



РАСТЕНИЯ- ЦЕЛИТЕЛИ

ЯГОДНЫЕ КУСТАРНИКИ

Е. П. Булатов, З. П. Булатова

РАСТЕНИЯ- ЦЕЛИТЕЛИ

ЯГОДНЫЕ КУСТАРНИКИ

агротехника, практические советы,
пищевое и лечебное применение



Запорожье
ИПК "Запоріжжя", 1993 г.



ББК 42.358
Б 90

Б 90 Булатов Е. П., Булатова З. П.
Растения целители. — З.: ИПК "Запоріжжя", 1993. — 56 с.

ISBN 5—7707—4357—3

В книге Е. П. Булатова и З. П. Булатовой "Растения-целители" практические рекомендации по технологии выращивания кустарниковых тесно переплетаются в тексте с советами, почерпнутыми из глубин народной медицины. Обращение авторов к проблеме и боли сегодняшнего дня — радиоактивному облучению, раковым заболеваниям — делает брошюру настольной книгой каждого жителя нашего экологически неблагоприятного района.

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

Б 3803030400 - 012
93

Без объявл.

ББК 42.358

ISBN 5—7707—4357—3

© Булатов Е. П., Булатова З. П., 1993
© ИПК "Запоріжжя", оформление, 1993

ПОД ЗНАКОМ АПОКАЛИПСИСА

Библия предсказала конец света. Провидение, Бог, Рок или История уготовили Земле и Человечеству реальный конец света. При этом основная система, приводящая все к гибели, несколько раз перестрахована другими столь же губительными системами.

Первая, главная система — разобщение людей на уровне семьи, общества, народа, государств, мировых обществ и систем.

Драматичны межнациональные отношения. Порвалась связь не только времен, но и людей.

Вторая система — это атомное оружие, которым ныне владеют США, Англия, Франция, Китай, Индия, Пакистан, мы, возможно, ЮАР и Израиль. Много. И все очень разные. Если людям удастся не нажать кнопки ядерной войны, то человечество не сгорит в ее огне, но это еще не факт, что оно уцелеет.

Ведь есть еще и третья, уже введенная в действие, система самоуничтожения человечества, в которой кнопки уже нажаты и ракеты летят: экология. Мировой океан, по свидетельству знаменитого Бомбара, превратился в клоаку. Многие реки, озера, поля отравлены, земля и воздух целых районов — ядовиты. Озоновый слой, предохраняющий все живое от ультрафиолетовых лучей, имеет разрывы над Южным полюсом, и они расширяются.

Экологически опасны и парниковый эффект, возникающий от переизбытка углекислого газа в атмосфере, и ухудшение радиационного фона в результате энергетических сбоев типа Чернобыля.

Еще одной системой самоуничтожения является чума XX века — СПИД, дополняемый раком и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Человек слишком оторвался от природы в питании и образе жизни, и существование его как биологической особи поставлено под угрозу.

Чтобы жить, нам надо стать другими. Можно назвать это новым мышлением, можно — приоритетом общечеловеческих ценностей, однако ясно, что по-старому жить больше нельзя: от этого нсразумения погибает мир.

Помочь людям защитить себя от неблагоприятных действий радиации и других факторов — цель этой небольшой брошюры.

Любой совет как лекарство: легко давать, да трудно выполнять. В брошюре немало советов. Но мы и не надеялись, что все они вам пригодятся. Нужно помнить: человеческий организм способен без существенного ущерба получить за всю свою жизнь облучение в объеме не более 70 бэр. За этим порогом начинается слабость, болезни, смерть.

Берегите себя, используя хотя бы некоторые советы и рецепты. И тогда вы отдалите, а может, и избежите опасного порога.

Доброго вам здоровья и долгих лет счастливой жизни.

1. Ягодные кустарники на даче и приусадебном участке

Почва на вашем участке

Почва — живой организм, в котором происходят жизненные процессы: живут и умирают бактерии и другие микроорганизмы, образуются и распадаются органические соединения.

Вы должны знать о ней как можно больше.

В зависимости от содержания перегноя почва бывает малогумусная /менее 1% перегноя/, среднегумусная /2—3 процента/, гумусная /более 3 процентов/. Почва на вашем участке должна содержать не менее 3% перегноя.

