воды, держать на огне 15 минут, затем процедить и довести объем до первоначального кипяченой водой. Принимать по 30 мл 3 раза в день.

Отвар плодов и цветков боярышника при аритмии

Залить 30 г цветков и 30 г плодов боярышника 450 мл кипятка, держать на огне 20 минут, после чего процедить и принимать по 150–200 мл 2 раза в день.

Настой цветков боярышника при неврозах, аритмии и нарушении кровообращения

Залить 40 г цветков боярышника 300 мл кипятка и настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Принимать по 200 мл 3 раза в день.

Заготовка лекарственного сырья

Цветки боярышника нужно собирать в начале цветения, когда часть из них еще осталась нераскрывшейся. Не рекомендуется заниматься этим ранним утром и после дождя. Зрелые плоды убирают осенью, когда опадают листья и ягоды уже хорошо видны на оголенных ветках.

Собранное сырье ровным слоем выкладывают на противень и сушат в слегка разогретой духовке или на открытом воздухе.

При этом плоды перемешивают, выбрасывая подгоревшие, а хорошие высыпают в сухие мешки или ящики из фанеры.

Если сырье высушено правильно, то его можно хранить до 8 лет. Полезные свойства боярышника при этом сохраняются.

Секреты выращивания

Боярышник – неприхотливое растение. Его не нужно регулярно поливать, вносить удобрения, куст растет несколько лет и выдерживает даже сильные морозы. Благодаря хорошо развитой корневой системе боярышник прекрасно себя чувствует на любой почве. Для его посадки используют черенок, кусочек корня с отводком (путем прививки к другому кусту) и даже семена.

Растения, посаженные с помощью семян, обычно начинают плодоносить раньше, чем те, которые были высажены с использованием черенка. Поэтому первый способ применяют чаще.

Для посадки выбирают зеленоватый плод, достают из него семена, держат их в растворе нитрата калия, затем подсушивают и оставляют до весны в сухом прохладном месте. Посадочная яма для одного куста боярышника должна иметь длину и диаметр 60 см.

Чаще всего на дачном участке выращивают один или несколько кустов боярышника, расположенных вдоль забора. В последнее время это растение используется для создания живых изгородей. При этом расстояние между кустами должно составлять от 25 см до 1 м, а вместо посадочных ям роют одну большую траншею.

Для лучшего роста растение необходимо регулярно обрезать, оставляя 5–6 главных ветвей. Желательно, чтобы высота дерева была не более 3 м.

Как отмечалось выше, в подкормках боярышник не нуждается. Исключение составляют те случаи, когда замедляется рост и ухудшается плодоношение. Тогда применяют удобрения, в состав которых входят все основные элементы. Микроудобрения используют при появлении признаков их недостатка.

Весной почву вокруг боярышника необходимо тщательно рыхлить. Это особенно важно,

если она глинистая.

Рекомендуемые сорта боярышника: Восточный, Понтийский, Перистонадрезанный.

АЙВА

Айва – род древесных растений семейства розовых. Айва обыкновенная (айва продолговатая) является единственным представителем данного рода.

Немногие знают, что этот фрукт – близкий родственник яблок и груш. Однако, в отличие от них, в сыром виде айва не так вкусна. А вот термически обработанная мякоть этого фрукта становится не только приятной на вкус, но и невероятно полезной. Из айвы готовят варенье, компоты, соки, мармелад, конфитюры и др.

Полезные свойства

В 100 г айвы содержится 8,9 г углеводов (7 из которых – фруктоза). Ее плоды богаты провитамином А, а также витаминами С, Е, РР, группы В. В айве содержится большое количество микро– и макроэлементов, необходимых для нормальной работы организма человека. Ее мякоть богата калием и натрием, яблочной, лимонной и тартроновой кислотами и пектинами.

Сок айвы оказывает общеукрепляющее, антисептическое, кровоостанавливающее, вяжущее и мочегонное действие. Его нужно выжимать из зрелых плодов. Вареная айва, а также варенье из нее рекомендуется употреблять при малокровии, сердечно-сосудистых патологиях, болезнях дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта и бронхиальной астме.

В народной медицине айва издавна используется как эффективное средство от депрессии и перепадов настроения. Считается, что входящие в ее состав вещества благотворно влияют на нервную систему и помогают избавиться от чувства тревоги. Благодаря закрепляющему действию мякоть айвы помогает при диарее.

Противопоказаниями к употреблению айвы являются запоры и плевриты.

Мякоть айвы при рвоте

Плоды айвы очистить, разрезать на 4 части, удалить семена и запечь мякоть в духовке или микроволновой печи. Принимать по 50–100 г 2–3 раза в день.

Мякоть айвы при нарушениях пищеварения

Сварить 200 г плодов айвы, очистить и измельчить. Принимать по 50 г 2–3 раза в день в течение 2 недель.

Отвар семян айвы при бронхите

Залить 7–10 г семян айвы 200 мл воды и держать на огне до образования слизистой массы. Принимать по 30–40 мл 3–4 раза в день.

Сок из плодов айвы при заболеваниях дыхательной системы

Пить по 50–100 мл сока айвы 2–3 раза в день независимо от приема пищи.

Заготовка лекарственного сырья

Плоды рекомендуется оставлять на дереве как можно дольше – до их полного созревания. Снятые фрукты выкладывают в лотки или ящики и оставляют на 30 дней.

Секреты выращивания

Айва представляет собой многоствольное дерево высотой 3–5 м. Крупные розовые или белые цветки появляются на побегах в конце весны. Плодоносить дерево обычно начинает на 4–5-й год после посадки. Внешне плоды айвы напоминают небольшие яблоки – они имеют золотисто-желтый цвет и покрыты светлосерым пушком. На вкус они вяжуще-кислые.

Айва может расти на разных почвах, но наиболее подходящим для нее является легкий и плодородный грунт с высокой влагоудерживающей способностью.

Дерево можно вырастить из семян, но это занимает много времени, а потому большинство садоводов используют саженцы. Посадку лучше осуществлять весной или осенью.

Характерная особенность айвы – криворастущий стебель, поэтому в первые несколько лет ей необходима опора. Дерево формируется в виде чаши с открытым центром. Обрезку проводят весной, укорачивая проводники основных скелетных ветвей на половину годового прироста, на почку, растущую наружу. Обрезают все ветки, загущающие центр, а остальные оставляют для формирования кроны. Удаляют все прикорневые побеги у основания дерева, а также лишние побеги на штамбе. После 5 лет айва уже не требует частой обрезки (удаляют только те ветки, которые загущают крону).

Для нормального роста и плодоношения айвы в почву необходимо вносить комплексное минеральное удобрение, а затем сульфат аммония и перегной.

Рекомендуемые сорта айвы: Мускатная, Благодатная, Зубутлинская, Янтарная.

ВИШНЯ

Вишня – растение рода слива. Сегодня известно более 200 сортов вишни, отличающихся по срокам созревания и химическому составу. В плане целебных свойств наиболее ценной считается вишня сорта Владимирская.

Полезные свойства

Многие садоводы выращивают вишню исключительно ради потрясающего вкуса, не догадываясь о том, что она очень полезна для здоровья. С давних времен плоды вишневого дерева используют в качестве диетического продукта при нарушениях пищеварения. Считается, что вишня благотворно влияет на нервную систему и обладает противосудорожным действием. В XX веке многие врачи применяли отвар вишни при эпилепсии и психических расстройствах.

Плоды вишни обладают мягким слабительным действием, поэтому они полезны при запорах. В сочетании с молоком их рекомендуют употреблять при артрите. Мякоть и сок вишни обладают отхаркивающим действием и могут использоваться при заболеваниях дыхательных путей.

В состав плодов вишни входят глюкоза, сахароза, пектин, витамины А, С, РР, органические кислоты, дубильные, красящие и азотистые вещества, медь, цинк, калий, железо и магний. Известно, что ядрышки в косточках вишни ядовиты, однако под контролем врача они с успехом используются для лечения подагры и почечнокаменной болезни. Известно об антисептических свойствах листьев вишни, которые можно добавлять в чай.

Плоды этого растения содержат антиоксиданты, укрепляют капилляры, замедляют процесс старения клеток, защищают организм от онкологических заболеваний, благотворно влияют на работу головного мозга. Входящие в их состав кумарины снижают свертываемость крови, что важно при тромбозах, а также для профилактики инсульта и инфаркта. Свежие плоды рекомендуется употреблять при болях в сердце, стенокардии и повышенном давлении. Полезны при сердечно-сосудистых патологиях и плодовоножке, которые способствуют выведению из организма лишней жидкости.

Высокое содержание железа делает вишню незаменимым средством для повышения гемоглобина и укрепления иммунитета.

Плоды вишни при варикозном расширении вен, тромбофлебите, артрите и подагре

В течение дня съесть 1 кг вишни, запивая молоком (по 200 мл за прием).

Плоды вишни при высокой температуре, тошноте и нарушениях пищеварения

В течение дня съесть 300–400 г вишни, запивая теплой водой.

Чай из веток вишни при заболеваниях суставов

Залить 60 г измельченных тонких вишневых веток 500 мл кипятка и настаивать 2 часа, затем процедить. Выпить в течение дня в несколько приемов.

Отвар плодоножек вишни при кровотечениях

Залить 20 г плодоножек вишни 300 мл воды, довести до кипения и держать на огне 20 минут, затем охладить и процедить. Принимать в течение дня небольшими порциями.

Отвар листьев вишни на молоке при желтухе

Залить 40 г листьев вишни 150 мл молока и держать на огне 4 минуты, затем процедить. Принимать в течение дня небольшими порциями.

Сок вишни при ангине

Соединить 150 мл сока вишни со 100 мл теплой воды и полоскать горло 2–3 раза в день.

Заготовка лекарственного сырья

Плоды вишни быстро портятся, поэтому хранить их в холодильнике можно не более 3 суток. Темные сорта с толстой кожицей лежат лучше, а светлые более подвержены гниению. Для длительного хранения вишню рекомендуется морозить. Плоды собирают в сухую солнечную погоду, оставляя плодоножки, и кладут в сухой деревянный ящик. Каждый ряд перекладывают слоем листьев вишни, затем плотно закрывают ящик и хранят его во льду в погребе. Небольшое количество вишни можно держать в морозилке холодильника.

Вишню сушат на солнце или в духовке, предварительно удалив плодоножки, промыв плоды прохладной водой и удалив косточку. Сушеную и вяленую вишню держат в плотно закрытых стеклянных банках или пластиковых контейнерах в сухом месте.

Секреты выращивания

Плодоношение вишни зависит от того, насколько правильно выбран участок для ее посадки. На одном месте растение плодоносит 15–16 лет. Вишня считается среднезимостойкой культурой. Устойчивость к холоду у нее значительно ниже, чем у

крыжовника и смородины. Она предпочитает освещенные места, но хорошо плодоносит и в тени. Для посадки выбирают возвышенные, защищенные от холодного ветра места.

Вишня предпочитает легкие супесчаные почвы с кислотностью, близкой к нейтральной. Желательно, чтобы залегание грунтовых вод было не выше 1,5 м. Сажать данное растение можно как весной (в апреле), так и осенью (в сентябре).

Если саженцы куплены поздней осенью, то их лучше прикопать до весны. Для этого на затененном участке, где весной дольше всего держится снег, нужно выкопать продолговатую яму глубиной 30 см. При этом одна из ее сторон должна быть наклонной (под углом 45°).

Саженцы следует укладывать наклонно, а корни засыпать почвой (до трети ствола). Их поливают, что необходимо для обеспечения влажности и прилегания частиц почвы к корням, а затем обкладывают сосновым лапником с целью защиты от грызунов. До наступления сильных морозов прикопанные саженцы укрывают слоем снега толщиной 30 см, оставляют на зиму и выкапывают только перед посадкой.

При выборе посадочного материала лучше отдать предпочтение высокозимостойким сортам. Саженцы должны быть привитыми или корнеспособными сортовыми. Это важно, потому что сортовой посадочный материал у привитых деревьев – это крона выше места прививки. Остальная поросль будет дикой, так как она идет от корня, который находится ниже места прививки. Этого правила нужно придерживаться и при обмене саженцами с другими садоводами.

Кустовые виды вишни сажают на расстоянии 2–2,5 м в междурядье и 2 м – в ряду, древовидные – на расстоянии 3,5 x 2,5–3 м. Глубина посадочных ям должна составлять 40 см, а диаметр – 55–60 см. Почву, вынутую из ямы, перемешивают с перегноем (1 : 1) с добавлением 20–25 г хлористого калия, 30–40 г суперфосфата и до 1 кг золы. При посадке на тяжелой почве дополнительно добавляют 10–12 кг песка.

Следует проверить корни саженца и при необходимости аккуратно срезать повреждения. Если на корнях имеются подсушенные участки, то их нужно 3–4 часа подержать в прохладной воде.

Вишня склонна к загущению, поэтому необходимо формировать куст. Однако следует проявлять осторожность, поскольку при неправильной обрезке растение сильно болеет и даже может погибнуть. Формировать крону начинают с первого года после посадки, поскольку чем мощнее и старше вырезаемая ветка, тем сильнее страдает дерево. Обрезку делают в марте, в период биологического покоя.

Уход за вишней включает рыхление почвы, внесение удобрений, полив, обрезку и защиту от болезней и вредителей. Вишня начинает цвести рано, поэтому, чтобы весенние заморозки не погубили ее цветки, необходимо под кроной укрыть землю толстым слоем снега, а на него выложить светлую мульчу (опилки или солому). Таким образом можно задержать цветение на 5–7 дней и защитить цветки от мороза. Для этой цели можно использовать и другой способ – дымление. Вечером накануне заморозков готовят кучи из сухого навоза и соломы и разжигают их рано утром. Важно, чтобы они не горели, а тлели, давая небольшое количество дыма.

Вишня устойчива к засухе, но при достаточном количестве влаги ее урожайность повышается. Первый раз ее поливают сразу после цветения во время подкормки, второй – в период увеличения размера плодов, третий – в середине осени, после опадания листьев.

Рекомендуемые сорта вишни: Волочаевская, Владимирская, Краса Татарии.

ЧЕРЕШНЯ

Черешня – растение семейства розовых. В диком виде встречается на юге России, в лесах Украины, в Крыму, на Кавказе, а также в Северной Африке и Западной Азии.

Полезные свойства

Черешня является близкой родственницей вишни. Ее употребляют в свежем виде, а также из нее делают варенье, джемы, муссы, желе, компоты и вино.

Плоды темно-красного, желтого и алого цветов обладают потрясающим ароматом и вкусом, а также рядом полезных свойств. Они содержат небольшое количество органических кислот, до 11,5% сахаров, а также провитамин А, витамины С, РР и группы В, никотиновую кислоту. Черешня богата фосфором, железом и калием, а по количеству углеводов она значительно превосходит вишню.

В ядрышках косточек черешни содержатся эфирное масло, белковые вещества, гликозид амигдалин, а также расщепляющий его фермент эмульсин.

Благодаря высокому содержанию антиоксидантов черешня замедляет процесс старения и способствует регенерации клеток. Регулярное употребление сочных плодов защищает сердечно-сосудистую систему, а флавоноиды связывают свободные радикалы, предохраняя организм от онкологических заболеваний.

Черешня улучшает обмен веществ и благотворно влияет на пищеварение. Входящие в ее состав вещества стимулируют функцию печени и почек. Известно, что ароматные плоды повышают выработку гормона радости. Свежая черешня усиливает перистальтику кишечника и полезна при запорах, а сушеная обладает закрепляющим действием.

Сок черешни при ревматизме

Принимать по 30 мл свежееотжатого сока черешни 3 раза в день в период обострения.

Настой плодов черешни при диарее

Измельчить 30 г сушеных плодов черешни, залить их 300 мл холодной воды и настаивать в течение 8 часов. Принимать по 30–40 мл полученного средства 2–3 раза в день.

Плоды черешни при гипертонии

Употреблять по 200–300 г плодов черешни в день в течение 2 недель.

Плоды черешни при запоре и атонии кишечника

Употреблять по 150–200 г плодов черешни в день в течение 1–2 недель.

Отвар плодоножек черешни при болях в суставах

Залить 40 г плодоножек черешни 800 мл кипятка и держать на огне 20 минут, затем охладить и процедить. Принимать по 500 мл отвара в день, разделив его на несколько приемов.

Заготовка лекарственного сырья

Спелая черешня быстро портится, поэтому в целях длительного хранения ее сушат. Для сушки подходят все сорта. Плоды тщательно моют прохладной водой, выкладывают в один слой на противень, застеленный бумагой, и сушат на солнце 3–4 дня. Можно также сделать это в духовке сначала при температуре 60° С, а затем при температуре 70° С.

Черешню можно заморозить. Для этого предварительно отделяют плодоножки, промывают плоды в прохладной воде и обсушивают их. При удалении косточек проявляют осторожность, чтобы не повредить черешню.

Секреты выращивания

Черешня плохо переносит холод, поэтому, даже если выбран зимостойкий сорт, место для посадки должно быть защищено от северных ветров. Оптимальный вариант – участок, расположенный с южной стороны строения, или пологий юго-западный склон.

Черешня любит свет, а также плодородные, влагоемкие, суглинистые и супесчаные почвы. Для посадки непригодны тяжелые торфянистые, глинистые почвы и глубокие песчаники. Нежелательно также близкое залегание грунтовых вод.

Для перекрестного опыления на участке следует сажать минимум 3 сорта. Если в саду есть вишня, то желательно, чтобы срок цветения этих деревьев совпадал с таковым у черешни.

Время высаживания саженцев – ранняя весна (до набухания почек), но подготовка начинается с осени. На дно посадочной ямы глубиной 50–60 см и шириной 80 см после рыхления насыпают 20 кг перегноя, который смешивают с верхним слоем земли. Весной в яму добавляют подкормки: 250 г супер фос фата и 120 г суль фата натрия. Важно не превышать дозу удобрений, так как это приводит к появлению сильных приростов, которые нередко забывают вырезать до конца вегетации.

Для черешни не подходит заглубленная посадка. Чтобы корневая шейка находилась на уровне почвы, нужно аккуратно поднять саженец на 4 см, так как впоследствии почва

осядет. Вокруг делают лунку, по краям которой формируют валик и выливают 12 л воды. Затем почву мульчируют торфом или перегноем.

У двухлетних саженцев с разветвленной кроной рекомендуется укорачивать ветви. Но это можно делать только на ранних сроках посадки. В противном случае процедуру лучше перенести на следующий год. Расстояние между посаженными деревьями должно составлять 3 м и более. Вносить удобрения следует весной (не позднее середины мая), а обработку почвы в приствольном круге нужно заканчивать к середине сентября. Для подготовки деревьев к зиме используют фосфорные удобрения (50–60 г суперфосфата на 1 м площади проекции кроны), которые вносят в сентябре.

Чтобы не допустить разрастания побегов черешни, каждый год (ранней весной) проводят формирующую обрезку. До начала плодоношения однолетние побеги укорачивают на 1/5. После 5 лет крону прореживают редко, своевременно удаляя разветвления, идущие внутрь кроны, а также неправильно расположенные, больные и сухие ветви. Осенью и весной стволы белят у основания скелетных ветвей, а на зиму укрывают лапником для защиты от грызунов.

Рекомендуемые сорта черешни: Брянская розовая, Ипуть, Черемашная, Гостинец, Фатеж.

АЛЫЧА

Алыча – одна из форм сливы домашней, растение из подсемейства сливовых семейства розовых. Надземная часть растения – дерево или древовидный кустарник.

Крона у алычи может быть разнообразной. Молодые деревья имеют пирамидальную, округлую или овальную форму кроны, а с началом плодоношения она становится более раскидистой и объемной.

Полезные свойства

В состав алычи входят сахара (2–5,7%), органические кислоты (3%), провитамин А, витамин С и дубильные вещества. По количеству витамина С она незначительно уступает сливе.

Народная медицина рекомендует плоды алычи как лечебное средство при заболеваниях горла и кашле. Они полезны как в сыром, так и в печеном виде. Из алычи готовят соки, компоты, варенье, джем, повидло и мармелад. Плоды используются как отхаркивающее средство при болезнях верхних дыхательных путей. Компот из сушеной алычи способствует повышению аппетита, благотворно влияет на пищеварение, полезен при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, а отвар обладает слабительным действием. Отвары и настои коры алычи помогают при простуде, оказывая жаропонижающее, противовоспалительное и потогонное действие. Камедь (жидкость, вытекающую из коры дерева) применяют при сильном кашле. Смесь сока алычи и камфорного спирта способствует скорейшему заживлению ран. Из косточек алычи

получают масло, которое схоже по составу с миндальным. Оно содержит гликозид амиглодин, синильную кислоту и бензойный альдегид. Масло алычи используется при изготовлении медицинского мыла.

Сок алычи – освежающий напиток, который обладает приятным вкусом. Он отлично утоляет жажду и сохраняет все полезные свойства плодов. Его рекомендуется пить при запорах, заболеваниях желудочно-кишечного тракта и респираторных заболеваниях.

Настой цветков алычи при заболеваниях печени

Залить 20 г цветков алычи 300 мл кипятка и настаивать в течение 2 часов, после чего процедить. Принимать по 100 мл 2 раза в день.

Настой листьев и цветков алычи при запоре

Залить 30 г листьев и цветков алычи 400 мл кипятка, настаивать в течение 3–4 часов, затем процедить. Принимать по 100 мл 2–3 раза в день до еды.

Отвар плодов алычи при запорах

Залить 30 г сушеных плодов алычи 250 мл кипятка, довести до кипения и настаивать под крышкой в течение 4–5 часов, после чего процедить. Принимать по 80–100 мл 3 раза в день до еды.

Сок алычи при заболеваниях желудочно-кишечного тракта

Принимать по 100 мл сока алычи 3 раза в день.

Сок алычи при респираторных заболеваниях

Соединить 200 мл сока алычи с 20 г меда. Принимать по 200 мл в день в течение недели.

Заготовка лекарственного сырья

Время сбора плодов зависит от того, в каких целях будет использоваться урожай. Для употребления в пищу, приготовления пюре, соков и приправы алычу снимают в фазе полной потребительской зрелости. Плоды, предназначенные для варенья и компота, снимают с дерева в фазе технической зрелости.

Как и слива, алыча непригодна для длительного хранения. Около 30 дней ее можно держать в холодильнике в полиэтиленовом пакете. Для этой цели выбирают крепкие

качественные плоды и наполняют ими пакет наполовину. После охлаждения алычи мешки плотно завязывают и хранят в отделении для фруктов.

Чтобы высушить алычу, ее моют, на 10 минут опускают в кипящий 0,5%-ный раствор пищевой соды (5 г соды на 1 л воды), а затем промывают холодной водой. После этого алыча быстрее сушится, так как с ее поверхности смывается восковой налет.

Подготовленные плоды выкладывают в 1 слой на противень и сушат в духовке при температуре 45° С 3–4 часа.

Как только кожица начнет сморщиваться, противень достают и досушивают алычу при комнатной температуре в течение 5–6 часов. После этого ее снова держат в духовке 4 часа при температуре 55° С, а затем оставляют в комнате на 12 часов.

Секреты выращивания

Алыча начинает плодоносить через 2–4 года после посадки. По срокам созревания различают ранние, среднеранние, средние, среднепоздние и поздние сорта.

Скороплодными являются гибридные сорта, которые дают в среднем по 2–3 кг алычи начиная с двухлетнего возраста. Однако они менее долговечны.

По сравнению со сливой алыча менее требовательна к условиям выращивания. Она предпочитает карбонатные почвы, является засухоустойчивой, хорошо переносит жару. По зимостойкости она уступает сливе, что обусловлено короткой фазой покоя ее цветковых почек. Размножают алычу методом окулировки на семенные подвои, в качестве которых желателно использовать дикую алычу.

Агротехника и мероприятия по защите растения от болезней и вредителей у алычи такие же, как и у сливы. Следует отметить, что устойчивость к болезням и вредителям у алычи выше.

Рекомендуемые сорта алычи: Анастасия, Десертная, Июльская роза, Злато скифов, Дынная.

МАЛИНА

Малина обыкновенная – листопадный полукустарник, вид рода рубус семейства розовых. Растение имеет многолетнее корневище, из которого развиваются двухгодичные надземные стебли высотой до 1,5 м.

Полезные свойства

Ни для кого не секрет, что малина не только ароматна и вкусна, но и полезна. В народной медицине ее используют для лечения и профилактики очень многих болезней.

Плоды малины содержат много полезных веществ, микроэлементов и витаминов. В их состав входят сахара (9–10%), калий, железо, медь, пектины, дубильные вещества,

клетчатка, органические кислоты (в том числе салициловая), а также витамины В и РР.

Малина обладает потогонным и жаропонижающим действием, поэтому ее рекомендуют употреблять при простуде. Для этой цели подходят как свежие плоды, так и варенье из них. Малину рекомендуют при малокровии, атеросклерозе, гипертонии, заболеваниях желудочно-кишечного тракта и почек. Входящие в ее состав фитонциды подавляют жизнедеятельность золотистого стафилококка и спор дрожжей.

В лечебных целях используют не только плоды, но и листья малины. Они богаты веществами, стимулирующими гладкую мускулатуру матки и кишечника.

Сок малины обладает кровоостанавливающим и антитоксическим действием, усиливает аппетит, улучшает цвет лица и повышает тонус кожи.

Благодаря высокому содержанию меди малина является превосходным антидепрессантом. Она обязательно должна присутствовать в рационе людей, чья деятельность связана со стрессами и нервными перегрузками.

Малина сохраняет свои целебные свойства и после термической обработки, поэтому варенье и компоты из нее не менее полезны, чем свежие плоды.

Отвар листьев и стеблей малины при бронхите

Залить 40 г листьев и стеблей малины 500 мл кипятка и настаивать под крышкой в течение 3 часов, после чего процедить. Принимать по 100–150 мл 2–3 раза в день.

Настой веток малины при герпесе

Залить 20 г измельченных веток малины 450 мл кипятка и настаивать под крышкой в течение 2 часов, затем процедить. Принимать по 130 мл 4–5 раз в день.

Настой листьев малины при диарее

Залить 20 г листьев малины 500 мл кипятка, накрыть крышкой и настаивать в течение 2–3 часов. Процедить и принимать по 100 мл 3 раза в день до еды.

Настой плодов малины при гриппе и простудных заболеваниях

Залить 30 г плодов малины 300 мл кипятка и настаивать под крышкой 1 час. Принимать в течение дня в теплом виде.

Настой плодов малины при воспалении гортани и ангине

Залить 60 г плодов малины 500 мл кипятка, укутать и настаивать в течение 2 часов. Принимать в теплом виде по 80–100 мл 4 раза в день или полоскать подогретым настоем

горло.

Настой сушеных плодов малины при простуде

Залить 30 г сушеных плодов малины 250 мл кипятка и настаивать под крышкой в течение 10 минут, затем процедить.

Принимать по 250 мл 3 раза в день.

Настой цветков малины при геморрое

Залить 30 г цветков малины 300 мл воды и оставить на 3 часа, затем процедить.

Принимать по 100 мл 3 раза в день.

Сок малины с сахаром при высокой температуре

Соединить 200 мл свежееотжатого сока малины с 30 г сахара. Принимать в теплом виде по 200 мл 3 раза в день до выздоровления.

Заготовка лекарственного сырья

Чтобы заготовить лекарственное сырье на зиму, плоды собирают в сухую ясную погоду рано утром или вечером, укладывают их в неглубокие корзины, тщательно проверяя, не попались ли среди них веточки и листья. Перезревшую или недозревшую малину лучше не брать, так как она не подходит для длительного хранения.

Плоды можно заморозить, приготовить из них варенье, сок, джем или сахарный сироп. Для сушки малину перебирают, отбраковывая испорченную, подвяливают на солнце, после чего помещают в разогретую духовку. Определить, правильно ли высушена малина, несложно. До нее нужно дотронуться пальцами: если плоды не оставляют следов на коже, значит, они высушены качественно. Такую малину хранят в ящиках, переложив ее бумагой, или в полотняных мешочках в сухом помещении. Для лечебных целей лучше использовать дикую малину, так как садовые сорта обладают менее выраженными целебными свойствами.

Секреты выращивания

Малина нуждается в хорошей защите от ветров. При недостаточно толстом снежном покрове зимой растение может замерзнуть и погибнуть. Летом ветер усиливает транспирацию листьев, что неблагоприятно влияет на рост побегов замещения и созревание плодов. Поэтому для посадки малины следует выбирать защищенные от ветра участки, где зимой накапливается достаточное количество снега.

Растение предпочитает богатые органическими удобрениями, суглинистые и супесчаные почвы. Глубина грунтовых вод не должна превышать 1,5 м.

Для весенней посадки почву готовят с осени. Ее тщательно очищают от сорняков и вносят органические удобрения (10 кг навоза или торфокомпоста, 50 г двойного суперфосфата и 40 г хлористого калия на 1 м). Помимо сплошной подготовки почвы, иногда делают траншеи, в которые вносят органические и минеральные удобрения, смешанные с верхним слоем земли. Ширина таких траншей должна составлять 60–80 см, а глубина – 40 см.

Кислую почву необходимо известковать. Для этого под перекопку вносят 300–600 г извести на 1 м. Если на участке наблюдается высокое залегание грунтовых вод, малину лучше посадить на грядах. Кусты желательнее размещать в 1 ряд по краю дачного участка на расстоянии 30–35 см друг от друга. В случае посадки в несколько рядов между ними оставляют промежуток 1,5–2 м.

Саженцы заглубляют до уровня корневой шейки. Сразу после посадки надземную часть обрезают, оставляя 30 см. Поливать малину нужно по 5 л воды на куст. Почву мульчируют торфом, компостом или полуперепревшим навозом (слоем 7–8 см).

Плодоносящая малина должна расти сплошными полосами шириной 40 см. Если ряды более широкие, то растения в середине полосы будут страдать от недостаточной освещенности. В результате побеги станут тоньше и выше, зона плодоношения перейдет в среднюю и верхнюю их части, малина будет чаще болеть.

Для поддержания оптимальной ширины ленты корневые отпрыски, выходящие за пределы отведенной полосы, удаляют. Это можно делать одновременно с рыхлением и прополкой почвы в рядах. Оптимальное количество побегов на одном погонном метре – 20 штук.

Малине необходимы азотные и калийные подкормки. Количество удобрений зависит от плодородности почвы и ее заправки при подготовке к посадке. Органику (торфокомпост и навоз) вносят осенью или весной по 4 кг на 1 м. При этом она действует не только как удобрение, но и как мульча.

Фосфорные подкормки достаточно проводить каждые 2 года. Из азотных удобрений весной вносят мочевины или аммиачную селитру по 30 г на 1 м. Хлористый калий используется только в осенний период.

Очень важно проводить мульчирование почвы в первые 3 года после посадки, когда развивается корневая система малины. Это делают весной, после рыхления и минеральной подкормки. При обработке малины осенью мульчу заделывают в грядки. Для этого используют навоз, перегной, торф, солому, опилки и др.

Ранней весной производят обрезку малины, удаляя сломанные, больные и ослабленные побеги. При этом для плодоношения оставляют 15–20 побегов на 1 погонный метр в ряду. Если верхушки побегов подмерзли, их обрезают до здоровых почек. Неподмерзшие верхушки также рекомендуется обрезать на 15 см, так как это способствует повышению качества плодов.

После уборки урожая двухлетние побеги вырезают до уровня почвы. Это необходимо, чтобы улучшить световой и воздушный режим для однолетних побегов.

Стебли малины достаточно тонкие и под тяжестью плодов часто сгибаются в междурядья. Чтобы этого не происходило, делают опору. Самым удобным приспособлением для укрепления стеблей малины является вертикальная шпалера, состоящая из опорных столбиков с натянутой в два ряда проволокой. Такую опору

желательно устанавливать сразу после посадки растений (в крайнем случае в конце первого года их жизни).

Проволоку крепят на высоте 1,2–1,5 м и к ней на расстоянии 10 см по 1–2 подвязывают ветки. При этом важно, чтобы высота концов стеблей над проволокой составляла не более 20 см, иначе они могут сломаться при сильном ветре. Высокие стебли рекомендуется подвязывать наклонно.

В районах, для которых характерны суровые зимы, необходимо защищать малину от подмерзания. Для этого побеги пригибают к земле, чтобы в морозы они были защищены снежным покровом. При плюсовой температуре побеги становятся гибкими, и их наклоняют вдоль ряда, закрепляя на высоте 30 см от земли. Чтобы удержать побеги в нужном положении, их пригибают навстречу друг другу и связывают или за верхушки привязывают к основанию кустов.

Рекомендуемые сорта малины: Бальзам, Блестящая, Журавлик, Бабье лето.

ЕЖЕВИКА

Под этим названием объединено несколько видов растений семейства розовых. Ежевика – родственница малины, имеющая блестящие черные плоды-костянки.

Полезные свойства

Ежевика считается ценным лекарственным растением. Настой ее листьев обладает потогонным, мочегонным и ранозаживляющим действием. Его также рекомендуют употреблять при заболеваниях сердечнососудистой и нервной систем.

Ежевика имеет уникальный химический состав. Ее плоды содержат витамины А, В, С, Е, Р, РР и К, сахарозу, глюкозу, фруктозу, пектиновые вещества, органические кислоты (лимонную, салициловую, яблочную, винную). С давних времен их используют как эффективное средство от бессонницы, а также при расстройствах нервной системы, нарушениях пищеварения, атеросклерозе и климаксе.

Из листьев ежевики можно готовить лечебный чай. Для этого их необходимо высушить и заварить крутым кипятком.

Отвар корней ежевики при задержке мочи

Промыть и измельчить 30 г корней ежевики, залить их 300 мл кипятка и держать на огне 20–25 минут, затем охладить, процедить и принимать по 100 мл 3 раза в день.

Отвар корней ежевики при фарингите, ангине и тонзиллите

Залить 20 г сухих корней ежевики 300 мл кипятка, настаивать 2 часа, процедить и использовать для полоскания рта 3–4 раза в день.

Отвар корней ежевики при асците

Залить 15 г сухих измельченных корней ежевики 150 мл кипятка и держать на огне 15 минут, затем процедить и довести до первоначального объема кипяченой водой. Принимать по 20–30 мл каждые 2 часа.

Отвар корней и листьев ежевики при воспалении легких

Залить 20 г измельченных корней и листьев ежевики 500 мл кипятка, держать на огне 20 минут, настаивать в течение 3 часов, после чего процедить и довести до первоначального объема кипяченой водой. Принимать в теплом виде по 50 мл 3–4 раза в день за 30–40 минут до еды.

Кашица из листьев ежевики при незаживающих ранах

Измельчить листья ежевики, выложить их на марлю и прикладывать к ранам и нарывам 1–2 часа 1–2 раза в день.

Настой плодов ежевики при климаксе

Залить 50 г плодов ежевики 300–350 мл кипящей воды и настаивать под крышкой 10 минут. Выпить настой в течение дня.

Настой листьев ежевики при заболеваниях десен

Залить 20 г листьев ежевики 300 мл кипящей воды и настаивать 1 час, затем процедить и использовать для полоскания рта 2–3 раза в день.

Настой листьев ежевики при атеросклерозе

Залить 30 г сухих листьев ежевики 250 мл кипятка и настаивать 20 минут, затем процедить. Принимать по 100–150 мл 2 раза в день.

Настой листьев ежевики при дизентерии, пищевых отравлениях, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки

Залить 40 г измельченных сухих листьев ежевики 250 мл кипятка и настаивать в термосе в течение 3 часов. Принимать процеженное средство по 150 мл 3 раза в день за 20 минут до еды.

Заготовка лекарственного сырья

Ежевика хранится достаточно долго. При температуре 0° С и относительной влажности воздуха 90% плоды лежат до 20 дней. В теплом помещении они хранятся не более суток. Ежевику, предназначенную для хранения, собирают в сухую погоду утром, когда плоды еще не успели нагреться на солнце. Для сушки используют зрелую ежевику. Ее высыпают ровным тонким слоем на поднос и подвяливают 2–3 дня на солнце, а затем сушат в духовке при температуре 70° С. По мере высыхания плодов температуру постепенно снижают до 50° С.

Если ежевика высушена правильно, плоды должны лежать отдельно друг от друга и не слипаться. Такое лекарственное сырье хранится до 2 лет.

Секреты выращивания

У ежевики вырастающие из корневищных и корневых почек побеги в первый год не плодоносят, а на второй на них появляются боковые веточки с цветками и плодами, которые затем отмирают. Фаза цветения и плодоношения у растения достаточно длинная. Ежевика опыляется собственной пылью, поэтому можно выращивать на участке один сорт.

По урожайности ежевика значительно превосходит малину. Такие характеристики, как масса плодов и зимостойкость, у разных ее сортов отличаются. Большинство сортов могут переносить понижение температуры до –20° С.

Ежевика размножается корневыми отпрысками и корневыми черенками. Наиболее эффективным считается второй способ, который представляет собой высаживание в почву выкопанных ранней весной кусочков корней диаметром 6 мм и длиной 10–15 см. Посадочный материал располагают в почве горизонтально.

Чтобы получить больше посадочного материала, укореняют концы побегов куста длиной 30 см. В яму глубиной 20–25 см аккуратно помещают конец побега и присыпают его землей. Впоследствии из него образуются 3–4 растения, которые можно посадить. Укоренение рекомендуется делать в середине второй – начале третьей декады августа. Таким образом, молодые побеги, перезимовав в почве, следующей весной будут быстро прорасти. Благодаря развитой корневой системе их можно раньше отделить от материнского растения.

Ежевику можно размножать и семенами, так как при таком способе почти все сорта сохраняют свои видовые признаки. В случае низкой всхожести семян используют метод скарификации (частичного химического или механического разрушения твердой оболочки).

Оптимальны для посева семян влажный песок или торфяная крошка. Слой субстрата должен составлять 8 мм. Емкости с высеянными семенами 3 месяца держат в прохладном

помещении при температуре 2–5° С, регулярно увлажняя субстрат. После этого горшки или лотки переносят в теплое место и держат при температуре 20° С до прорастивания и начала роста. После появления вторых настоящих листьев сеянцы пересаживают по одному в горшки или грунт (если позволяет погода).

Ежевика, выращенная из семян, начинает плодоносить на 3–4-й год после посадки. Растение приживается на всех типах почв, кроме заболоченных и песчаных. Оптимальное расстояние между кустами в ряду составляет 0,6–1,5 м в зависимости от сорта. Ширина междурядий на дачном участке – 1,5–1,8 м.

Лучшее время для посадки ежевики – ранняя весна. Осенью проводят перекопку почвы на глубину 10 см в ряду и 20 см в междурядьях. В холодных районах, где стоят сильные морозы, это лучше перенести на весну.

Ежевика хорошо реагирует на внесение удобрений и дает обильный урожай. Надземная часть куста обновляется ежегодно, поэтому растению требуется много питательных веществ, поступающих из почвы. Лучше всего вносить навоз под осеннюю перекопку по 3 кг на 1 м. Нитроаммофоску и другие минеральные удобрения используют в период интенсивного роста по 15–20 г на 1 м.