Высокие урожаи ягодных культур получают с плантаций, где содержание гумуса на уровне 8 процентов. Необходимо стремиться к достижению этой цели.

На урожай воздействуют физические, химические и биологические свойства почвы. Уделяйте больше внимания почве на вашем участке и тогда урожаи будут выше.

Структура почвы зависит от ее механического состава, наличия перегноя, корней растений, деятельности бактерий, количества осадков, способности почвы впитывать воду и подавать ее к поверхности.

Лучшей является мелкокомковатая зернистая структура, когда частицы почвы — комки диаметром от 1 до 10 мм. Это легкая, воздушная почва, она хорошо впитывает влагу, ее легко пронизывают корни растений. Чтобы почва была такой, перекапывайте ее, рыхлите, делайте "легкой". Плотная, слитная, тяжелая почва мало пригодна для растений, это, как правило, глинистая почва, а она плохо пропускает воду, заплывает после дождя и полива, а высыхая, образует корку, которую надо разрушать рыхлением, чтобы почва "дышала".

Неблагоприятна и пылевидная, сыпучая почва. Корни в ней держатся плохо, вода быстро впитывается и уходит в нижние слои, унося с собой питательные вещества. Растения страдают от недостатка влаги и нехватки питания.

Структуру почвы надо улучшать. Завезите и рассыпьте по участку чернозем. Регулярно вносите перегной, особенно в глинистую и песчаную почвы. В тяжелую добавляйте песок, золу, торф; в легкую — уплотняющие ее торф, речной ил. Внесение органических удобрений полезно для всех почв. Компост, навоз, торф, куриный помет нужны на каждом садовом участке.

Основным орудием труда для обработки почвы, к сожалению, пока остаются лопаты, вилы, грабли, полольники и рыхлители разных

конструкций. Они должны быть исправными, плотно насажены на черенки, остро наточены и подобраны по росту — если поставленная вертикально лопата /или вилы/ верхним обрезом черенка упрутся в локоть согнутой руки, значит они подобраны правильно.

При внесении основного удобрения — навоза — почва глубоко перекапывается лопатой. Лучше навоз не разбрасывать по поверхности, а прокопав ряд в 6—8 м высыпать в образовавшуюся борозду ведро навоза /в смеси с минеральными удобрениями/. Этим достигается более качественная и глубокая заделка. 1 ведро на 6—8 погонных метров и будет соответствовать норме (10—12 кг на 1 м²) внесения удобрений на черноземной почве, на супесчаных и глинистых почвах норма внесения увеличивается.

После перекопки и заделки удобрений поверхность делянки выравнивают и приступают к разбивке участка.



КРЫЖОВНИК

Скороплодная, зимостойкая, продуктивная культура. Характеризуется ежегодным плодоношением и транспортабельностью ягод. Плодоношение наступает уже к 4 годам жизни, за сезон с куста собирают 12—25 кг ягод.

Хорошо растет в районах с умеренным, влажным и теплым климатом.

Название "северный виноград" крыжовник оправдывает высокими диетическими и питательными свойствами плодов, которые содержат ценные биоактивные вещества — витамины А, В, С, Р, сахар /до 14%/, органические кислоты, пектиновые вещества, азотистые соединения и минеральные соли.

Зрелые ягоды крыжовника являются естественными антирадиантами — в них накапливаются вещества, выводящие из организма соли тяжелых металлов.

Преимущество крыжовника и в том, что у него используются ягоды в различной степени зрелости.

В любительских садах лучше выращивать 2—3 районированных сорта раннего, среднего и позднего сроков созревания.

Крыжовник размножается вегетативно — отводками /вертикальными и горизонтальными/, черенками, делением кустов.

Для получения отводков ранней весной, на третий год после посадки, кусты коротко обрезают /почти до земли/, оставляя небольшие пеньки. Из оставшихся на пеньках почек, при хорошем уходе и внесении удобрений, вырастает большое количество побегов. Когда они достигнут 15—20 см их окучивают влажной рыхлой землей. Через 20—25 дней побеги еще раз присыпают землей. Лучше это делать после дождя, при жаркой и сухой погоде, перед присыпкой землю поливают.

Осенью или ранней весной укоренившиеся отводки отделяют. При пересадке побеги обрезают, оставляя над корнями 2—3 почки.

Посадка. Крыжовник растет и дает хороший урожай на почвах среднего механического состава; при внесении удобрений высокие урожаи получают и на песчаных почвах. Растения хорошо переносят повышенную кислотность почвы.

По сравнению с другими ягодными кустарниками крыжовник более требователен к свету, в приусадебных садах его следует выращивать на отдельных участках. Высаживают крыжовник осенью, за 20—30 дней до подмерзания почвы.

Для посадки используют одно—двухлетние саженцы с хорошей корневой системой. Перед посадкой корни обмакивают в болтушку.

Опускают растения в ямы так, чтобы корни не загибались кверху, засыпают землей, утрамбовывают. Почву мульчируют сухой землей, перегноем, навозом, торфом, перед мульчированием полить из расчета по 5—6 л на куст. Рано весной растения разокучивают, обрезают так, чтобы у побегов оставалась надземная часть высотой 12—15 см, все вертикальные ветки — на почку, обращенную наружу, а поникающие ветви на почку, обращенную внутрь куста. На следующий год весной оставляют 3—5 сильных нулевых побегов, невызревшие концы обрезают.

Ежегодная обрезка взрослых кустов заключается в регулировании количества ветвей, удалении нулевых побегов, вырезке поломанных, слабо развитых, загущающих, малопродуктивных, подмерзших и пораженных мучнистой росой.

Хорошо сформированный куст имеет по 3—4 ветви одного возраста.

В связи с ранним затуханием роста крыжовника ветви омолаживают, обрезают на сильное боковое ответвление. Вынужденное омоложение старых веток делают при недостатке нулевых побегов.

Можно применять летнюю прищипку /обрезку/. Этот прием повышает урожайность и морозостойкость побегов и почек, ускоряет плодоношение. Прищипывают верхушки побегов в конце июля — начале августа.

Защита. Крыжовник цветет очень рано. Эффективный способ защиты цветков и завязей — мелкокапельное дождевание; другой способ защиты — укрытие кустов полиэтиленовой пленкой.

Можно применять и дымовые завесы.

Уход за крыжовником в зимнее время заключается в защите растений от морозов валкованием снега и снегозадержанием.

Рано весной стряхивают снег с кустов, освобождают нижние ветви крыжовника. После этого вырезают старые и поломанные ветви. В конце апреля под кусты вносят азотные удобрения, а почву рыхлят. До распускания почек удаляют сухие, поломанные и ослабленные ветки, а также концы побегов, пораженные мучнистой росой.

Май. Оттребают почву от саженцев осенней посадки, окученных на зиму. Рыхлят почву не реже одного раза в 2 — 3 недели на глубину до 5 — 8 см около кустов и до 10 — 12 см — между рядами. Лучше после рыхления почву замульчировать торфом, перегноем, навозом. Для размножения высокопродуктивных кустов ветви укладывают на отводки и прищипливают их крючками к почве.

Июнь. Продолжают рыхлить почву. Вносят органические и минеральные удобрения /на 10 л воды берут 30 г аммиачной селитры, 60 г суперфосфата, 30 г калийной соли/. Собирают и уничтожают ягоды, пораженные огневкой и мучнистой росой.

Июль. Во второй — третьей декаде начинают сбор ягод. В этот период от начала цветения до уборки урожая нельзя опрыскивать растения ядохимикатами. После сбора урожая кусты и почву обработать ядохимикатами.

Август. Собирают плоды поздних сортов. Поливают и рыхлят почву под кустами. Проводят вторую подкормку органическими и минеральными удобрениями.

Сентябрь. Срезают побеги с высокоурожайных кустов на черенки и в день их заготовки высаживают в хорошо подготовленную почву. Вырезают, собирают и сжигают больные, старые и поломанные ветви, листья.

Октябрь. Вносят удобрения, перекапывают почву под кустами и в рядах, мульчируют кусты.