Для получения хорошего урожая необходимо регулярно поливать растение, особенно в период созревания плодов. Как и малину, ежевику подвязывают к шпалере. Прямостоячие побеги закрепляют вертикально к проволоке, натянутой на высоте 0,8–1,2 м. Стелющиеся формы ежевики требуют горизонтальной подвязки побегов к 2–3 рядам проволоки на некотором расстоянии друг от друга. С целью формирования куста верхушки отрастающих побегов замещения прищипывают, как только они достигнут длины 80 см. Это делают в конце весны – начале лета. Данная процедура усиливает ветвление и рост побегов в толщину, что значительно увеличивает количество цветковых почек.

После сбора урожая отплодоносившие побеги вырезают. В это же время прореживают кусты, оставляя по 3–4 наиболее крепких побега замещения.

Защищают ежевику от болезней и вредителей так же, как и малину. Наиболее часто эти растения страдают от ржавчины листьев, стеблевого рака, а также от антракноза побегов и листьев. Их профилактика заключается в первую очередь в посадке качественных, здоровых растений на незараженной почве. Для борьбы с ржавчиной и антракнозом применяют ранневесеннее опрыскивание бордоской жидкостью (по 30 мл на 10 л воды). Перед цветением насаждения еще раз опрыскивают 1%-ным раствором бордоской жидкости.

Рекомендуемые сорта ежевики: Агавам, Лукреция, Изобильная, Торнфри.

ЧЕРНИКА

Черника – вид многолетних кустарников рода вакциниум семейства вересковых. Плоды используются для употребления в пищу, а также в лекарственных целях.

Полезные свойства

Черника является украшением любого сада. Однако, помимо декоративных свойств, она очень полезна для здоровья. Целебные свойства плодов этого кустарника издавна используются в народной медицине для лечения и профилактики многих недугов.

В 100 г черники содержится 86,5 г воды, 1,1 г белков, 8,6 г углеводов, 2,2 г клетчатки, 1,2 г свободных органических кислот. Она богата медью, кальцием, натрием, магнием, фосфором, железом, марганцем, кобальтом, никелем. В состав черники входят витамины РР, Р, С и группы В.

Благодаря перечисленным веществам плоды черники оказывают антибактериальное действие, укрепляют сердце и сосуды, улучшают работу кишечника. Своими вкусовыми качествами черника обязана сахарам, яблочной, лимонной и другим органическим кислотам.

Пектиновые вещества ускоряют процесс освобождения кишечника от продуктов гниения. Железо, входящее в состав черники, усваивается организмом намного лучше, чем из лекарственных препаратов.

Сок и чай из плодов этого растения рекомендуется при задержке жидкости и камнях в почках. Полезны также водные настои ежевики, которые используются не только для приема внутрь, но и для полоскания рта и горла.

Фитонциды черники борются с дизентерийной палочкой, стафилококками, возбудителями брюшного тифа и дифтерии. Плоды не теряют своих полезных свойств после сушки. Кисели из сырой и сушеной черники улучшают состояние желудочно-кишечного тракта. Они снимают воспаление, а также препятствуют процессам брожения и гниения.

Народная медицина рекомендует чернику при анемии, подагре, ревматизме, кожных заболеваниях. Известно, что она способствует улучшению зрения, поэтому ее должны включить в свой рацион люди, работа которых связана с нагрузкой на глаза. Кроме того, она снижает количество сахара в крови и полезна при диабете. Черника является диетическим продуктом, так как содержит мало калорий и много клетчатки.

Регулярное употребление сырой черники регулирует перистальтику кишечника и помогает избавиться от запоров, а также улучшает обмен веществ и способствует похудению.

Настой плодов черники при хронических запорах

Размять 30 г плодов черники, залить 300 мл кипятка и настаивать в течение 3 часов. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды.

Настой плодов черники при подагре и ревматизме

Залить 40 г плодов черники 250 мл кипятка и настаивать в течение 4 часов. Принимать по 80 мл 5 раз в день.

Настой листьев черники при ранах

Залить 20 г сушеных листьев черники 250 мл кипятка и настаивать 30 минут, затем процедить. Полученным настоем обрабатывать раны 3–4 раза в день.

Отвар листьев черники для полоскания рта

Залить 30 г сушеных листьев черники 300 мл воды и настаивать в течение 40 минут, затем процедить. Полоскать рот теплым отваром 2–3 раза в день при стоматите и неприятном запахе изо рта.

Кашица из плодов черники при мокнущей экземе и ожогах

Сварить 100–150 г плодов черники, растереть их, ровным слоем выложить на марлю и приложить к пораженному участку кожи на 1–2 часа.

Клизма с отваром листьев черники при запорах

Залить 20 г листьев черники 250 мл горячей воды и держать на огне в течение 15 минут, затем процедить. Довести отвар до первоначального объема теплой кипяченой водой и сделать клизму.

Заготовка лекарственного сырья

Не следует убирать урожай сразу после того, как плоды почернеют. Необходимо некоторое время для того, чтобы они увеличились в массе и стали сладкими.

Для длительного хранения чернику сушат и замораживают. В первом случае плоды перебирают, удаляя поврежденные, моют, погружают в дуршлаг на несколько секунд в кипяток, а затем остужают в холодной воде. Подготовленную чернику выкладывают в один слой на решетки и сушат на солнце, периодически встряхивая.

Для заморозки отбирают спелые плоды крупных размеров, которые моют, сушат, выкладывают на поддон с бортиками и помещают в морозилку.

Замороженную чернику можно пересыпать в пакеты, герметично закрыть и хранить в морозилке.

Секреты выращивания

Урожайность черники зависит от сорта и агротехники. Ранние сорта дают плоды в июле, поздние – в сентябре – октябре. Для повышения урожайности рекомендуется сажать на дачном участке по 2–3 сорта черники. Расстояние между растениями должно составлять 1 м. Полное плодоношение обычно наблюдается на 4-м году жизни насаждений.

Черника не требовательна к условиям выращивания, но лучше растет на защищенных от

ветра солнечных участках. Желательно, чтобы почва была легкая, кислая и удобренная перегноем. Растение лучше развивается и плодоносит на увлажненной почве, но не переносит избытка влаги.

Сажают чернику в посадочные ямы, которые должны быть в 2 раза больше, чем корневая система. Корневая шейка должна располагаться ниже уровня земли. В состав посадочной питательной смеси входят листовая или дерновая земля, кислый торф, песок с добавлением 40–50 г нитроаммофоски (3 : 2 : 1).

После посадки саженцы поливают и мульчируют приствольный круг хвоей или торфом (5 см) для защиты почвы от перегрева и потери влаги. При необходимости для подкисления почвы используют хвойные опилки или серу.

Чернику необходимо регулярно поливать: летом – 1–2 раза в неделю (10–20 л воды на куст). Молодым растениям требуется более обильный и частый полив. Со 2-го года жизни растения подкармливают сульфатом калия и сульфатом аммония (10 г на куст). Удобрения необходимо вносить 3 раза за сезон. В середине марта проводят обрезку: у растений старше 5 лет удаляют неплодоносящие побеги, а у молодых – подмерзшие концы побегов.

Черника зимует под снегом. Взрослым растениям не требуется дополнительная защита от подмерзания, а молодые рекомендуется укрывать хвоей или торфом.

Рекомендуемые сорта черники: Bluecrop, Herbert, Spartan, Nelson.

ГОЛУБИКА

Голубика – вид листопадных кустарников рода вакциниум семейства вересковых.

Полезные свойства

Плоды голубики содержат биологически активные вещества, в том числе фенольные соединения, способствующие укреплению капилляров и задерживающие в организме аскорбиновую кислоту.

Биофлавоноиды являются участниками окислительно-восстановительных процессов и регулируют работу желез внутренней секреции, а кроме того, обладают противоопухолевым действием.

Регулярное употребление голубики в пищу улучшает состояние при атеросклерозе, гипертонии, ангине, ревматизме и др. Она богата витамином К, который принимает участие в свертывании крови.

Голубика – обязательный продукт для тех, кто хочет избавиться от лишнего веса. Она обладает превосходным вкусом, содержит мало калорий (61 ккал на 100 г). В состав сочных плодов входят железо, фосфор и кальций.

По содержанию сахаров голубика превосходит чернику в 2 раза, а по количеству минеральных солей и витамина С незначительно уступает ей. Голубика полезна для глаз, поэтому ее рекомендуется регулярно употреблять при высоких нагрузках на зрение.

Плоды голубики являются эффективным противогрибковым средством. Сок плодов полезен при лихорадке, пониженной секреции желудочного сока и других заболеваниях пищеварительного тракта. Входящие в состав голубики пектины связывают и выводят из организма вредные радиоактивные металлы, поэтому ее необходимо есть людям, работающим во вредных условиях. В листьях растения содержится гликозид, на основе которого изготавливают биологически активные добавки.

До сих пор нет единого мнения по поводу того, ядовита ли голубика. После употребления большого количества плодов человек может испытывать состояние, сходное с симптомами опьянения и отравления (головная боль, тошнота, рвота). Ядовитые вещества в голубике обнаружены не были, однако плохое самочувствие является достаточным основанием для того, чтобы рекомендовать лишь умеренное ее употребление в лечебных целях.

Отвар веток и листьев голубики при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Залить 20 г измельченных листьев и веток голубики 300 мл кипятка и держать на водяной бане в течение 30 минут, затем процедить и охладить. Принимать по 30 мл 3 раза в день.

Отвар листьев голубики при сахарном диабете и запорах

Залить 15 г сушеных листьев голубики 300 мл горячей воды и держать на водяной бане в течение 15–20 минут, затем охладить и процедить. Полученный отвар довести до первоначального объема кипяченой водой и принимать по 150 мл 2 раза в день.

Настой плодов голубики при авитаминозе

Залить 20 г сухих плодов голубики 250 мл кипятка и настаивать под крышкой в течение 2 часов. Принимать по 30 мл каждые 3 часа в течение 7 дней.

Чай из сушеных плодов и листьев голубики при ослабленном иммунитете

Залить 20 г сушеных плодов и листьев голубики 250 мл кипящей воды и настаивать 10 часов, затем процедить. Принимать по 100 мл 1–2 раза в день в теплом виде.

Заготовка лекарственного сырья

Созревшие плоды голубики собирают и сушат в тени или духовке при температуре 50–60° С. Листья, предназначенные для лечебных целей, собирают в период цветения

растения. Сушеные плоды голубики можно хранить в течение 1 года, а листья – не более 2 лет.

Секреты выращивания

Высокорослые сорта голубики предпочитают влажные, хорошо дренированные, обогащенные органическими веществами почвы с залеганием грунтовых вод на глубине 35–45 см. Оптимальными являются супесчаные почвы с грубым механическим составом и добавлением торфа.

Голубика не переносит засухи и переувлажнения, она требовательна к кислотности почвы (оптимальный pH – 3,8–4,8). При повышенной кислотности увеличивается поглощение растением питательных веществ из почвы. Дефицит азота приводит к опаданию верхушечных почек, пожелтению и отмиранию листьев. При недостатке фосфора стебли и листья приобретают красноватый оттенок, а нехватка железа, кальция и калия вызывает хлороз листьев между жилками. Если растению недостает марганца, то такое поражение наблюдается по краям листьев. В дальнейшем эти участки отмирают.

Признаки дефицита питательных веществ могут быть связаны с недостаточным увлажнением почвы, а также являться причиной поражения растения вредителями и болезнями.

Если почва для посадки не отвечает потребностям растения, то вносят искусственные субстраты. В ямы размером 1 x 1 м и глубиной 0,5 м добавляют кислый торф, смешанный с легкой почвой. При необходимости за год до посадки вносят 250 г порошкообразной серы.

Для выращивания голубики удобно использовать металлические бочки объемом 400 мл, распиленные пополам. В днище каждой части аккуратно высверливают по 4 отверстия и помещают емкости в землю.

Голубику рекомендуется высаживать весной с расстоянием между растениями 120 см и более. После посадки поверхность субстрата мульчируют стружкой или древесными опилками.

В качестве подкормки под молодые растения вносят 30 г минеральных удобрений (6 г сернистого калия, 12 г сернистого аммония, 12 г суперфосфата). Со временем количество удобрений постепенно увеличивают до 150–200 г, прибавляя по 15 г. Оптимальное соотношение удобрений на почвах, богатых органикой, – 1 : 2 : 3. Калийные и фосфорные удобрения вносят осенью, а азотные – весной.

При внесении удобрений и прополках важно помнить о том, что корневая система голубики располагается поверхностно. В междурядьях почву можно обрабатывать на глубину 8–10 см. По мере приближения к кустам глубина должна уменьшаться.

Плодоношение голубики начинается на 4-й год после посадки. Продуктивный период составляет 20–25 лет. С 4-го года регулярно удаляют старые ветки и слабые побеги. Сорта с вертикально расположенными ветвями, склонными к загущению, требуют прореживания центральной части куста. Лежащие на земле ветки также подлежат удалению.

Для нормального плодоношения куст должен иметь 7–8 разновозрастных ветвей. У ветвей в возрасте 6 лет со слабым однолетним приростом оставляют нижний сильный побег. Омолаживающая обрезка проводится весной каждые 10–15 лет.

Рекомендуемые сорта голубики: Блюкроп, Эрлиблю, Чендлер, Ранкокас.

КЛЮКВА

Клюква – растение семейства вересковых. Это вечнозеленый стелющийся кустарник, распространенный на болотах Северного полушария.

В старой Европе клюкве приписывали русское происхождение. Это было связано с тем, что именно русские купцы возили необычные плоды в европейские страны. В X–XII веках этим занимались также викинги. Жители северных стран использовали клюкву не только для приготовления десертов, но в лечебных целях.

Полезные свойства

Клюква издавна используется как средство лечения и профилактики многих болезней. Сок из плодов оказывает бактерицидное и жаропонижающее действие, утоляет жажду, способствует заживлению ран и ожогов, помогает вылечить кашель. При регулярном употреблении он снижает уровень холестерина в крови и усиливает действие антибиотиков (при совместном применении).

Входящие в состав клюквы проантоцианидины защищают десны от воспаления и препятствуют образованию кариеса. Доказано, что вещества, содержащиеся в плодах этого растения, предупреждают развитие онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний, а также гастритов, улучшают работу поджелудочной железы и повышают активность мозга.

Клюква богата витаминами, органическими кислотами, пектинами и сахарами. Плоды содержат бензойную, лимонную, урсоловую, хинную, олеандровую, яблочную, щавелевую и янтарную кислоты, витамины В, РР, К1 и С. По содержанию последнего клюква значительно превосходит цитрусовые и садовую землянику. Помимо этого, в ее состав входят бор, кобальт, никель, серебро, хром, цинк и другие микроэлементы.

Благодаря хинной кислоте в сочетании с витамином С клюква получила еще одно название «северный лимон». Чем интенсивнее горьковатый вкус плодов, тем они полезнее.

Клюква противопоказана людям с язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при гастритах с повышенной кислотностью.

Настойка клюквы при гриппе

Соединить 200 мл сока клюквы, 200 мл сока свеклы и 200 мл водки, перемешать, перелить в стеклянную емкость, укупорить и держать в холодильнике в течение 3 дней. Принимать по 20 мл 3 раза в день за 1 час до еды до полного выздоровления.

Настойка клюквы при гипотонии

Растереть 100 г сахара и 400 г плодов клюквы, добавить 400 мл водки, укупорить и настаивать в течение 3 недель в темном прохладном месте. Принимать по 20 мл 3 раза в день до еды.

Настой клюквы при пиелонефрите

Растереть 80 г плодов клюквы, залить 500 мл кипятка и настаивать в течение 2 часов. Принимать в теплом виде по 80–100 мл 4–5 раз в день до еды.

Отвар плодов и листьев клюквы при диарее

Соединить 60 г плодов и 60 г сушеных листьев клюквы, залить 500 мл кипятка и держать на огне 10 минут, затем процедить. Принимать по 150 мл 3–4 раза в день до улучшения состояния.

Сок из плодов клюквы при ангине

Соединить 250 мл сока клюквы с 50 г меда. Полученным слегка подогретым средством полоскать горло 2–3 раза в день до полного выздоровления.

Сок клюквы при цистите

Принимать по 50–80 мл свежееотжатого сока клюквы за 30–40 минут до еды в течение 10–14 дней.

Сок клюквы при язвах

Промывать пораженные участки кожи соком клюквы, разведенным холодной кипяченой водой в пропорции 1 : 1, до улучшения состояния.

Сироп из клюквы при бронхите

Растереть 100 г клюквы, отжать сок, соединить его с 50 г сахара, довести до кипения, затем охладить и добавить 200 мл водки. Принимать по 20 мл 2 раза в день до еды.

Кашица из плодов клюквы при стоматите

Плоды клюквы раздавить ложкой. Полученной массой массировать десны 3–4 раза в день после еды в течение 2–3 недель.

Кашица из плодов клюквы для повышения эластичности стенок сосудов, профилактики атеросклероза и тромбоза

Соединить 300 г плодов клюквы, 300 г репчатого лука, 3 головки чеснока и пропустить через мясорубку. Принимать по 50 г 3 раза в день до еды, запивая небольшим количеством теплой воды, в течение 4–6 недель.

Кашица из клюквы при желтухе

Соединить 100 г измельченных плодов клюквы и 100 г меда. Принимать по 50–70 г, запивая теплой водой или чаем, 2–3 раза в день в течение 2 недель.

Варенье из плодов клюквы при пониженном иммунитете

Соединить 900 г плодов клюквы, 900 г нарезанных соломкой очищенных яблок, 100 г измельченных ядер грецких орехов. Подогреть 300 мл воды, добавить в нее 1 кг сахара, приготовить сироп, залить им клюкву, яблоки и орехи и варить на слабом огне 25–30 минут. Полученное варенье переложить в стерильную банку и герметично закрыть крышкой. Употреблять по 20–30 г варенья за 30 минут до завтрака, запивая теплой водой.

Средство из сока клюквы при дерматитах

Соединить 50 мл сока клюквы со 100 г вазелина, переложить в стеклянную банку, закрыть крышкой и держать в холодильнике. Полученным средством смазывать пораженные участки кожи. Процедуру проводить 2–3 раза в сутки до полного выздоровления.

Средство из клюквы при лишае

Соединить 50 г размятых плодов клюквы, 1 яичный желток и 10 мл коньяка. Полученную смесь нанести на пораженный участок кожи, накрыть полиэтиленом, наложить повязку из марли и оставить на 40 минут. Процедуру проводить 2 раза в день в течение 2 недель.

Средство из клюквы при бронхиальной астме

Соединить 100 г размятых плодов клюквы, 100 г меда, 250 мл коньяка и перемешать. Принимать по 30 г смеси 3 раза в день за 20 минут до еды 1–2 недели.

Средство из клюквы при сильном кашле

Растереть 200 г клюквы, залить 250 мл кипятка, добавить 150–200 г репчатого лука, нарезанного ломтиками, перемешать, оставить в теплом месте на 30 минут, затем процедить. Принимать в горячем виде по 150 мл 3 раза в день в течение 4 дней.

Заготовка лекарственного сырья

Спелые плоды начинают собирать в сентябре. Оставшись на ветке, они могут перенести зиму и стать мягкими и сочными, однако содержание витаминов в них значительно снизится.

Благодаря бензойной кислоте, которая является естественным консервантом, клюква может долго храниться. В замороженном виде она сохраняет большую часть витаминов и других полезных веществ. Собранные плоды моют и раскладывают по пакетам, после чего замораживают. Для этой цели желательно использовать емкости небольшого размера. При выкладывании пакетов с клюквой в морозилку им продают плоскую форму и удаляют из них воздух. Оттаявшие плоды употребляют в течение 12 часов.

Свежую клюкву можно замочить. Для этого ее промывают, засыпают в деревянную кадку, заливают родниковой или очищенной водой, сверху помещают деревянный круг с отверстиями, а на него – гнет. Емкость хранят в прохладном, защищенном от света помещении. При соблюдении технологии в течение года вода будет прозрачной, а клюква – свежей.

Используют и другой способ мочения клюквы: 20 стаканов плодов и 1 стакан меда заливают 10 л родниковой или очищенной воды, добавляют немного гвоздики и корицы и оставляют в темном прохладном месте. Такая клюква будет готова к употреблению уже через месяц.

Сушеная клюква сохраняет свои полезные свойства. Ее используют для приготовления настоев, отваров, киселей, компотов, добавляют в выпечку и десерты. Перед сушкой плоды бланшируют или разрезают пополам, затем выкладывают их на противень и держат в духовке при температуре 60–70° С.

Из свежих плодов готовят варенье, джемы, соки, компоты, морсы и настойки.

Секреты выращивания

Когда-то клюква росла только на болотах, и собирать ее было проблематично. Но в XIX веке селекционеры вывели новые крупноплодные сорта, которые можно было культивировать в других условиях. Теперь клюкву выращивают на плантациях, а при уборке урожая используют специальную технику.

В США, Канаде, Польше и других странах клюкву выращивают и собирают

промышленным способом. Плоды замораживают, а также готовят из них морсы, соки и желе. В России собирают дикорастущую клюкву. Считается, что в ней больше витаминов и питательных веществ, а потому она более полезна, несмотря на меньшие размеры. Растение предпочитает болотистую почву, моховые и тундровые болота.

На дачном участке под клюкву отводят пониженное и хорошо освещенное место. Уровень грунтовых вод должен быть 35–40 см от поверхности почвы. Делают траншею глубиной 30 см и шириной 1 м, стенки которой укрепляют шифером или досками. В нее насыпают верховой торф (рН 3,5–5), поверхность почвы уплотняют и поливают. Лучше всего смешать верховой торф и крупнозернистый песок (5 : 1). Если уровень грунтовых вод низкий, на дно траншеи стелют полиэтиленовую пленку и делают в ней отверстия для слива воды.

Прежде чем сажать клюкву, в почву вносят двойной суперфосфат (14 г на 1 м). Саженцы размещают на грядке по схеме 25 x 25 см или реже, побеги расправляют по деланке (слишком длинные присыпают землей в 1–2 местах), а затем поливают. Увлажнять почву нужно каждый день в течение 1 недели.

Если клюкву сажают весной, то через 2–3 недели после этого вносят удобрения, а если осенью, то подкормку осуществляют в конце весны. В 10 л воды растворяют 10 г сульфата аммония и 4 г сульфата калия (на 1 м). После этого растения поливают. Важно учитывать, что недостаток удобрений менее вреден для клюквы, чем их переизбыток.

Со второго года жизни растений количество удобрений снижают и вносят их в дозе 1 г на 1 м. Фосфорные подкормки необходимо делать ранней весной, после того как сойдет снег, калийные и азотные – в начале мая и в конце июня. После вступления клюквы в фазу плодоношения необходимые дозы калия и азота делят на 3 части и вносят, как только начинают расти побеги, затем накануне цветения и после образования завязей. Допустимо использовать комплексные удобрения, а хлорсодержащие применять нельзя.

Для нормального роста клюкве необходим полив. Однако почва не должна быть переувлажненной. При высокой температуре воздуха необходимы охлаждающие поливы 2 раза в сутки.

Участок, на котором растет клюква, регулярно очищают от сорняков. Каждые 3 года после вступления в плодоношение растения мульчируют торфяной крошкой или крупнозернистым песком (1,5–2 см) поздней осенью или ранней весной.

В период цветения и налива плодов необходимо защищать клюкву от заморозков укрывным материалом. Наиболее опасным заболеванием для этого растения является снежная плесень, для профилактики которой поздней осенью насаждения обрабатывают раствором фундазола (6 г на 1 м).

Рекомендуемые сорта клюквы: Дар Костромы, Эрли Блэк, Франклин, Хотавецкая.

БРУСНИКА

Брусника – вечнозеленый кустарник из рода вакциниум семейства вересковых. Произрастает в сухих сосновых лесах и на высохших торфяниках в Европейской части России, в Сибири, на Кавказе и Дальнем Востоке.

Полезные свойства

Бруснику издавна используют в лечебных целях. Целебными свойствами обладают плоды и листья растения. Первые богаты витамином С, причем наибольшее его количество содержится в свежих плодах. В сушеной бруснике полезных веществ меньше, но она также используется в качестве лекарственного сырья. Ее заваривают с шиповником и рябиной, а затем употребляют в качестве тонизирующего напитка. В пищу употребляют свежую, вареную, моченую и сушеную бруснику.

Провитамина А в бруснике намного больше, чем в клюкве, грушах, яблоках, винограде и чернике. Ее плоды также богаты витамином В, сахарами, катехинами, пектиновыми и дубильными веществами, минеральными солями, органическими кислотами (лимонной, яблочной, щавелевой и муравьиной).

Отвары и настои плодов и листьев брусники обладают мочегонным действием и применяются при подагре, ревматизме, камнях в почках, цистите и других заболеваниях. Входящие в состав брусники вещества усиливают действие антибиотиков и сульфаниламидных препаратов, поэтому ее рекомендуется употреблять при лихорадке, а также в восстановительный период после тяжелых болезней.

Полезен морс из плодов, обладающий мочегонным и противовоспалительным действием. Он подавляет жизнедеятельность болезнетворных бактерий, выводит из организма вредные вещества, прекрасно утоляет жажду и придает сил. В народной медицине брусничный морс используется при онкологических заболеваниях.

Плоды брусники способствуют лучшему усвоению пищи, усиливают выделение пищеварительных соков, поэтому они обязательно должны присутствовать в рационе людей с пониженной кислотностью желудочного сока и воспалением поджелудочной железы. В качестве вспомогательного средства брусника применяется при лечении гипертонической болезни.

Благодаря содержанию меди (до 2,5%) брусника оказывает благоприятное воздействие на организм при сахарном диабете. Входящие в ее состав дубильные вещества способствуют связыванию и выведению из организма тяжелых металлов.

Брусничный настой эффективен при ангине, язвах и мастите, а варенье, приготовленное на меду, знахари рекомендуют как средство для профилактики простатита. Свежеотжатый сок используется для компрессов при чесотке и лишаях.

Исследования, проведенные учеными из Швейцарии, показали, что сиропы из брусники улучшают зрение, поэтому их рекомендуется пить водителям.

Бруснику нельзя употреблять при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при гастрите с повышенной кислотностью.

Сок брусники для отделения мокроты при сильном кашле

Соединить 50 мл свежеотжатого сока брусники с 20 мл сахарного или медового сиропа. Принимать в теплом виде по 20–30 мл 6–8 раз в день до полного выздоровления.

Сок брусники при пониженном иммунитете

Соединить 130 мл сока брусники с 20 г меда. Принимать по 130 мл 3 раза в день в течение 2–3 недель.

Сок брусники при заболеваниях мочевого пузыря

Принимать по 150 мл свежеотжатого сока брусники 2–3 раза в день в течение 2 недель.

Брусничный морс при простудных заболеваниях

Залить 200–250 г промытой брусники 500 мл холодной воды и довести до кипения, затем добавить 40 г сахара и держать на слабом огне в течение 15 минут. Принимать по 150–300 мл 2–4 раза в день.

Чай из брусники при анемии

Соединить 30–40 г сухих листьев и 20 г плодов брусники, залить 500–600 мл кипятка и настаивать 10 минут, после чего процедить. Пить с сахаром или медом.

Чай из брусники при авитаминозе

Размять с сахаром 200 г плодов брусники, залить 800 мл воды и держать на огне 5 минут, затем процедить и добавить 100 г меда. Выпить в течение дня.

Чай из брусники при почечнокаменной болезни

Соединить по 10 г сушеных листьев брусники, сушеных листьев земляники лесной, сушеных листьев розмарина, травы хвоща полевого, корня солодки, плодов тмина и плодов можжевельника. Залить 20 г сбора 250–300 мл кипятка и настаивать в течение 10 минут, затем процедить. Принимать по 200 мл 2 раза в день.

Настой листьев брусники и ягод земляники при отеках

Соединить 20 г листьев брусники, 5 г лаванды, 5 г листьев черной смородины, 10 г листьев березы, 5 г травы будры плющевидной, 5 г плодов можжевельника, 10 г листьев толокнянки обыкновенной, 5 г листьев подорожника, 15 г листьев крапивы, 20 г сушеных плодов земляники. Залить 30 г полученной смеси 500 мл кипятка и настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Принимать по 150 мл 3 раза в день в течение 2 недель.

Настой листьев брусники при заболеваниях почек и мочевого пузыря

Залить 20 г листьев брусники 200 мл кипятка и настаивать 40 минут, затем процедить. Принимать в теплом виде по 20–30 мл 3–4 раза в день до еды.

Настой листьев брусники при желчнокаменной болезни

Залить 15 г измельченных листьев брусники 250 мл кипятка и настаивать 30 минут, затем процедить. Принимать по 40–50 мл 3–4 раза в день до еды.

Настой листьев и веток брусники при простуде и гриппе

Залить 50 г измельченных листьев и веток брусники 400 мл кипятка, настаивать в течение 40 минут, затем процедить. Принимать в теплом виде по 50 мл 4–5 раз в день.

Настой листьев брусники при заболеваниях почек

Соединить 15 г листьев брусники, 5 г кукурузных рылец и 5 г листьев березы. Залить полученную смесь 300 мл кипятка и настаивать 20 минут, затем процедить. Принимать по 100–150 мл 2–3 раза в день.

Настой листьев брусники при воспалении легких

Соединить 15 г листьев брусники, 10 г плодов малины, 5 г листьев костяники лесной и 5 г душицы. Залить 20 г полученной смеси 400 мл кипятка и настаивать 1–1,5 часа, после чего процедить. Пить по 200 мл 1–2 раза в день с медом.

Настой листьев брусники при почечнокаменной болезни

Соединить 15 г листьев брусники, 10 г корней аира болотного, 5 г цветков пижмы, 5 г травы хвоща полевого, 10 г корневищ пырея, 5 г травы репешка обыкновенного. Залить 20 г смеси 400 мл кипятка и настаивать 1 час, затем процедить. Принимать по 200 мл утром и вечером.

Настой листьев брусники при заболеваниях почек

Соединить в равных частях листья брусники, траву дрока красильного, плоды можжевельника, траву хвоща полевого и траву спорыша. Залить 20 г смеси 250 мл кипятка и настаивать в течение 1 часа, затем процедить. Принимать по 250 мл 2 раза в день.

Настой листьев брусники при ревматизме

Залить 15 г сухих листьев брусники 150 мл кипятка, настаивать в течение 1 часа, затем процедить. Принимать по 150 мл 3 раза в день.

Настой плодов брусники при авитаминозе

Соединить 40 г плодов брусники и 40 г плодов шиповника, залить 400–500 мл кипятка и настаивать под крышкой в течение 4 часов. Принимать по 100–150 мл 2–3 раза в день.

Настой плодов брусники для повышения тонуса организма

Соединить 40 г плодов брусники, 60 г листьев крапивы и 60 г плодов шиповника, залить 500 мл кипятка и настаивать в течение 3 часов. Принимать по 200 мл 2 раза в день.

Настойка листьев брусники при ревматизме, полиартрите, камнях в почках и мочевом пузыре

Залить 100 г листьев брусники 2 л кипятка и настаивать в течение 2 часов, после чего процедить, добавить 250 мл водки и держать на слабом огне 10–15 минут, не доводя до кипения. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2–6 месяцев.

Отвар листьев брусники при авитаминозе

Соединить 15 г листьев брусники, 10 г плодов шиповника, 10 г плодов боярышника, 15 г плодов малины и 5 г листьев смородины. Залить полученную смесь 500 мл кипятка и держать на слабом огне 10 минут, затем настаивать в закрытой емкости до охлаждения. Принимать процеженный отвар с медом по 100–130 мл 2 раза в день.

Отвар листьев брусники при сахарном диабете, желчнокаменной и почечнокаменной болезни

Залить 30 г листьев брусники 700 мл кипятка и держать на слабом огне в течение 10 минут, затем охладить и процедить. Принимать по 250 мл 3 раза в день.

Отвар листьев брусники при ревматизме, цистите, пиелонефрите и почечнокаменной болезни

Залить 10 г листьев брусники 250 мл воды и держать на огне в течение 15 минут, затем процедить. Принимать по 250 мл 2 раза в день.

Отвар листьев брусники при отеках

Залить 20 г листьев брусники 300 мл кипятка и держать на огне 15 минут, затем процедить. Пить в течение дня, разделив на небольшие порции.

Отвар листьев брусники при задержке жидкости в организме

Залить 15 г измельченных листьев брусники 250 мл кипятка и держать на огне 10 минут, затем охладить и процедить. Принимать по 100 мл 2–3 раза в день.

Отвар листьев брусники при лейкозе

Залить 20 г сухих листьев брусники 200 мл кипятка и держать на огне 5 минут, затем настаивать 10 минут и процедить. Принимать по 130–150 мл 3 раза в день.

Отвар листьев брусники при сахарном диабете

Соединить 20 г листьев брусники, 10 г листьев черники, 15 г травы галеги лекарственной, 10 г коры крушины и 10 г коры березы. Залить 30–40 г полученной смеси 300 мл кипятка и держать на слабом огне 3 минуты, после чего процедить. Принимать по 80–100 мл 2–3 раза в день до еды.

Отвар плодов и листьев брусники при повышенной температуре

Соединить 20 г листьев брусники, 10 г плодов брусники, 20 г плодов аниса обыкновенного, 20 г листьев мать-и-мачехи, 20 г цветков липы, 20 г плодов малины. Залить 20 г полученной смеси 300 мл кипятка и держать на водяной бане 30 минут, после чего процедить. Принимать в горячем виде по 200–250 мл на ночь до улучшения состояния.

Отвар плодов и листьев брусники при почечнокаменной болезни

Залить 20 г плодов брусники, 10 г листьев брусники и 10 г травы зверобоя продырявленного 600 мл кипятка и держать на слабом огне 10 минут, затем охладить и процедить. Принимать небольшими порциями в течение дня.

Отвар плодов и листьев брусники при недержании мочи у детей

Залить 30 г плодов и листьев брусники 500 мл кипятка и держать на огне 10 минут, затем охладить и процедить. Принимать в течение дня, разделив на небольшие порции.

Отвар плодов брусники при авитаминозе и пониженном иммунитете

Соединить 30 г плодов брусники, 20 г плодов шиповника и 20 г листьев крапивы. Залить 30 г полученной смеси 500 мл кипятка и держать на слабом огне 10 минут, затем настаивать в течение 4 часов и процедить. Принимать в теплом виде по 100–150 мл 3 раза в день до полного выздоровления.

Отвар плодов брусники при хронической усталости

Соединить по 10 г плодов брусники, плодов шиповника, плодов малины, плодов черной смородины, листьев крапивы, цветков липы. Залить 40 г полученной смеси 500 мл кипятка и держать на слабом огне в течение 10 минут, затем настаивать до охлаждения и процедить. Принимать по 200–250 мл 2 раза в день в течение 3 недель.

Брусничная вода при запорах и пониженном иммунитете

Принимать по 150 мл 3 раза в день воду, полученную при вымачивании плодов брусники.

Заготовка лекарственного сырья

Для заготовки собирают спелые плоды брусники, так как недозревшие плохо хранятся и непригодны для употребления в пищу и приготовления лекарств. Сбор урожая приходится на конец лета – начало осени.

Листья заготавливают весной, с апреля до середины мая (до начала цветения брусники), так как в это время они содержат максимальное количество полезных веществ. Их также можно собирать осенью, когда растение находится в фазе плодоношения.

Корневая система брусники залегает в почве на глубине 2–4 см, поэтому при сборе листьев лучше использовать ножницы, чтобы случайно не выдернуть ее из земли. Чтобы растение не начало болеть, повторный сбор лекарственного сырья проводят не раньше чем через 5 лет. Листья не обрезают в период цветения, так как это вредно для брусники. Сырье, собранное летом, быстро темнеет и теряет целебные свойства.

Для сушки листья раскладывают в теплом, защищенном от прямых солнечных лучей, хорошо проветриваемом помещении и регулярно перемешивают. Правильно заготовленное сырье имеет зеленый цвет. Его хранят в деревянных ящиках, проложенных чистой бумагой.

Благодаря входящей в состав плодов брусники бензойной кислоте они долго не портятся. Их можно хранить в слабом сахарном сиропе или в родниковой воде в деревянной емкости. Моченая брусника сохраняет свои полезные качества в течение зимы.

Секреты выращивания

Лучший субстрат для брусники – смесь песчаной почвы и торфа в равных частях. На обычной песчаной почве она медленнее развивается и дает меньшие урожаи.

В качестве подкормки в почву вносят 5 г суперфосфата на 1 м. Количество и качество урожая повышает мульчирование участка тонким слоем гравия или песка.

Оптимальный период для размножения черенками – ранняя весна или поздняя осень. Черенки длиной 4–5 см следует сажать в ящики с песком и торфом (1 : 2). Их нужно держать в теплицах или парниках с высокой относительной влажностью воздуха.

Для укоренения черенка обычно достаточно одного вегетационного периода, после чего его сажают в открытый грунт. Первый урожай растение дает на третий год жизни.

При пересадке куста его помещают в заранее подготовленную канавку глубиной 15 см. После посадки растения грунт уплотняют и обильно поливают.

Бруснику можно размножать и семенами. С этой целью их извлекают из плодов и высевают под зиму или ранней весной. Если семена не сохраняются сырыми до весны, их стратифицируют за 2 дня до посева. Семена не засыпают грунтом, поскольку они прорастают только на свету. Сеянцы выращивают как на грядках, так и в деревянных ящиках. Первый урожай такие растения дают на 4–5-й год жизни.

Ученые из Финляндии рекомендуют сажать бруснику с использованием шпалер на расстоянии 25 см между рядами и 15–20 см между растениями. Это облегчает мероприятия по уходу за насаждениями и повышает урожайность.

Рекомендуемые сорта брусники: Рубин, Костромичка, Red Pearl, Koralle.

ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА

Черная смородина – листопадный кустарник рода смородина, семейства крыжовниковых.

Полезные свойства

Целебные свойства черной смородины позволяют использовать ее для лечения и профилактики различных болезней. Она содержит витамины С, Р, К и группы В, провитамин А, пектиновые вещества, сахара, эфирное масло, фосфорную кислоту, соли калия, фосфора и железа. В состав листьев растения входят медь, марганец, серебро,

магний и фитонциды. Чтобы обеспечить суточную потребность в витамине С, достаточно съесть 20–25 плодов черной смородины.

В лечебных целях используются плоды и листья растения. Черная смородина защищает организм от онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний. Доказано, что регулярное ее употребление препятствует развитию старческого слабоумия. Согласно исследованиям, плоды черной смородины защищают от диабета и болезни Альцгеймера. Народная медицина рекомендует ее при атеросклерозе, камнях в почках и заболеваниях дыхательных путей. Благодаря противовоспалительным и дезинфицирующим свойствам сок черной смородины помогает при лечении ангины, а также назначается в качестве общеукрепляющего средства после операций. Регулярное употребление плодов растения укрепляет иммунитет и повышает сопротивляемость организма инфекциям.

Отвары и настои плодов черной смородины полезны при анемии и повышенном артериальном давлении. Настой листьев выводит из организма излишки пуриновой и мочевой кислот, его назначают как потогонное и мягкое слабительное средство. Свежие плоды полезны при нервных расстройствах. Сушеные листья используются для повышения эффекта при приеме антибиотиков, а также входят в состав общеукрепляющих витаминных сборов.

Противопоказаниями к употреблению черной смородины являются язва желудка и двенадцатиперстной кишки и гастрит.

Настой плодов черной смородины при кашле

Залить 20 г плодов черной смородины 250–300 мл кипятка и настаивать под крышкой в течение 1–1,5 часа, затем процедить. Принимать по 250–300 мл 3–4 раза в день.