Ноябрь. Собирают опавшие листья и укладывают в компостные кучи.

Борьба с вредителями и болезнями

До распускания почек побеги, пораженные мучнистой росой, обрабатывают нитрофеном /200—300 г на 10 л воды/.

Во время бутонизации обрабатывают карбофосом /90 г/ или рсвикуртом /10 г/, разводят в 10 л воды.

После цветения опрыскивать 3% карбофосом, который применяют при массовом появлении паутинных клещей. Для борьбы с огневкой кусты обязательно разокучивать. Против антракноза проводят двукратное /через 15 дней/ опрыскивание 1% раствором бордосской жидкости.

В течение лета против мучнистой росы делают опрыскивание через 10 дней кальцинированной содой с мылом /по 50 г/ или раствором коровяка.

Кроме опрыскиваний, стряхивания личинок пилильщиков на подстилку, собирают паутинные гнезда с гусеницами огневки и уничтожают их.

После сбора урожая кусты крыжовника обрабатывают от болезней 1% бордосской жидкостью, а против мучнистой росы и паутинных клещей применяют те же препараты, что и в период цветения.

Приготовление заменителей ядохимикатов против тли, паутинного клеща, огневки, пилильщиков и других вредителей

Кусты обрабатывают настоем красного /стручкового/ горького перца. Берут 1 кг плодов перца и разрезают их пополам, кипятят в 10 л воды в течение часа. Раствор настаивают в течение двух суток. Перец тщательно растирают, отжимают, раствор процеживают. Полученный концентрат разливают в бутылки, плотно укупоривают и хранят в темном прохладном месте. Для опрыскивания на 10 л воды добавляют 125 г концентрата и 40 г хозяйственного мыла, разведенного в 1 л горячей воды. Опрыскивают несколько раз, через 10—15 дней.

Против тли. Настой: цветки и листья /высушенные/ ромашки /1 кг/ или махорки /1 кг/ измельчают, заливают 10 л горячей воды, настаивают 12-14 часов и процеживают. Перед применением в 10 л воды растворяют 2 л настоя и 20 г мыла.

Настой: 1,2 кг зеленой или 600 — 800 г сухой ботвы картофеля настаивают в 10 л воды в течение 3 — 4 часов и процеживают. Обязательно надо соблюдать пропорции, иначе могут быть ожоги листьев.

Против крыжовникового пилильщика. Настой древесной золы /3 кг на 10 л воды/.

Против мучнистой росы. Настой: 1 кг коровяка или перепревшего сена заливают 3 л воды и настаивают 3 дня. Настой процеживают и разбавляют водой в соотношении 1:3.

Против огневки. В период цветения опрыскивают кусты хвойным концентратом /через 7 дней/ из расчета 50 — 70 г на ведро воды. Настой готовят из хвойных веток или полыни, заливают кипятком /1:1/ и применяют на следующий день. Перед использованием разбавляют холодной водой в соотношении 1:5.

Пищевое применение

Ягоды крыжовника употребляют в сыром, маринованном, сушеном и засахаренном видах. Из них готовят желе, варенье, компоты, сиропы, соки, джемы.

Сок из крыжовника. Ягоды моют, пропускают через мясорубку, кладут в эмалированную посуду, добавляют воду /0,1 л на 1 кг ягод/, ставят на слабый огонь, выдерживают при температуре 70°C 20 — 25 минут. Затем отжимают сок, отстаивают его 2 — 3 часа; процеживают, доводят до кипения, разливают в горячие банки, укупоровывают, накрывают тканью и медленно охлаждают.

Желе из крыжовника. Сок наливают в эмалированную посуду, добавляют сахар /850 г на 1 л сока/ и нагревают на слабом огне до полного растворения сахара, процеживают через марлю и уваривают до готовности. Горячее желе разливают в стерильные банки, герметически укупоровывают и охлаждают.

Крыжовник соленый. Зрелые ягоды моют, укладывают в эмалированную посуду слоем до 25 см, заливают холодным рассолом /30 — 40 г соли на 1 л воды/, накладывают гнет и ставят в холодное место. Через 1,5 — 2 месяца крыжовник можно употреблять к мясным и рыбным блюдам. На 1 кг крыжовника — 1 л рассола.

Компот из крыжовника. Для компота используют крепкий неперезрелый крыжовник, на 1 л сиропа берут 500 — 600 г сахарного песка. Промытый и очищенный крыжовник уложить в банки и залить горячим сиропом. Закрывать крышкой и стерилизовать при температуре +85°C 20 минут.

Крыжовник можно сочетать с черешней и клубникой.

"Царское" варенье готовят из незрелых крупных ягод зеленого цвета, которые после сортировки и мойки очищают от чашелистиков, на ягодах делают полный или частичный надрез ножом, удаляют семена. Плоды промывают, укладывают в эмалированную кастрюлю или алюминиевый таз, заливают холодной водой и ставят на 5 — 6 часов. При выстаивании ягоды перестилают вишневыми листьями, которые придают варенью особый аромат и способствуют сохранению зеленого цвета.

Вымоченные плоды откидывают на дуршлаг и опускают в кипящий сироп /на 1 кг крыжовника берут 1,5 кг сахара и 2 стакана воды/. Перед варкой плоды выстаивают в сиропе не менее 3 — 4 ч. После этого их варят до готовности в 2 — 3 приема /по 5 — 7 мин./ в кипящем сиропе и настаивают 5 — 6 часов. После варки варенье быстро охлаждают и перекладывают в чистые, сухие стеклянные банки, накрывают крышками или пергаментной бумагой, обвязывают шпагатом и ставят в сухое прохладное место на хранение.

Лечебные свойства

Крыжовник ценится в диетическом и лечебном питании. Отвар ягод и цветков крыжовника применяют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта как легкое слабительное, желчегонное и мочегонное средство /2 столовых ложки ягод кипятят 10 мин. в стакане воды, добавляют

сахар и пьют по 1/2 стакана 4 раза в день/. При нарушении обмена веществ и ожирении рекомендуют в течение месяца употреблять в большом количестве ягоды крыжовника, ограничивая при этом калорийность питания. Крыжовник едят при малокровии, кожных болезнях и упадке сил.

ЧЕРНОПЛОДНАЯ РЯБИНА



...Если есть возможность приобрести или заготовить черноплодную рябину, отдайте ей предпочтение перед всеми нуклеиновыводящими продуктами. Годится в любом виде: варенье, сок, сироп, кисель...

Черноплодная рябина /Арония/ — кустарник высотой до 3 м. Цветки собраны в щитовидные соцветия. Плоды черные или черно-пурпуровые, блестящие с сизым налетом. Начинает плодоносить на четвертом году жизни. Цветет в мае — июне, созревает в августе — сентябре. К почвам нетребовательна, но засоленные и каменистые почвы для нее не пригодны. Зимостойкость выше, чем у смородины и крыжовника, распустившиеся растения не боятся возвратных холодов и заморозков.

Светолюбива и требовательна к влаге. Можно использовать ее как живую изгородь.

Если высаживать рябину отдельными кустами, то по схеме 2х2 м. Размножается отводками и делением куста. Сорт черноплодной рябины нет.

Уход за этой культурой такой же, как и за другими ягодными кустарниками. Хорошо реагирует на внесение удобрений: через 2 — 3 года вносят органические /по 5 — 6 кг на 1 кв. м/ и минеральные /суперфосфат — 30 — 50 г/кв. м, калийная соль — 20, аммиачная селитра — 30 г/кв. м/ удобрения.

В засушливые годы в период усиленного роста побегов и плодов необходимы поливы.

До 6 — 7-летнего возраста кусты не требуют обрезки, позже удаляют слабые и старые ветки, а также ветви без прироста. В кусте оставляют до 50 стволов разных возрастов, примерно в равных количествах.

В борьбе с вредителями и болезнями применяют препараты, рекомендуемые для других ягодных культур. Все обработки заканчивают за 30 дней до сбора плодов.

Чай против радиации

1 кг плодов черноплодной рябины и такое же количество шиповника стирают в ступке, добавляют 3 кг сахара, размешивают и хранят в плотно закрытой посуде. Перед употреблением ложку смеси заварить в стакане горячей воды и настаивать два часа. Пить настой теплым.