Настой листьев черной смородины при мочекаменной болезни, цистите и пиелонефрите

Залить 50 г измельченных листьев черной смородины 900 мл кипятка и настаивать в течение 2–2,5 часа, затем процедить. Принимать в теплом виде по 250 мл 4 раза в день с небольшим количеством меда.

Настой листьев черной смородины при подагре и ревматизме

Залить 10 г измельченных листьев черной смородины 250 мл кипятка и настаивать под крышкой 2,5 часа, затем процедить. Принимать по 100–150 мл 4–5 раз в день.

Отвар веток черной смородины для профилактики заболеваний десен

Мелко нарезать 20 г веток черной смородины, залить 300 мл воды и держать на слабом огне 7–10 минут, после чего процедить. Принимать по 250–300 мл 2–4 раза в день.

Плоды черной смородины для профилактики атеросклероза

Соединить плоды смородины с сахаром (1 : 2) и размять ложкой. Принимать по 15–20 г 2 раза в день, запивая небольшим количеством воды.

Заготовка лекарственного сырья

Плоды черной смородины быстро портятся, но в холодильнике они остаются свежими до 2 месяцев. Ягоды собирают в сухую солнечную погоду, не отделяя от кистей. Хранят черную смородину в небольших емкостях или полиэтиленовых пакетах при температуре 0° С. Препежде чем укладывать ягоды, их охлаждают.

Для заморозки выбирают неповрежденные плоды, которые моют, откидывают на дуршлаг, раскладывают по полиэтиленовым пакетам и убирают в морозилку.

Черную смородину можно высушить в духовке при температуре 50–60° С, предварительно вымыв ее и обсушив.

Секреты выращивания

Черная смородина довольно капризна, предпочитает увлажненные и защищенные от ветра места. Участки с залеганием грунтовых вод на глубине менее 1 м для нее не подходят.

В почву вносят подкормки (на 100 м: 4–5 кг суперфосфата, 3–4 кг калийных удобрений и 500 г навоза). Черную смородину сажают осенью. За 2 недели до посадки выкапывают ямы шириной 40 x 40 см и глубиной 35 см и вносят в них по 20 кг перегноя, 30 г сернистого калия и 100–120 г суперфосфата. Растения располагают рядами на расстоянии 2 м. Промежутки между кустами составляют 1,5–2 м.

Посадочный материал проверяют и при необходимости удаляют поврежденные и больные части корней, а надземную часть укорачивают до 20 см. У каждого саженца должно быть не менее 4 корней по 20 см в длину с мочковатыми корешками. В почве их располагают наклонно и на 10 см глубже, чем они росли в питомнике.

Сразу после посадки смородину поливают (36 л воды на куст), а затем мульчируют. Для этого используют перегной или торф (слоем 10 см). Мульчирование позволяет сохранить влагу, предотвратить появление большого количества сорняков и защищает растение от замерзания в холодную малоснежную зиму.

Смородину, посаженную осенью, необходимо окучить перед зимой. При уходе за насаждениями следят за тем, чтобы верхний слой почвы всегда был рыхлым. Это необходимо для доступа воздуха к корням и сохранения влаги. Оптимальная глубина рыхления под кроной куста составляет 7 см, дальше допустимо ее увеличение до 10–12 см. Делать это необходимо, начиная с лета и заканчивая поздней осенью. Если была соблюдена технология посадки, то на 3–4-й год жизни растения не будут нуждаться в дополнительных фосфорных и калийных подкормках. После 3 лет под кусты смородины вносят лишь азотные удобрения (15 г мочевины или 20 г аммиачной селитры на 1 м). Начиная с 6–7 лет под осеннюю перекопку нужно вносить 15–20 г калийных удобрений и

15 г суперфосфата на 1 м.

Рекомендуемые сорта черной смородины: Дубровская, Перун, Русалка, Селечинская.

КРАСНАЯ СМОРОДИНА

Красная смородина – небольшой кустарник семейства крыжовниковых. Плоды растения кислые, поэтому их, как правило, используют для приготовления различных компотов, соков, джемов и желе, а также консервируют.

Полезные свойства

Еще в XVII веке было известно, что плоды красной смородины обладают множеством полезных свойств, поэтому их выращивали и использовали как лекарство. Благодаря большому количеству входящих в состав пектинов, эта ягода выводит из организма вредные вещества, препятствует развитию воспалительных процессов и опухолей. В красной смородине до 10% сахара, до 4% кислот (в основном лимонной), а также минеральные соли, дубильные вещества, витамины Р и С. По содержанию последнего она уступает черной смородине, но имеет его не меньше, чем земляника и малина.

Железо, которым богаты плоды этого растения, укрепляет сосуды, а калий оказывает положительное воздействие на сердце, выводит из организма лишнюю жидкость и препятствует появлению отеков. Исследования показали, что в красной смородине содержатся кумарины, которые используются при повышенной свертываемости крови, предупреждают инфаркт миокарда и инсульт. Пектиновые соединения связывают холестерин и тем самым обеспечивают профилактику атеросклероза. Яблочная и янтарная кислоты помогают восстановить организм при стрессах и переутомлении, поэтому сок смородины рекомендуется пить спортсменам в период интенсивных тренировок. По количеству йода, который необходим для нормальной работы щитовидной железы, она стоит рядом с хурмой и фейхоа.

Плоды и сок красной смородины повышают аппетит, способствуют лучшему усвоению белка животного происхождения и усиливают перистальтику кишечника. Народная медицина использует их как потогонное, жаропонижающее, мягкое слабительное и желчегонное средство.

Сок красной смородины оказывает тонизирующее воздействие на организм и рекомендуется как общеукрепляющее средство. Он утоляет жажду, снимает тошноту и снижает температуру при простудных заболеваниях.

Противопоказаниями к употреблению красной смородины являются язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, острый гепатит и гастрит, пониженная свертываемость крови.

Сок красной смородины для повышения аппетита

Принимать по 30 мл сока красной смородины 2 раза в день до еды в течение 1–2 недель.

Настой плодов смородины при запорах

Залить 30 г плодов красной смородины 250 мл кипятка и настаивать под крышкой 3 часа, затем процедить. Принимать по 50–70 мл 4 раза в день за 30 минут до еды.

Заготовка лекарственного сырья

Первые ягоды красной смородины появляются в июне. Признаки спелости – ярко-красный цвет и кисло-сладкий вкус. Сбирать урожай нужно осторожно, чтобы не повредить плоды. Красную смородину кладут в небольшие емкости, а затем помещают в холодильник – там она остается свежей в течение 2 суток.

Замораживают красную смородину так же, как и черную.

Секреты выращивания

Красная смородина дает больший урожай, чем черная. Она неприхотлива и менее подвержена поражению болезнями и вредителями. Желательно выбирать для посадки открытые, освещенные участки, так как красная смородина любит солнце. Почва предпочтительна легкая суглинистая или супесчаная, с уровнем кислотности 6,0–6,5.

Плоды располагаются на кольчатках (небольших веточках длиной 2–3 см с почками). Раньше красную смородину высаживали в кустовой форме, но, поскольку так не всегда можно обеспечить достаточное освещение и проветривание растений, теперь используют форму кордона. Самый простой представляет собой ствол с короткими ветками. Использование кордона позволяет ограничить рост смородины и увеличить плодоношение. Он бывает вертикальным (наиболее простой), u-образным и веерным. Опытные садоводы рекомендуют выращивать красную смородину вдоль стены, проволоки или ограды.

Обрезку растений в кордонах проводят в начале июня и конце августа. В первом случае обрастающие побеги укорачивают до 10 см, а во втором – до 5 см. Помимо этого, летом делают прищипку зеленых побегов, которые не являются необходимыми для роста, что позволяет ускорить процесс закладки побегов замещения с большим количеством цветочных почек.

Плодоношение красной смородины при хорошем уходе длится 10–15 лет, при этом растение извлекает из почвы большое количество питательных веществ. Поэтому для получения обильного урожая необходимо каждый год вносить минеральные и органические удобрения. Осенью и весной на 6 л компоста берут 20 г суперфосфата и 25 г сернистого калия на 1 м. Хлористый калий вносят только осенью, так как растение чувствительно к хлору. Весной используют мочевины (15 г на 1 м) или аммиачную селитру (25 г на 1 м). Почву под кустом рыхлят, стараясь не повредить корни.

После цветения вносят 10 л разведенного в воде коровяка (1 : 10) или птичьего помета (1

: 20). Для защиты растений от болезней и вредителей их опрыскивают специальными препаратами. Если необходимость в обработках возникает летом, то вместо химических веществ используют настои трав, чеснока и др.

Ширина посадочной ямы для куста красной смородины должна составлять 50–60 см. Перед высаживанием растения почву обязательно удобряют перепревшим навозом или компостом (8–10 кг) в сочетании с суперфосфатом (50 г), сульфатом калия (50 г) или хлористого калия (30–40 г). Последний вносят только осенью. Рекомендуется удалить у саженца все почки, расположенные между корнями, а также побеги и почки, находящиеся ближе чем на 14–15 см к корням.

При посадке куст слегка заглубляют. Слабые побеги удаляют, сильные оставляют в нужном количестве, укорачивая их так, чтобы на каждом осталось по 4–5 почек.

Обрезку красной смородины рекомендуется проводить поздней осенью, в период покоя, а также ранней весной. Если есть срезы, диаметр которых превышает 8 мм, то их желательно замазать варом. Удаляют ветви, которые низко растут или пересекаются с другими, препятствуя их росту. При этом следят за тем, чтобы не были повреждены маленькие ветки с почками. Боковые побеги укорачивают на 5–7 см, а сильные обрезают на почку, которая направлена наружу куста. Молодые побеги на основных ветвях обрезают наполовину.

Рекомендуемые сорта красной смородины: Ранняя сладкая, Константиновская, Голландская розовая, Натали, Валентиновка.

КРЫЖОВНИК

Крыжовник обыкновенный – вид растений семейства крыжовниковых рода смородина.

Полезные свойства

Народная медицина использует целебные свойства крыжовника при анемии, нарушениях работы кишечника и других заболеваниях, а также для усиления желчеотделения. Калий и натрий содержатся в нем в соотношении 11 : 1, благодаря чему крыжовник снимает отеки.

Плоды этого растения содержат до 14% сахаров, органические кислоты, пектины, дубильные вещества, фосфор, медь, железо, витамины С, Р и группы В.

Не менее полезен свежеежатый сок крыжовника, который получают из крупных спелых плодов, протертых с водой (1 : 2). Его рекомендуется употреблять как тонизирующий напиток и для нормализации обмена веществ. Плоды и сок крыжовника обладают мягким слабительным, мочегонным и желчегонным действием, поэтому они обязательно должны присутствовать в рационе при заболеваниях печени, мочевого пузыря и почек.

Сок крыжовника с медом полезен при анемии и кожных заболеваниях, а регулярное употребление плодов приводит к нормализации работы кишечника. Особенно полезен

крыжовник при запорах и гастроэнтероколитах. Помимо этого, он способствует снижению артериального давления и обладает противосклеротическим действием.

Наличие серотонина в плодах позволяет использовать их как средство от депрессии. Вещества, входящие в состав крыжовника, хорошо укрепляют кровеносные сосуды.

Крыжовник полезен при избыточном весе, и во многих диетах он рекомендуется как основной продукт в разгрузочных днях. Для достижения стойкого эффекта снижают калорийность рациона (в зависимости от степени ожирения) и назначают по 800 г крыжовника в день.

Плоды едят в свежем виде, а также готовят из них варенье, джемы, мармелад, соусы и др.

В связи с высоким содержанием клетчатки плоды и сок крыжовника нужно с осторожностью употреблять при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Противопоказаны они и при диарее.

Отвар плодов крыжовника при воспалениях кожи

Залить 50 г плодов крыжовника 250 мл кипятка и держать на огне 10 минут, затем процедить через марлю. Делать примочки с полученным отваром, прикладывая их к пораженным участкам кожи и оставляя на 2–3 часа.

Плоды крыжовника для облегчения симптомов климакса

Употреблять по 150–200 г плодов крыжовника в день в течение 3–4 недель.

Плоды крыжовника при воспалительных заболеваниях почек

Употреблять по 150 г плодов крыжовника 2–3 раза в день в течение 2–3 недель.

Сок крыжовника при ангине

Соединить 100 мл сока крыжовника с 30 г меда. Принимать в теплом виде по 100 мл 2 раза в день до еды до полного выздоровления.

Сок крыжовника при анемии

Принимать по 80 мл сока 3 раза в день до еды.

Заготовка лекарственного сырья

Для сушки в домашних условиях выбирают спелые и неповрежденные плоды крыжовника, которые собирают в сухую и ясную погоду. Сырье моют и перебирают, очищая от чашелистиков и плодоножек, а затем бланшируют. Подготовленные плоды ровным слоем выкладывают на противень и держат в духовке при температуре 35° С. Через некоторое время ее увеличивают до 65–70° С. Сразу такой режим устанавливать нельзя, поскольку в этом случае пересушивается наружный слой плодов, что может привести к их порче. Духовку регулярно приоткрывают на несколько минут, чтобы выходили водяные пары. Плоды время от времени перемешивают. Высушенный крыжовник перекладывают в мешочки из ткани или марли и хранят в течение 2 лет.

Секреты выращивания

Крыжовник может расти и плодоносить как на тяжелых, так и на легких почвах. Главное, чтобы они были достаточно удобрены. Однако наиболее подходящими для этого растения являются карбонатные и подкисленные почвы.

Крыжовник сравнительно рано вступает в фазу вегетации, поэтому его цветки и листья часто страдают от весенних заморозков. Все сорта самоплодные, однако желательно перекрестное опыление насекомыми, так как в этом случае увеличиваются урожайность и качество плодов.

Специалисты рекомендуют высаживать крыжовник на участках, где рано ложится и накапливается за зимние месяцы снег. Важно также учитывать, что это растение любит свет.

Крыжовник долго растет на одном месте, поэтому перед посадкой почву подкармливают органическими удобрениями, которые вносят по тому же принципу, что и для смородины. Площадь питания одного куста составляет 1,5 x 1,5 м.

Сажают молодые растения с 3–4 скелетными корнями (длиной 25 см), развитой мочкой и 2–3 надземными побегами (длиной 30–40 см). Делать это рекомендуется осенью, не позднее начала октября. Чтобы саженцы не погибли от заморозков, их укрывают ботвой. Весной посадку кустов осуществляют до распускания почек.

Крыжовник сажают вертикально в такие же ямы, как и для смородины. Если почва суглинистая и легкая, то растение располагают в земле на 5–7 см глубже, чем оно росло в питомнике. На тяжелых почвах важно, чтобы условная корневая шейка располагалась на уровне земли. Посаженные растения обильно поливают.

Агротехника включает рыхление почвы и удаление сорняков. Рекомендуется также мульчирование в приствольном круге. При этом глубина обработки не должна превышать 10 см ранней весной и поздней осенью, а летом – 4–6 см.

Корневая система крыжовника не склонна к разрастанию и, как правило, не выходит за границы кроны куста. Об этом нужно помнить при поливах и внесении удобрений.

Основная масса корней находится на глубине 50 см. Земля должна быть хорошо увлажнена, однако следует помнить, что переизбыток влаги неблагоприятно сказывается на плодоношении крыжовника.

У корней крыжовника 2 фазы роста: первая – весной и в начале лета, а вторая – ранней осенью. Удобрения нужно вносить именно в эти периоды, чтобы усилить рост корневой системы. Методы внесения и дозы такие же, как и для смородины. Если не делают мульчирование, то рыхлят почву на глубину 5 см.

В созревании крыжовника различают 2 фазы: техническую спелость (когда плоды приобретают характерный для сорта цвет, но имеют твердую и кислую мякоть) и биологическую (когда окраска плодов становится более насыщенной, а мякоть – сладкой и сочной). Промежуток между ними составляет несколько дней (в зависимости от сорта и погоды).

Плоды в фазе технической спелости можно использовать для приготовления варенья, морса и компота, они хорошо хранятся и постепенно становятся биологически зрелыми. Для употребления в пищу используют крыжовник, достигший фазы биологической зрелости.

В целях безопасности плоды собирают в брезентовых или кожаных перчатках с использованием палок или специальных крючков для отодвигания веток. Если уборку урожая производят в сухую погоду, то после этого почву обильно поливают.

Поскольку крыжовник образует корни на надземных побегах, при желании можно получить саженцы. Растение рекомендуется размножать методом горизонтальных отводков. Для этого используют одно- или двухлетние ветви. В случае отсутствия подпорок у кустов ветви укореняются самостоятельно. Следует учитывать, что получение 10 саженцев значительно снижает урожайность куста.

При правильном уходе из отводков вырастают молодые экземпляры, которые можно посадить в текущем году. Если корни и прирост слабые, отводки высаживают на доращивание до осени.

Рекомендуемые сорта крыжовника: Русский, Орленок, Колобок, Сенатор, Финик.

БАРБАРИС

Барбарис – род кустарников и деревьев семейства барбарисовых. Существует несколько видов этого растения. В России чаще всего встречается барбарис обыкновенный – колючий кустарник высотой до 2 м. Ствол покрыт серой корой, листья имеют форму овала, цветки желтые с оранжевой серединой, собраны в крупные кисти, плод – красная кислая ягода длиной 1,5 см.

Полезные свойства

Все части растения используются в лечебных целях. Листья, кора и корни содержат алкалоиды, в частности берберин. Наибольшее его количество наблюдается в коре и корнях. Здесь же находятся витамины С и Е, а также дубильные вещества. В плодах содержатся органические кислоты (в основном яблочная, лимонная и винная), сахара, витамин С, пектины.

В аптеках продаются кора, корни и листья барбариса, используемые для лечения различных заболеваний. На их основе делают препараты, которые назначаются при внутренних кровотечениях, гипотонии матки, холецистите, дискинезии желчевыводящих путей и др. Лекарственные средства на основе барбариса показаны также при диабете и

онкологических заболеваниях. Народная медицина использует плоды этого растения в качестве кровоостанавливающего, желчегонного и тонизирующего средства. Известно также, что они обладают мягким слабительным, мочегонным и жаропонижающим действием, благотворно воздействуют на сердечно-сосудистую систему. Входящие в состав барбариса пектины выводят из организма токсины.

Отвар листьев барбариса при тошноте и рвоте

Залить 8 г сухих измельченных листьев барбариса 250 мл кипятка и держать на огне 10 минут, затем настаивать 30 минут, процедить и довести до первоначального объема кипяченой водой. Принимать в теплом виде по 15–20 мл 3 раза в день.

Отвар корней барбариса при кровоточивости десен

Залить 15–20 г корней барбариса 300 мл кипятка и держать на огне 10 минут, затем настаивать 1 час и процедить. Полученным средством полоскать рот 3 раза в день (100 мл на одну процедуру).

Отвар корней барбариса при гепатите

Залить 5 г измельченных корней барбариса 250 мл воды, довести до кипения и держать на огне 25 минут, затем охладить, процедить и довести объем до первоначального. Принимать в теплом виде по 20 мл 3 раза в день до выздоровления.

Отвар коры барбариса при кровотечениях

Залить 20 г измельченной коры барбариса 400 мл кипятка и держать на огне 15 минут, затем настаивать в течение 3–4 часов. Процедить и довести объем до первоначального кипяченой водой. Принимать по 50–70 мл 3–4 раза в день.

Отвар плодов барбариса при задержке жидкости в организме

Соединить 50 г сушеных плодов барбариса и 50 г сахара, залить 900 мл кипятка и держать на огне 10 минут. Принимать по 200 мл на ночь.

Отвар плодов барбариса при язвенной болезни желудка

Залить 20 г сухих измельченных плодов барбариса 250 мл кипятка и держать на огне 25 минут, затем процедить и довести объем до первоначального. Принимать по 50–80 мл 2

раза в день за 10 минут до еды.

Настой листьев барбариса при заболеваниях печени и желчевыводящих путей

Залить 10 г измельченных сухих листьев барбариса 250 мл кипятка и держать на водяной бане 15 минут, затем охладить, процедить и довести объем до первоначального кипяченой водой. Принимать по 40–50 мл 3–4 раза в день.

Настойка листьев барбариса при неврастении

Залить 20 г листьев барбариса 130 мл 70%-ного спирта и настаивать в закрытой емкости в темном месте 14 дней, после чего процедить. Принимать через 1 ч после еды по 25–30 капель 3–4 раза в день.

Заготовка лекарственного сырья

Плоды барбариса перебирают, ровным слоем выкладывают на противень и сушат сначала на солнце, а затем в духовке при температуре 35° С. Лекарственное сырье хранят в герметично закрытых стеклянных банках.

Кору для заготовки собирают во время сокодвижения, корни – в октябре или ранней весной. Отделять части растения нужно осторожно и в небольших количествах, иначе оно будет болеть. Листья срезают во время цветения, сушат, измельчают и хранят в закрытой емкости.

Секреты выращивания

К почве барбарис не требователен, но лучше он растет на участках с достаточным освещением. Если его сажают в декоративных целях, то нужно помнить, что чем больше солнца и света, тем ярче будет цвет листьев.

Для посадки барбариса приобретают семена и лишь в редких случаях используют вегетативное размножение. В открытый грунт сажают двухлетние растения, для которых готовят ямы размером 30 x 30 x 30 см. Субстрат должен быть питательным и легким. Для этого добавляется перегной, торф, дерновую землю и др. В кислую почву подсыпают золу или известь, а небольшое количество суперфосфата делает растение более устойчивым к морозам. После посадки производят полив и мульчирование. На второй год жизни растения необходимо вносить комплексное удобрение. Помимо этого, следует регулярно удалять сорняки, рыхлить почву и выполнять санитарную обрезку ветвей. Для хорошего роста и плодоношения барбарису необходим регулярный полив, однако для него вредно переувлажнение. Растение хорошо переносит обрезку и формирование кроны.

Растения с закрытой корневой системой можно пересаживать в течение всего сезона, а с

оголенными корнями – ранней весной или поздней осенью. При одиночной посадке между барбарисом и другими растениями оставляют расстояние не менее 2 м, а если хотят вырастить живую изгородь, то копают траншею.

Существенным недостатком барбариса является то, что он подвержен поражению болезнями и вредителями (галлицы, тля, щитовка и др.). Для борьбы с ними обработку растения следует проводить минимум за 40 дней до сбора урожая.

Рекомендуемые сорта: барбарис Тунберга.

КАЛИНА

Калина – род растений семейства адоксовых, который объединяет около 150 видов кустарников и невысоких деревьев. Дикая калина произрастает по всей территории России. Ее плоды используют для приготовления морсов, компотов, варенья, а также в качестве лекарственного сырья.

Полезные свойства

Ягоды калины содержат в 2 раза больше аскорбиновой кислоты и в 5 раз больше железа, чем цитрусовые. Кроме того, они богаты витаминами А и Е. Благодаря этому калина успешно применяется в народной медицине и косметологии.

Для приготовления настоев, настоек и отваров используют плоды, кору и цветки. В состав коры входят гликозид вибурнин, смола, дубильные вещества, уксусная, муравьиная, масляная, линолевая и другие органические кислоты, иридоидные гликозиды и сахара. Плоды содержат сахара, дубильные вещества, пектины, фитостерины, эфирное масло, аминокислоты, танины и фитонциды, которые уничтожают болезнетворные бактерии.

Ягоды калины оказывают тонизирующее воздействие, улучшают работу сердечно-сосудистой системы, обладают антисептическим, кровоостанавливающим, мочегонным и желчегонным действием, снижают артериальное давление, повышают иммунитет, способствуют заживлению ран, помогают при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Настои и отвары коры благотворно влияют на работу желудочно-кишечного тракта, снижают артериальное давление, снимают спазмы, тонизируют, оказывают антисептическое и успокаивающее действие, повышают тонус матки. Гликозид вибурнин обеспечивает сосудосуживающий эффект.

Плоды калины рекомендуется употреблять в восстановительный послеоперационный период, а также при отеках почечного и сердечного происхождения, болезнях печени и др. Лекарственные препараты на основе коры применяются в качестве кровоостанавливающего средства при маточных кровотечениях, обильных менструациях и в послеродовом периоде.

Противопоказаниями к употреблению калины и лечению ею являются повышенная

свертываемость крови и беременность.

Настой коры калины при маточных кровотечениях

Залить 10 г коры калины 250 мл кипятка и настаивать в течение 4–6 часов, затем процедить. Принимать в теплом виде по 50 мл 3 раза в день за 10 минут до еды 1 неделю.

Настой побегов калины при кожной аллергии

Залить 200–300 г побегов калины 4–5 л кипятка и настаивать под крышкой 2 часа. Добавить настой в ванну с температурой воды 36–37° С.

Настой плодов калины при гипертонической болезни, гастритах, атеросклерозе, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки

Растереть 20 г плодов калины, залить 250–300 мл кипятка и настаивать в течение 3 часов, затем процедить. Принимать по 100 мл 2–3 раза в день за 10 минут до еды.

Настой плодов калины при кашле и бронхиальной астме

Растереть 40–50 г плодов калины, соединить с 200 г горячего меда и оставить на 2 часа. Принимать по 10–15 г 4 раза в день после еды.

Настойка коры калины при геморрое

Залить 80 г измельченной коры калины 80 мл 70%-ного спирта и настаивать в закрытой емкости в течение 2–3 дней, затем процедить. Принимать по 20 капель 2–3 раза в день.

Отвар коры калины при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, геморрое, бессоннице и неврозах

Залить 8–10 г коры калины 250 мл кипятка и держать на слабом огне 30 минут, затем процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день до еды.

Отвар побегов калины при диатезе

Измельчить 50 г побегов калины с почками, залить 500 мл воды, томить на слабом огне 2 часа, затем процедить и хранить в прохладном месте. Принимать по 10–15 мл 3 раза в день за час до еды.

Заготовка лекарственного сырья

Плоды калины срезают вместе с плодоножками после первых заморозков, а затем сушат или хранят в морозилке. В первом случае формируют пучки по 15 кистей и развешивают их на чердаке или балконе. Можно также подвялить ягоды на воздухе, после чего досушить в духовке. Затем удаляют плодоножки, а плоды хранят в мешочке из бумаги в сухом прохладном месте.

Кору с ветвей и ствола собирают в марте. Для этого на них делают кольцевые надрезы с расстоянием 30 см, выполняют продольный разрез и аккуратно снимают часть коры. Ее наружная сторона имеет буро-серый цвет с легким красноватым оттенком, а внутренняя – буро-желтый с красными пятнами или полосами.

Секреты выращивания

Для размножения калины используют семена, отводки, одревесневшие и зеленые черенки, деление куста, поросль и иногда прививку. Первый способ подходит только для видов калины, поскольку сортовые качества при нем не сохраняются. Его часто применяют в селекционной работе с целью выведения новых сортов.

Выбирают наиболее крупные спелые плоды, извлекают из них семена, подсушивают на воздухе и сеют в открытый грунт. Желательно делать это осенью, поскольку в почве семена подвергаются естественной стратификации и лучше всходят. Мероприятия по уходу за сеянцами включают ежедневный полив. Через 2 года растения пересаживают на постоянное место.

Метод горизонтальных отводок подходит как для видов, так и для сортов. Берут наиболее сильные кусты, аккуратно срезают с них все побеги, оставляя пеньки высотой 7–8 см. Весной отросшие из них побеги укорачивают и пригибают к земле, закрепляя металлическими скобами или деревянными кольями.

Как только растения, развившиеся из горизонтальных отводков, достигнут высоты 15 см, делают окучивание, оставляя свободными только их верхние части. По мере роста побегов калины эту процедуру повторяют несколько раз. Осенью откапывают отводки и с помощью секатора разрезают по количеству укоренившихся побегов. Слабые оставляют для доращивания, а сильные высаживают на постоянное место.

Если калину размножают одревесневшими черенками, то берут верхнюю часть побега, поскольку она лучше укореняется. В апреле черенки наклонно высаживают в грунт. Для нормального роста им необходима плодородная, рыхлая и увлажненная почва.

Помимо этого, необходимо вносить удобрения и регулярно удалять сорняки. Укореняются черенки обычно к осени, но лучше еще на год оставить их на доращивание.

Наиболее распространенным и удобным способом размножения калины является использование зеленых черенков, так как он дает самый качественный посадочный материал. Черенки нужно нарезать в начале июля. У каждого из них должно быть по 2 междоузлия и 1–2 листа на вершине. На ночь черенки ставят в воду или раствор индолилмасляной кислоты, а утром высаживают в теплицу из пленки. Грунт должен

состоять из плодородной почвы и перегноя. Сверху его посыпают слоем речного песка толщиной 5 см.

Посадку производят по схеме 7 x 5 см и заглубляют черенки на 3 см. Поливать молодые растения нужно 4–5 раз в день в сухую погоду и 2–3 раза в дождливую. Приживаемость зеленых черенков составляет 80–85%. Осенью их можно выкапывать и доращивать в открытом грунте до 2 лет.

Деление куста и прикорневую поросль используют очень редко. Их применяют только в том случае, если размножить калину другими способами невозможно.

На дачном участке достаточно 2–3 растений калины. Их обычно располагают около беседки или дома для создания затененного места и декоративного эффекта. Специалисты рекомендуют приобретать ранние и поздние сорта, чтобы было удобно распределять урожай.

Калину высаживают осенью (в октябре), реже – весной, до набухания почек. Молодые растения слаборослых сортов располагают по схеме 3,5 x 2 м, а сильнорослых – 4 x 3 м. Оптимальный размер посадочной ямы – 40 x 60 см. В нее насыпают 12 кг перепревшего навоза или компоста и 5–6 кг песка.

Корневую шейку желательно не заглублять. После посадки молодые растения поливают, а приствольный круг мульчируют. Опытные садоводы рекомендуют укоротить надземную часть, но этого можно не делать.

Мероприятия по уходу включают своевременное удаление сорняков, рыхление почвы, поливы и подкормку азотными удобрениями накануне распускания почек (20–30 г аммиачной селитры или мочевины на 1 м²).

У плодоносящих растений необходимо обрезать загущенные, ослабленные, деформированные, неправильно растущие и очень старые ветви.

Из вредителей для калины опасна черная тля, а из болезней – мучнистая роса.

Рекомендуемые сорта калины: Таежные рубины, Вигоровская, Зарница, Жолобовская, Красная гроздь, Союзга, Ульгень, Шукшинская.

ОВОЩИ

Овощи – основа здорового питания детей и взрослых. Они дают организму витамины, микроэлементы, углеводы, полисахариды и органические кислоты. Некоторые из них обладают прекрасными фитонцидными свойствами.

Большинство овощей оказывает положительное влияние на работу кишечника, что важно как для хорошего самочувствия, так и для нормальной работы всех остальных органов и систем. Использование овощей в питании помогает нормализовать гормональный баланс, снизить вес улучшить состояние волос, ногтей и кожи, продлить молодость и укрепить здоровье.

Обязательным компонентом диетического питания являются зеленные овощи, которые отличаются низкой калорийностью и состоят из грубых волокон, способствующих очищению организма. Они являются идеальным гарниром к мясным и рыбным блюдам.

Овощи можно есть сырыми, а также варить, тушить и готовить на пару.

УХОД ЗА ОВОЩНЫМИ КУЛЬТУРАМИ

Чтобы каждый год получать качественный урожай, недостаточно только посадить или посеять овощи. За ними необходимо ухаживать, поливать их, удобрять почву минеральными веществами.

С помощью хлорофилла, содержащегося в зеленых листьях, растения поглощают углекислый газ. Однако им необходим и кислород, которым дышат не только стебли, листья, плоды и цветки, но и корневая система.

Рыхление

После дождя и полива на почве образуется корка, которая препятствует поступлению воздуха к корням растений, в результате чего они могут погибнуть. Кроме того, при появлении корки земля быстро сохнет, поэтому необходимо следить за тем, чтобы она не образовывалась, или своевременно удалять ее. Самый простой способ – присыпка посевов (посадок) перегнойной землей слоем около 3 см. В противном случае корку придется разбивать с помощью граблей или сапка. При этом необходимо проявлять осторожность, чтобы не повредить всходы.

Важно помнить: чем глубже и качественнее была обработана почва перед посевом, тем лучше она пропитывается водой при поливе и дожде и тем легче поддается рыхлению. В засушливую погоду проводится поверхностное рыхление на глубину 3–4 см – это необходимо для разбивания корки. Глубокое рыхление проводится после полива или дождя и способствует доступу кислорода и питательных веществ к корням.

Окучивание

Параллельно с рыхлением растения окучивают – приваливают землю к корням и основанию стебля растения с помощью окучников. Эта мера необходима для образования дополнительных корней у томатов, капусты и подземных побегов у картофеля. Легкое окучивание делается также для огурцов и тыкв.

Окучивание картофеля проводят до образования подземных побегов 2 раза – когда стебли картофеля вырастут на 15–17 см, а затем через 7–14 дней.

Удаление сорняков

Каждый дачник знает, что сорняки зачастую появляются раньше, чем всходы. Они опасны тем, что затеняют молодые растения, забирают воду и питательные вещества из почвы. Если своевременно не удалять сорняки, то хорошего урожая можно не ждать.

Сорняки удаляют сначала в рядах, а затем между ними и на дорожках. К сожалению,

разрыхленная и удобренная почва очень полезна для сорняков, которые, в отличие от овощей, отличаются необыкновенной выносливостью. Особенно стойкими являются многолетние сорняки – будяк, пырей, одуванчик, осот. Маленького кусочка корневища вполне достаточно для того, чтобы появилось многочисленное потомство, поэтому при перекопке важно удалять все корни.

Сорняки выпалывают руками или с помощью полотьников. Лучше всего делать это после дождя, когда почва становится рыхлой и сорняки легко удаляются вместе с корнями. При этом важно не задевать растущие рядом молодые всходы.

Прореживание

Полноценное развитие растений возможно лишь при наличии соответствующих условий. При этом очень важны схема и плотность их расположения на участке. При посеве в открытый грунт, как правило, сложно равномерно распределить семена по площади, поэтому необходимо выполнить прореживание. Перед ним обязательно проводят полив.

Процедура прореживания заключается в том, что на определенном расстоянии оставляют наиболее сильные и хорошо развитые растения, а остальные удаляют. Хорошие побеги высаживают в рассадники, а слабые выбрасывают. В сильно прореженных местах подсаживают растения соответствующего сорта. После прореживания проводят рыхление, полив и мульчирование почвы.

Подкормка

Многие садоводы задаются вопросом: что лучше – естественные (навоз) или химические удобрения? По мнению специалистов, для полноценного роста и развития овощей необходимы оба вида удобрений. Органические подкормки способствуют улучшению структуры почвы, а химические обеспечивают дополнительными питательными веществами само растение.

Для нормального развития растению необходимы такие вещества, как азот (для листьев), фосфор (для корневой системы) и калий (для повышения сопротивляемости болезням и вредным воздействиям). Они входят в состав комплексных удобрений.

Культуры, не относящиеся к ранним, за период роста необходимо подкармливать несколько раз. Удобрениями можно посыпать поверхность почвы (в сухом виде), однако предпочтительнее использовать жидкие растворы, которые вносят с помощью лейки. Еще один вариант – медленно растворяющиеся препараты в форме гранул. Их помещают в почву ближе к корням растений.

В ряде случаев корневая подкормка не дает результатов. Причины этого – неглубокий плодородный слой, поражение растения вредителями и различные заболевания. Альтернативой является внекорневая подкормка (через листья). Удобрение наносят на листья в соответствии с инструкцией.

Полив

Длительное отсутствие воды может стать причиной плохого урожая или полного его отсутствия. Сильный дождь, сменяющий продолжительную засуху, вызывает растрескивание овощей.

Чтобы растение получало достаточное количество влаги, необходимо регулярно поливать его, а также вносить в почву грубое органическое вещество (это повышает ее влагоемкость).

В период посева семян нужно следить за тем, чтобы верхние 15–20 см почвы были в меру увлажненными. В конце весны почву необходимо мульчировать. Это создает благоприятные условия для достаточной увлажненности почвы.

Однако в случае длительного отсутствия дождя растениям необходим полив.

В период роста, если нет дождей, посеы необходимо поливать 1 раз в неделю. Для гороха и фасоли это время между цветением и созреванием плодов, для листовых овощей – с момента образования проростков до полного развития растений.

Оптимальное время для полива – вечер. Используют несильную струю воды и направляют ее как можно ближе к основанию стебля. Для этой цели можно взять лейку или шланг. Во втором случае требуется меньше времени на полив. Один из наиболее удобных методов полива – положенный между рядами перфорированный шланг.

Для крупных растений можно использовать технику точечного полива, суть которой сводится к тому, что рядом с каждым саженцем закапывают пустой цветочный горшок либо делают углубление вокруг стебля. При поливе вода наливается в горшок или углубление.

Овощи, выращиваемые в мешках с субстратом, поливают иначе. Необходимо следить за тем, чтобы не пересыхал и не переувлажнялся компост, поэтому используют специальную систему полива, которая подробно описана в инструкции производителя.

Мульчирование

Мульчирование представляет собой покрытие всей поверхности почвы (площадь питания растения) мульч-бумагой или навозом (несвежим), перегноем, свежескошенной травой, опавшими листьями, компостом, мелкой торфяной крошкой, опилками и др. Толщина слоя должна составлять не менее 7 см.

Эта процедура необходима для снижения колебаний температуры почвы, предотвращения образования корки на поверхности земли, подавления роста сорняков и ослабления испарения влаги.

Водно-воздушный режим, обеспечиваемый правильно выполненным мульчированием, создает благоприятные условия для развития микроорганизмов, которые влияют на плодородность почвы. Данная процедура дает возможность снизить количество вносимых удобрений и поливов. При этом в почве сохраняются все микроэлементы, необходимые для нормального роста саженцев.

Укрытия

Многие садоводы считают, что без укрытий на дачном участке не обойтись. Так ли это на самом деле? Некоторые овощные культуры можно высаживать под укрытие раньше,

чем в открытый грунт. В этом случае они быстрее поспеют и дадут урожай. Теплолюбивые овощи (сладкий перец, баклажаны) при наличии укрытия можно выращивать даже в холодных районах. Укрытия, сделанные из прозрачного пластика или стекла, служат защитой от дождя и ветра. Кроме того, температура воздуха под ними значительно выше, чем снаружи.

Самый простой способ изготовить укрытие – взять емкость из прозрачной пластмассы и обрезать у нее дно. В специализированных магазинах представлены различные виды укрытий, при выборе которых следует обратить внимание на следующие моменты:

- части растения не должны касаться стенок укрытия. Высота укрытия выбирается в зависимости от размеров растения, над которым его планируется установить;
- для низких культур подходят укрытия-тенты, а для высоких – укрытия по типу сарая;
- парники из пластика отличаются легкостью, безопасностью и относительно низкой ценой, а стеклянные приспособления более долговечны, устойчивы к сильному ветру, лучше пропускают свет;
- при невозможности приобрести укрытие в магазине его можно изготовить из полиэтиленовой пленки, надетой на дуги из толстой проволоки.

Независимо от типа укрытия у растений должен быть доступ к воздуху, иначе они погибнут. Для обеспечения нормального газообмена в парнике оставляют щели между кусками пленки. Прежде чем снимать укрытие, растения необходимо подготовить, постепенно увеличивая вентиляцию в парнике.

Пересадка

Рассаду, которая была выращена в ящике или горшке на подоконнике, пересаживают на выбранное место дачного участка. Рассада, удаленная при прореживании грядок, тоже может быть перенесена на другой участок. Однако это можно делать не со всеми видами овощных культур. Можно пересаживать почти все виды капусты, горох и фасоль, нельзя – салат-латук и корнеплоды.

Накануне пересадки выбранный участок обильно поливают. Растения пересаживают на ту же глубину, на которой они росли раньше. Делают это с помощью садового совка или колышка. Чтобы почва вокруг корней осела, вновь посаженные растения поливают. Земля не должна быть холодной или переувлажненной.

КАПУСТНЫЕ

Капустные – семейство двудольных растений. К нему относятся однолетние и многолетние травы, некоторые кустарники и полукустарники. Раньше данное семейство называлось «крестоцветные». В него входит более трех тысяч видов, важнейшим из которых является капуста.

О ценных свойствах этого овоща известно с древности. По мнению археологов, дикую листовую капусту употребляли в пищу еще первобытные люди. Выращивать этот овощ

начали на Пиренейском полуострове жители Иберии, откуда он попал в Египет, Грецию и Рим.

Интересно, что древние египтяне подавали блюда из белокочанной капусты в качестве десерта, греки использовали ее как лекарство от бессонницы и депрессии. Пифагор Самосский рекомендовал этот овощ для бодрости и отличного настроения и считал, что он поддерживает в человеке жизненную энергию. Римляне считали, что дети, в рационе которых присутствовала капуста, вырастают крепкими и более устойчивыми к заболеваниям. Врачи изготавливали из этого растения лекарственные средства для лечения болезней суставов, печени, язв и длительно незаживающих ран.

В России выращивают следующие виды капусты:

- белокочанную;
- краснокочанную;
- цветную;
- кольраби;
- листовую;
- брокколи;
- савойскую;
- брюссельскую;
- китайскую;
- пекинскую.

Белокочанная капуста

Белокочанная капуста является наиболее распространенной и представлена ранними, средними и поздними сортами, которые дают обильный урожай, отличаются превосходными вкусовыми качествами и достаточно долго хранятся.

Полезные свойства

Целебные свойства белокочанной капусты широко используются в народной медицине. В одном кочане содержится целый комплекс необходимых организму человека веществ. В первую очередь это витамины В, С, Р, К, D. Следует отметить, что по содержанию витамина С капуста не уступает цитрусовым. Суточная норма аскорбиновой кислоты содержится в 200 г сырой капусты.

В состав этого овоща входят углеводы, азотистые вещества, каротин, минеральные соли, сахара, а также ферменты и вещество лизоцим, обладающее бактериальным действием. Клетчатка, необходимая для улучшения моторики и очищения организма, содержится в капусте в большом количестве. Она способствует удалению излишков холестерина, что важно для профилактики атеросклероза.

Капуста богата белком, содержит жироподобные вещества, которые в сочетании с органическими кислотами придают ей специфический аромат и вкус, усиливающий деятельность пищеварительных желез. Поэтому диетологи назначают капустный сок при

пониженной кислотности желудочного сока. Исследования показали, что он улучшает состояние больных при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. После 2 недель приема капустного сока у пациентов отмечалось значительное улучшение самочувствия, отсутствие болей. Он также рекомендуется при язвенных колитах и холецистите.

В капусте содержатся важнейшие минеральные вещества (магний, калий, натрий, кальций, медь, йод, железо, сера, фосфор), способствующие выведению из организма лишней жидкости и соли.

Белокочанная капуста – обязательный продукт в рационе людей, страдающих избыточным весом. Она превосходит все овощи по содержанию тартроновой кислоты и витамина U. Первая препятствует процессу преобразования сахара и других углеводов в жировую ткань, однако она разрушается под воздействием высокой температуры, поэтому полезна именно сырая капуста. Витамин U защищает организм от атеросклероза и язвенных поражений слизистых оболочек.

Народная медицина рекомендует сырую и квашеную капусту как слабительное и мочегонное средство при запорах, отеках и задержке жидкости в организме.

Листья капусты при радикулите

Листьями капусты обвязать больные участки на спине, накрыть компрессной бумагой, обвязать шерстяной тканью и оставить на 2–3 часа.

Сок капусты при кашле и охриплости голоса

Принимать по 20–30 мл свежеотжатого капустного сока 6–7 раз в день.

Сок капусты при малокровии

Свежеотжатый капустный сок принимать по 200 мл 2–3 раза в день в теплом виде за 1 час до еды в течение месяца.

Сок капусты при гастрите

Пить по 250–500 мл свежеотжатого сока капусты 2–3 раза в день за 1 час до еды.

Сок капусты при болезнях горла

Соединить 200 мл сока капусты с 200 мл воды. Принимать по 250 мл 3 раза в день в течение 2 недель.

Сок капусты при болезнях селезенки

Пить по 100–150 мл свежееотжатого сока капусты 2–3 раза в день за 1 час до еды в течение 4 недель.

Рассол квашеной капусты при гастрите с пониженной кислотностью

Принимать по 150–200 мл рассола квашеной капусты в теплом виде 2–3 раза в день до еды.

Отвар капусты с медом при заболеваниях дыхательных путей

Сварить 200 г капусты, в полученный отвар добавить 40–50 г меда. Принимать по 200 мл 3 раза в день.

Отвар капусты при ожирении

Залить 150 г капусты 600 мл воды, довести до кипения и держать на огне 15 минут, затем процедить отвар. Принимать по 150–200 мл 3–4 раза в день до еды.

Настой капусты при авитаминозе

Нашинковать 60 г белокочанной капусты, залить 250 мл кипятка и настаивать в течение 2–3 часов, затем процедить. Принимать в теплом виде по 150 мл 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Кашица из капусты при мастите

Капусту натереть на терке или измельчить в блендере и прикладывать полученную кашицу к больной груди 3–4 раза в сутки до полного выздоровления.

Заготовка лекарственного сырья

Самой полезной заготовкой, без сомнения, является квашеная капуста. При правильном приготовлении и хранении она будет ценным источником витамина С, группы В, фосфора, калия и кальция. Кроме того, квашеная капуста и ее рассол содержат молочную кислоту, благотворно влияющую на работу пищеварительной системы.

Что касается сырой капусты, то для хранения зимой следует выбирать крепкие плоские кочаны, предварительно очистив их от земли и удалив поврежденные места. Капуста хорошо лежит в темном сухом месте при температуре 5–6° С.

Существуют и другие способы хранения. Кочаны выкапывают с корнем и подвешивают

капусту за него. При этом подсохшие листья оставляют. Другой вариант – насыпать в погреб сухой песок и «посадить» в него очищенные от испорченных листьев кочаны.

Погреб следует проветривать в сухую погоду, а капусту проверять, используя в первую очередь те кочаны, которые начали преть или вянуть.

Секреты выращивания

Белокочанная капуста – морозоустойчивое растение, способное переносить температуру до 8° С. Оптимальная температура для роста – 15–17° С.

Для выращивания капусты используют рассаду. Семена сеют в посевные ящики за 2 месяца до посадки на дачном участке. Рекомендуется использовать почвенную смесь, состоящую из 1 части перегноя и 1 части плодородной земли. На 7 л воды берут 400 г золы и 1 кг песка. Через неделю после появления всходов рассаду пересаживают в горшочки. В открытый грунт ее можно высаживать лишь после того, как всходы достигнут высоты 20 см, толщина стебля будет составлять 0,5 см и появятся несколько листьев.

После посадки растений мероприятия по уходу включают рыхление междурядий, подкормку, окучивание, борьбу с вредителями, а также поливы.

Капуста любит влагу, но переувлажнение для нее вредно. На 100 кочанов капусты в среднем требуется 9 кубометров воды. Это особенно важно в период образования и роста кочанов.

Во время вегетации капусте необходим азот, влияющий на развитие корневой системы и рост листьев. Положительный эффект от азотных подкормок заметен при одновременном внесении калия и фосфора. Если же удобрять почву только азотом, то кочаны будут невкусными.

Первую подкормку проводят через 2 недели после посадки рассады. Для этого используют такой состав: 20 г суперфосфата, 15 г хлористого калия и 15 г аммиачной селитры на 1 м. Через 3 недели подкормку проводят снова. Третий раз должен приходиться на период формирования кочана. Специалисты советуют подкармливать капусту водным раствором (100 г смеси на 1 л воды).

Рекомендуемые сорта белокочанной капусты: Надежда, Июньская, Скороспелая, Белорусская 85, Стахановская, Подарок, Русиновка, Зимовка 1447.

Краснокочанная капуста

Внешне краснокочанная капуста похожа на белокочанную. Главное отличие заключается в том, что она не имеет скороспелых сортов и может долго храниться. Ее кочаны плотнее и мельче, листья более жесткие и упругие.

Полезные свойства

Содержание витамина С в краснокочанной капусте значительно выше, чем в белокочанной. Она богата селеном, отвечающим за жизнеспособность клеток в человеческом организме. Кроме того, этот микроэлемент принимает участие в обмене веществ и образовании антител для защиты от возбудителей заболеваний. Он способствует снабжению клеток кислородом, помогает выводить из организма токсины и тяжелые металлы. Селен также необходим для нормальной работы щитовидной и вилочковой желез. Краснокочанная капуста содержит витамин РР, ускоряющий обмен веществ; В, участвующий в процессе кроветворения; С, способствующий повышению иммунитета. Кроме того, она богата цинком, необходимым для работы головного мозга.

При регулярном употреблении этот овощ помогает избавиться от запоров, так как содержит большое количество балластных веществ. При этом восстанавливается слизистая оболочка и нормальная микрофлора кишечника, устраняется атония, усиливается перистальтика.

Краснокочанная капуста полезна как в сыром виде, так и после термической обработки, но в первом случае в ней сохраняется больше питательных веществ. Тушить или варить ее рекомендуется не более 40 минут. Отвар краснокочанной капусты можно использовать для приготовления вегетарианских супов и пить в качестве лечебного средства.

Листья краснокочанной капусты при тромбозах

Листья сырой капусты с отваром пчелиного подмора приложить к пораженному месту, зафиксировать бинтом и оставить на 1–2 часа.

Отвар краснокочанной капусты при воспалительных заболеваниях дыхательных путей

Залить 150 г краснокочанной капусты 600 мл воды и сварить. Полученный отвар процедить и соединить с 20 г меда. Принимать в теплом виде по 100–200 мл 3–4 раза в день до полного выздоровления.

Капустный сок при заболеваниях селезенки

Принимать по 150–200 мл капустного сока 2–3 раза в день до еды.

Капустный сок при кашле

Соединить 200 мл капустного сока с 15 г меда и перемешать. Принимать по 100 мл 3 раза в день до полного выздоровления.

Капустный сок с прополисом при язвенной болезни желудка

В 500 мл капустного сока развести 10–15 г прополиса и перемешать. Принимать по 150 мл 4 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 месяцев.

Капустный сок для повышения защитных сил организма

Соединить 150 мл сока краснокочанной капусты со 100 мл сока свеклы и принимать 1 раз в день в течение 1 месяца.

Настой краснокочанной капусты для улучшения состояния кожи лица

Нарубить 200 г краснокочанной капусты, залить 350 мл кипятка и настаивать 1 час, затем процедить через несколько слоев марли и использовать для умывания.

Настой краснокочанной капусты при бронхите

Залить 100 г мелко нашинкованной краснокочанной капусты 250 мл кипятка и настаивать в течение 1 часа, затем процедить и принимать в теплом виде 3 раза в день до полного выздоровления.

Заготовка лекарственного сырья

Собранные кочаны внимательно осматривают и сортируют в зависимости от способа хранения и заготовки. Лежкость капусты определяется ее плотностью. Рыхлые кочаны лучше всего использовать для квашения.

Как и белокочанную капусту, краснокочанную можно хранить в погребе. При этом кочаны нельзя сваливать в кучу, иначе они быстро сгниют. По этой же причине их не рекомендуется класть на земляной пол. Для лучшей лежкости под них кладут доски, кирпичи или деревянную решетку. Можно также разложить капусту на полках, размещая ее в 2 ряда в шахматном порядке кочерыжками вверх. Иногда под кочаны насыпают сухую солому, чтобы она впитывала влагу.

Если погреб небольшой, то кочаны попарно связывают с помощью шпагата и подвешивают к перекладинам. Хороший способ улучшения лежкости краснокочанной капусты – обмакивание ее в глину, которую разводят до консистенции жидкого теста, опускают в нее каждый кочан и подсушивают до затвердения.

Краснокочанную капусту можно заморозить. Для этого отбирают плотные кочаны, крупно нарезают их, кладут в целлофановые пакеты и хранят в морозилке. Такую капусту можно использовать для приготовления щей, супов и овощных рагу.

Секреты выращивания

Для выращивания краснокочанной капусты используют рассаду. Ее пересадку в открытый грунт производят через 2,5–3 месяца. Краснокочанная капуста хорошо себя чувствует на участках с суглинистой почвой, богатой перегноем. В течение лета ей требуются регулярный полив, рыхление почвы и подкормки. Уборку урожая производят в сухую погоду, оставляя несрезанными 2–3 кроющих листа. Оптимальная температура хранения – 2–3° С.

Рекомендуемые сорта краснокочанной капусты: Памяти Лизгуновой, Михневская, F1 Преко, Каменная головка 447, Гако.

Цветная капуста

Родиной цветной капусты является остров Кипр, где она была обнаружена древними римлянами. В России эта культура стала известна при Екатерине II. В те времена ее считали деликатесом, она дорого стоила и была доступна лишь состоятельным людям.

Этот овощ обладает своеобразным вкусом и отлично подходит для приготовления различных блюд. Но на этом его достоинства не заканчиваются, ведь цветная капуста – это кладезь полезных веществ.

Полезные свойства

В цветной капусте содержится большое количество клетчатки, способствующей усилению перистальтики кишечника, поэтому этот овощ обязательно должен присутствовать в рационе людей, страдающих запорами и атонией кишечника. Она богата углеводами, сахарами, микроэлементами (фосфором, магнием, калием, кальцием и железом). По содержанию железа цветная капуста превосходит зеленый горошек, сладкий перец, листовую салат, кабачки и баклажаны.

Витамины В, РР и каротин также входят в состав цветной капусты. Аскорбиновой кислоты в ней в 2 раза больше, чем в белокочанной, а по содержанию белка она превосходит все остальные виды капусты. По мнению ученых, регулярное употребление этого овоща в пищу является эффективной профилактикой рака.

Цветная капуста хорошо усваивается организмом, поэтому ее рекомендуют для диетического и детского питания. В ней содержится много биотина и витамина Н, которые предотвращают воспалительные заболевания кожи.

Сок цветной капусты для профилактики онкологических заболеваний

Принимать по 150 мл сока цветной капусты 2–3 раза в день в течение 1 месяца, затем сделать перерыв на 2 месяца и повторить курс.

Сок цветной капусты при авитаминозе

Соединить 150 мл сока цветной капусты и 100 мл яблочного сока. Принимать полученное средство 1 раз в день в течение 3–4 недель.

Сок цветной капусты для повышения иммунитета

Принимать по 50–70 мл сока цветной капусты натощак в течение 2 недель.

Напиток с соком цветной капусты и медом при задержке полового развития

Соединить 100 мл сока цветной капусты, 100 мл сока свеклы, 50 мл лимонного сока, 30 г меда, 30 мл холодной кипяченой воды, перемешать и настаивать под крышкой в течение 40 минут. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды курсами по 2 недели с перерывом 2 недели.

Напиток с соками цветной капусты и моркови при пониженном иммунитете

Соединить 100 мл сока цветной капусты, 100 мл сока моркови, 30 г меда и 250 мл молока, перемешать и принимать по 50 мл 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 1 месяца.

Напиток с соками цветной капусты, свеклы и хрена при атеросклерозе

Соединить в стеклянной емкости 200 мл сока цветной капусты, 200 мл сока свеклы, 200 мл сока моркови, 50 мл сока хрена, 20 г меда, 50 мл водки, 50 мл лимонного сока, перемешать и укупорить.

Готовое средство хранить в холодильнике и принимать по 30 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Можно предварительно разбавить водой.

Заготовка лекарственного сырья

Цветную капусту можно хранить в погребе. Для этого ее аккуратно вырывают у корней, перевязывают веревкой каждый кочан таким образом, чтобы он не касался других, и вешают в погребе максимально высоко. Таким образом капуста может храниться 5–6 месяцев. Рекомендуется по мере возможности проветривать погреб и удалять пожелтевшие листья и соцветия.

Перед замораживанием цветную капусту бланшируют в течение 2 минут с добавлением

небольшого количества соли. Затем соцветия охлаждают, выкладывают в небольшую картонную коробку, выстеленную целлофаном, и помещают в морозильную камеру. Срок ее хранения – 5–6 месяцев.

Секреты выращивания

Цветная капуста любит влагу. Ее рекомендуется выращивать на песчаных и легких суглинистых почвах с высоким содержанием гумуса. Требовательность этого растения к плодородию почвы обусловлена сравнительно слабой корневой системой. Помимо органических удобрений, вносятся минеральные (компост, навоз, перегной).

При отсутствии органических удобрений можно ограничиться минеральными: вносят 40–50 г мочевины, 30 г суперфосфата, 30 г хлористого калия на 1 м. Большую часть удобрений вносят под лопату при перекапывании, а остальное – в лунки непосредственно перед посадкой рассады.

В пищу употребляют головки цветной капусты. Чтобы они были крепкими и плотными, на растении должно быть 20 и более крупных листьев. Кроме того, следует поддерживать необходимую влажность почвы и проводить рыхление после каждого дождя и полива.

Семена цветной капусты высевают за 1,5 месяца до высадки рассады. Для этого используют ящики длиной 50 см, шириной 30 см и высотой 10 см. На выровненной почвенной смеси делают бороздки глубиной 0,5 см. Семена засыпают такой же смесью.

Первую подкормку проводят через 7 дней после посадки рассады, используя раствор мочевины (50 г на 10 л воды) с добавлением 20–25 г хлористого калия. Вторую подкормку осуществляют в период начала формирования головки. Применяют раствор нитрофоски (60 г на 10 л воды на 5 растений) с добавлением 2 г борной кислоты и молибденового аммония. Нельзя забывать и об органических удобрениях. Для цветной капусты идеально подходят птичий помет, разбавленный водой (1 : 20), и навозная жижа (1 : 4).

При выращивании данной культуры важно следить за тем, чтобы не приостанавливался ее рост, который невозможен при повышенной температуре. Если она превышает 25° С, то образуются мелкие листья и рыхлые головки с ворсистой поверхностью. Поэтому, кроме регулярных поливов, в жаркие дни капусту опрыскивают водой. Оптимальная температура для роста цветной капусты и формирования качественных головок – 16–18° С.

Чтобы головки цветной капусты не темнели, их нужно накрывать листьями. Для этого их аккуратно надламывают и связывают над головками. Нужно учитывать, что более устойчивыми к жаркой погоде являются растения, выращенные методом посева семян в грунт. Урожай цветной капусты собирают, когда головки становятся плотными.

Рекомендуемые сорта цветной капусты: Ранняя Грибовская 1355, Прогресс, Солокрон, Гарантия, Мовир 74, Эрли Сноубол.

Брюссельская капуста

Брюссельская капуста – двулетнее растение. В первый год у нее появляется крупный

цилиндрический стебель, на котором вырастают листья серо-зеленого цвета с восковым отливом. В пазухах листьев образуются кочешки – маленькие кочаны размером с грецкий орех. На одном растении образуется около 50 таких кочанов.

Полезные свойства

Брюссельская капуста очень вкусна и полезна. Она содержит клетчатку, белок, сахара, а также витамины В, РР. По количеству витамина С брюссельскую капусту можно считать рекордсменкой среди овощей.

В ней обнаружены соли кальция, калия, железа, йода, магния, натрия и фосфора, а также ферменты и свободные аминокислоты. Такой химический состав делает брюссельскую капусту незаменимым продуктом питания при различных диетах, ведь ее калорийность составляет всего 35 ккал на 100 г.

Людам преклонного возраста и детям рекомендуется регулярно употреблять этот овощ.

Брюссельская капуста незаменима при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Особенно полезен ее сок, способствующий улучшению функции поджелудочной железы, что важно при диабете. Кроме того, он оказывает тонизирующее и общеукрепляющее действие на организм. Доказано, что при регулярном употреблении сок улучшает кроветворение, защищает организм от рака и атеросклероза. Специалисты рекомендуют его как мягкое слабительное средство при запорах. Благодаря высокому содержанию солей калия сок брюссельской капусты показан при гипертонии и аритмии.

Употребляемые в свежем виде кочаны ускоряют процесс заживления ран, поэтому их включают в диету после хирургических операций. Этот овощ повышает иммунитет, а сваренный из него бульон по питательным свойствам не уступает куриному.

Противопоказанием к приему сока брюссельской капусты является повышенная кислотность желудочного сока.

Сок брюссельской капусты при астме, бронхите и других легочных заболеваниях

Соединить 100 мл сока брюссельской капусты, 50 мл сока моркови, 40 мл сока редиса и 40 мл сока сельдерея. Принимать по 230 мл 1 раз в день натощак до выздоровления. При бронхиальной астме пить средство в период обострения заболевания.

Сок брюссельской капусты при сахарном диабете

Принимать по 100–150 мл сока брюссельской капусты 1–2 раза в день.

Бульон с брюссельской капустой для восстановления после болезни

В горячий куриный или рыбный бульон добавить брюссельскую капусту и довести до кипения.

Отвар брюссельской капусты при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Нашинковать 150 г брюссельской капусты, залить 450 мл воды, довести до кипения, снять с огня и настаивать в течение 10–15 минут. Отвар процедить и принимать с продуктами, обладающими мочегонным эффектом, 1 раз в день.

Заготовка лекарственного сырья

При консервировании и заморозке брюссельская капуста сохраняет большую часть своих полезных свойств. Кочаны, срубленные вместе со стеблем, могут достаточно долго храниться в прохладном и хорошо проветриваемом помещении.

Секреты выращивания

Почву для посадки брюссельской капусты необходимо подготовить осенью. Для этого ее удобряют слоем навоза и компоста. Весной почву рыхлят на глубину 4–5 см и добавляют птичий помет.

Семена брюссельской капусты высаживают в марте – апреле в небольшие углубления на расстоянии 15 мм друг от друга. Для защиты от низкой температуры, дождя и ветра делают укрытие из целлофана.

В конце мая – начале июня, когда саженцы вырастут до 12–15 см, их высаживают в открытый грунт. За день до этого их обильно поливают.

Сажать растения нужно на расстоянии 90 см друг от друга, так чтобы нижние листья саженцев находились над уровнем почвы. После пересадки их поливают. При сильном ветре растения закрепляют с помощью небольших колышков.

Вегетационный период скороспелых сортов составляет около 5 недель. Брюссельская капуста – холодоустойчивое растение, выдерживающее температуру до -7°C .

Сбор урожая проводится в конце сентября – начале октября. Кочаны срезают ножом по направлению снизу вверх. Растения, которые перестали плодоносить, выдергивают из почвы и используют в качестве удобрения.

Рекомендуемые сорта брюссельской капусты: Веретено, F1 Горкет, Геркулес.

Савойская капуста

Внешне эта капуста напоминает белокочанную, но ее кочаны более мелкие и рыхлые, а

листья – нежные. Савойская капуста достаточно калорийна. Ее используют для приготовления первых и вторых блюд, голубцов, начинок для пирогов и пирожков. Савойская капуста – двулетнее растение, в первый год жизни образующее короткий или средней длины стебель с большим количеством листьев. На второй год начинают формироваться соцветия. Кочаны имеют овальную или конусообразную форму.

Полезные свойства

Питательные свойства савойской капусты значительно выше, чем белокочанной. Исследования показали, что в ней содержатся вещества, которые благотворно влияют на рост и развитие молодого организма, поэтому она обязательно должна присутствовать в рационе детей и подростков.

Свежеотжатый сок этого овоща богат тартроновой кислотой, что очень важно для людей с избыточным весом, так как это вещество предотвращает переработку углеводов, поступающих в организм, в жировые клетки.

Благодаря содержанию минеральных веществ (кальция, калия, натрия, железа) савойская капуста по праву считается одним из самых полезных овощей. Также она богата витамином С и белком, поэтому рекомендуется для повышения иммунитета, а входящий в ее состав марганец способствует очищению печени от токсинов.

Витамин В, содержащийся в савойской капусте, оказывает благотворное влияние на нервную систему, поэтому данный овощ обязательно должен присутствовать в рационе людей с повышенной эмоциональной возбудимостью.

Регулярное употребление савойской капусты способствует улучшению кровообращения, а также заживлению язвы желудка. Ее рекомендуется вводить в рацион детей и людей преклонного возраста.

Напиток с соками савойской капусты и редьки при ожирении

Соединить 100 мл сока савойской капусты, 100 мл сока редьки, 20 г меда и перемешать. Принимать по 200 мл 1 раз в день за 40 минут до еды.

Сок савойской капусты для уменьшения похмельного синдрома

Соединить 250 мл свежеотжатого сока савойской капусты с 30 г сахара и перемешать. Принимать 1 раз в день утром.

Сок савойской капусты при авитаминозе

Ежедневно принимать по 150 мл свежеотжатого сока савойской капусты 1–2 раза в день после еды.

Листья савойской капусты при опоясывающем лишае, экземе, ожогах

Свежие листья савойской капусты прикладывают к пораженному участку кожи на 1,5–2 часа.

Листья савойской капусты при уплотнениях под кожей

Свежие листья савойской капусты прикладывают к участку с уплотнением на ночь.

Заготовка лекарственного сырья

Савойская капуста плохо хранится. Иногда ее держат в подвале, засыпав корни влажным песком, а также в ящиках, раскладывая по 5–7 кочанов в каждый. Оптимальная температура хранения составляет 2–3° С.

Можно также раскладывать кочаны в сарае или на утепленном балконе, подвесив их по 2 штуки. Лучше всего савойская капуста хранится в траншеях с полиэтиленовой пленкой или бумагой, пересыпанная землей. Кочаны закладывают туда при снижении температуры до 1–2° С.

Секреты выращивания

Савойскую капусту возделывают так же, как и белокочанную. Она более холодоустойчивая, но боится засухи. Кроме того, она в меньшей степени поражается вредителями и болезнями. При выращивании савойской капусты обязательно внесение органических удобрений, а также калийных – на пойменных почвах и фосфорных – на тяжелых суглинистых.

Рекомендуемые сорта савойской капусты: Юбилейная 2170, Вертю 1340.

Листовая капуста

Характерной особенностью листовой капусты является то, что она не образует кочана. Крупные листья зеленого или фиолетового цвета ценятся за питательные и лечебные свойства. Ученые пришли к выводу, что регулярное употребление листовой капусты препятствует возникновению онкологических заболеваний.

Полезные свойства

Листовая капуста – это богатый источник витаминов А и С, а также минеральных веществ (калия, кальция, фосфора, йода, серы и железа). Всего 100 г этого овоща обеспечивают суточную потребность организма в витамине С, а по содержанию витамина Е он превосходит все остальные овощные культуры. Благодаря наличию большого количества минеральных веществ листовая капуста по праву считается незаменимой при пониженном иммунитете. Измельченная или протертая листовая капуста используется в диетическом и детском питании. Ее регулярное употребление улучшает работу дыхательной, костной, пищеварительной, лимфатической, выделительной и нервной систем.

Листовая капуста для укрепления стенок сосудов и улучшения состояния кожи

Измельчить 150 г листьев капусты, сбрызнуть их 20 мл лимонного сока и принимать 1 раз в день.

Сок листовой капусты при пониженном иммунитете

Соединить 200 мл сока листовой капусты, 100 мл сока свеклы, 30 г меда и тщательно перемешать. Принимать 1–2 раза в день в течение 1 месяца.

Сок листовой капусты при нарушениях работы желудочно-кишечного тракта

Соединить 150 мл сока листовой капусты с 50 мл сока моркови, добавить 15–20 мл оливкового масла и тщательно перемешать.

Принимать по 200–250 мл 1 раз в день за 20 минут до еды или через 2 часа после еды.

Сок листовой капусты при авитаминозе

Принимать по 100 мл сока листовой капусты 1 раз в день в течение 2 недель.

Заготовка лекарственного сырья

Листовую капусту можно хранить в холодильнике. Для этого кочаны герметично заворачивают в полиэтиленовые пакеты.

В середине осени (в октябре) капусту вместе с корнем пересаживают в горшки для доращивания в домашних условиях.

Секреты выращивания

Листовая капуста устойчива к перепадам температур, однако она требовательна к удобрениям и поливам. Ее агротехника не отличается от таковой у белокочанной капусты.

Рекомендуемые сорта листовой капусты: Полувысокая, Красная высокая, а также Мосбахская светло-зеленая.

Пекинская капуста

Пекинская капуста, обладающая удивительными целебными свойствами, появилась в России сравнительно недавно. Она быстро завоевала популярность, и сегодня о ней знает каждый садовод. Многие выращивают ее на своих дачных участках.

Листья пекинской капусты собраны в плотную розетку. Внешне она очень похожа на римский салат Ромэн, поэтому его называют салатной капустой. Листья растения желто-зеленого цвета, с плоскими мясистыми прожилками.

Полезные свойства

Пекинская капуста знаменита тем, что содержит незаменимую аминокислоту лизин, способствующую повышению иммунитета и очищению крови. Кроме того, в ее состав входят необходимые организму человека витамины А, С, В, РР, Р, Е, К, а также белок, углеводы, минеральные вещества (железо, калий, кальций).

Благодаря витамину С этот овощ повышает защитные силы организма, а потому рекомендуется при пониженном иммунитете.

Незаменима пекинская капуста при похудении, так как содержит мало калорий и большое количество клетчатки, благодаря чему способствует быстрому чувству насыщения при небольшом объеме пищи, а также выведению из организма шлаков и токсинов.

Сок пекинской капусты при нарушениях работы пищеварительного тракта

Принимать по 250 мл свежееотжатого сока пекинской капусты, смешанного с 30 мл растительного масла, 1–2 раза в день в течение 1,5 месяца.

Отвар листьев пекинской капусты при акне

Залить 100 г листьев пекинской капусты 300 мл воды, довести до кипения и держать на слабом огне 15 минут, затем охладить, процедить и использовать для умывания.

Отвар листьев пекинской капусты при бессоннице

Залить 150 г листьев пекинской капусты 350 мл воды и держать на огне 30 минут, затем процедить и принимать на ночь.

Отвар семян пекинской капусты при бронхиальной астме

Залить 20 г семян пекинской капусты 250 мл воды, довести до кипения и держать на огне 25 минут, затем охладить, процедить и принимать по 100–150 мл 1–2 раза в день.

Листья пекинской капусты при чесотке и мастопатии

Нашинковать 150–200 г листьев пекинской капусты, сбрызнуть их 20 мл растительного масла и принимать 1–2 раза в день.

Листья пекинской капусты при воспалении век

Отварить 2 листа пекинской капусты, размять их, соединить с 20 мл оливкового масла, положить на закрытые веки и оставить на 20 минут.

Заготовка лекарственного сырья

Пекинскую капусту герметично заворачивают в полиэтиленовые пакеты и хранят в холодильнике в течение 10 дней при температуре 1–3° С.

Позднеспелые сорта отличаются лучшей лежкостью и остаются пригодными в пищу в течение 3 месяцев (при описанном выше способе хранения).

Секреты выращивания

Пекинскую капусту выращивают рассадным и безрассадным (семенным) способами. В первом случае можно использовать горшки или деревянные ящики. Рассаду сажают в середине апреля, а через 20 дней пересаживают ее в открытый грунт. Во втором случае семена сеют в почву в начале апреля. Скороспелые сорта дают урожай через 60 дней после посадки, а позднеспелые – через 100.

Рекомендуемые сорта: Ленок, Хибинская.

Китайская капуста

Китайская капуста похожа на пекинскую, с которой ее часто скрещивают для получения гибридов.

Различают листовые, черешковые, а также полукочаные и кочанные ее виды.

Полезные свойства

В состав китайской капусты входят органические кислоты, ферменты, восковидные и горчичные вещества, а также пигменты. Из содержащихся в ней минеральных веществ нужно отметить кальций, калий, магний, железо, фосфор и серу. Белковый состав у нее почти такой же, как у пекинской капусты. Замечательным свойством китайской капусты является высокий процент в ней аскорбиновой кислоты, каротина и витамина Р. Помимо этого, в ее состав входит аминокислота лизин. Этот овощ показан при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, язве желудка, гастрите. Он улучшает пищеварительные функции, способствует желчеотделению, обладает мягким слабительным действием. Входящая в состав китайской капусты клетчатка выводит из организма лишний холестерин, что важно для профилактики атеросклероза.

Химический состав китайской капусты богаче, чем белокочанной. Можно без преувеличения сказать, что она объединяет в себе все полезные свойства листового салата и капусты.

Сок китайской капусты при заболеваниях желудка

Соединить 150 мл сока китайской капусты и 150 мл воды. Принимать по 300 мл ежедневно в течение 1 месяца.

Сок китайской капусты при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Принимать по 200–250 мл сока китайской капусты 1 раз в день в течение 3–4 недель. Через 2 месяца курс лечения можно повторить.

Сок китайской капусты при пониженном иммунитете

Соединить 150 мл сока китайской капусты, 50 мл сока моркови и 50 мл сока свеклы. Принимать полученное средство по 80–100 мл 3 раза в день в течение 2 недель.

Заготовка лекарственного сырья

Для хранения отбирают кочаны с кроющими зелеными листьями. Кочерыжку обрезают, отступая 3 см. Можно также вырвать растение с корнем, удалить нижние листья, связать кочаны попарно, подсушить кроющие листья на свежем воздухе и повесить в прохладном сухом помещении. Если кочерыжка обрезана у основания, то такие кочаны хранят на стеллажах в сухом подвале.

Лежкость китайской капусты можно значительно улучшить, если оставить кочаны на несколько дней в сухом месте, а затем выполнить опудривание измельченным мелом.

Эта процедура защитит их от грибных болезней и гнили. В домашних условиях для опудривания можно использовать зубной порошок.

Секреты выращивания

Одним из несомненных достоинств китайской капусты является скороспелость. Период от посева до образования розетки составляет 40–50 дней. По холодостойкости эта капуста превосходит пекинскую, менее подвержена болезням и поражению вредителями.

Выше отмечалось, что существует несколько видов китайской капусты. Наиболее ценными с точки зрения питательных веществ, урожайности и требованиям к условиям выращивания являются листовые формы. Они могут расти на любых видах почв при условии внесения необходимых органических и минеральных подкормок. Что касается морозостойкости, то китайская капуста хорошо переносит первые заморозки, но при сильном снижении температуры ее рост приостанавливается. Допустимо незначительное затенение, но в этом случае удлиняется срок выращивания капусты.

Рекомендуемые сорта китайской капусты: Натсумаки, Олимпия, Дин-Зо-Син.

Брокколи

Брокколи (спаржевая капуста) – однолетнее растение, представляющее собой переходный вид от цветной капусты к листовой.

Внешне соцветия брокколи почти не отличается от цветной капусты: ее стебли заканчиваются зелеными головками.

Полезные свойства

В брокколи содержится множество питательных веществ, в том числе сахара, витамины РР, группы В, холин, каротин, метионин, предотвращающие накопление в крови

излишков холестерина. В ее состав входит фитин, способствующий выведению из организма солей тяжелых металлов.

По сравнению с цветной капустой брокколи содержит значительно меньше пуринов, поэтому ее можно рекомендовать людям, страдающим подагрой и камнями в почках. В пищу употребляют побеги с нераскрывшимися бутонами. Сначала срезают основные побеги, а затем (через 3 недели) – боковые.

Исследования показали, что регулярное употребление брокколи является эффективной профилактикой многих видов онкологических заболеваний, среди которых рак шейки матки, груди, простаты, легких, прямой кишки, почек и печени. Это обусловлено уникальным составом капусты, в который входят бета-каротин, селен, витамины А, С, Е, калий, цинк, сера, ряд аминокислот. Благодаря перечисленным элементам этот овощ является детоксикантом. Он способствует выведению из организма свободных радикалов и токсинов.

Как и другие виды капусты, брокколи богата клетчаткой, которая необходима при нарушениях функции кишечника, в частности при запорах. Магний и витамины поддерживают необходимую кислотность желудочного сока, улучшают пищеварение и усвоение полезных веществ из пищи.

Согласно исследованиям, включение в рацион спаржевой капусты способствует сохранению молодости кожи, а также ее защите от вредного воздействия окружающей среды. Бета-каротин, витамины С, Е и группы В придают коже и волосам сияние и здоровый вид.

Жирные омега-3-кислоты, витамины и бета-каротин способствуют выведению из организма лишнего холестерина, а также благотворно влияют на работу сердечнососудистой системы и регулируют кровяное давление.

Входящие в состав спаржевой капусты витамины и фосфор улучшают зрение, поэтому брокколи особенно рекомендуется употреблять людям, работающим за компьютером. Перечисленные вещества являются мощной защитой от макулярной дегенерации и катаракты.

Брокколи и ее сок повышают защитные силы организма и сопротивляемость инфекциям. Благодаря высокому содержанию кальция этот овощ укрепляет кости, поэтому он должен ежедневно присутствовать в рационе детей, подростков, беременных женщин, кормящих мам и людей преклонного возраста. Недостаток железа и ряда протеинов является основной причиной анемии. Большое количество этих веществ присутствует в спаржевой капусте.

Помимо всего перечисленного, брокколи обладает превосходным вкусом. Ее можно варить, жарить, добавлять в супы и салаты. В вареном виде она очень похожа на спаржу, с чем связано ее второе название.

Сок брокколи при бессоннице

Соединить по 100 мл сока и отвара семян брокколи и принимать вечером.

Сок брокколи для профилактики простудных, онкологических заболеваний и укрепления иммунитета

Принимать по 200 мл свежеотжатого сока брокколи 1–2 раза в день за 20 минут до еды.

Сок брокколи при солнечных ожогах

Смазывать соком брокколи пораженные участки кожи.

Сок брокколи при заболеваниях печени

Принимать по 40 мл сока брокколи в течение 1 месяца.

Настой семян брокколи при гельминтах

Залить 20 г семян брокколи 200 мл воды и настаивать под крышкой в течение 20 минут, затем процедить и выпить в течение дня.

Заготовка лекарственного сырья

Брокколи убирают, когда головки растения еще плотно сомкнуты. Рекомендуется собирать их молодыми, так как это значительно повышает урожайность данного овоща.

Эта капуста быстро портится, поэтому ее можно хранить в холодильнике непродолжительное время, герметично упаковав в полиэтилен. Для заготовки на зиму брокколи разделяют на соцветия и хранят в морозильной камере.

Секреты выращивания

Брокколи отличается высокой холодостойкостью, однако к высокой температуре она очень чувствительна. По сравнению с цветной капустой она менее подвержена болезням и поражениям вредителями, не так требовательна к условиям произрастания.

Спаржевой капусте требуются регулярные поливы и своевременные подкормки. Семена можно высевать в открытый грунт, но для получения раннего урожая лучше использовать рассаду. Ранние сорта брокколи дают урожай через 40–50 дней после высадки рассады в открытый грунт.

Рекомендуемые сорта брокколи: Тонус, Гном, Витаминная.

Кольраби

Кольраби – двухлетнее травянистое растение, разновидность белокочанной капусты.

Полезные свойства

По вкусу кольраби похожа на молодую кочерыжку белокочанной капусты, только сочнее. В ней обнаружено большое количество сахаров, балластных веществ, солей натрия, калия, кальция, железа и фосфора. По количеству витамина А кольраби превосходит белокочанную капусту в 6 раз, а по содержанию витамина С не уступает лимону.

Регулярное употребление кольраби оказывает положительное воздействие на организм. Она улучшает обмен веществ, нормализует работу пищеварительной системы. Благодаря высокому содержанию калия кольраби способствует выведению лишней жидкости из организма. Поэтому она является идеальным продуктом для желающих избавиться от лишнего веса. Балластные вещества усиливают перистальтику кишечника, способствуя своевременному очищению организма и выведению лишнего холестерина, что имеет большое значение в профилактике атеросклероза. Кольраби давно используется в народной медицине. Ее применяют в качестве дополнения к медикаментозной терапии при приступах астмы и осложнениях туберкулеза. Выгодным отличием кольраби от других видов капусты является отсутствие при ее употреблении вздутия кишечника в результате повышенного газообразования. Поэтому она рекомендована для детского питания в период введения прикорма, а также для диет при различных заболеваниях.

Кольраби применяется при кашле, которым сопровождается большинство простудных заболеваний. Кроме того, эта капуста улучшает состояние десен и зубов. Ее сок снимает любые воспаления в ротовой полости.

Диетологи рекомендуют употреблять только молодую кольраби, так как у старых жестких кочанов значительно ухудшаются вкусовые качества.

Сок кольраби при гепатите

Соединить 150 мл сока кольраби с 20 г меда и перемешать. Принимать по 150 мл 3–4 раза в день до еды.

Сок кольраби при холецистите

Принимать по 150 мл сока кольраби 2 раза в день в течение 2 месяцев.

Сок кольраби при плохом аппетите

Принимать по 100 мл сока кольраби за 40 минут до еды.

Отвар ботвы кольраби при бронхиальной астме

Залить 60 г ботвы кольраби 400 мл воды, довести до кипения и держать на огне 20 минут, затем процедить. Принимать по 100 мл 2 раза в день при обострении заболевания.

Отвар кольраби при туберкулезе

Залить 50 г кольраби 400 мл воды, довести до кипения и держать на огне 30 минут, затем процедить. Принимать по 80 мл 3 раза в день.

Заготовка лекарственного сырья

Позднеспелые сорта кольраби убирают осенью, до первых заморозков. Капусту можно хранить в течение 3–5 месяцев в помещении с температурой 0–1° С и влажностью воздуха 45%.

Секреты выращивания

Кольраби неприхотлива, устойчива к вредителям и болезням. Она растет даже в северных районах и сравнительно быстро созревает. Эта овощная культура предпочитает умеренную влажность и среднюю температуру, допустимо незначительное затенение.

Урожай можно собирать уже через 2–3 месяца после того, как появились всходы. Что касается сроков посева семян и высадки рассады в открытый грунт, они не отличаются от таковых у белокочанной капусты. На постоянное место рассаду следует высаживать, соблюдая между рядами расстояние 30–40 см.

Рекомендуемые сорта кольраби: Венская белая 1350, Гигант, Виолетта.

Хрен

Хрен – многолетнее растение семейства крестоцветных. Эту овощную культуру начали выращивать еще во времена Римской империи. Первое упоминание о хрене в России датируется XVI веком. На Руси он ценился не только как приправа, обладающая своеобразным острым вкусом, но и в качестве лекарственного средства.

Полезные свойства

О превосходных вкусовых качествах хрена известно всем. Его подают как приправу к

мясным блюдам, которым он придает пикантный вкус.

Кроме того, хрен широко используется в народной медицине для профилактики и лечения множества заболеваний.

В состав хрена входит эфирное масло, оказывающее антисептическое действие. Также этот овощ отличается высокой питательной ценностью: он содержит 16% углеводов, около 3% азотистых веществ, небольшое количество жиров. Витамина С в нем больше, чем в лимоне.

Калий, кальций, натрий, сера, фосфор, железо и другие минеральные вещества делают хрен незаменимым продуктом при анемии и повышенной утомляемости. Кроме того, в его состав входят крахмал, сахара, фитонциды, смолистые вещества, клетчатка, витамины РР и группы В, каротин.

Следует отметить, что полезные свойства натертого хрена сохраняются всего несколько дней, поэтому его не рекомендуется долго хранить.

Хрен полезен для пищеварительной системы. Его рекомендуется употреблять людям, страдающим гастритом с пониженной кислотностью желудочного сока. Он усиливает аппетит и улучшает усвоение поступающих с пищей питательных веществ.

Используют хрен и для лечения заболеваний мочеполовой системы. Благодаря мочегонному эффекту он по праву считается эффективным натуральным лекарством при камнях в почках, цистите, подагре и ревматизме. Припарки из свежего корня хрена делают при обморожении, ревматизме и лицевом неврите.

Народная медицина рекомендует применять этот овощ при воспалении легких, плеврите, бронхите, миозите, камнях в мочевом пузыре, а также в качестве отхаркивающего средства. Хрен способствует нормализации уровня сахара в крови, поэтому его рекомендуется употреблять при диабете.

Корни хрена противопоказаны при острых воспалительных процессах, протекающих в организме, и при беременности.

Настой корней хрена на кислом молоке при пониженном аппетите

Соединить 50 г тертых корней хрена с 500 мл кислого молока, плотно закрыть и оставить на 24 часа. Полученное средство процедить и принимать по 20 мл 3 раза в день до еды.

Настой корней хрена для повышения аппетита

Натереть на терке 50 г корней хрена, соединить с 400 мл кипятка и настаивать под крышкой в течение 50 минут. Принимать по 50 мл 4 раза в день за 20 минут до еды.

Кашица из корней хрена при запорах и отеках

Натереть на терке 100 г корней хрена, соединить с 50 мл лимонного сока и перемешать. Принимать по 20 г 2 раза в день после еды.

Кашица из корней хрена при болях в суставах

Пропустить через мясорубку 50 г корней хрена, натереть на терке 50 г яблока. Подготовленные ингредиенты соединить, положить на больное место, накрыть хлопчатобумажной тканью и оставить на 30 минут.

Сок хрена с кефиром при пониженном иммунитете

Соединить 20 мл сока хрена с 200 мл кефира и перемешать. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды.

Сок хрена при гастрите с пониженной кислотностью

Соединить 50 мл сока хрена с 50 мл теплой воды. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды.

Сок хрена при атонии кишечника

Соединить 50 мл сока хрена с 30 мл лимонного сока и 100 мл холодной кипяченой воды. Принимать в теплом виде по 150–180 мл 2–3 раза в день до еды.

Листья хрена при радикулите

Несколько листьев хрена наложить на больное место и накрыть теплым шерстяным платком. Держать как можно дольше.

Заготовка лекарственного сырья

Урожай убирают ранней весной или осенью (перед заморозками). Чтобы хрен хранился дольше, его выкладывают на песок.

Предварительно очищенные, промытые и нарезанные тонкой соломкой корни хрена можно высушить в духовке при температуре 60–65° С.

Затем их толкут и хранят в закрытой стеклянной посуде. Перед приготовлением лекарственных средств или при использовании в кулинарии сушеный хрен кладут в холодную воду на 40 минут для набухания.

Секреты выращивания

Хрен имеет мощную ветвящуюся корневую систему. Он может расти 5–10 лет, размножается вегетативным способом. Растение отличается холодостойкостью и любит влагу, поэтому для его выращивания наиболее подходят влажные суглинистые и супесчаные почвы.

Данная культура быстро разрастается, поэтому для нее сооружают специальные ящики, высота бортов которых составляет 30–50 см. Дно выстилают плотной полиэтиленовой пленкой, на которую кладут плодородную почву. Хрен высаживают под наклоном 45°.

Рекомендуемые сорта хрена: Суздальский, Атлант, Латвийский.

Редис

Редис – это однолетнее или двухлетнее растение, разновидность редьки, отличающаяся более нежным вкусом. Свое второе название – «французская редька» редис получил из-за того, что был завезен Петром I из Франции.

Полезные свойства

Редис богат гликозидами, которые придают ему специфический острый вкус. Кроме того, он содержит белок, углеводы, органические кислоты, ферменты, клетчатку, а также витамины В, С, РР, соли кальция, железа и магния, органические кислоты.

Благодаря клетчатке этот овощ способствует нормализации работы кишечника, а ферменты улучшают усвоение из пищи питательных веществ. Высокий процент эфирного масла придает редису бактерицидные свойства.

Этот овощ отлично усваивается организмом, повышает аппетит, ускоряет обмен веществ. Сок редиса рекомендуется пить в сочетании с морковным (1 : 2) для улучшения состояния слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта.

Волокна редиса способствуют выведению из организма лишнего холестерина, радионуклидов и тяжелых металлов. Доказано, что регулярное употребление этого овоща значительно снижает риск заболевания раком груди и толстого кишечника.

Настойка редиса при анемии

Насыпать 50 г измельченного сушеного редиса в банку из темного стекла, залить 100 мл водки, плотно закрыть и настаивать в течение 10–14 дней. Готовую настойку процедить и разбавить водой в пропорции 1 : 1. Принимать по 20 мл на ночь в течение 1 месяца.

Сок редиса при ангине

Соединить 50 мл свежееотжатого сока редиса со 100 мл воды и перемешать. Принимать по 50–100 мл после еды или использовать средство для полоскания горла.

Сок редиса при анемии

Соединить 50 мл сока редиса, 50 мл сока моркови и 50 мл сока свеклы, налить в керамический горшок и томить в духовке 3 часа. Принимать по 20 мл 3 раза в день.

Сок редиса при бронхиальной астме

Соединить 100 мл сока редиса с 20 г меда. Принимать по 20 мл 3 раза в день в период обострения.

Сок редиса при авитаминозе

Соединить 100 мл сока редиса и 50 мл сока моркови, перемешать. Принимать по 150 мл 1 раз в день.

Отвар редиса для улучшения обмена веществ

Насыпать в банку 50 г сушеного редиса, залить его 200 мл воды и держать на водяной бане 20 минут, затем охладить и процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день в течение 1 месяца.

Отвар редиса при бронхиальной астме

Измельчить 50 г редиса, залить 250 мл кипятка и держать на слабом огне 15–20 минут, затем охладить и процедить. Принимать по 50 мл 4 раза в день.

Бальзам с соком редиса при бронхиальной астме

Соединить 100 мл сока редиса, 100 мл сока алоэ, 100 мл сока репчатого лука, 100 мл сока свеклы, 100 мл сока клюквы, 100 мл сока лимона, добавить 20 г меда, 5–7 г сахара и 100 мл водки. Перемешать, укупорить и хранить бальзам в холодильнике. Принимать по 10 мл 3 раза в день за 20 минут до еды.

Заготовка лекарственного сырья

Специалисты рекомендуют собирать урожай редиса утром (накануне вечером производится полив). Чтобы корнеплоды дольше хранились, необходимо обрезать ботву.

Хранят редис в погребе при температуре 1° С, пересыпав песком. Можно держать его в холодильнике. В этом случае редис моют холодной водой, обсушивают и помещают в открытый полиэтиленовый пакет на нижнюю полку холодильника. В таком виде он хранится 3–4 недели.

При желании редис можно высушить. Для этого его очищают от земли, моют под струей воды, нарезают ломтиками толщиной около 5 мм, в один слой раскладывают на противне и сушат в духовке при температуре 40–50° С или на чистом листе бумаги под солнцем. Кусочки сушеного редиса похожи на чипсы и хрустят при разламывании. Подготовленное таким образом сырье перекладывают в сухие бумажные коробки или мешки из натуральной ткани.

Секреты выращивания

Редис отличается скороспелостью – через месяц после посева можно собирать урожай. Этот корнеплод появляется уже весной, когда другие овощи еще не созрели, поэтому он особенно ценится огородниками.

Данная овощная культура предпочитает хорошо увлажненную плодородную землю (на бедной формирование корнеплода не происходит). Кислая почва не подходит для выращивания редиса, поэтому если осенью ее не известковали, то делают это весной одновременно с рыхлением грядок. Также рекомендуется вносить золу или доломитовую муку в бороздки, прикрывая эти вещества тонким слоем земли перед посевом семян.

Лучшее место для выращивания редиса – южные склоны. Если осенью не производилась перекопка и удобрение почвы, то весной во время рыхления вносят перегной (3–4 кг на 1 м), суперфосфат и сернистый калий (25–40 г на 1 м), а также аммиачную селитру (10–15 г на 1 м) или другое азотное удобрение. Перечисленные вещества можно заменить комплексным минеральным удобрением.

Азот необходим редису для нормального развития: при недостатке этого вещества листья и черешки растения розовеют, а корнеплод не развивается.

Редис – холодостоек, его всходы выдерживают температуру до 3° С. Оптимальная температура для развития этого овоща – 15–18° С. В жаркую погоду необходим регулярный полив, иначе корнеплоды станут невкусными.

Сеют редис ранней весной. Растения, высаженные позже, не дают хороших корнеплодов.

Редису необходимо хорошее освещение, при затенении он плохо развивается, поэтому грядки, на которых он посажен, необходимо прореживать. Для ранних сортов расстояние в междурядьях составляет 15–20 см, между растениями – 3–4 см; для среднеспелых и позднеспелых расстояние в междурядьях должно быть примерно 30–35 см, между растениями – 6–8 см.

Мероприятия по уходу включают рыхление почвы, а также ее увлажнение. При засушливой погоде растение нужно поливать ежедневно в вечерние часы. Перед поливом почву рыхлят. При отсутствии возможности частых поливов почву мульчируют.

Рекомендуемые сорта редиса: Альба, Саратовский, Рубин, Жара, Заря, Тепличный Грибовский.

Редька

Редька – род травянистых растений семейства крест тоцветные. Этот овощ популярен не только в России, но и в Китае и Японии, где его употребляют в сыром, соленом и сушеном виде. Особенно вкусными сортами считаются Дайкон и Синьлимэй.

Полезные свойства

Редька – обязательный продукт для тех, кто хочет укрепить здоровье. Ее корнеплоды содержат большое количество минеральных веществ, 13% сухих веществ, 2% белка, 8,4% углеводов, а также витамины В и С. В химическом составе этого овоща присутствуют также гликозиды, органические кислоты и эфирные масла.

Благодаря пикантному вкусу редька является незаменимым компонентом многих салатов и закусок. Она богата клетчаткой, серосодержащими веществами (которые придают ей бактерицидные свойства), содержит соли натрия, калия, кальция, магния, фосфора, железа, а также аминокислоты. Рекомендуется употреблять редьку зимой и в начале весны, когда организм остро нуждается в витаминах. Этот овощ показан при пониженном иммунитете, так как повышает защитные силы организма и сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

Редька благотворно воздействует на работу желудочно-кишечного тракта, помогает при запорах, очищает организм от шлаков. Народная медицина рекомендует ее для профилактики атеросклероза, при отеках, желчно– и мочекаменной болезнях. Сырую редьку полезно есть при радикулите и пониженном аппетите.

Горьковатый вкус редьке придают входящие в ее состав гликозиды и ароматические эфирные масла, способствующие растворению камней при мочекаменной болезни. Однако использование корнеплодов в качестве лекарственного средства противопоказано при острых воспалительных процессах в желудке, поджелудочной железе и некоторых заболеваниях сердечнососудистой системы.

Сок редьки при анемии и пониженном иммунитете

Соединить 100 мл сока редьки и 100 мл сока свеклы. Принимать по 100 мл 2 раза в день до еды в течение 1 месяца.

Сок редьки при бронхите и кашле

Принимать по 100 мл сока редьки 3–4 раза в день и полоскать им горло.

Сок редьки при простудных заболеваниях

Соединить 100 мл сока редьки с 15 г меда и перемешать. Принимать по 100 мл 3 раза в день до полного выздоровления.

Сок редьки с сахаром при кашле

Нарезать 100 г редьки ломтиками, посыпать 20 г сахара и оставить до появления сока. Принимать сок по 20 мл каждые 2 часа.

Сок редьки для профилактики атеросклероза

Соединить 50 мл сока редьки и 50 мл яблочного сока. Принимать по 100 мл 2 раза в день в течение 1–2 месяцев.

Курс лечения повторять каждые 6 месяцев.

Сок редьки при гайморите

Закапывать в нос по 3–6 капель свежееотжатого сока редьки 2 раза в день.

Сок редьки с настоем лаврового листа при сахарном диабете

Залить 10 г лаврового листа 600 мл воды и настаивать в течение 3–4 часов. Принимать по 100 мл настоя, добавляя в него 20 мл свежееотжатого сока редьки, 3 раза в день.

Сок редьки при плохом аппетите

Принимать по 15–20 мл сока редьки 3 раза в день за 15 минут до еды.

Кашица из редьки при невритах, подагре и ревматизме

Натереть на терке 100–150 г редьки, ровным слоем выложить на больное место, накрыть хлопчатобумажной тканью, перевязать шерстяным платком и оставить на 1,5 часа.

Ингаляции с соком редьки при ангине

Редьку натереть на терке, выложить в банку, плотно закрыть и оставить на 1 час, затем открыть и провести ингаляцию: сделать 5 глубоких вдохов над банкой. Процедуру

повторить 6–8 раз подряд.

Мазь из редьки при бронхите

Натереть на терке 1 редьку, пропустить через мясорубку 1 головку репчатого лука. Подготовленные ингредиенты соединить с 20 г гусиного жира и перемешать. Полученную мазь втереть в область грудной клетки и верхнюю часть спины, обернуть целлофаном, укутать шерстяным платком и оставить на ночь.

Заготовка лекарственного сырья

Редьку поздних сортов собирают за несколько дней до наступления заморозков. Это делают в сухую погоду. Затем корнеплоды сушат и хранят в полиэтиленовом пакете при температуре 2–3° С и влажности воздуха около 85%. Другой способ хранения: с редьки срезают ботву и «устанавливают» корнеплоды корневищем вверх в ящик с песком (слой около 2 см). Каждый корнеплод пересыпают песком и хранят в подвале.

Секреты выращивания

Выращивают двухлетнюю (зимние сорта) и однолетнюю редьку (ранние сорта). У раннеспелой редьки образуется уже через 50–70 дней после высева, у позднеспелой – через 100–120 дней.

Редька предпочитает суглинистые влажные почвы и хорошее освещение. При недостаточной освещенности корнеплоды не образуются или формируются слабыми. Растение отличается холодостойкостью, его семена прорастают при температуре 2° С.

Рекомендуемые сорта редьки: Грайворонская, Зимняя круглая черная, Сударушка одесская 5, Зимняя круглая белая.

ЛУКОВЫЕ

Луковые – большое семейство, к которому относятся хорошо известные в России репчатый лук, лук-шалот, лук-порей, лук-батун, чеснок и др.

О пользе овощей семейства луковых известно с давних времен. Их выращивали еще в Древнем Китае, откуда они попали в Индию и Египет. Изображения лука на саркофагах фараонов говорят о том, что древние приписывали этому овощу особые свойства. Они считали его священным растением и клали в гробницы в качестве дара богам.

Репчатый лук

Репчатый лук широко используется для приготовления блюд, а также является эффективным лекарственным средством от многих недугов. Этот овощ начали культивировать еще за 2 тысячелетия до нашей эры.

Полезные свойства

В состав репчатого лука входит большое количество сахаров, белка, а также необходимые организму человека витамины С, РР, Е, группы В (В), каротин, эфирные масла, минеральные вещества (калий, кальций, йод, железо, фосфор, натрий, магний).

В народной медицине лук рекомендуется употреблять при понижении зрения и слуха, заболеваниях дыхательных путей, насморке, тахикардии. Этот овощ предотвращает развитие такого грозного заболевания, как атеросклероз.

Печеный репчатый лук используют для лечения нарывов, прикладывая его к пораженным участкам кожи. Маски из мелко нарубленного лука улучшают состояние волос и кожи головы, помогают устранить перхоть. Свежеотжатый сок эффективен для выведения веснушек.

Репчатый лук усиливает аппетит, стимулирует работу пищеварительных желез, улучшает усвоение питательных веществ из пищи. Он обладает бактерицидными и антисептическими свойствами, помогает организму бороться с вирусами, повышая его защитные силы. Лук – эффективное противоглистное средство. Он незаменим для желающих похудеть, так как улучшает обмен веществ и помогает сжигать жир.

Кашица из лука при растяжении связок

Очистить и измельчить 1 головку лука, добавить 10 г сахара и перемешать. Полученную массу ровным слоем выложить на марлю, положить на больное место, перевязать шерстяной тканью и оставить на несколько часов.

Кашица из лука при фурункулах

Запечь в духовке 1 головку лука, измельчить ее, наложить на фурункул и заклеить пластырем. Менять повязку каждые 3–4 часа.

Кашица из лука при насморке

Натереть на терке 20 г репчатого лука, 20 г хозяйственного мыла, добавить 20 мл спирта и 20 мл молока. Полученную массу держать на водяной бане 30 минут. Вату скрутить в жгутики, нанести на них кашицу из лука и ввести в ноздри. Держать 30–60 минут,

прогревая синей лампой.

Кашица из лука при кашле

Натереть на терке 2 головки репчатого лука, соединить с 30 г гусиного жира и перемешать.

Полученную кашицу тщательно втереть в грудную клетку и шею, перевязать шерстяным платком и держать 1–1,5 часа.

Кашица из лука для профилактики атеросклероза

Натереть на терке 30 г репчатого лука, соединить с 30 г меда и перемешать. Принимать по 20 г 3 раза в день в течение 2 месяцев.

Кашица из лука при ушибах

Натереть на терке 1 головку лука, ровным слоем выложить его на марлю, приложить к месту ушиба и держать 25–30 минут.

Сок лука при серных пробках в ушах

Соединить 200 мл сока лука и 50 мл водки, перемешать. Полученный раствор капать в уши по 2 капли 2 раза в день.

Сок лука при отите

Головку репчатого лука начинить семенами тмина и запечь в духовке, затем с помощью марли отжать сок. Капать в уши 2 раза в день по 2–3 капли до полного выздоровления.

Сок лука при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей

Соединить 100 мл сока лука и 30 г меда. Принимать по 20–30 мл 3–4 раза в день.

Сок лука при гастрите и геморрое

Принимать по 20 мл свежееотжатого сока лука 3–4 раза в день.

Сок лука при ангине

Принимать по 10–15 мл сока лука 3–4 раза в день до полного выздоровления.

Сок лука при атеросклерозе и гипертонии

Натереть на терке 1 головку репчатого лука, отжать сок, соединить его с 200 мл молока, 20 г меда и перемешать. Принимать по 20 мл за 40 минут до еды и через 2 часа после нее.

Настой лука от глистов

Очистить 2–3 головки лука, залить 200 мл кипятка и настаивать в течение 7 часов. Принимать полученное средство в теплом виде по 100–150 мл в течение 3–4 дней.

Настой лука при сахарном диабете

Измельчить или пропустить через мясорубку 2–3 головки репчатого лука, залить 300 мл теплой воды и настаивать в течение 8 часов, затем процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды.

Настой лука при задержке мочи

Измельчить 2–3 головки лука, залить 250 мл теплой воды и настаивать 8 часов, затем процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день.

Настойка лука при пониженном иммунитете

Измельчить 2 головки лука, залить 300 мл водки и настаивать, укупорив, 7 дней, после чего процедить. Принимать по 20 капель 3 раза в день в течение 3 недель.

Отвар лука при бронхите

Измельчить 500 г репчатого лука, соединить с 50 г меда, 100 г сахара, 100 мл воды и томить на слабом огне 3 часа, затем охладить, процедить и перелить в стеклянную емкость. Принимать по 30 мл 4–6 раз в день.

Отвар луковой шелухи при аменорее

Снять шелуху с 1 кг репчатого лука, промыть, залить ее 500 мл кипятка и держать на слабом огне в течение 15 минут, затем охладить и процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды в течение 2 недель.

Луковая шелуха при мозолях

Снять шелуху с 1 кг репчатого лука, залить таким количеством столового уксуса, чтобы она была полностью покрыта, и держать под компрессной бумагой в течение 14 дней. Затем слить уксус, взять немного шелухи, приложить к мозоли, обвязать хлопчатобумажной тканью и оставить на ночь. Утром распарить ногу и осторожно удалить мозоль. При необходимости повторить процедуру.

Лук при укусах насекомых

Разрезать пополам головку лука, приложить к месту укуса и держать в течение 20 минут.

Лук при гриппе

Разрезать луковицу пополам, приложить к носовым ходам и глубоко вдыхать в течение 2–3 минут. Процедуру проводить 3–4 раза в день.

Заготовка лекарственного сырья

Для длительного хранения репчатый лук помещают в холодильник (оптимальная температура – 3° С). Таким образом он может лежать до следующего урожая. Важно учитывать, что хорошей лежкостью отличаются только созревшие и подсушенные луковицы. Перед закладкой на хранение урожай сортируют. Влажные и загрязненные луковицы тщательно просушивают и очищают от земли. Хранить лук можно в вязанках, корзинах или ящиках вместимостью до 20 кг. Для этой цели можно также использовать стеллажи, раскладывая луковицы в 2 слоя.

Для лучшей лежкости у луковиц оставляют «шейку» – подсохшие листья длиной 3–4 см, которые защищают ее от проникновения бактерий. Если лук планируется связывать, то «шейка» должна иметь длину 10 см.

Недопустимо хранить репчатый лук в мешках и кулях, поскольку там он быстро портится и становится непригодным для употребления в пищу. Стоит также избегать перепадов температуры и влажности воздуха.

Секреты выращивания

Все сорта репчатого лука делят на острые и сладкие. Вкус этого овоща определяется содержанием сахара и составом эфирных масел. Репчатый лук – холодостойкое растение. Оптимальная температура для его роста и развития составляет 18–24° С. Он предпочитает плодородную почву и любит влагу, что особенно важно в первой половине вегетационного периода.

В средней полосе России лук сажают в мае. При выборе лука-севка обращают внимание на величину головок. Они должны быть размером около 1 см. Не опытные садоводы совершают ошибку, когда стараются купить севок крупных размеров. Дело в том, что такой лук часто уходит в стрелку. Не стоит брать и очень мелкий, так как он скорее всего не успеет дать крупную луковицу в первый год. Очень важно соблюдать правила хранения лука-севка. Температура в помещении должна составлять 15–18° С. При более высокой температуре луковицы могут высохнуть, а при низкой – заплесневеть. Лук-севок раскладывают тонким слоем в деревянные ящики или картонные коробки.

Глубина посадки лука-севка – 1–2 см. Репчатый лук отличается слабой корневой системой, поэтому необходимо удобрять почву. Однако не рекомендуется использовать свежий навоз и большое количество азотных подкормок, иначе лук начнет стрелковаться.

Репчатый лук убирают в августе, когда зелень пожелтеет и подсохнет. Если лето было дождливым или вносилось слишком много азотных удобрений, то стрелки могут и не засохнуть. Тогда следует аккуратно вытянуть луковицы из почвы, надрывая корни, но не выдергивая их полностью, и оставить в таком виде на грядке для засыхания зелени.

Рекомендуемые сорта: Даниловский 301, Спасский местный, Бессоновский местный, Арзамасский местный, Воронежский 86, Солнечный.

Многоярусный лук

Многоярусный лук – это разновидность лука-батуна. Он является многолетней культурой, но может выращиваться и в качестве однолетней. Растение имеет подземные луковицы овальной формы и широкие листья в виде трубочек.

Из цветоносных побегов формируются не цветки, а несколько ярусов луковичек размером около 3 см. Ими многоярусный лук размножается, а подземные луковицы употребляют в пищу. Едят также сочные молодые листья.

Полезные свойства

Листья многоярусного лука богаты сахарами, белком, каротином, витаминами В, С и РР, эфирными маслами. По содержанию витамина С этот овощ в 2 раза превосходит репчатый лук, а по питательным свойствам – лук-батун.

Многоярусный лук можно без преувеличения назвать витаминной бомбой. Он является богатым источником веществ, обладающих бактерицидными свойствами.

Народная медицина рекомендует употреблять многоярусный лук для улучшения моторики кишечника, как эффективное противоглистное средство, а также при заболеваниях десен и атеросклерозе.

Сок многоярусного лука при острых респираторных заболеваниях

Принимать по 100 мл сока многоярусного лука 2 раза в день до полного выздоровления.

Многоярусный лук при авитаминозе

Измельчить 100 г многоярусного лука, заправить 30 мл оливкового масла и принимать по 50 г 3 раза в день.

Многоярусный лук при насморке

Луковицу разрезать пополам и вдыхать ее запах в течение 2–3 минут. Процедуру проводить несколько раз в день до полного выздоровления.

Заготовка лекарственного сырья

Луковицы многоярусного лука отличаются хорошей лежкостью. Их рекомендуется хранить в траншеях, укладывая слоями и пересыпая сухим песком.

Секреты выращивания

Многоярусный лук морозоустойчив, поэтому его можно сажать даже в северных районах. Растение предпочитает легкие, хорошо дренированные почвы, удобренные компостом из торфа или перегноем.

При правильном уходе многоярусный лук дает хороший урожай. На одном месте он растет 5 лет. Если почва тяжелая и переувлажненная, то рост растения замедляется и урожайность снижается. Оптимальный вариант – сажать многоярусный лук на прогреваемых южных и юго-западных склонах, которые весной первыми освобождаются от снега.

Сажают многоярусный лук весной и летом, а также осенью, но самым лучшим временем для этого является август – в этом случае растение успевает укорениться и накопить необходимые для роста питательные вещества до наступления зимы. Если посадка производится весной, то в первый год урожай будет скудным.

Мероприятия по уходу включают рыхление, производимое 4–5 раз за сезон, и подкормки минеральными удобрениями, которые осуществляются 2–3 раза за период вегетации. Во время засухи многоярусный лук требует регулярного полива.

Рекомендуемые сорта многоярусного лука: Одесский зимний 12, Ликова.

Душистый лук

Душистый лук, или китайский резанец, – это многолетняя культура, не образующая луковиц. Несмотря на прекрасные вкусовые качества и массу полезных свойств, это растение не распространено в России. По вкусу душистый лук напоминает чеснок, но не обладает его жгучей остротой. Он используется для приготовления блюд из мяса, рыбы и овощей.

Полезные свойства

Душистый лук богат сухими веществами и эфирными маслами. В его листьях содержатся витамины, белок, сахара (в том числе сахароза). Как и другие виды лука, он богат витамином С. Листья растения сохраняют сочность и мягкость в течение всего периода вегетации, что обусловлено высоким содержанием сахаров и низким – клетчатки.

Восточная медицина рекомендует душистый лук для лечения сердечно-сосудистых патологий (в том числе и атеросклероза), так как содержащиеся в нем вещества стимулируют работу сосудов и сердца. Полезен он и при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, бронхите и нервных расстройствах.

Аромат и вкус душистого лука возбуждают аппетит, активизируют деятельность пищеварительных желез и способствуют выделению желудочного сока. Семена растения оказывают кровоостанавливающее действие, а в листьях и цветках содержатся биологически активные компоненты, подавляющие жизнедеятельность болезнетворных микробов и повышающие защитные силы организма.

В пищу употребляют сырой, сушеный, маринованный и соленый душистый лук.

Настой душистого лука при недержании мочи и почечной недостаточности

Промыть 50 г листьев душистого лука, измельчить, залить 400 мл кипятка и настаивать в течение 3 часов, затем процедить. Принимать в теплом виде по 100 мл 3 раза в день в течение 1 месяца.

Настой семян душистого лука при пониженном иммунитете

Залить 20 г семян душистого лука 180 мл кипятка и настаивать под крышкой в течение 1 часа, затем охладить, процедить и принимать по 180 мл 2 раза в день.

Отвар семян душистого лука при воспалении желудка

Залить 30 г семян душистого лука 300 мл воды и держать на слабом огне 30 минут, затем охладить и процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Заготовка лекарственного сырья

Душистый лук используется в сыром виде, так как при тепловой обработке теряется большая часть входящих в его состав полезных веществ и витаминов. Его листья быстро вянут, поэтому хранят их не более 3 дней при температуре 0–2° С.

Секреты выращивания

Душистый лук дает хороший урожай. Он размножается семенами, рассадой, а также делением куста. Его обычно сеют в апреле. Если сделать это в июне – июле, то урожай созреет только во второй половине мая следующего года.

В мае или августе душистый лук размножают делением куста. Для этой цели используют растения, достигшие 3–4-летнего возраста. Саженцы высаживают в предварительно удобренную навозом или компостом почву. Эта разновидность лука любит плодородную некислую влажную почву. Последнее требование очень важно, так как при дефиците влаги вырастают грубые и несочные листья. Душистый лук лучше растет на хорошо освещенных и прогреваемых солнцем местах.

Рекомендуемые сорта душистого лука: Пикантный, Звездочет.

Лук-порей

Лук-порей – однолетнее растение, имеющее круглый стебель и плоские длинные листья. Луковицу он не образует. Употребляется эта овощная культура в качестве приправы к мясным блюдам, а также добавляется в салаты и закуски.

Полезные свойства

Лук-порей содержит большое количество сахаров, белка, витамины В, С, РР, Е, каротин, соли калия, магния, железа, натрия, фосфора.

В народной медицине лук-порей используется при нарушениях пищеварения: он возбуждает аппетит и способствует выделению желудочного сока. Его рекомендуется употреблять при задержке мочи (он обладает мочегонным эффектом) и нарушениях работы печени.

Лук-порей – незаменимый продукт при желчнокаменной болезни, подагре и ревматизме. Он способствует очищению крови, улучшает состояние дыхательной системы, является эффективным средством при заболеваниях носоглотки. При регулярном употреблении лук-порей ускоряет обмен веществ, поэтому он должен присутствовать в рационе людей,

страдающих избыточным весом. Он полезен при атеросклерозе и других сердечно-сосудистых патологиях, авитаминозе, депрессии и физическом переутомлении.

Лук-порей при укусах насекомых

Кусочком лука-порея потереть участок кожи после укуса насекомого (при укусе пчелы необходимо предварительно удалить жало).

Кашица из лука-порея при заболеваниях печени

Измельчить 100 г лука-порея, натереть на терке 100 г репчатого лука. Подготовленные ингредиенты соединить и принимать по 20–25 г 3 раза в день после еды.

Кашица из лука-порея при пониженном иммунитете

Измельчить 150 г лука-порея, соединить с 20 г меда и перемешать. Принимать по 15–20 г 3 раза в день за 30 минут до еды.

Лук-порей для повышения иммунитета

Лук-порей измельчить, соединить с 20–30 мл оливкового масла и принимать по 30–40 г 2–3 раза в день.

Заготовка лекарственного сырья

Для употребления в пищу и использования в качестве лекарственного сырья лук-порей выкапывают до наступления заморозков (оптимальное время – начало сентября), очищают от земли, аккуратно обрезают 2 см с корней и удаляют наружные листья. Хранят его прикопанным в песке в вертикальном или полунаклонном положении (песком засыпают белую часть стебля).

Условия хранения – темное помещение, температура воздуха – 0–1° С, влажность воздуха – 80–90%. При соблюдении всех этих условий лук-порей хранится до 6 месяцев.

Следует отметить, что за время хранения он не только не теряет витамин С, но и накапливает его.

Секреты выращивания

Лук-порей размножают семенами, посаженными в открытый грунт, а также рассадным способом. Всходы появляются через 20–21 день. Семена для рассады высевают в парники

в апреле. Перед этим их смачивают и проращивают.

В первый год лук-порей образует ложный стебель, во второй – цветоносный побег и семена. Последние могут перенести зиму в открытом грунте (в этом случае их укрывают зеленью).

Правильный уход за луком-пореем является гарантией хорошего урожая. Растение предпочитает плодородные суглинистые почвы, кислые ему противопоказаны. Лук-порей хорошо развивается при внесении достаточного количества удобрений (в частности, азотных).

Мероприятия по уходу включают полив (этот вид лука очень требователен к влаге), рыхление междурядий, окучивание (оно проводится 2–3 раза за сезон), подкормку.

Лук-порей достаточно холодоустойчив. Он требователен к освещению (когда длина светового дня сокращается, замедляются его рост и развитие).

Рекомендуемые сорта лука-порея: Дурипшский, Болгарский, Каратанский.

Лук-батун

Лук-батун – многолетняя культура, которую выращивают как однолетнюю. Это растение с нежными листьями трубчатой формы и цилиндрической луковицей, переходящей в ложный стебель.

Полезные свойства

Листья лука-батуна богаты сахаром, витамином С, а луковица – витаминами В, минеральными солями, фитонцидами и многими другими элементами. Диетологи рекомендуют включать его в рацион при нарушении обменных процессов, камнях в почках, заболеваниях печени, ревматизме, подагре. Из него готовят лекарственные средства для снижения кровяного давления и повышения эластичности капилляров.

В китайской и тибетской медицине лук-батун применяется для укрепления иммунитета, при повышенной температуре тела, желудочно-кишечных заболеваниях, а также в качестве антисептика. В пищу употребляют молодые луковицы и листья в сыром, вареном или запеченном виде.

Настойка лука-батуна при лихорадке, заболеваниях желудочно-кишечного тракта и заболеваниях крови

Поместить в стеклянную емкость измельченный лук-батун, залить его 70%-ным спиртом в пропорции 1 : 4, закупорить и настаивать в течение 7 дней, затем процедить через марлю, сложенную в несколько слоев. Принимать по 15–20 капель, разводя их 50 мл холодной воды.

Настой лука-батуна при усталости и быстрой утомляемости

Измельчить 80 г лука-батуна, залить 200 мл кипятка и настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Принимать по 200–250 мл 2 раза в день после еды.

Настой лука-батуна при угревой сыпи

Мелко нарубить 50 г лука-батуна, залить 250 мл кипятка и настаивать в течение 1 часа, затем процедить и использовать для умывания.

Заготовка лекарственного сырья

Для приготовления в домашних условиях лекарственных средств на основе лука-батуна используется перо длиной 20–25 см, поскольку именно в нем содержится наибольшее количество полезных веществ и витаминов. Применять перо нужно сразу после срезки, так как оно не подлежит хранению.

Секреты выращивания

Для выращивания лука-батуна подходят суглинистые и супесчаные почвы. На кислых почвах необходимо известкование.

Посев однолетних сортов осуществляется ранней весной, а сбор урожая приходится на конец лета. Многолетние культуры нужно сеять с середины июня до середины июля, а также под зиму. В первый год растение дает корни, а во второй – перо.

Если почва тяжелая, то лук-батун высевают на грядках шириной 1 м в 5 рядов на расстоянии 20 см. Они дос таточно быстро прогреваются под весенним солнцем, что ускоряет отрастание пера. На легких почвах семена сеют пятистрочными лентами, расстояние между которыми составляет 50–60 см (расстояние между строчками – 30 см). Чтобы ускорить процесс появления всходов, семена смачивают, несколько раз меняя воду. Глубина их заделки составляет 1,5–2 см. Почву мульчируют перегноем и торфом.

Лук-батун можно размножать путем деления кустов с многолетней плантации. Такие растения нужно сажать в середине лета, оставляя между ними расстояние 20 см, а между рядами – 50 см. Мероприятия по уходу включают регулярный полив, прополку, подкормки и рыхление. После окончания периода вегетации листья срезают, поскольку в противном случае они будут мешать отрастанию новых и могут стать причиной болезни растения. Для получения раннего урожая участок, на котором посеян лук-батун, посыпают тонким слоем торфа, после чего покрывают полиэтиленовой пленкой. В этом случае лук быстрее вырастет, а его листья станут более сочными и приятными на вкус. Урожай получают уже в конце апреля – начале мая.

У многолетних культур срезку обязательно проводят через 25–30 дней после начала отрастания (высота листьев к этому времени достигает 25–30 см). Желательно повторять срезку 3–4 раза за сезон. Каждый раз после этого растение подкармливают раствором

навозной жижи (1 : 6) с добавлением 20 г суперфосфата, 30 г аммиачной селитры, 20 г хлористого калия. Если навозной жижи нет, то подкормку можно провести раствором минеральных удобрений. Последнюю срезку осуществляют не позднее первой декады сентября.

На участке выделяют место для выращивания лука-батуна на семена. Зеленые листья таких растений не обрезают. Семена созревают в середине августа.

Рекомендуемые сорта лука-батуна: Салатный 35, Ликова, Майский, Апрельский.

Чеснок

Чеснок – однолетнее луковичное растение. Он широко используется при приготовлении большинства мясных и овощных блюд. Однако при термической обработке теряется большая часть его полезных свойств, поэтому чеснок рекомендуется употреблять в сыром виде.

Полезные свойства

Это растение содержит белок, углеводы, минеральные соли, витамин С, фитонциды и эфирные масла. В древности с помощью чеснока лечили чуму, тиф, туберкулез, холеру и другие опасные заболевания. Этот овощ применялся как противоядие при всех видах отравлений.

Сегодня чеснок успешно используется в народной медицине. Он улучшает состояние желудочно-кишечного тракта и показан при расстройствах пищеварения, запорах, плохом аппетите и других нарушениях. Чесночный сок, смешанный с водой, используется для дезинфекции полости рта. В химический состав чеснока входит связанный йод, способствующий ускорению обмена веществ.

Исследования показали, что чеснок является эффективным средством в борьбе с болезнетворными бактериями. Его экстракт входит в состав некоторых медицинских препаратов, например аллохола.

Народная медицина рекомендует прикладывать чеснок к местам укусов насекомых, лишаям, к пораженной коже при экземе. Этот овощ борется не только с бактериями, но и с простейшими грибами, а также эффективен против гельминтов.

Чеснок обладает мягким мочегонным и потогонным действием, благотворно влияет на состояние сердечнососудистой системы, улучшает кровообращение, обладает сосудорасширяющим эффектом, снижает уровень холестерина. Всем известно, что он является лучшим средством профилактики гриппа и других инфекционных заболеваний, однако им часто пренебрегают из-за резкого запаха. Чтобы устранить его, нужно съесть несколько веточек петрушки, немного молотого кофе, миндаля или кедровых орешков.

Зубчики чеснока возбуждают аппетит, улучшают усвояемость пищи, а также способствуют заживлению слизистой оболочки желудка.

Кашица из чеснока при нарывах в горле

Пропустить через чеснокодавилку 4 зубчика чеснока, поместить в пустую скорлупу грецкого ореха, привязать между большим и указательным пальцами той руки, на стороне которой появился нарыв в горле, и держать 20 минут.

Кашица из чеснока при простуде

Пропустить через чеснокодавилку 2–3 зубчика чеснока и принимать по 15–20 г 3 раза в день после еды до полного выздоровления.

Кашица из чеснока при экземе

Сварить 1 головку чеснока, размять ее с добавлением 20 г меда, перемешать, ровным слоем выложить на марлю, приложить к пораженному месту, завязать шерстяной тканью и оставить на 3–4 часа, затем смыть теплой водой. Процедуру проводить в период обострения.

Кашица из чеснока при гипертонии

Измельчить 2–3 зубчика чеснока и соединить с 15 г меда. Принимать в течение 7 дней, через 2–3 месяца повторить курс лечения.

Кашица из чеснока при ранах

Запечь в духовке 1 головку чеснока, измельчить, соединить с 20 г сливочного масла и приложить к ране на 20–25 минут.

Кашица из чеснока при коклюше

Измельчить и обжарить на свином сале 1 головку чеснока. Полученной массой смазать грудь и оставить на 1 час, затем смыть средство теплой водой и укрыться одеялом.

Настойка чеснока при мочекаменной болезни

Залить 5–6 измельченных зубчиков чеснока 100 мл водки и настаивать, укупорив, в течение 10 дней. Принимать по 10 капель 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Настойка чеснока при ожирении и нарушении обмена веществ

Измельчить 2–2,5 головки чеснока, растереть деревянным пестиком, полученную массу, залить 200 мл 96%-ного спирта, добавить 10 г меда, 20 г маточного молочка и держать в закрытой посуде в холодильнике в течение 10 дней, затем процедить и оставить в холодильнике еще на 2 дня. Принимать, разводя в 50 мл молока, за 15 минут до еды по следующей схеме:

- 1-й день – 1 капля;
- 2-й день – 2 капли;
- 3-й день – 3 капли;
- 4-й день – 4 капли;
- 5-й день – 5 капель;
- 6-й день – 4 капли;
- 7-й день – 3 капли;
- 8-й день – 2 капли;
- 9-й день – 1 капля.

Настой чеснока при атеросклерозе

Пропустить через чеснокодавилку 1 головку чеснока, соединить с 20–25 г меда, залить 1 л воды и настаивать под крышкой в течение 48 часов, после чего процедить. Принимать по 30–50 мл 3 раза в день.

Сок из чеснока при укусах насекомых

Смочить чистый бинт в 50 мл сока чеснока и приложить к месту укуса на 20 минут.

Чесночное молоко при бессоннице

Измельчить 2–3 зубчика чеснока, соединить с 250 мл теплого молока, добавить 20 г меда, перемешать и выпить перед сном.

Чесночное масло при заболеваниях желчного пузыря, печени и почек

Измельчить 1,5 головки чеснока, после чего соединить с 250 мл растительного масла, вылить в непрозрачную емкость, плотно закрыть, поместить в прохладное место на 5–6 суток, затем процедить. Принимать по 10 мл 2 раза в день в течение 1 недели.

Чесночная вода при пониженном иммунитете

Измельчить 2 зубчика чеснока, добавить 250 мл воды, довести до кипения, снять с огня, охладить и процедить. Принимать по 250 мл 1 раз в день натощак.

Клизма с настоем чеснока при гельминтах

Измельчить 4 зубчика чеснока, залить 400 мл кипятка и настаивать в течение 2,5 часа, затем процедить. С полученным настоем сделать клизму. Процедуру проводить 2 раза в день до полного излечения.

Заготовка лекарственного сырья

Озимый чеснок убирают в конце июля – начале августа. Урожай можно собирать, если пожелтели листья растения. Чеснок аккуратно подкапывают вилами, достают из земли и сушат на солнце в течение 14 дней. Яровой чеснок убирают по тому же принципу в конце лета (после 20–25 августа). Специалисты рекомендуют убирать урожай в сухую солнечную погоду.

После того как чеснок просохнет на солнце, стебли обрезают до 5 см. Хранят его в ящике, пересыпав опилками, солью или золой. Есть и другой способ – положить головки в мешок из натуральной ткани и пересыпать луковой шелухой. Можно также держать сухой чеснок в старых чулках. Главное условие успешного хранения – сухое проветриваемое помещение.

Секреты выращивания

Существует множество сортов чеснока, которые разделяются на стрелкующиеся и нестрелкующиеся. Первые – озимые, их сажают осенью, поскольку при высадке весной они плохо развиваются и могут погибнуть. Вторые бывают как озимыми, так и яровыми. Размножается чеснок вегетативно, луковичками или бульбочками. У стрелкующегося чеснока в первый год появляются маленькие луковички, не разделенные на зубчики. Нормального размера они достигают на второй год.

Чеснок – холодостойкое растение, требовательное к влаге (особенно в первой половине периода вегетации). Он предпочитает плодородные почвы.

Рекомендуемые сорта чеснока: Юбилейный Грибовский, Дубковский, Комсомолец, Калининский местный.

КОРНЕПЛОДЫ И ПАСЛЕНОВЫЕ

Корнеплоды – это растения, которые культивируют для получения подземных органов, также называемых корнеплодами.

В первый год жизни почти у всех корнеплодов появляется розетка листьев и «корнеплод», верхняя часть которого образована укороченным стеблем. Под ней расположена шейка (подсемядольное колено, гипокотиль) – участок стебля проростка

между семядолями и главным корнем.

В течение второго года жизни растения из почек, расположенных в пазухах розеточных листьев, образуется цветущий и плодоносящий стебель. После оплодотворения растение погибает.

Корнеплоды требовательны к влажности грунта. Хороший урожай они дают только на плодородных рыхлых почвах.

Пасленовые – семейство двудольных растений, в которое входит множество съедобных видов (баклажан, картофель, томат). Оно представлено 90 родами, распространенными в умеренных, тропических и субтропических областях.

Свекла

В первый год после посева у свеклы образуется корнеплод средних размеров темно-бордового цвета. На второй год развивается ствол, на котором впоследствии появляются соцветия и семена. Существуют кормовые и столовые сорта свеклы.

Полезные свойства

Корнеплоды свеклы обладают множеством полезных свойств. Они богаты солями магния, кобальта, марганца, кальция, йода и железа, витаминами В, С, Р, РР, U, каротином, пантотеновой, фолиевой, лимонной и яблочной кислотами. В свекле содержатся белок, фруктоза, глюкоза, бетаин – биологически активный элемент, участвующий в процессе расщепления и усвоения белка и образовании холина, который благотворно воздействует на работу печени.

Полезны не только корнеплоды свеклы, но и ботва, богатая витамином С и каротином. Свекла улучшает процесс кроветворения, способствует снижению артериального давления, обладает мочегонным действием, стимулирует выделение желудочного сока, активизирует обмен веществ.

Этот овощ обязательно должен присутствовать на столе людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также хроническими запорами, анемией и ожирением. При вялом пищеварении рекомендуется съедать на голодный желудок 150 г вареной свеклы, натертой на терке, с 8–10 мл растительного масла.

Измельченные листья и кашичу из корнеплодов можно прикладывать к ранам – это снимает воспаление и уменьшает боль.

Доказано, что регулярное употребление свеклы является эффективной профилактикой опухолей, в том числе и злокачественных. Она превосходно очищает кишечник, печень и почки, выводит лишнюю жидкость из организма.

Витамин U, содержащийся в корнеплодах, помогает при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Диабетикам свекла показана из-за высокого содержания в ней цинка, увеличивающего продолжительность действия инсулина. Этот овощ улучшает память, эффективен при неврозах и бессоннице.

Свеклу едят в сыром, вареном и печеном виде, однако наибольшее количество

питательных веществ содержится в сырых корнеплодах. Не менее полезен сок свеклы, который по праву считается одним из самых эффективных лечебно-профилактических средств. В нем присутствует большое количество биологически активных веществ в легкоусвояемой форме. При регулярном употреблении он благотворно влияет на процесс кроветворения, стимулирует работу печени и желудка.

Сок свеклы показан в период восстановления после тяжелой болезни или хирургического вмешательства, а также для улучшения психологического состояния при депрессии. Он оказывает мягкое слабительное действие, усиливает перистальтику кишечника. При желчно-и мочекаменной болезнях свекольный сок растворяет камни и способствует их безболезненному выведению. Его рекомендуется пить при болезненных менструациях и в период менопаузы. При насморке хороший эффект дает промывание носа соком вареной свеклы.

Свекла широко используется в кулинарии для приготовления первых и вторых блюд, а также салатов и легких закусок.

Свекла при зубной боли

Отрезать от сырой свеклы небольшой ломтик и держать его во рту.

Сок свеклы при гипертонии

Соединить 100 мл свекольного сока и 15 г меда, перемешать. Принимать по 100 мл 3 раза в день.

Сок свеклы при мигрени

Ватный тампон смочить в соке свеклы, поместить в ухо и держать 20–30 минут.

Сок свеклы при насморке

Закапывать в носовые ходы по 2–3 капли забродившего сока свеклы 3 раза в день.

Сок свеклы при тонзиллите и ангине

Натереть на мелкой терке 100 г свеклы, соединить с 8 мл яблочного уксуса и оставить на 30 минут. Выделившимся соком полоскать рот и горло. Процедуру проводить 2–3 раза в день, используя 40 мл средства на одно полоскание.

Сок свеклы при остром гепатите

Принимать по 200 мл сока свеклы 1 раз в день.

Отвар свеклы при желчнокаменной болезни

Залить 200 г очищенной свеклы 700 мл воды и варить до мягкости корнеплодов. Полученный отвар процедить и принимать по 150 мл 4 раза в день.

Отвар свеклы при трещинах на коже

Залить 150 г очищенной свеклы 500 мл воды и сварить. Полученный отвар охладить и промывать им трещины на коже.

Отвар ботвы свеклы при отечности век

Залить 50 г измельченной свекольной ботвы 200 мл воды, довести до кипения и держать на слабом огне в течение 30 минут, затем процедить. Смоченные в отваре ватные диски класть на веки утром и вечером на 25 минут.

Настойка свеклы при авитаминозе

Натереть 150 г свеклы, выложить в банку, залить 200 мл водки и настаивать под крышкой в течение 2 недель, после чего процедить через марлю. Принимать по 30 мл 2 раза в день.

Настойка свеклы для повышения защитных сил организма

Соединить 250 г натертой на терке свеклы, 150 мл лимонного сока, 200 г меда, 100 мл спирта, перемешать и настаивать в закрытой емкости 3 дня, затем процедить. Принимать по 30 мл 3 раза в день в течение 2 месяцев.

Кашица из свеклы при мастопатии

Натереть на терке 100 г свеклы, соединить с 15 г меда, перемешать, ровным слоем выложить на капустный лист и аккуратно приложить к уплотнению на груди на 40–60 минут. Процедуру проводить 2 раза в день.

Заготовка лекарственного сырья

Уборку свеклы начинают после того, как пожелтеет ботва (лучшее время для этого – конец августа – начало сентября). У скороспелых сортов крупные корнеплоды формируются в июле. Их можно хранить 2–3 недели в холодильнике или 6–8 дней при комнатной температуре. В обоих случаях их связывают в пучки и кладут в полиэтиленовые пакеты, в каждом из которых делают по 3–4 отверстия.

Для подкапывания корнеплодов используют вилы. Собранную свеклу очищают от земли и обрезают ботву таким образом, чтобы остались черешки длиной около 1 см. При соблюдении необходимых условий свеклу можно хранить несколько месяцев, и при этом она не теряет своих полезных свойств. Дольше всего лежат корнеплоды диаметром 7–9 см. Для длительного хранения отбирают здоровые корнеплоды, а мягкие и загнившие выбрасывают. Отобранную свеклу выкладывают в сухие ящики, пересыпая песком (его слой должен составлять 3–4 см), сухим торфом или опилками, и хранят в погребе. Оптимальная температура хранения составляет 2–3° С при влажности воздуха 80–85%.

Секреты выращивания

Свекла любит хорошее освещение и тепло. Оптимальная температура во время цветения и созревания плодов – 18–25° С. Этот овощ не требователен к плодородию почвы, но чувствителен к ее кислотности (оптимальный уровень pH 5,8 и более).

Мероприятия по уходу за свеклой включают регулярный полив, рыхление и подкормки. В начале периода вегетации ее нужно поливать 1–2 раза в неделю и увеличивать количество поливов по мере развития корнеплодов. При этом вода не должна попадать на листья. После полива производят рыхление. Эту процедуру выполняют каждые 3–4 дня.

Для подкормки свеклы используют органические удобрения, нитрофоску и коровяк. Первую подкормку проводят в начале формирования корнеплодов, вторую – через 14 дней. Удобрения вносят в междурядья, стараясь не попадать на листья. Для удобства используют лейку.

Рекомендуемые сорта свеклы: Грибовская плоская А-473, Подзимая А-474, Холодостойкая 19, Египетская плоская, Одноростковая.

Морковь

Морковь – двулетнее растение. В первый год у нее образуются листья и корнеплод, а во второй – семена.

Полезные свойства

О целебных свойствах моркови известно давно. Уже в XVI веке ее сок использовали для лечения сердечнососудистых заболеваний, болезней печени, а также при желтухе и кашле.

Сегодня морковь является одним из основных компонентов лечебного питания при

малокровии, нарушениях работы желудочно-кишечного тракта, ожирении, заболеваниях почек и многих других патологиях.

Морковь богата каротином. Чтобы обеспечить организму запас этого вещества на 2 дня, достаточно съесть 1 корнеплод среднего размера. Кроме того, этот овощ содержит витамины В, РР, К, Е, соли кальция, калия, фосфора, натрия, железа, йода, магния и др. В моркови мало белка, но при этом содержание углеводов составляет примерно 7% (основная их часть – глюкоза, которая хорошо усваивается организмом).

Сырая морковь показана при ломкости ногтей, волос, снижении зрения. Она повышает защитные силы организма и предохраняет его от инфекционных заболеваний. Именно поэтому рекомендуется ежедневно употреблять ее зимой и ранней весной, когда организм ослаблен из-за нехватки витаминов.

Этот овощ является эффективным антибактериальным средством для полости рта. Для лечения стоматита народная медицина рекомендует полоскать рот морковным соком с добавлением небольшого количества меда.

Полезна морковь и для желудочно-кишечного тракта, являясь незаменимым продуктом при запорах. В качестве слабительного средства подойдет натертая на терке морковь, а также сок с мякотью (150–200 мл на ночь). При геморрое помогает чай из листьев этого овоща. Кашицу из моркови прикладывают к долго незаживающим ранам. Морковь помогает справиться с нарушениями минерального обмена, а ее сок улучшает состояние глаз при катаракте и конъюнктивите.

Следует учитывать, что при заболеваниях щитовидной железы содержащийся в моркови каротин не усваивается организмом. Этот корнеплод не рекомендуется употреблять при острых воспалительных процессах в тонком кишечнике.

Сок моркови с клюквой при гипертонии

Натереть на мелкой терке 150 г моркови и отжать сок. Плоды клюквы размять и смешать с морковным соком. Принимать по 20 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Сок моркови с медом при гипертонии

Натереть на мелкой терке 1 морковь и 1 корень хрена, соединить и отжать сок, добавить 40 мл лимонного сока, 30 г меда и перемешать. Принимать по 15 мл 3 раза в день за 30 минут до еды 6–8 недель.

Сок моркови при кашле

Соединить 200 мл сока моркови и 200 мл молока. Принимать в теплом виде по 20 мл 5–6 раз в день.

Сок моркови при кашле

Натереть на мелкой терке 400 г моркови, отжать сок, соединить его с 500 мл кипяченого молока, добавить 200 г меда и перемешать. Принимать по 70 мл 6–7 раз в день до еды.

Сок моркови при заболеваниях печени

Натереть на терке 150 г моркови и 100 г корней хрена, отжать сок, соединить его с 20 мл спирта, 20 г меда и перемешать. Принимать по 20 мл 3 раза в день в течение 1–2 месяцев.

Сок моркови при герпесе

Натереть на мелкой терке 100 г моркови и 150 г яблок. Из полученной кашицы отжать сок. Принимать по 50 мл 4–6 раз в день.

Сок моркови при камнях в мочевом пузыре

Принимать по 20 мл свежееотжатого сока моркови 4 раза в день в течение 2 месяцев.

Сок моркови и чеснока при гриппе

Натереть на мелкой терке 1 морковь и 4 зубчика чеснока. Из подготовленных ингредиентов отжать сок. Капать в каждую ноздрю по 2–3 капли 3 раза в день.

Кашица из моркови при дерматите

Натереть на терке 100 г моркови, ровным слоем выложить кашицу на салфетку, приложить к пораженному участку кожи и держать 20–30 минут.

Настой семян моркови при камнях в мочевом пузыре

Залить 25 г семян моркови 600 мл кипятка и поместить на несколько часов в разогретую выключенную духовку. Полученный настой процедить и принимать по 150 мл 3 раза в день.

Настой моркови для очищения организма

Залить 20 г сушеной моркови 250 мл кипятка и настаивать под крышкой в течение 10 минут. Пить средство в течение дня, разделив на несколько приемов.

Заготовка лекарственного сырья

Качество моркови после длительного хранения зависит от зрелости корнеплодов, а также от количества содержащихся в них глюкозы и сахара. Если на момент заготовки овощи не были испорченными или пораженными инфекцией, то причина плохой лежкости может быть в неправильно выбранном сорте или несоблюдении правил хранения. Хорошо сохраняют свои вкусовые качества и полезные свойства такие сорта моркови, как Московская зимняя, Валерия, Шантане, Несравненная. Длительному хранению не подлежат ранние сорта с мелкими корнеплодами (например, Парижская каротель).

Если весна была затяжной, то вегетационный период моркови сокращается. То же самое происходит при резком похолодании в августе. В этом случае ранние сорта успевают накопить достаточное количество клетчатки и сахара, в результате чего повышается лежкость корнеплодов. С поздними сортами все обстоит иначе – в них образуется много витамина С и органических кислот, поэтому такая морковь хранится плохо.

На вызревание моркови влияет чувствительность конкретного сорта к составу грунта. Например, Шантане на тяжелой почве дает много невызревших корнеплодов, а полученный урожай хранится хуже, чем морковь, выращенная на легких суглинках.

Корнеплоды, предназначенные для хранения, выкапывают и ровным слоем выкладывают на сухую поверхность для проветривания. Затем морковь должна полежать при температуре 10–14° С в течение 7–14 дней. После этого корнеплоды перебирают и выбрасывают испорченные.

Морковь, подготовленную для зимнего хранения, выкладывают в полиэтиленовые мешки (вместимостью до 50 кг), которые устанавливают вертикально. Верх мешка не завязывают, чтобы не образовывался конденсат. Для хранения можно использовать деревянные ящики, уложив в них морковь в несколько слоев и пересыпав каждый песком. В песок иногда добавляют мел или гашеную известь. Следует помнить, что при температуре выше 5° С морковь начинает прорастать. У скороспелых сортов в этом случае формируются цветочные почки, поэтому необходимо не только соблюдать рекомендуемую температуру хранения, но и держать разные сорта моркови отдельно. При отсутствии погреба небольшое количество моркови можно держать в полиэтиленовых пакетах в холодильнике.

Секреты выращивания

Морковь – холодостойкое растение, предпочитающее супесчаные, суглинистые и нейтральные почвы. Всходы появляются через 14–21 день после высевания семян. Для ускорения этого процесса посадочный материал нужно замочить в холодной воде на 48 часов и каждые 4 часа менять ее. Семена хорошо прорастают при температуре воздуха 20–25° С.

Уход за морковью включает полив и рыхление почвы. Важно учитывать, что эта овощная культура не переносит переизбытка минеральных подкормок и свежего навоза, плохо растет на кислых и засоленных почвах. Это относится и к переувлажнению земли, при котором корнеплоды деформируются. Больше влаги моркови требуется только во время налива корнеплодов, но и здесь важно соблюдать меру.

Морковь не любит колебаний температур, при которых повышается риск растрескивания корнеплодов, возникновения грибных и бактериальных болезней.

При уборке урожая моркови нужно проявлять осторожность, чтобы не повредить корнеплоды. За неделю до этого рекомендуется скосить ботву, оставив черешки высотой 2 см.

Рекомендуемые сорта моркови: Московская зимняя А-515, Артек, Консервная, Рогнеда, Нантская 4, Витаминная 6, Лосиноостровская 13, Шантане 2461.

Картофель

Без этого любимейшего многим овоща трудно представить большинство русских блюд, в том числе и праздничных угощений.

Полезные свойства

Картофель – не только питательный, но и очень полезный продукт, богатый витаминами А, С, В, РР, а также фолиевой кислотой. Больше всего витамина С в молодых клубнях. Количество каротина зависит от сорта картофеля. В желтоватых клубнях его больше, чем в розовых и белых. В составе картофеля обнаружены соли калия, кальция, фосфора, йода, натрия, цинка, железа, меди и др.

Этот овощ рекомендуется людям, страдающим заболеваниями почек и сердца. Свежеотжатый сок картофеля помогает при гастритах с повышенной кислотностью, хронических запорах, изжоге, снижает секреторную функцию желудочных желез, оказывает противовоспалительное и спазмолитическое действие.

Благодаря входящему в состав картофеля ацетилхолину этот овощ способствует снижению кровяного давления. Но, прежде чем употреблять его для этой цели, необходимо проконсультироваться с врачом.

Свежеотжатый сок картофеля усиливает работу ферментов и снижает содержание сахара в крови. Поэтому его рекомендуется пить при сахарном диабете.

Клетчатка и пектиновые вещества картофеля помогают организму выводить избыточный холестерин и токсины, а также связывают соли тяжелых металлов, радионуклиды, желчные кислоты, подавляют жизнедеятельность болезнетворных микроорганизмов в кишечнике.

По калорийности картофель превосходит все остальные овощи, поэтому при ожирении его нужно употреблять с осторожностью. Клубни содержат 20% углеводов, 2% белка и 0,15% жира, а также органические кислоты. Высокая питательная ценность обусловлена наличием углеводов.

Стебли, листья, цветки, ростки и клубни картофеля могут накапливать соланин (ядовитый гликоалкалоид). Наибольшее его количество содержится в позеленевших клубнях, поэтому употреблять их в пищу или использовать в качестве лекарственного

сырью нельзя.

Как и любой другой овощ, при термической обработке картофель теряет часть питательных веществ. Чтобы этого избежать, его рекомендуется варить в кожуре. Витамины разрушаются при хранении картофеля (в течение нескольких часов) в холодной воде, а также при разогревании блюд, приготовленных из него.

Пыльца с цветков картофеля при нарушении обмена веществ

Принимать по 1 г пыльцы с цветков картофеля 3 раза в день в течение 1–2 недель.

Картофель при воспалении верхних дыхательных путей

Картофель сварить в мундире и дышать паром над кастрюлей, пока клубни не остынут.

Картофель при заболеваниях верхних дыхательных путей

Сварить картофель в мундире, слить воду и вдыхать картофельный пар, накрыв голову полотенцем, в течение 10 минут.

Картофель при бородавках

Сварить в мундире 1 клубень картофеля, разрезать его пополам, охладить и натереть бородавки. Процедуру проводить в течение 7–14 дней.

Сок картофеля при нарушениях сердечной деятельности

Принимать по 100 мл свежеотжатого картофельного сока 3 раза в день до еды в течение 3 недель.

Сок картофеля для очищения организма

Соединить 100 мл сока картофеля, 100 мл сока сельдерея и 100 мл сока моркови. Принимать по 300 мл 2 раза в день в течение недели.

Сок картофеля при изжоге

Принимать по 100 мл свежеотжатого сока картофеля за 30 минут до еды 2–3 раза в день.

Сок картофеля при анемии

Свежеотжатый сок картофеля принимать по 150 мл 2–3 раза в день в течение 2–3 недель.

Сок картофеля при метеоризме

Принимать по 150–200 мл свежеотжатого сока картофеля 4 раза в день за 20 минут до еды.

Сок картофеля при заболеваниях желудка

Принимать по 100–150 мл свежеотжатого картофельного сока утром на голодный желудок в течение 10 дней.

Сок картофеля при сахарном диабете

Принимать по 50 мл свежеотжатого сока картофеля 2–3 раза в день в течение 2 недель, затем увеличить дозу до 200 мл.

Кашица из картофеля при ожоге

Картофель натереть на терке, выложить ровным слоем на место ожога и держать в течение 20 минут.

Кашица из картофеля при солнечных ожогах

Картофель (200 г) сварить в мундире, натереть на терке, соединить со 100 г сметаны, нанести на пораженные участки кожи и держать 25–30 минут.

Кашица из картофеля при кашле

Сварить в мундире 3–4 клубня картофеля, размять их, выложить на бумагу, поместить ее на грудь и держать до тех пор, пока кашица не остынет.

Заготовка лекарственного сырья

Питательные свойства картофеля сохраняются только при условии правильного хранения этого овоща. Клубни плохо переносят влагу и свет. Оптимальная температура

для хранения – 2–3° С, а влажность воздуха – 85–90%.

Чтобы картофель лучше хранился, на клубни можно положить мешки, наполненные сухой стружкой, или измельченные листья рябины.

Секреты выращивания

Картофель сажают в конце весны, предварительно прорастив клубни в течение 15–30 дней. Иногда, желая сэкономить на посадочном материале, садоводы режут клубни пополам, однако это способствует передаче болезней картофеля.

Картофель любит хорошее освещение, и даже незначительное затенение замедляет его рост и снижает качество урожая (стебель вытягивается, становится бледным и слабым, а растение плохо цветет и дает мало клубней, которые отличаются небольшими размерами).

При соблюдении правил выращивания стебель растения достигает 60–80 см в высоту. Корневая система картофеля находится в плодородном слое почвы (на глубине 22–25 см). Растение хорошо цветет при 18–21° С. При повышении температуры картофель сбрасывает цветки и бутоны. Оптимальная температура для клубнеобразования – 16–18° С. Холода картофель не переносит и погибает уже при 0° С.

Данная овощная культура любит влажные почвы, но плохо переносит переувлажнение, поэтому важно соблюдать нормы полива. Необходимое условие для нормального развития клубней – равномерное увлажнение участка, на котором растет картофель. Засуха приводит к тому, что нижние листья растения вянут и засыхают, стебли деформируются, а клубни формируются мелкие и невкусные. Лучший вариант – плодородная рыхлая почва. Чтобы получить ранний урожай, картофель рекомендуется сажать на хорошо освещенный и прогреваемый солнцем участок. Желательно, чтобы до этого на нем росли любые овощи, кроме помидоров и картофеля.

Картофель хорошо реагирует на внесение органических и минеральных удобрений. Наибольшее количество питательных веществ ему требуется в фазе нарастания надземной массы (период бутонизации и цветения). После этого растение использует питательные элементы, которые накопились в ботве, и их потребление значительно сокращается. Участок, на котором планируется сажать картофель, перекапывают ранней осенью на полную глубину. Если плодородный слой небольшой, его необходимо углублять, ежегодно добавляя по 5 см и постепенно доводя до 30 см. В это же время следует вносить перегной и компост (5 кг на 1 м). Свежим навозом почву под картофель не удобряют, так как он повышает риск заражения растений различными болезнями. Осенью вносят фосфорные и калийные подкормки (20–25 г на 1 м). Весной после перекапывания участка вносят аммиачную селитру (15–20 г на 1 м на плодородной почве и 20–25 г на 1 м – на бедной). Аммиачную селитру можно заменить сульфатом аммония, а хлористый калий – сульфатом калия. Фосфорные и калийные удобрения требуются картофелю в период созревания клубней, так как они повышают его устойчивость к заболеваниям и пониженным температурам.

Рекомендуется с осторожностью использовать азотные подкормки, так как при их избыточном количестве картофель более подвержен заболеваниям, клубни быстро портятся, в них накапливаются нитраты.

Качественный ранний урожай можно получить лишь при использовании здорового посадочного материала. Больные и поврежденные клубни сажать нельзя. Оптимальный

вариант – клубни весом 80–100 г, так как именно из них формируются продуктивные растения.

Рекомендуемые сорта картофеля: Весна белая, Жуковский ранний, Тимо Ханккиян.

Топинамбур

Топинамбур больше известен как земляная груша. Это многолетнее растение, внешне напоминающее подсолнечник, высота которого достигает 2–2,5 м. Топинамбур отличается необычным вкусом и обладает множеством полезных свойств.

Полезные свойства

В топинамбуре содержится большое количество инулина – углевода, который при хранении преобразуется во фруктозу. Именно это вещество придает земляной груше пикантный сладковатый вкус. Топинамбур – богатый источник витаминов и минеральных веществ. Благодаря входящей в его состав клетчатке он эффективно очищает кишечник и способствует устранению запоров.

Народная медицина рекомендует пить сок топинамбура при изжоге, поскольку он снижает кислотность желудочного сока. Также он обладает противовоспалительным действием, способствует улучшению состояния слизистых оболочек желудка и кишечника.

Земляная груша оказывает положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему и особенно полезна при гипертонии, тахикардии, атеросклерозе и ишемической болезни. Отвар топинамбура показан при диабете, так как он снижает уровень сахара в крови. Он эффективен при нарушении обмена веществ, ожирении, отложении солей и анемии.

Доказано, что топинамбур обладает мощными антиоксидантными свойствами и способствует выведению из организма таких вредных веществ, как радионуклиды, соли тяжелых металлов и токсины. Регулярное употребление этого овоща способствует снижению вредного холестерина и тем самым защищает кровеносные сосуды.

Топинамбур следует с осторожностью вводить в рацион при частых вздутиях кишечника, так как он может вызвать метеоризм. Земляную грушу едят как в сыром, так и в термически обработанном виде. Ее можно тушить, варить и жарить. Из этого овоща получают необыкновенно вкусные салаты и начинки для пирогов.

Топинамбур при сахарном диабете и нарушениях обмена веществ

Принимать по 30–40 г натертого на терке топинамбура 2–3 раза в день до еды в течение 1 месяца.

Сушеный топинамбур при сахарном диабете

Добавлять в еду по 15 г толченого сушеного топинамбура 2 раза в день.

Настой листьев и стебля топинамбура при пониженном иммунитете

Залить 30 г измельченных листьев и стеблей топинамбура 600 мл кипятка и настаивать 4 часа, затем процедить. Принимать по 100 мл 2 раза в день.

Отвар топинамбура при гипертонии

Залить 250 г топинамбура 600 мл воды, довести до кипения и держать на слабом огне 15 минут, затем охладить и процедить. Принимать по 100–150 мл 2–3 раза в день.

Сок топинамбура при усталости

Принимать по 40 мл свежееотжатого сока топинамбура 2–3 раза в день в течение 1,5–2 месяцев.

Сок топинамбура при полиартрите

Натереть 300 г топинамбура на мелкой терке, отжать сок, соединить его с 50 г жидкого меда и принимать по 50–60 мл утром в течение 2 недель.

Заготовка лекарственного сырья

Убирают топинамбур осенью, после первых заморозков. Не стоит торопиться со сбором урожая, иначе в корнеплодах не успеет накопиться достаточно железа, кальция, калия, кремния, марганца, цинка, фосфора, витаминов и других полезных для организма веществ.

Топинамбур может храниться сравнительно долго при высокой влажности воздуха. Если земляная груша какое-то время лежит в холодильнике, то желательно, чтобы она была обернута влажной тканью.

Корнеплоды рекомендуется хранить не в подвале, а в буре, присыпав клубни землей или соломой.

Секреты выращивания

Топинамбур размножают клубнями. Перед посадкой их в течение 24 часов держат в холодной воде.

Земляная груша морозоустойчива, любит плодородные, хорошо удобренные, рыхлые почвы. Она очень требовательна к влаге и требует регулярных поливов.

В конце осени корни и стебли топинамбура отмирают, а клубни остаются в земле. Даже подмерзнув, они не теряют своей питательной ценности и всхожести, поэтому весной их выкапывают и используют в пищу.

Одним из важнейших мероприятий по уходу за земляной грушей является прореживание, так как загущение плохо сказывается на урожайности. Топинамбур рекомендуется сажать отдельно от других растений. Помимо прореживания, этой овощной культуре требуются прополка и окучивание.

На одном месте топинамбур может расти в течение 3–4 лет. При уменьшении размеров клубней старые растения нужно заменить новыми.

Рекомендуемые скороспелые сорта топинамбура: Волжский-2, Выльгортский, Интерес, Находка.

Томат

В странах Европы вкусные и полезные томаты долгое время считались ядовитыми, поэтому их выращивали в качестве декоративных растений – в горшках рядом с комнатными цветами. В США ими пытались отравить Джорджа Вашингтона.

Первыми, кто отважился попробовать этот овощ, были итальянцы, которые дали ему название «золотое яблоко». В России его начали выращивать в 1850 году.

Различают 2 вида томатов – перуанский и обыкновенный. Многочисленные сорта последнего выращивают на территории России.

Полезные свойства

Превосходный вкус томатов ни у кого не вызывает сомнений. Однако этим их достоинства не ограничиваются. Они содержат большое количество полезных для организма веществ, в числе которых белок, глюкоза, фруктоза, сахароза, минеральные соли и каротин. Помидор можно без преувеличения назвать рекордсменом среди овощей по содержанию солей железа.

Яблочная и лимонная кислоты, входящие в состав томатов, способствуют повышению аппетита, правильной работе желудка, а также подавляют жизнедеятельность патогенных бактерий в кишечнике.

Не менее полезен томатный сок, 250 мл которого содержат 1 мг каротина, в организме человека преобразующегося в витамин А. Люди, летом и осенью регулярно употребляющие томаты, зимой и весной будут чувствовать себя лучше, чем те, кто этого не делает.

Есть простой способ определить, хватает ли организму витамина А. Для этого нужно из

светлого помещения войти в темное и посчитать, сколько времени потребуется глазам, чтобы привыкнуть к темноте. Если на это уйдет больше 6 секунд, значит, организм испытывает дефицит витамина А.

Томаты богаты витаминами В, С, РР, К, фолиевой и пантотеновой кислотами, биотином, инозитом. Они рекомендованы для диетического и детского питания. Помидоры незаменимы при ожирении, нарушениях солевого обмена, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта.

Важным свойством томатов является то, что в их состав входит мощнейший антиоксидант – ликопен, помогающий при лечении множества заболеваний. Предотвращая мутацию ДНК, он предохраняет организм от рака и задерживает процесс деления раковых клеток. Следует учитывать, что это вещество хорошо усваивается в сочетании с жирами, поэтому томаты особенно полезны с растительным маслом.

Помидоры должны присутствовать в рационе людей, находящихся в группе риска по сердечно-сосудистым заболеваниям, так как ликопен препятствует их развитию. Полезны томаты и тем, кто подвержен депрессивным состояниям. Многочисленные исследования показали, что их регулярное употребление благотворно сказывается на деятельности центральной нервной системы, способствует хорошему настроению и бодрости. Содержащиеся в этом овоще фитонциды обладают антибактериальным и противовоспалительным действием.

Однако, несмотря на наличие ценных лечебных свойств, имеется ряд противопоказаний к употреблению томатов. Их необходимо ограничить при желчнокаменной болезни, так как органические кислоты могут усилить боли. Частое использование в пищу консервированного томатного сока (особенно с крахмалосодержащей пищей) способствует образованию камней в почках и мочевой пузыре.

Кашица из томатов при нарушении обмена веществ

Пропустить через мясорубку 900 г томатов и 5 зубчиков чеснока. В полученную массу добавить 250 г натертых на терке кислых яблок, 100 г измельченного сладкого перца и перемешать. Принимать по 30 г 3 раза в день за 20 минут до еды.

Кашица из томатов при кашле

Пропустить через мясорубку 900 г томатов и 1 головку чеснока. В полученную массу добавить 200 г натертых на терке корней хрена и перемешать. Принимать по 20 г 3 раза в день до еды.

Томатный сок при запорах

Принимать по 200 мл томатного сока 1–2 раза в день за 20–30 минут до еды в течение 2–3 недель.

Томатный сок при анемии, атеросклерозе и ожирении

Принимать по 150 мл томатного сока 3 раза в день за 15 минут до еды.

Томатный сок при заболеваниях печени

Соединить 200 мл свежееотжатого томатного сока с 30 г меда и перемешать. Принимать по 100 мл 3 раза в день.

Томатный сок при упадке сил

Отжать сок из 200 г томатов, добавить 10 г измельченной зелени укропа и петрушки, немного соли. Выпить напиток на завтрак.

Заготовка лекарственного сырья

Сбор урожая томатов имеет свои особенности. Плоды нужно убирать через 3–4 дня после созревания. При это необходимо учитывать, что в солнечную погоду они созревают (и перезревают) быстрее. Для сбора урожая подходит любое время дня, кроме раннего утра, когда плоды покрыты росой. Томаты убирают с плодоножкой или без нее. Это зависит от сорта: у одних она отрывается легко, а у других при этом открывается мякоть, в результате чего происходит быстрое загнивание плодов.

Предназначенные для длительного хранения томаты собирают недозрелыми, не отрывая плодоножки. Плоды, которые подвергались воздействию низкой температуры (менее 3° С) не будут храниться долго.

Способ хранения помидоров выбирают в зависимости от того, на какой стадии был собран урожай.

Молочно-зеленая степень зрелости. Такие томаты размещают в ящиках в 1–2 слоя. Рекомендуемая температура хранения – 8–12° С при влажности воздуха около 85%. Хранящиеся плоды выделяют углекислый газ, поэтому помещение, в котором они хранятся, необходимо регулярно проветривать.

Бурая степень зрелости. Томаты светло-зеленого цвета с розоватым оттенком хранят при температуре 4–6° С и относительной влажности 90%.

Розовая степень зрелости. Такие томаты хранятся значительно лучше и дольше, чем бурые и молочно-зеленые. Рекомендуемая температура – 0–2° С при влажности воздуха 85–90%.

Красная степень зрелости. Такие томаты можно хранить не дольше 4 недель при температуре воздуха 0° С и влажности 90%. Появление плесени на хранящихся в холодильнике помидорах говорит о повышенной влажности.

Во время хранения томаты часто заболевают фитофторой, для борьбы с которой их протирают спиртом или водкой. Здоровые плоды можно сушить. Для этого отбирают созревшие красные помидоры, тщательно моют их под проточной водой, разрезают

пополам или на 4 части (разрез должен немного не доходить до нижнего края плода), затем раскладывают на противне мякотью вверх и выставляют на солнце. На ночь и в пасмурную погоду их заносят в дом. Сушеные томаты хранят в хорошо проветриваемых мешках из натуральной ткани.

Секреты выращивания

Помидоры выращивают в открытом грунте или под пленкой рассадным способом. Фаза от появления всходов до цветения продолжается 50–70 дней.

Томаты любят тепло. Подходящая температура для их развития – 22–25° С. Растения могут выдержать снижение температуры до 10° С, после чего перестает созревать пыльца и опадают неоплодотворенные завязи. Рассада томатов требовательна к освещению. Наилучший световой день для нее равен 16–18 часам. Для выращивания подходят теплые суглинки (при высокой влажности почвы и низкой влажности воздуха). Не рекомендуется сажать томаты на тех участках, где раньше выращивались бобовые и картофель. Уход за томатами включает регулярные поливы, подкормки, пасынкование и подвязку. Остановимся на последних двух мероприятиях.

Пасынками называют боковые побеги, образующиеся в пазухах листьев. Если оставить их на месте, то они будут усиленно расти, и все резервы растение будет тратить на них, а не на развитие плодов. Поэтому пасынки необходимо своевременно удалять. Исключение можно сделать в том случае, если растение выращивается в 2–3 ствола. При этом оставляют первые пасынки, а остальные удаляют. Нельзя путать пасынки и плодовые кисти, которые также развиваются в пазухах листьев. Иногда удаляют и их, но лишь при условии, что они не успеют созреть.

Первый пасынок обычно появляется под первой цветочной кистью. В ряде случаев стебель раздваивается на основные «ветви» (это часто встречается у полудетерминантных сортов томатов). При этом неопытному садоводу сложно разобраться, какая из них является стеблем, а какая – пасынком. Сделать это можно, проверив, где находится первая цветочная кисть и тот ствол, который растет из-под нее, – это пасынок. Растения, на которых пасынок трудно отличить от стебля, лучше выращивать в 2 стебля.

Следует отметить, что многие сорта томатов не требуют пасынкования. Их можно выращивать в открытом грунте, выполняя лишь элементарные мероприятия по уходу. Но есть и такие, на которых нужно удалять все ответвления. Это делают 1–2 раза в неделю в солнечную погоду в первой половине дня.

Что касается подвязки, то перед посадкой рассады в открытый грунт с северной стороны растения расставляют колья на расстоянии 7–10 см друг от друга и заглубляют на 20–30 см. При этом высота кола над землей должна быть не ниже 1,2 м. Стебель томата аккуратно подвязывают к колу с помощью веревки, выполняя узел восьмеркой. По мере развития растения то же самое делают в верхней части стебля. При этом регулярно следят за тем, чтобы веревка не врезалась в стебель.

Поливают помидоры вечером. Для этого используют не холодную, а прохладную воду. В качестве подкормки применяют органические удобрения (например, разведенную в воде золу или навоз).

Рекомендуемые сорта томатов: Грунтовый, Отрадный, Неман, Ракета, Волгоградский скороспелый 323, Сибирский скороспелый.

Баклажан

Впервые баклажан появился в тропических районах Восточной Индии. В эпоху Средневековья его выращивали в Южной Европы, а в Россию этот овощ был завезен в XVIII веке предположительно из Ирана или Малой Азии.

Полезные свойства

В состав баклажана входят сахара, белок, клетчатка, пектин, никотиновая и аскорбиновая кислоты, тиамин, каротин, рибофлавин, соли калия, а также дубильные вещества и др.

Исследования показали, что регулярное употребление этого овоща является профилактикой такого серьезного заболевания, как атеросклероз, так как содержащиеся в нем вещества способствуют снижению уровня холестерина в крови. Благодаря солям калия баклажан благотворно влияет на работу сердечной мышцы, а также способствует выведению из организма лишней жидкости. Именно поэтому диетологи рекомендуют включать его в рацион людей преклонного возраста, особенно с жалобами на сердце. Этот овощ очищает организм от солей мочевой кислоты, поэтому его обязательно должны употреблять люди, страдающие подагрой.

Плоды баклажана богаты солями марганца, кобальта, железа, цинка, меди, поэтому они полезны при анемии. Если ежедневно есть по 400–600 г баклажанов, то можно обойтись без препаратов железа, цинка и меди, которые назначаются при данной патологии. А благодаря сравнительно невысокой калорийности баклажан является универсальным продуктом для похудения.

Согласно данным исследований японских ученых, сок баклажана препятствует развитию опухолей. Их коллеги из Германии пришли к выводу, что регулярное употребление баклажана способствует более легкому отказу от курения. Дело в том, что в плодах этого овоща содержатся небольшие дозы никотина, уменьшающие симптомы абстиненции, от которых первые несколько дней страдают бывшие курильщики. Большого эффекта можно достичь, употребляя баклажан с томатами, цветной капустой или картофелем, в состав которых также входит никотин.

Ученые из штата Мичиган выяснили, что употребление в пищу всего 240 г красных томатов обеспечивает организм 1 мкг никотина. Это же количество желающих отказаться от вредной привычки получают, если съедят 140 г картофеля или 10 г баклажана. По сравнению с сигаретой, которая содержит 1000 мкг никотина, дозы этого вещества, содержащиеся в овощах, незначительны, однако они помогают в период привыкания к новому образу жизни.

Баклажаны можно готовить на пару, тушить, жарить, запекать в духовке, консервировать. В пищу употребляют только молодые плоды среднего размера с

небольшими семенами, поскольку к моменту полного созревания в этом овоще накапливается мелонген (алкалоид соланина М), способный вызывать отравление.

Порошок из кожицы баклажанов при сахарном диабете, ожирении, атеросклерозе, запорах и онкологических заболеваниях

Принимать по 8–10 г порошка из сушеной кожицы баклажанов 2 раза в день до еды, запивая 200 мл теплой кипяченой воды.

Порошок из обожженного баклажана для белизны зубов

Чистить зубы на ночь порошком из обожженного баклажана в течение 1 месяца.

Порошок из сушеных черенков и листьев баклажана при геморрое

Посыпать геморроидальные узлы небольшим количеством порошка из сушеных черенков и листьев баклажана.

Кашица из баклажана при крапивнице, заболеваниях желудочно-кишечного тракта и поджелудочной железы, ожирении, запорах, желчнокаменной болезни, сахарном диабете, гипертонии и атеросклерозе

Принимать натертый на терке сырой баклажан, начиная с 40 г 1 раз в день и постепенно увеличивая дозу до 100 г 2 раза в день за 30 минут до еды.

Кашица из баклажана при ожогах, фурункулезе, экземе и гнойных ранах

Баклажан натереть на терке, приложить полученную кашицу к пораженным участкам кожи и оставить на 3–5 часов.

Отвар баклажанов при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Залить 20 г сушеных баклажанов 250 мл кипятка и держать на водяной бане 30 минут, затем охладить и процедить. Принимать в теплом виде по 100–150 мл 2 раза в день за 30 минут до еды в период обострения заболевания.

Настой стеблей и листьев баклажана при ожогах, фурункулезе и экземе

Залить 30 г сухих измельченных листьев и стеблей баклажана 500 мл кипятка и настаивать в течение 10 часов, затем процедить и добавить 20 г меда. Полученным настоем обрабатывать пораженные участки кожи 3 раза в день.

Заготовка лекарственного сырья

Баклажаны, предназначенные для хранения, собирают до начала заморозков. Их срезают с помощью ножа вместе с плодоножкой, оставляя длину 2–3 см. Плоды должны быть темно-фиолетовыми, упругими, без повреждений и признаков поражения вредителями. Их выносят в неотапливаемое помещение, выкладывают на слой соломы плодоножками вниз, накрывают мешковиной и оставляют на 12 дней.

После этого плоды сортируют, испорченные выбрасывают, затем снова выкладывают на солому (в этот раз ее слой должен быть толще) и накрывают мешковиной в 4 слоя. При наступлении морозов баклажаны накрывают дополнительным слоем свежей соломы.

Баклажаны – скоропортящийся продукт. Они хранятся не более 2 месяцев в зависимости от степени зрелости, температуры и влажности воздуха, сорта растения. Оптимальная температура составляет 6–7° С при относительной влажности воздуха 90%.

Секреты выращивания

В Индии баклажан выращивают как многолетнее растение, а во всех остальных странах – в качестве однолетней культуры. Вегетационный период составляет 85–100 дней у скороспелых сортов и 130–150 дней у позднеспелых.

Баклажан тепло- и светолюбив. Минимальная температура, при которой начинается активное прорастание его семян – 13° С, а наиболее подходящая для этого – 20–25° С. Оптимальная температура для роста и развития овоща – 25–30° С. Когда температура опускается ниже 13° С, баклажаны желтеют, а затем погибают. Это растение не переносит заморозков. Особенно губительны низкие температуры для сеянцев.

Баклажану необходимо много влаги. Ее недостаток приводит к тому, что останавливается рост овоща, опадают бутоны и молодые завязи, плоды деформируются и не достигают нормального размера.

Наиболее подходящие почвы для баклажана – легкие и плодородные, например черноземы, суглинки, супеси, удобренные органикой. Непригодны глинистые почвы с близким залеганием грунтовых вод, а также солонцы.

Для выращивания баклажана выбирают хорошо прогреваемый участок. Из предшественников допустимы бобовые, бахчевые, капуста, лук и морковь.

Осенью место под баклажаны перекапывают, а весной рыхлят на глубину 10–12 см. Если весна выдалась засушливая, то производят влагозарядковый полив (60 л воды на 1 м). Как отмечалось выше, баклажану необходимы органические удобрения: вносят перепревший навоз или перегной по 4–6 кг на 1 м. На влажных суглинках требуются азот и калий, а на пойменных почвах и черноземах – азот и фосфор.

Фосфорные, калийные, органические и азотные удобрения (одна третья часть) вносятся осенью либо в предпосевную обработку почвы, оставшийся азот – в период массового

завязывания и формирования плодов. Удобрения вносят как вразброс, так и местно – в лунки или борозды.

Выращивают баклажан с помощью рассады, которую получают в теплицах. Качественный посадочный материал должен иметь развитую корневую систему, 5–7 листьев и достигать в высоту 10–12 см.

В открытый грунт рассаду высаживают после весенних заморозков, как только установится теплая погода. За 24 часа до этого ее хорошо поливают. Подготовленные лунки также требуется обильно полить. После этого баклажаны поливают 1 раз в 2–3 дня.

Мероприятия по уходу за баклажанами также включают рыхление, прополку, борьбу с болезнями и вредителями, подкормки. Иногда растение сбрасывает часть цветков, бутонов и завязей. Как правило, это связано с недостатком тепла, питательных веществ и влаги.

Рекомендуемые сорта баклажана: Донской 14, Юбилейный, Альбатрос, Алмаз, Днестровец.

Перец

Различают сладкий и горький перец. Окраска спелых плодов различна – желтая, красная, темно-зеленая, оранжевая. Перец обладает своеобразным, очень приятным вкусом. Его добавляют в гарниры, салаты и закуски, используют при приготовлении мясных и рыбных блюд.

Полезные свойства

Перец, особенно красного цвета, является богатым источником аскорбиновой кислоты. Этого вещества в нем больше, чем, например, в черной смородине и лимоне. Также в перце содержится много каротина, белка, сахаров, глюкозы, фруктозы, рутина, минеральных солей, органических кислот, витаминов В и РР. Для обеспечения суточной потребности организма в этих витаминах достаточно ежедневно съедать по 50 г сладкого перца.

По содержанию каротина перец не уступает моркови. Наибольшее количество этого вещества обнаружено в красных, оранжевых и желтых плодах.

В лечебных целях в основном используется острый перец. Его вкус обусловлен содержанием алкалоидоподобного вещества капсаицина, который повышает секрецию желудочного сока и его кислотность, а также обладает бактериостатическим действием. Перечисленными свойствами обладает также масло из семян перца.

Однако как в кулинарии, так и в лечебных целях этот овощ нужно использовать с осторожностью. Он может вызвать сильные ожоги слизистых оболочек и других тканей, а также расстройства желудочно-кишечного тракта. Поэтому острый перец применяют в основном наружно.

Для приготовления лекарственных средств в домашних условиях отбирают крупные

красные плоды. Настойки и мази из перца используют при невралгии и радикулите.

Иногда настойку перца принимают внутрь для повышения аппетита и улучшения пищеварения, но это допустимо только после консультации с врачом. Благодаря бактерицидному действию жгучего перца в небольших количествах его можно использовать при желудочно-кишечных расстройствах.

Масляный настой острого перца при псориазе

Соединить 15 г острого перца с 250 мл оливкового масла и настаивать в течение 6 часов, перемешивая каждый час. На ночь смазать пораженные участки кожи и обернуть хлопчатобумажной тканью. Курс лечения – 2–2,5 месяца.

Необходимо сочетать применение данного средства с приемом успокоительных сборов.

Настойка красного перца при радикулитах, миозитах и невралгических болях

Стручки красного острого перца измельчить, залить медицинским спиртом в пропорции 1 : 10 и настаивать в течение 7 дней, затем процедить. Полученным средством смачивать ватный тампон и смазывать больные места.

Настойка красного перца для укрепления волос и профилактики облысения

Залить 1 часть красного острого перца 7 частями водки и настаивать в закупоренной емкости в течение 2–3 недель, после чего процедить. Использовать средство для втирания в кожу головы.

Заготовка лекарственного сырья

Независимо от сорта плоды перца собирают в начале биологической спелости (как только они начинают краснеть). В этот период в них содержится наибольшее количество витаминов, сахаров и других полезных веществ. Для приготовления лекарственных средств часто используют сушеный перец. Для сушки красные плоды без дефектов и признаков поражения болезнями нанизывают на леску или нитку и хранят в связках в проветриваемых помещениях.

Секреты выращивания

Для нормального роста и развития всем сортам перца необходимо хорошее освещение. Их рекомендуется выращивать на прогреваемом солнцем и защищенном от ветра участке.

Нельзя вносить под перец хлорсодержащие удобрения и навоз. При большом количестве азотных удобрений у растения образуется мощная вегетативная масса, что ведет к снижению урожайности и качества плодов.

Перец предпочитает рыхлые, плодородные, легкие, теплые, хорошо увлажненные, структурированные почвы. Его предшественниками могут быть морковь, бобовые (исключением является фасоль) и лук. Нельзя сажать перец на участке, где до этого выращивались помидоры, картофель или баклажаны, так как у них общие вредители и болезни. Горький перец сажают отдельно от сладкого, иначе в результате переопыления сладкий вырастет горьким.

Рассаду выращивают в стаканах или горшочках. Если используется безгоршечная рассада, то ее высаживают на ту же глубину, на которой она находилась в парнике. В открытый грунт молодые растения высаживают через 60 дней. Мероприятия по уходу за перцем включают рыхление почвы, своевременные поливы, пасынкование и подкормки. Растения поливают по следующей схеме: сразу после посадки, через 5 дней после нее, затем через 8–10 дней и после каждого сбора урожая. Делать это рекомендуется по бороздам (400–500 л воды на 10 м).

Схема подкормок такова: через 12 дней после высадки в открытый грунт, затем в период массового образования плодов и через 15–18 дней после этого. Рекомендуемые удобрения: коровяк (4–5 кг на 10 м) или сброженный птичий помет (15–16 кг на 10 м), также суперфосфат (100–150 г на 10 м). Если нет органических удобрений, то на ту же площадь можно внести 500 г сульфата калия, 400 г мочевины и 150 г суперфосфата.

Горький перец, растущий на участке, отпугивает насекомых-вредителей (благодаря содержащимся в нем эфирным маслам), а другие вещества, входящие в его состав, замечательно обеззараживают почву.

Рекомендуемые сорта сладкого перца: Подарок Молдовы, Новосибирский, Ласточка, Здоровье, Нежность, Олимпия; острого перца: Астраханский 147, Слоновый хобот 304.

БОБОВЫЕ

Бобовые – большое семейство двудольных растений, которое включает 700 родов и более 17 000 видов.

К бобовым относятся фасоль, горох, нут, соя, чечевица и бобы. Они характеризуются очень высокой питательной ценностью и обладают массой полезных свойств. В них содержится 22–25% белка, 1,5–3% жиров, 60–70% крахмала. Наиболее калорийны семена сои (20% жиров и 32% белка).

Фасоль

Фасоль – род однолетних растений. Различают лущильные, сахарные (спаржевая

фасоль) и полусахарные сорта.

Полезные свойства

Фасоль широко применяется в народной медицине. В ее состав входит много белка, крахмала и других углеводов. Этот вид бобовых является ценным источником витаминов и минеральных веществ, необходимых для нормальной работы организма.

Белок фасоли является легкоусвояемым, а по его количеству она лишь немного уступает мясу и рыбе. Помимо этого, фасоль богата различными кислотами, витаминами В, С и РР, каротином, макро- и микроэлементами (в частности, калием, медью и цинком). Она содержит триптофан, лизин (до 5%), аргинин (до 8,5%), тирозин (до 3%), гистидин (до 3%), а также отличается большим количеством серы, которая помогает организму бороться с кишечными инфекциями, ревматизмом, кожными заболеваниями и болезнями верхних дыхательных путей.

Фасоль незаменима при дефиците железа, которое участвует в процессе образования эритроцитов, способствует притоку кислорода к клеткам и повышает иммунитет. Оболочка зерен фасоли обладает мочегонным действием.

Данный вид бобовых рекомендуется в диетическом питании при патологиях почек, мочевого пузыря, печени, сердечной недостаточности. Исследования показали, что регулярное употребление в пищу блюд из фасоли благотворно влияет на состояние нервной системы, помогает при раздражительности и психологическом перенапряжении.

Бобы фасоли – идеальное средство для тех, кто хочет иметь здоровые зубы, ведь благодаря своему антибактериальному действию они препятствуют образованию зубного камня.

Настои и отвары семян, стручков и цветков растения используют как мочегонное средство при отеках на фоне сердечной недостаточности или при заболеваниях почек. Вареная фасоль эффективна в борьбе с первыми признаками старения. Ее протирают сквозь сито, соединяют с растительным маслом, соком лимона и наносят на лицо и шею как маску.

Диетологи рекомендуют вводить в рацион фасоль при гастрите с пониженной кислотностью, а благодаря высокому содержанию калия она является незаменимым продуктом при атеросклерозе и аритмии. Инсулиноподобное вещество аргинин снижает уровень сахара в крови, поэтому без фасоли не обойтись при сахарном диабете.

Цинк способствует нормализации углеводного обмена в организме, а медь усиливает выработку гемоглобина и адреналина. Фасоль – обязательный продукт для желающих избавиться от лишнего веса, так как она ускоряет обмен веществ.

Фасоль растворяет камни в почках и желчном пузыре, а также способствует их выведению из организма. Очень важно, что все полезные свойства сохраняются при ее термической обработке и консервировании.

Настой стручков фасоли с листьями черники при сахарном диабете

Соединить 5 г измельченных стручков фасоли и 5 г измельченных листьев черники, залить 400 мл кипятка и настаивать 2 часа, затем процедить.

Принимать в теплом виде по 70 мл 4–5 раз в день во время еды.

Отвар стручков фасоли при отеках и сахарном диабете

Залить 30 г измельченных стручков фасоли 600 мл воды и держать на водяной бане 15 минут, затем охладить и процедить. Принимать по 300 мл 3 раза в день во время еды.

Отвар створок фасоли при ревматоидном артрите

Залить 30 г створок фасоли 300 мл воды, довести до кипения и держать на огне в течение 10–15 минут, затем охладить и процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Заготовка лекарственного сырья

Уборка фасоли «на лопатку» выполняется выборочно, через 2 недели после цветения. «Лопатки» собирают, как только они достигают нормального размера, а зерна в них небольшие и сочные. Уборка «на зерно» производится в один прием после созревания большинства семян.

Чтобы фасоль лучше хранилась, ее вылушивают и несколько дней просушивают на солнце. После этого на дно мешка из натуральной ткани кладут нарезанные кусочками зубчики чеснока и семена укропа, туда же выкладывают фасоль. Держат мешки в прохладном месте. Собранная фасоль не боится холода, поэтому ее можно хранить на балконе.

Вылущенную фасоль можно подсушить в духовке. После этого ее поверхность уже не будет гладкой, но на вкус это не повлияет. Затем бобы охлаждают, выкладывают в стеклянные банки, герметично закрывают и хранят в сухом прохладном месте.

Секреты выращивания

Выращивать фасоль на дачном участке следует лишь после 2 лет внесения органических удобрений. Предшест венниками данной культуры могут быть капуста, картофель или огурцы.

Этот вид бобовых предпочитает места с нейтральной или слабокислой реакцией почвы. В случае необходимости проводят известкование. Урожай фасоли значительно повышается, если выращивать ее на участке, защищенном от ветров, например в междурядьях неплодоносящего сада. На одном и том же месте ее можно высевать не раньше чем через 3 года.

Если почва хорошо удобрена органикой, рекомендуются минеральные подкормки.

Землю с незначительным содержанием гумуса нужно удобрять осенью под лопату, используя компост (4 кг на 1 м). Весной вносят минеральные удобрения: 30 г суперфосфата и 20 г хлористого калия на 1 м.

Перед тем как сажать семена, их вымачивают в 1%-ном растворе марганцовокислого калия (10 г на 1 л воды) в течение 20 минут, после чего промывают под струей проточной воды и сушат.

Фасоль сеют несколькими способами:

- рядовым (ряды располагаются на расстоянии 50 см друг от друга);
- ленточным двухрядным (расстояние между лентами составляет 60 см, а между рядами – 25 см).

Если почва легкая и хорошо прогреваемая солнцем, то фасоль рекомендуется сеять на ровной поверхности, а если холодная, с близким залеганием грунтовых вод, то на грядах.

Поливают фасоль 2–3 раза в неделю до тех пор, пока не образуется 4–5 листьев. После этого поливы прекращают и возобновляют лишь перед фазой цветения. Для фасоли вреден переизбыток влаги, так как при этом сильно разрастаются листья и растение плохо цветет.

Рекомендуемые сорта фасоли: Грибовская 92, Сакса без волокна 615, Триумф сахарный 764.

Горох

Горох – однолетнее травянистое растение, которое имеет полый стебель и усики различной длины (45– 250 см). Листья разных сортов имеют различное строение: они бывают обыкновенными и штамбовыми. Цветки растения белого цвета, самоопыляющиеся.

Плод гороха – боб, который бывает луцильным и сахарным. У луцильных есть пергаментный слой, а у сахарных его нет. По форме семена гороха бывают округлыми, мозговыми и переходными.

Полезные свойства

Недозрелые зерна гороха – это хорошо известный продукт, ингредиент многих салатов – зеленый горошек. Он содержит много сахара (6–7%), белок (5–6%), а также витамин С (25–35 мг на 100 г). Это не только ценный пищевой продукт, но и эффективное лекарственное средство.

Народная медицина рекомендует использовать отвар побегов и семян гороха в качестве мочегонного средства при камнях в почках, а припарками из гороховой муки лечат раны и фурункулы.

Горох богат цинком, магнием, а в состав зеленого горошка входит витамин В, который улучшает состояние нервной системы. Клетчатка способствует очищению организма от шлаков и лишнего холестерина, усиливает перистальтику кишечника, поэтому зеленый

горошек рекомендуется употреблять при запорах. Но при этом нужно проявлять осторожность, поскольку он может усилить газообразование.

В горохе содержится большое количество нуклеиновой кислоты, которая необходима организму для нормальной работы. Кроме того, в нем обнаружены железо и витамин РР. Перечисленные микроэлементы положительно влияют на обмен веществ, умственную деятельность и зрение, а также уменьшают содержание жиров в организме. Благодаря сравнительно высокому содержанию белка горох способствует быстрому насыщению, но при этом не является высококалорийным продуктом, поэтому он рекомендован для диетического питания при ожирении.

В бобах содержатся антиоксиданты, защищающие организм от воздействия вредных веществ и помогающие сохранить молодость и здоровье. Доказано, что регулярное употребление гороха снижает риск развития онкологических заболеваний.

Наиболее полезен свежий горох, так как в процессе консервирования теряется около 90% его полезных веществ. Для длительного хранения бобы можно замораживать.

Горох при изжоге

Размочить в воде 3–4 горошины и съесть, запив небольшим количеством воды.

Гороховая мука при сахарном диабете

Принимать по 8 г гороховой муки 3 раза в день до еды.

Отвар побегов и листьев гороха при мочекаменной болезни

Залить 30 г побегов и листьев гороха, собранных во время цветения растения, 200 мл кипятка, держать на огне в течение 10 минут, затем настаивать 30 минут и процедить. Принимать по 20–30 мл 3–4 раза в день в течение 2,5–3 недель.

Кашица из зеленого горошка при экземе

Горошек размять и соединить с яичным белком. Полученную массу наносить на пораженные участки кожи несколько раз в день.

Заготовка лекарственного сырья

Для получения зеленого горошка луцильный горох убирают в тот момент, когда зерна в стручке достигнут максимальной величины, но створки останутся зелеными и сочными. Если на стручках появилась белая сетка, значит, горошек перезрел.

Бобы-лопатки сахарных сортов следует собирать, пока они еще зеленые и сочные, а семена недоразвитые. Сбор урожая обоих сортов гороха производят несколько раз по мере

его созревания.

Секреты выращивания

Горох – холодоустойчивое растение. Его семена начинают прорастать при температуре 4–6° С. Эта овощная культура любит увлажненную почву, особенно в период прорастания семян. Для хорошего урожая особенно важны фосфорные и калийные удобрения. Что касается азотных подкормок, то они необходимы только на бедных азотом почвах.

Участок для выращивания гороха должен быть открытым для доступа света.

Рекомендуемый уровень рН почвы – 6–7. Следует вносить перегной или компост осенью после уборки предшественников, а также минеральные удобрения (30–40 г суперфосфата и 20–30 г хлористого калия на 1 м). Весной, перед тем как сеять горох, вносят азотные удобрения (15–20 г мочевины и 20–30 г аммиачной селитры на 1 м).

Семена, пораженные гороховой зерновкой, необходимо отсортировать. Для этого посадочный материал выкладывают в 3%-ный раствор поваренной соли (30 г соли на 1 л воды). Всплывшие семена выбрасывают, а оставшиеся на дне промывают под проточной водой, а затем тщательно просушивают.

Горох сеют в несколько этапов. При этом используют сорта с различной скороспелостью. Первый посев осуществляют в конце апреля – начале мая. Используют способ двухстрочных лент, так как он облегчает ручной сбор бобов. Посев производят так, чтобы расстояние между лентами составляло 50 см, а между строками – 20 см. Оптимальная глубина заделки семян на тяжелых почвах – 3–4 см, на легких – 5–6 см. Высев производят из расчета 15 г посадочного материала на 1 м. Сверху посеvy уплотняют.

Для защиты семян от птиц участок, на котором посеян горох, прикрывают светопроницаемой пленкой, которую оставляют до появления всходов.

Мероприятия по уходу также включают регулярный полив и прополку сорняков. Когда всходы становятся крепкими и идут в рост, к гороху подставляют хворостины. Он цепляется за них усиками и растет вертикально.

Подкормки минеральными удобрениями проводят 1–2 раза за сезон. При этом под полив вносят 10–15 г мочевины, 20–30 г суперфосфата и 10–15 г хлористого калия на 1 м.

ТЫКВЕННЫЕ

Тыквенные – семейство двудольных растений, которое насчитывает около 900 видов и 100 родов. Наиболее ценными его представителями являются дыня, огурец, тыква, арбуз и др.

Тыква

Это травянистое растение, выращиваемое людьми уже в течение 5 тысячелетий. Родина тыквы – Мексика, но сегодня этот овощ культивируется во всех странах мира.

Полезные свойства

В тыкве содержится большое количество полезных веществ, необходимых организму для нормальной работы. В народной медицине ее используют в качестве мочегонного средства. В состав тыквы входят соли магния, калия, железа, а также сахара, витамины С, РР, группы В, белок и каротин. Благодаря клетчатке тыква помогает избавиться от запоров и наладить работу желудочно-кишечного тракта. Кроме того, из нее было выведено вещество, подавляющее развитие кишечной палочки.

Семена тыквы обладают противоглистным эффектом, а мякоть улучшает состояние сердечно-сосудистой системы и почек, помогает при гипертонии, колите, холецистите, нарушении обмена веществ, ожирении, диабете и многих других недугах.

Витамин Е делает тыкву эффективным омолаживающим продуктом. Кроме того, он облегчает такие симптомы менопаузы, как озноб, приливы, боли в пояснице и др. В сочетании с каротином витамин Е обладает противораковым эффектом, поэтому тыкву рекомендуется есть для профилактики онкологических заболеваний. Витамин Е поддерживает слизистую оболочку сетчатки глаза, повышает иммунитет, предотвращая заражение вирусными заболеваниями.

Обнаруженные в тыкве витамины С и группы В способствуют выведению из организма лишней соли и предотвращают приступы гипертонии. Пектины помогают организму избавляться от шлаков и лишнего холестерина.

Тыква считается идеальным овощем для диетического питания. Блюда из нее рекомендуется вводить в рацион для профилактики нефритов и полинефритов. При хронических запорах и почечной недостаточности эффективен свежеежатый тыквенный сок. Его же следует употреблять при геморрое. Считается также, что он повышает потенцию у мужчин. В состав тыквы входит редкий витамин Т, который помогает организму усваивать тяжелую пищу и предотвращает ожирение. Именно поэтому она обязательно должна присутствовать в диете тех, кто хочет похудеть.

Семена тыквы против гельминтов

Истолочь 300 г семян тыквы и соединить их со 100 г меда. Принимать по 50–60 г на голодный желудок в течение 6–7 дней.

Кашица из тыквы при ожогах, экземе и угревой сыпи

Мякоть тыквы натереть на терке и приложить полученную кашицу к пораженному участку кожи на 1 час.

Сок тыквы при нарушении обмена веществ

Принимать по 150 мл свежеотжатого сока тыквы 1 раз в день.

Сок тыквы при отеках и заболеваниях печени

Принимать по 100 мл свежеотжатого сока тыквы 2 раза в день.

Заготовка лекарственного сырья

Урожай убирают только при сухой погоде до наступления первых заморозков. Тыква считается созревшей, если ее плодоножка усохла, а на коре четко различим рисунок.

Хранят тыкву при температуре воздуха 3–5° С и относительной влажности 60–75%. Для этого плоды выкладывают плодоножками вверх так, чтобы между ними оставалось расстояние, которое закладывают соломой или мелкой стружкой. В таких условиях тыква может храниться до 1–1,5 лет.

Допустима и более высокая температура в помещении (до 10° С), но влажность воздуха при этом должна быть значительно ниже указанной. Помещение, в котором хранится тыква, должно регулярно проветриваться.

Секреты выращивания

В России выращивают 3 вида тыквы – мускатную, твердокорую и крупноплодную. Кабачки и патиссоны являются разновидностью твердокорой тыквы. Поскольку эти растения могут переопыляться, для получения чистого сорта их лучше сажать на разных участках.

Семена высевают, когда почва прогреется до 10° С. Для получения раннего урожая тыкву выращивают рассадным способом. Этот овощ требователен к теплу и влаге, поэтому при заморозках его необходимо накрывать пленкой. В жаркую погоду растению требуются освежающие поливы.

После того как плоды достигнут 20–25 см в диаметре, под них подкладывают доски. Это необходимо для предохранения тыквы от гнили и слизней.

Крупноплодная тыква наиболее холодостойка и урожайна, а твердокорая поспевает раньше других.

Рекомендуемые сорта тыквы: Грибовская зимняя, Мозолеевская 49, Башкирская 245, Грибовская кустовая 189, Миндальная 35.

Огурец

Огурец – однолетнее травянистое растение. С давних времен он считается одним из самых важных продуктов питания. Это подтверждают не только данные исследований, но и праздник огурца, который каждый год проводится в разных уголках России. А в некоторых городах даже установлены памятники этому овощу.

Полезные свойства

Огурец – уникальный овощ, в состав которого не входит ни одно вещество, способное вызвать аллергию. Он относится к легким продуктам, поэтому его можно употреблять почти в неограниченных количествах, не боясь прибавки в весе. Огурец хорошо утоляет голод, так как благодаря своему объему растягивает стенки желудка, чем вызывает чувство насыщения.

В огурцах содержится 95% воды, а это значит, что они отлично очищают почки, не перегружают поджелудочную железу и являются естественным адсорбентом, нейтрализующим вредные вещества.

Поэтому их рекомендуется употреблять при отравлениях, а также с целью очищения и оздоровления организма.

Огуречный сок растворяет камни в желчном пузыре и желчевыводящих протоках. Но здесь нужно соблюдать осторожность. При употреблении большого количества сока может начаться движение камней, которое вызывает осложнения различного характера. Своим очищающим свойствам огурцы во многом обязаны ионам калия и натрия. Первого в составе значительно больше, чем второго, что обеспечивает мягкий мочегонный эффект.

Огурцы богаты клетчаткой, которая помогает очищать кишечник при задержке стула. Содержание калия делает их обязательным продуктом для людей, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы (в частности, теми, при которых у больных появляются отеки).

В огурцах содержатся аскорбиновая кислота, витамины группы В, а также минеральные вещества (железо, фосфор и кальций). Народная медицина рекомендует их в качестве общеукрепляющего средства при катаре верхних дыхательных путей и туберкулезе.

Огурец улучшает усвоение белка, поэтому является хорошим дополнением к мясным и рыбным блюдам. Этот овощ – замечательное средство профилактики заболеваний щитовидной железы, так как в 100 г огурцов содержится 3 мкг йода, который почти полностью усваивается организмом.

Ежедневное употребление огурцов рекомендуется людям с замедленным обменом веществ. В них присутствует фолиевая кислота, которая способствует снижению аппетита, так как в ней содержится инсулиноподобное вещество. По этой же причине огурцы нормализуют уровень сахара в крови и предотвращают процесс превращения углеводов в жиры.

И наконец, огурцы являются прекрасным косметическим средством. Они увлажняют и отбеливают кожу, способствуют ее охлаждению и сужают поры, а сок защищает от солнечных ожогов. Огурец помогает устранить повышенную жирность кожи. Полезно протирать лицо ватным тампоном, смоченным в огуречном соке, утром и на ночь.

Сок огурца при лихорадке

Принимать по 50 мл свежееотжатого сока огурца 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды.

Сок огурца при ожирении

Принимать по 100 мл свежееотжатого сока огурца с 20 г меда на ночь в течение 2 месяцев.

Сок огурца при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей

Соединить 150 мл свежееотжатого сока огурца и 15 г меда. Принимать 2 раза в день до выздоровления.

Настой чеснока на огуречном рассоле при ангине и лихорадочных состояниях

Залить 200 г измельченного чеснока 1 л огуречного рассола и настаивать в закрытой емкости в течение 14 дней, ежедневно встряхивая. Принимать по 30 мл 3–4 раза в день до еды.

Настой огурцов на уксусе при невралгии

Измельчить 200 г огурцов и 100 г репчатого лука, залить 1 л столового уксуса и настаивать в течение 3 часов. Полученную жидкость процедить и хранить в холодильнике. Смазывать им больные места при обострении заболевания.

Настой кожуры огурцов при воспалительных заболеваниях глаз

Залить 30 г кожуры огурцов 150 мл кипятка, добавить 20 г пищевой соды и настаивать в течение 30 минут, затем процедить. С полученным настоем делать примочки на веки.

Настой семян огурца как желчегонное средство

Измельчить в кофемолке 100 г сушеных семян огурца, залить 1 л кипятка и настаивать в течение 1 часа в термосе, затем процедить сквозь сито. Выпить настой в течение дня. Курс лечения составляет 2 недели.

Настой семян огурца при цистите

Залить 50 г семян огурца 500 мл кипятка и настаивать под крышкой в течение 2 часов, затем процедить. Принимать по 250 мл 2 раза в день за 15 минут до еды в течение 5 дней.

Отвар семян огурца при заболеваниях органов дыхания и почечнокаменной болезни

Залить 30 г семян огурца 500 мл кипятка и держать на водяной бане 30 минут, затем охладить и процедить. Принимать по 100 мл 3–4 раза в день до еды.

Отвар плетей огурца при геморроидальных кровотечениях

Залить 50 г сухих плетей огурца 500 мл холодной воды, довести до кипения и держать на слабом огне 30 минут, после чего настаивать 1 час. Принимать в теплом виде по 100–120 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Отвар огурца при гипертонической болезни, запорах, отеках и лихорадке

Измельчить 100 г огурца, залить 250 мл кипятка и держать на водяной бане в течение 7 минут, затем настаивать под крышкой 35–40 минут и процедить. Принимать по 120 мл 3–4 раза в день.

Отвар огурцов при заболеваниях кожи

Соединить 200 г мелко нарезанных огурцов, 100 г сухой измельченной коры ивы и 50 г сухих измельченных листьев малины, залить 2 л воды, довести до кипения и держать на слабом огне под крышкой в течение 20 минут. Готовый отвар процедить и использовать для лечебных ванн.

Отвар огурца при заболеваниях печени

Залить 100 г измельченного перезрелого огурца 500 мл кипятка и варить на слабом огне 20 минут, затем настаивать 10 минут, процедить и принимать по 120 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Кашица из кожуры огурца для нормализации работы кишечника при запорах и в качестве профилактики онкологических заболеваний

Кожуру огурца измельчить и принимать по 30 г 3–4 раза в день за 25–30 минут до еды.

Огуречный рассол при запорах

Принимать по 30 мл огуречного рассола 3 раза в день через 20–30 минут после еды.

Огуречный рассол при ожирении

Принимать по 120 мл огуречного рассола 3 раза в день, добавляя по 15 мл яблочного уксуса, в течение 14 дней. Сделать перерыв на 1 месяц и повторить курс.

Порошок из высушенной кожуры огурца при запорах

Кожуру огурца высушить, растереть в порошок и принимать по 15–20 г 3–4 раза в день за 30 минут до еды, запивая 200 мл теплой кипяченой воды.

Порошок из семян огурца при опухолевых заболеваниях селезенки

Семена пожелтевших огурцов высушить и измельчить в кофемолке. Принимать по 15 г полученного порошка 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая 250 мл теплой воды.

Заготовка лекарственного сырья

Огурцы собирают недозрелыми, иначе они желтеют и становятся невкусными. Эта овощная культура обладает уникальной особенностью – чем чаще собирается урожай, тем больше появляется новых плодов. При сборе огурцов нужно проявлять осторожность, чтобы не повредить плети.

Снимают урожай огурцов утром, когда они еще не успели нагреться на солнце. Они относятся к скоропортящимся продуктам. Хранят огурцы в подвале в течение 1–1,5 месяца. Для этого отбирают плоды среднего размера без дефектов и складывают в деревянные ящики, пересыпая опилками. Оптимальная температура хранения составляет 0–3° С.

Секреты выращивания

Огурец – скороспелый овощ. Период от появления всходов до так называемой технической спелости составляет 35–55 дней, а до биологической зрелости – 100–120 дней. Это теплолюбивая культура, она может погибнуть уже при 5° С. При температуре 15° С прорастает пыльца. Для нормального роста и развития огурцу необходима влага.

Воздух и почва должны быть увлажнены и удобрены органикой. Оптимальная реакция почвенной среды – рН 5,6–6,5.

Для выращивания огурцов используют рассадный способ. Рассаду высаживают в конце мая, после того как пройдет опасность возвратных заморозков.

Мероприятия по уходу включают полив, подкормки, рыхление почвы и защиту растений в холодную и влажную погоду. Поливают огурцы каждые 2–3 дня водой, температура которой составляет 22–24° С.

После появления 4–5 листьев делают паузу в поливах, так как переувлажнение почвы задерживает начало цветения. В засушливую погоду частоту поливов следует увеличить.

Если растение чувствует себя хорошо, то подачу воды следует возобновить при образовании первых завязей. В начальной фазе плодоношения необходим обильный полив, чтобы влага проникала в почву на глубину 15–20 см. Воду наливают в неглубокие бороздки, заранее сделанные около кустов.

У растений с мужскими цветками прищипывают точки роста. Это необходимо для того, чтобы выросли боковые побеги, на которых образуются женские цветки. Нельзя прищипывать сорта и гибридные растения с женскими цветками, поскольку это приводит к замедлению роста и снижению урожайности.

Огурцы хорошо реагируют на жидкие подкормки, которые проводят через 10–12 дней после появления всходов. Для этого используют разведенный водой коровяк или птичий помет. Вторая подкормка – минеральные удобрения (20–30 г нитрофоски на 10 л воды). В сырую погоду в почву заделывают сухие удобрения. После этого подкормки органическими и минеральными удобрениями повторяют, чередуя их.

Для обеспечения доступа воздуха к корням растений проводят рыхление почвы на глубину 20–30 см.

Рекомендуемые сорта огурца: Водолей, Алтайский ранний 166, Муромский 36, Изящный.

Кабачок

Кабачок – однолетнее растение, которое имеет ветвящиеся и неветвящиеся сорта. Первые образуют побеги с короткими ветвями, вторые не формируют ветвей.

Полезные свойства

Диетологи не преувеличивают, когда называют молодые кабачки лекарством. Их мякоть содержит белок, углеводы, каротин, витамины С, группы В, пектины, минеральные соли калия, кальция, магния и железа. По содержанию калия кабачок превосходит белокочанную капусту.

Клетчатки в этом овоще очень мало, поэтому его можно использовать при диете, когда необходимо щадящее питание. Кабачок низкокалориен – в 100 г содержится всего 20 ккал.

Самыми вкусными и легкоусвояемыми являются молодые плоды. Кабачки являются

обязательным продуктом детского меню. Кроме того, их рекомендуется употреблять при ожирении и нарушении обмена веществ.

Кабачки очищают кровь, обладают мочегонным эффектом, а также помогают организму избавиться от лишней соли и жидкости. Благодаря содержанию пектинов этот овощ способствует выведению вредного холестерина. Кабачковая диета показана при желчнокаменной болезни, холецистите, повышенном артериальном давлении, гепатите, атеросклерозе, хронических нефритах и пиелонефрите. Всем известная кабачковая икра улучшает обмен веществ, рекомендуется при мочекаменной болезни и подагре.

Кабачки на 90% состоят из так называемого клеточного сока, который хорошо усваивается организмом и способствует его очищению. Этот овощ – хорошая поддержка для сердца и сосудов. Благодаря высокому содержанию калия он питает сердечную мышцу. Входящее в состав кабачков железо обогащает кровь кислородом, что повышает физическую выносливость организма. Сахара и микроэлементы, обнаруженные в кабачках, полезны для людей, страдающих сахарным диабетом, а способность выводить лишнюю соль важна при артрите. Доказано, что регулярное употребление кабачков в пищу улучшает состояние суставов при данном заболевании. По мнению диетологов, для очищения организма от шлаков достаточно съесть 300–400 г кабачков ежедневно.

Кабачки содержат антиоксиданты, для сохранения которых этот овощ следует подвергать лишь минимальной тепловой обработке.

Отвар семян кабачка при гельминтах

Залить 50 г очищенных семян кабачка 1 л воды и держать на огне 15 минут, затем настаивать 2 часа на водяной бане и процедить.

Принимать по 100–150 мл 2–3 раза в день в перерывах между приемами пищи.

Семена кабачка при сахарном диабете

Растереть 50 г очищенных семян кабачка, добавить 20 г меда, 50 мл кипяченой воды и перемешать. Принимать перед сном, каждый день готовя свежее средство.

Сок кабачка при сахарном диабете

Натереть 200 г мякоти кабачка на мелкой терке и отжать сок. Принимать по 100 мл 2 раза в день.

Кашица из кабачка при угревой сыпи

Натереть на терке 150 г мякоти кабачка, добавить 3 капли масла березовых почек, 20 г тертой моркови и перемешать. Нанести средство на кожу лица и оставить на 10–15 минут, затем смыть теплой водой.

Заготовка лекарственного сырья

Кабачки хранятся 10–12 дней, сохраняя свои полезные качества. Для этого отбирают плоды светло-зеленого цвета с неповрежденной кожицей и сочной плотной мякотью.

Секреты выращивания

Кабачок относится к скороспелым культурам. Его вегетационный период составляет 45–90 дней. Плодоношение прекращается незадолго до наступления первых заморозков.

Эта культура любит влагу и тепло, однако, в отличие от огурца, она легко переносит засуху и продолжает давать урожай. Кабачок предпочитает солнечные участки, а также легкие плодородные почвы.

Семена растения сеют в открытый грунт в мае, как только почва прогреется до температуры 12–15° С. От весенних заморозков всходы укрывают пленкой. Для получения раннего урожая кабачки выращивают рассадным способом в защищенном грунте.

Семена прорастают при температуре 26° С, а развиваются при 20–25° С.

Мероприятия по уходу за кабачком включают рыхление междурядий, поливы и подкормки.

Рекомендуемые белоплодные сорта кабачка: Белоплодный, Аэронавт, Ролик, Грибовский 37, Якорь, Длинноплодный.

Патиссон

Патиссон – однолетнее травянистое растение, которое часто выращивают огородники. Его дикорастущие виды неизвестны.

В кулинарии патиссоны используют так же, как и кабачки. Благодаря необычной форме их можно фаршировать мясом, овощами или рисом. Помимо плодов, в пищу и для приготовления лекарственных препаратов используются побеги, цветки и молодые листья растения.

Полезные свойства

По количеству полезных веществ патиссон превосходит кабачок. Он богат витаминами С, РР, Е и группы В, провитамином А, аскорбиновой кислотой, сахарами, солями калия, кальция и фосфора. Также в нем содержатся медь, кобальт, натрий, железо, молибден, цинк, алюминий, литий и др.

Регулярное употребление патиссонов рекомендуется при анемии, заболеваниях печени и почек, сердечно-сосудистых патологиях и ожирении. Этот овощ способствует желчеотделению и восстановлению оптимального уровня гликогена в печени.

Наиболее полезны и питательны молодые патиссоны. Они содержат 4–12% сухих веществ, пектины, белок, сахара (глюкозу и фруктозу) и жиры. Этот низкокалорийный продукт содержит клетчатку, а потому рекомендуется при запорах и вялом пищеварении.

Диетологи рекомендуют использовать патиссоны для лечения и профилактики атеросклероза и гипертонии. По данным исследований, оранжевые плоды выводят из организма избыточный холестерин и в 3 раза превосходят остальные сорта по количеству лютеина. Попадая в кровь, это вещество действует как антиоксидант, препятствующий образованию тромбов, способствующий укреплению иммунитета, нейтрализующий действие свободных радикалов, которые являются причиной многих серьезных заболеваний. Кроме того, лютеин улучшает зрение, что важно для людей преклонного возраста. Антиоксиданты, входящие в состав патиссонов, дарят здоровье и долголетие.

Семена патиссона содержат около 50% масла – белкового витаминного продукта. Также в них присутствуют гликозиды, ненасыщенные жирные кислоты и смолы.

По содержанию лецитина семена патиссона близки к куриным яйцам, которые богаты данным веществом.

Семена патиссона при отеках

Очистить 100 г семян патиссона и измельчить в кофемолке. Принимать по 20 г 3–4 раза в день за 20 минут до еды, запивая 200 мл кипяченой воды.

Сок патиссона при нарушениях работы кишечника

Принимать по 100 мл свежеежатого сока патиссона 1 раз в день за 30 минут до еды.

Сок патиссона при заболеваниях почек

Соединить 100 мл сока патиссона с 10 г меда и перемешать. Принимать по 100 мл 3–4 раза в день.

Заготовка лекарственного сырья

Патиссоны убирают недозрелыми (до формирования семян). Сбор урожая проводят 2–3 раза в неделю. Если плоды планируется использовать для консервации или приготовления десертов, то их размер должен составлять около 7 см. Патиссоны, которые будут добавлять в салат или консервировать ломтиками, снимают тогда, когда их размер

достигнет 12 см. Этот овощ хранится при температуре 2° С 7–10 дней.

Секреты выращивания

Для получения раннего урожая патиссоны выращивают двумя способами: посевом семян и посадкой рассады. В первом случае быстрый рост обеспечивается за счет высокого содержания питательных веществ в семенах растения. Для более быстрого прорастания семенной материал замачивают в растворе борной кислоты (20 мг на 1 л воды) и выдерживают в течение суток. После этого их промывают чистой водой и тщательно высушивают. Данный способ повышает всхожесть, усиливает рост на 10–15%, а также способствует увеличению урожая. При подготовке семян к посеву также используются стимуляторы роста.

Патиссоны требовательны к увлажненности почвы и условиям выращивания. Они более холодостойки, чем огурцы, поэтому для их выращивания подходят парники.

В домашних условиях семена и рассаду патиссонов сажают с 10 по 25 апреля, а в открытый грунт пересаживают 15–20 мая. При заделке в открытый грунт семена нужно сажать по схеме 60 : 60 см. Глубина посадки – 5–6 см для легких почв и 4 см для тяжелых.

В каждую лунку кладут по 2–3 семени на расстоянии нескольких сантиметров и накрывают слоем земли. Когда появляются всходы, их прореживают, оставляя по одному в каждой лунке. Лишние растения при желании можно пересадить на другую грядку. Грядки присыпают слоем торфа, что необходимо для поддержания постоянной влажности почвы. После высадки рассады или посева семян грядки накрывают пленкой, которую кладут на дуги, расставленные поперек грядки на высоту 50 см. В случае заморозков делают дополнительное укрытие.

Использование укрытий дает возможность высевать семена на 2 недели раньше. Для нормального развития растений укрытие необходимо проветривать. Для защиты от холода используют обогрев грядки посредством нанесения толстого слоя органики. Это делают следующим образом: в земле выкапывают канавку, насыпают в нее компост или свежий навоз, накрывают слоем огородной почвы (20–25 см), смешанной с раствором минеральных удобрений. Семена сеют при температуре 28° С. Мероприятия по уходу включают регулярный полив, прополку, подкормки, удаление старых листьев и испорченных плодов. Поливают патиссоны по бороздам таким образом, чтобы на плоды не попадала вода. За период вегетации патиссоны удобряют 3 раза. Первую подкормку проводят до начала цветения, вторую и третью – в период плодоношения. Эффективно использование коровяка (1 : 10) или куриного помета (1 : 20) по 0,5 л на каждое растение.

Поскольку патиссоны – перекрестно опыляемые растения, для завязывания плодов необходимы осы, пчелы, шмели. Чтобы плоды не гнили и их не повреждали слизни, под них подкладывают фанеру или доски.

Рекомендуемые сорта патиссона: Белый 13, Ранний белый.

ЗЕЛЕННЫЕ ОВОЩИ И СПАРЖА

Зеленные овощи – растения, которые употребляют в пищу зелеными (в свежем или консервированном виде). Они обладают превосходными вкусовыми качествами, поэтому их добавляют в первые и вторые блюда, салаты и закуски. Кроме того, они богаты витаминами и обладают множеством полезных свойств.

К зеленым культурам относятся салатные и шпинатные растения. Первые употребляют в пищу в свежем виде, вторые добавляют при варке. Эти овощи ценят за высокое содержание витаминов, минеральных солей, углеводов и других необходимых организму человека веществ. Их листья богаты ароматическими веществами, возбуждающими аппетит и положительно влияющими на работу желудочно-кишечного тракта.

Несомненным достоинством зеленных овощей является то, что они имеют короткий вегетационный период, дают ранний урожай, могут расти в условиях городских квартир на подоконниках, в маленьких парниках и тепличках. Однако для нормального развития им необходимы плодородные, увлажненные и удобренные органическими веществами почвы. Зеленные растения достаточно холодостойки. Чтобы урожай можно было убирать непрерывно, зелень сеют каждые 2–3 недели. Зеленные культуры имеют низкую механическую прочность, поэтому легко повреждаются при уборке и транспортировке. Сразу после сбора урожая их необходимо поместить в холодильник. Оптимальная температура хранения зеленных овощей составляет 0–0,5° С при относительной влажности воздуха 90–98%. Для лучшего сохранения сочности и вкуса их пересыпают колотым льдом.

Чтобы продлить срок хранения зеленных культур, их хранят в негерметично закрытых полиэтиленовых пакетах в ящиках, выстеленных пленкой. Пакеты ставят вертикально в 4–6 ярусов в высоту. Если зеленные овощи держат в полиэтиленовых пакетах с газовой смесью, то срок их хранения продлевается до 1,5–2 месяцев.

Ревень

Это многолетнее травянистое растение, относящееся к семейству гречишных. Взрослые экземпляры достигают высоты 1–2 м.

Полезные свойства

Тибетская медицина использует ревень как лекарственное средство при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Для употребления в пищу, приготовления отваров и настоев используют черешки листьев, которые богаты уксусной, яблочной, лимонной и янтарной кислотами.

Ревень – ценный источник пектинов, сахаров, азотистых соединений и минеральных веществ (фосфора, магния, железа, бора, алюминия). В его состав входят витамины С и Р, а также каротин. Диетологи рекомендуют употреблять ревень при повышенной кислотности желудочного сока, запорах, нарушениях обмена веществ и плохом аппетите. Этот овощ благотворно влияет на работу почек и процессы пищеварения.

Корневища ревеня входят в состав сиропа и настойки, которые используются в традиционной медицине. Малые дозы этих препаратов (0,05–0,2 г) оказывают закрепляющее воздействие, более высокие, наоборот, действуют как мягкое слабительное. Лекарственные средства из корневищ растения назначают при запорах, вздутии кишечника, повышенном газообразовании и других патологиях желудочно-кишечного тракта.

Ревень особенно полезен весной, когда организму не хватает витаминов. Из него готовят начинки для пирогов, квас, сок, вино, компот, джем, варенье и др.

В пищу употребляют только молодые черешки ревеня, так как старые накапливают яблочную кислоту, которая со временем превращается в щавелевую.

Порошок из ревеня при атеросклерозе и кожных заболеваниях

Корень ревеня высушить и растереть в порошок. Принимать по 0,1 г 3–4 раза в день.

Слабительный порошок из ревеня

Соединить порошок из сушеного ревеня с корнем солодки и принимать по 10 г на ночь, запивая теплой водой.

Настойка ревеня при метеоризме и запорах

Залить 150 г стеблей ревеня 1 л водки и настаивать в укупоренной емкости в течение 5 дней, после чего процедить. Принимать по 10–20 капель 3 раза в день до еды.

Настой ревеня при анемии, туберкулезе, трещинах прямой кишки и запорах

Соединить 20 г корней ревеня, 5 г корней одуванчика и 5 г корней чистотела, залить 200 мл кипятка и настаивать под крышкой в течение 30 минут, затем процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день.

Заготовка лекарственного сырья

Первый урожай ревеня собирают через год после посадки. Черешки не срывают, а срезают. Для более длительного хранения над черешками оставляют 3–4 см листовой пластины. Надземную часть растения срезают после наступления заморозков. Уборку ревеня прекращают за 2 месяца до окончания периода вегетации, чтобы он успел подготовиться к холодам.

Для хранения отбирают свежие молодые черешки без дефектов, укладывают их в

полиэтиленовые пакеты и хранят при температуре 0° С.

Секреты выращивания

Ревень – холодоустойчивая культура, которая начинает расти сразу после таяния снега. Почки переносят температуру до –2° С. Оптимальная температура для роста и развития – 18–25° С.

Растение требовательно к влаге. При ее дефиците задерживается процесс прироста черешков, а урожай вырастает невкусным и жестким. Что касается освещения, то эту зеленую культуру можно размещать в междурядьях плодового сада или около построек. Желательно, чтобы почва была легкой и плодородной, поскольку для развития мощного куста требуется достаточное количество питательных веществ.

Ревень размножают преимущественно делением корневищ. Растение делят на несколько равных частей (их количество должно быть кратно видимым почкам на корневище). Данный способ чаще всего используется на дачных участках, а также для получения новых сортов, так как дает возможность отбирать растения по окраске черенков, раннеспелости и содержанию витаминов.

При вегетативном размножении с ревеня в первый год можно получить такой же урожай, как на 2-й год при размножении семенами. Нужно помнить, что центральные почки дают цветочные побеги в 1-й год после посадки, а боковые – на 2–3-й.

Как только появится розетка листьев, растения необходимо проредить, оставляя между ними расстояние 50 см. Если почва достаточно увлажненная и удобренная, то через месяц образуется хорошо развитая розетка, а через 2 месяца – черешки длиной 15–25 см, которые уже можно употреблять в пищу. К осени урожай должен составлять 200–500 г с куста.

На одном и том же участке ревеня может расти до 15 лет. Однако наиболее высокий урожай он дает на 4, 5 и 6-й год после посадки.

Рекомендуемые сорта ревеня: Московский 42, Виктория, Тукумский 5, Крупночерешковый.

Салат-латук

Салат-латук – однолетнее или двухлетнее растение семейства астровых. Его выращивают во многих странах мира, но особенно популярен он в США и Франции. Различают несколько видов этого растения, которые культивируют на территории России (листовой, кочанный, ромэн).

Полезные свойства

Рыхлые кочаны и листья салата-латука очень сочные и вкусные. В основном их

используют для приготовления салатов и закусок. Кроме того, они входят в меню при различных диетах, в том числе при избыточном весе.

Салат-латук содержит витамины РР, Е, К и группы В, а также фолиевую кислоту, каротин, соли фосфора, железа, калия и кальция. Его рекомендуется вводить в рацион при нарушении обмена веществ. Полезен он и при хронической усталости, поскольку входящие в его состав кислоты оказывают тонизирующее действие на организм. Народная медицина рекомендует настой измельченных листьев салата-латука при психических перегрузках, стрессах и бессоннице. Содержащееся в этом растении вещество лактуцин успокаивает нервную систему.

Салат-латук – идеальное средство для очищения организма. Этот овощ выводит избыточный холестерин и другие вредные вещества, помогает при лечении ожирения, а также улучшает кровотоки и укрепляет кровеносные сосуды. Диетологи рекомендуют его при вялости кишечника и связанных с ней запорах.

Свежеотжатый сок салата-латука помогает при язвенной болезни желудка и гастрите. В сочетании с соками моркови и репы его пьют при полиомиелите и атеросклерозе.

Настой листьев салата-латука при кашле

Залить 20 г измельченных листьев салата-латука 200 мл кипятка и настаивать в течение 2 часов, затем процедить. Принимать по 50 мл 3–4 раза в день.

Настой листьев салата-латука при бессоннице

Залить 20 г измельченных листьев салата-латука 250 мл кипятка и настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Принимать по 100 мл на ночь.

Настой семян салата-латука для улучшения лактации

Залить 20 г семян салата-латука 400 мл кипятка и настаивать в течение 2 часов, затем процедить. Принимать по 30 мл 2 раза в день.

Настой листьев салата-латука при цистите

Залить 20 г измельченных листьев салата-латука 250 мл кипятка и настаивать в течение 2 часов, затем процедить. Принимать по 100 мл 2–3 раза в день.

Настой листьев салата-латука при ревматизме и отложении солей

Залить 30 г измельченных листьев салата-латука 600 мл кипятка и настаивать в течение 4 часов, после чего процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день.

Листья салата-латука при синяках

Положить 20 г листьев салата-латука в морозилку на ночь, затем измельчить, наложить полученную кашицу на синяк, закрепить пластырем и оставить на 6–8 часов.

Сок салата-латука при туберкулезе

Принимать по 100 мл свежееотжатого сока салата-латука утром натощак.

Сок салата-латука при изжоге и болях в животе

Соединить 30 мл сока салата-латука со 150 мл холодной воды. Принять за 1 раз.

Сок салата-латука при атеросклерозе

Соединить 100 мл свежееотжатого сока салата-латука и 100 мл сока моркови. Принимать по 200 мл 1 раз в день до еды.

Заготовка лекарственного сырья

Салат-латук относится к скоропортящимся овощам. Его заворачивают в полиэтиленовую пленку и хранят в течение 24 часов в холодильнике.

Секреты выращивания

Салат-латук отличается скороспелостью и холодостойкостью. Его семена прорастают при 2–4° С, но оптимальной для роста и развития является температура 20–25° С. При выращивании в открытом грунте урожай собирают с июня по сентябрь, а в случае использования укрытий из пленки – в мае.

Всходы переносят заморозки до –2° С, а взрослые растения – до –5° С. Это дает возможность сеять салат-латук ранней весной, раньше редиса и моркови.

Эта зеленная культура очень требовательна к освещению и влажности почвы, особенно в период вегетации. При недостатке влаги листья салата становятся грубыми и теряют большую часть своих полезных свойств.

Однако переувлажнение почвы не менее вредно, так как в этом случае растения более подвержены заболеваниям (серая гниль, мучнистая роса и др.).

При достаточной освещенности и влажности салат хорошо развивается при 15–20° С. Высокую температуру растение не переносит. Если температура поднимается выше 22° С, это приводит к преждевременному образованию цветоносных стеблей. При этом листья растения приобретают горьковатый вкус. Продолжительное воздействие сначала низкой, а

затем высокой температуры приводит к ускоренному росту стебля.

Салат убирают до того, как начнут активно расти междоузлия. При правильном уходе хороший урожай можно получить уже через 35–40 дней после посева.

Наиболее распространенными являются листовые салаты с цельными или рассеченными листьями, а также кочанные (образующие кочаны различной плотности и формы). По срокам спелости салаты разделяют на летние, осенние и весенние. Ромэн и салат-латук сеют в открытый грунт, а кочанный выращивают с помощью рассады.

Рекомендуемые сорта салата-латука: Московский, Крупнокочанный, Рижский, Каменная головка желтая, Фестивальный, Берлинский желтый.

Шпинат

Шпинат относится к семейству маревых. Это однолетнее раздельнополое растение. Наиболее распространены двудомные виды, но встречаются и однодомные. Женские цветки находятся в пазухах листьев, а мужские собраны в соцветия. Женские растения более урожайны, они отмирают сразу после цветения.

Полезные свойства

Шпинат является обязательным ингредиентом диетических супов и салатов, а также вкусным и полезным гарниром к мясным и рыбным блюдам. На Востоке этот овощ называют королем зелени, а также метлой для желудка.

Свежий шпинат богат минеральными веществами. Входящие в его состав смолы улучшают состояние слизистой оболочки желудка и способствуют выработке пищеварительных соков. Кроме того, этот овощ содержит каротин и витамины С, Е, К, Р и группы В. Наибольшим количеством витамина С шпинат отличается в весенний период.

Соли калия, кальция, магния, натрия, фосфора, мышьяка, меди и йода делают этот продукт незаменимым при восстановлении организма после тяжелых болезней. По содержанию клетчатки и сахаров шпинату нет равных среди овощей, поэтому он рекомендован при запорах. Мягко стимулируя перистальтику кишечника, он способствует его опорожнению и очищению организма от вредных веществ. Шпинат также эффективен при кишечных коликах и резах в животе. Он улучшает пищеварение и способствует лучшему усвоению пищи.

Благотворно влияет шпинат и на процесс кроветворения. Он рекомендуется людям, страдающим анемией, а также женщинам в период беременности. Входящие в его состав микроэлементы железа попадают в печень зародыша и способствуют выработке красных кровяных телец.

Шпинат показан при воспалении легких, повышенной температуре тела, заболеваниях сердечнососудистой системы, кожных болезнях, ослаблении иммунитета, для профилактики базедовой болезни. Его следует регулярно употреблять детям и людям преклонного возраста.

Благодаря наличию солей магния шпинат предотвращает развитие рака, а соли мышьяка оказывают противосудорожный эффект. Соли натрия укрепляют кости и зубы, положительно воздействуют на мышечную ткань.

По мнению европейских ученых, входящая в состав шпината щавелевая кислота связывает соли кальция, что способствует образованию камней в почках. Однако диетолог из Ирана доктор Джазери утверждает, что это справедливо лишь по отношению к тем сортам шпината, которые выращиваются в Европе. Растения, культивируемые на Кавказе и Иранском нагорье, не содержат щавелевой кислоты и потому не имеют противопоказаний к употреблению.

И все же российские диетологи рекомендуют с осторожностью употреблять шпинат при почечно- и мочекаменной болезни, а также при подагре. В этом случае блюда из него нужно сочетать с молочными продуктами.

Входящие в состав шпината микроэлементы йода поддерживают работу щитовидной железы. Это растение понижает кислотность крови, полезно для пищеварения и помогает избавиться от дурного запаха изо рта.

Народная медицина рекомендует употреблять шпинат при поясничных и грудных болях. Отвар растения содержит большое количество минеральных солей, поэтому он может использоваться как лечебно-профилактическое средство при туберкулезе, ослабленном иммунитете, онкологических и других тяжелых заболеваниях. При болезнях горла теплый отвар используют для полоскания.

Свежеотжатый сок шпината используют для очищения организма и улучшения состояния нервной системы. Выпитый натощак, он обеспечивает ощущение бодрости и хорошее самочувствие. Обладая очищающими свойствами, сок шпината благотворно влияет на функции печени и почек, рекомендуется при сухом кашле и бронхиальной астме.

И все же шпинат полезен не всем. Из-за содержания оксалатов и фосфатов употребление этого овоща может привести к повышению кровяного давления и уровня мочевой кислоты в крови. Сок шпината следует употреблять не чаще 2 раз в неделю, особенно при малоподвижном образе жизни. При регулярных физических нагрузках его можно пить каждые 2–3 дня, но не постоянно, а курсами.

Кашица из шпината при укусах насекомых

Шпинат измельчить в блендере. Полученную кашицу выложить на место укуса и оставить на 2 часа. При необходимости процедуру повторить.

Кашица из шпината при экземе

Листья шпината отварить в оливковом масле, размять и наложить на пораженные участки кожи на 4–6 часов.

Кашица из шпината при депрессии

Измельчить 60 г шпината и посыпать небольшим количеством корицы. Принимать в течение 3–4 дней.

Кашица из шпината при судорогах

Сварить и измельчить 50 г листьев шпината и соединить их с 30 мл оливкового масла. Принимать по 20 г 1–2 раза в день в течение 1 месяца.

Сок шпината при нервных перегрузках

Соединить 30 мл сока шпината с 30 мл сока моркови. Принимать по 50–60 мл 1–2 раза в неделю.

Заготовка лекарственного сырья

Сбор урожая шпината можно начинать, как только на растениях появится по 5–6 листьев. Это необходимо сделать вовремя, так как перезревшая зелень грубеет и становится непригодной для употребления в пищу.

Листья срезают днем в теплую погоду. Собирают шпинат в несколько приемов, по мере образования новых листьев. В среднем урожайность составляет 1,5–2 кг с 1 м. Этот овощ можно хранить лишь несколько дней. Его сбрызгивают холодной водой, выкладывают в полиэтиленовые пакеты и держат в холодильнике.

Секреты выращивания

Шпинат – скороспелое холодостойкое растение. Его семена прорастают при температуре 2° С, а всходы выдерживают кратковременные небольшие заморозки. В южных областях России шпинат выращивают круглый год. Оптимальная температура для него – 12–15° С. В жаркую погоду при недостатке влаги качество урожая снижается. Шпинат предпочитает плодородную почву, не требователен к освещению, но сильное затенение приводит к замедлению его роста и снижению образования аскорбиновой кислоты в листьях. При длине светового дня более 12 часов ускоряется стеблеобразование. При искусственном уменьшении длины дня быстро растут листья и растение дает высокий урожай.

Сеют шпинат ранней весной или осенью, часть урожая растение дает в том же сезоне. Чтобы ускорить созревание подзимнего посева, в начале весны растения следует укрыть пленкой.

Шпинату необходимы азотные подкормки. При их недостатке снижается урожайность. Однако важно соблюдать норму удобрений, так как их избыточное количество способствует накоплению в листьях нитратов.

По сравнению с другими овощами шпинат менее подвержен болезням и редко поражается вредителями, поэтому его можно сажать среди других культур.

Рекомендуемые сорта шпината: Горди, Вирофле, Исполинский, Виктория.

Витлуф

Витлуф (энвидий, цикорный салат) – двухлетнее растение семейства астровых. В пищу употребляют свежие кочаны.

Полезные свойства

Витлуф богат витаминами А, В и С. Кроме того, в этом растении содержатся минеральные соли и инулин – вещество, оказывающее положительное воздействие на обмен углеводов при сахарном диабете. Соли калия, обнаруженные в витлуфе, способствуют нормализации работы почек.

Эндивий рекомендуется употреблять при заболеваниях сердечно-сосудистой, нервной и пищеварительной систем. Этот овощ улучшает кровотворение, повышает иммунитет, а также используется при гнойных заболеваниях.

Отвар витлуфа при выпадении волос

Залить 30 г измельченного витлуфа 250 мл воды, довести до кипения и держать на слабом огне 25 минут, затем процедить и втереть в кожу головы. Процедуру проводить 2–3 раза в неделю.

Кашица из витлуфа для улучшения работы пищеварительной системы

Мелко нарубить 100 г витлуфа и заправить 30 мл оливкового масла.

Принимать полученное средство по 40–50 г 2 раза в день в течение 14 дней.

Сок витлуфа при сахарном диабете

Принимать по 50–80 мл сока витлуфа 2 раза в день до еды.

Сок витлуфа при пониженном иммунитете

Принимать по 100 мл сока витлуфа 2 раза в день в течение 1 месяца.

Заготовка лекарственного сырья

Витлуф не отличается длительностью хранения. Кочаны растения выкладывают в полиэтиленовые пакеты и держат в холодильнике в течение 20 дней.

Секреты выращивания

В открытый грунт семена витлуфа высевают в конце весны – начале лета. Растение предпочитает чистые от сорняков, супесчаные и суглинистые почвы с нейтральной кислотностью.

Семена сеют как рядовым способом с расстоянием в междурядьях 40–50 см, так и ленточным двухстрочным с расстоянием между строками 20 см и между лентами 50 см. Всходы прореживают и оставляют по 10 растений на 1 м.

К началу осени витлуф формирует корнеплоды и розетку листьев. Если последующая выгонка проводится в открытом грунте, то корнеплоды выкапывают поздней осенью, до наступления сильных морозов.

Листья подрезают на высоте примерно 3 см над корнеплодом, стараясь не повредить точку роста. После этого корнеплоды прикапывают в прохладном месте во влажный песок и хранят при температуре 3° С. Выгонку начинают через 30 дней после уборки корнеплодов и продолжают в течение всей зимы. Для этой цели их прикапывают в углубления-траншеи.

Растение любит суглинистые, хорошо удобренные поч. вы. Витлуфу необходимы калийные удобрения, так как при дефиците калия он слишком быстро дает стрелки.

Рекомендуемые сорта витлуфа: Экстрема, Митадо, Гардиво, Экспресс.

Мангольд

Мангольд (листовая свекла) – двулетняя овощная культура семейства маревых. В пищу употребляют листья и черешки растения, которые, в зависимости от сор та, бывают желтыми, белыми или красными.

Полезные свойства

Съедобные части мангольда содержат большое количество витаминов, минеральных солей, белка. Особенно они богаты кальцием, железом, фосфором, сахарами, каротином. В народной медицине мангольд используется для снижения кровяного давления.

Рекомендуется употреблять его при анемии, снижении иммунитета, сердечно-сосудистых заболеваниях, витаминной недостаточности.

Черешки мангольда при насморке

Черешки мангольда аккуратно вложить в ноздри и вдыхать их запах в течение 15 минут.

Кашица из черешков мангольда при малокровии, болезнях печени и онкологических заболеваниях

Нарезать небольшими кусочками 200 г черешков мангольда, потушить и принимать по 80–100 г 3 раза в день.

Сок мангольда при воспалении десен

Полоскать рот свежесотжатым соком мангольда 2–3 раза в день.

Листья мангольда при ожогах

Листья мангольда залить водой и варить в течение 15 минут, затем охладить и приложить к пораженному участку кожи на 30 минут.

Листья мангольда при головной боли

Свежесорванные листья мангольда приложить ко лбу и вискам.

Листья мангольда при мигрени

Свежесорванные листья мангольда скрутить в трубочку и положить в уши.

Заготовка лекарственного сырья

Мангольд быстро портится, поэтому употреблять его необходимо в день сбора. А чтобы обеспечить себя этим лекарственным средством на весь год, можно выращивать его в домашних условиях в контейнере.

Секреты выращивания

Достоинством мангольда является возможность собирать его урожай в течение длительного времени. В теплое время года используется рассадный способ выращивания данного растения, а в холодное – выгонка зелени. Все сорта мангольда делятся на черешковые и листовые.

В 1-й год жизни растение образует розетку листьев и корнеплод, а уже на 2-й год формируются стебель-цветонос и семена. Для нормального роста и развития мангольду необходима плодородная почва. Размножение происходит путем посева семян в грунт либо рассадой (для получения раннего урожая).

Мероприятия по уходу за листовой свеклой включают прореживание, прополку, регулярный полив, рыхление и подкормки (для малопродуктивных почв). Урожай собирают через 2 месяца после появления всходов. Листья срезают в несколько приемов. Черешковые сорта убирают через 80–90 дней после появления всходов.

Рекомендуемые сорта мангольда: Беловинка, Алый, Красночерешковый, Шпинатный.

Спаржа

Спаржа – многолетнее растение семейства спаржевых. В России выращивают спаржу лекарственную (аптечную), которая известна своими полезными свойствами.

Полезные свойства

Спаржа аптечная богата витаминами С, РР, группы В, а также белком, минеральными солями и каротином. В корнях и корневищах растения содержится аспарагин – вещество, помогающее при лечении таких заболеваний, как диабет, подагра и водянка.

Этот овощ оказывает мягкое слабительное, мочегонное, противовоспалительное, обезболивающее и кровоочищающее действие.

В состав спаржи входят углеводы, благодаря чему при сравнительно низкой калорийности она дает человеку силы и энергию. Кумарины благотворно влияют на работу сердца и сосудов. Эти вещества препятствуют свертываемости крови и образованию тромбов в сосудах. Калий полезен при нарушениях работы сердца, а каротин способствует восстановлению зрения и защищает организм от онкологических заболеваний.

В народной медицине отвар корневищ с корнями применяют при болях в суставах, заболеваниях кожи, воспалениях мочевыводящих путей, болезнях почек, задержке мочеиспускания. Кроме того, данное средство эффективно при тахикардии и эпилепсии.

В пищу употребляют молодые побеги спаржи длиной 18–20 см. У некоторых людей при прикосновении к этому растению наблюдается аллергическая реакция – появляется сыпь на коже, похожая на крапивницу. Не рекомендуется употреблять спаржу при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, особенно в период обострения, так как содержащиеся в растении сапонины раздражают слизистую оболочку желудка.

Настой корневищ и корней спаржи при болях в суставах

Залить 40 г измельченных корневищ с корнями 200 мл кипятка и настаивать в течение 2 часов, затем процедить. Принимать по 20 мл каждые 2 часа.

Отвар корневищ спаржи при мочекаменной болезни и угревой сыпи

Залить 30 г сухих измельченных корневищ спаржи 200 мл холодной воды, довести до кипения и процедить.

Принимать по 200 мл 2 раза в день, а также использовать отвар для умывания.

Заготовка лекарственного сырья

У спаржи, предназначенной для длительного хранения, обрезают концы, а затем кладут ее в корзину и держат в холодном месте при температуре 0–2° С.

Секреты выращивания

На одном месте спаржа растет 15 лет и более, после чего ее необходимо пересаживать. Размножение происходит посредством семян, из которых выращивается рассада. Перед посевом посадочный материал замачивают на 48 часов в теплой воде, которую дважды меняют. Высевать семена в открытый грунт можно только после того, как почва прогреется до 15° С.

Женские и мужские цветки располагаются на разных растениях. Вторые более долговечны и урожайны, поэтому в основном высаживают их. Однако у женских цветков есть свои достоинства – они дают более мощные и качественные стебли.

Взрослые растения достаточно холодоустойчивы, в то время как молодая спаржа может погибнуть даже при небольших заморозках. Оптимальная температура для роста и развития составляет 10° С.

Спаржа предпочитает плодородную легкую некислую почву. Мероприятия по уходу включают прополку, рыхление и поливы. Спарже необходима влага. При ее дефиците побеги вырастают горькими и с волокнистой структурой. Однако переувлажнение не менее вредно, так как от него загнивают корни.

Побеги спаржи срезают поздней осенью, а оставшиеся части растения защищают слоем перегноя.

Рекомендуемые сорта спаржи: Аржентейльская, Урожайная б.

Автор: Ирина Зайцева

Издательство: РИПОЛ Классик

ISBN: 978-5-386-03609-6

Год: 2011

Страниц: 320