Лечебные свойства

Плоды черноплодной рябины содержат до 10% фруктового сахара, органические кислоты, дубильные, пектиновые вещества, микроэлементы, витамины С, В₁, В₂, А, Е, Р, РР. По содержанию йода не уступает субтропическому растению — йодоносителю фейхоа. В плодах также есть сорбит, заменяющий больным диабетом сахар.

Эффективны плоды рябины при лечении гипертонической болезни, атеросклероза, гастритов с пониженной кислотностью. Препараты рябины не токсичны. Свежие плоды употребляют ежедневно по 200 г в течение месяца. Свежий сок пьют по четверти стакана 3 — 4 раза в день между приемами пищи в течение 3 — 8 недель /перебродивший сок свое гипертоническое действие утрачивает/. Отвар из сухих плодов заваривают в стакане кипятка, настаивают до охлаждения, процеживают. Применяют по 1/2 стакана 2 — 3 раза в день до еды.

Фармацевтическая промышленность выпускает таблетки черноплодной рябины, повышающие устойчивость капилляров при диатезах, кровотечениях различного происхождения, гипертонии. Ягоды черноплодной рябины, кисели, соки возбуждают аппетит, повышают кислотность и переваривающую способность желудочного сока. Они полезны людям, страдающим заболеваниями пищеварительного тракта, гастритом с пониженной кислотностью желудочного сока.

Пищевое применение

Для консервирования ягоды рябины собирают в сентябре. Черноплодную рябину можно сушить, из нее делают компоты, сиропы, соки, ликеры, джемы.

Компот из черноплодной рябины

1 кг рябины, 500 г сахара, 0,3 л воды. Рябину очистить, промыть, просушить. В кастрюлю засыпать сахар с водой, сварить сироп, а затем насыпать рябину. Варить ее на умеренном огне до мягкости. После этого шумовкой вынуть ягоды, засыпать их в подготовленную банку и залить соком. Банку закрыть крышкой, перевернуть вверх дном, накрыть для сохранения тепла или стерилизовать при температуре +85°С 15 минут.

Компот можно сочетать с яблоками в соотношении 1:1.

Рябиновый джем. 1 кг рябины, 500 г сахара. Очищенную, промытую рябину засыпать в кастрюлю, подлить воду и, постоянно помешивая, варить. Когда ягоды станут мягкими, добавить сахар и варить до полного испарения воды, но плоды не должны быть разваренными. Затем в горячем виде массу разлить в баночки, быстро закрыть крышкой, перевернуть вверх дном или стерилизовать при температуре $+95^{\circ}\text{C}$ 15 минут.

Черноплодная рябина с сахаром. Ягоды отделяют от плодоножек и гребней, моют, бланшируют в кипятке 3 — 5 минут, пропускают через мясорубку, добавляют сахар /1:1/ и тщательно перемешивают. Варят на слабом огне до полного растворения сахара. Раскладывают горячую массу в банки, стерилизуют 15 минут, герметически укупоривают и охлаждают.

Бальзам "Арония" — комплекс биологически активных веществ из рябины черноплодной. Повышает устойчивость организма к воздействию радиации, уменьшает ее последствия.

КАЛИНА



Произрастает в лесах и зарослях умеренной зоны, встречается и в садах. Ветвистый кустарник, растет повсеместно в поймах, по берегам рек, озер и болот, в сырых лиственных и хвойных лесах с близким стоянием грунтовых вод. Морозостойкость высокая, к почвам не требовательна, но лучше развивается на плодородных, хорошо дренированных участках.

Калина — теневыносливый кустарник и может расти под покровом других насаждений. С первыми морозами ягоды почти теряют горечь и приобретают приятный кисло-сладкий вкус и аромат.

Размножается пневой порослью и отводками, а также окоренением зеленых черенков. Почву под посадку калины готовят как и под другие ягодные кустарники. Сажают в ямы с подсыпкой лесного перегноя. После посадки обязателен полив. Уход за насаждением такой же, как и за

всеми ягодными культурами. Регулярно проводится рыхление и полив. Культуру калины формируют в виде куста, оставляя 6 — 8 скелетных веток, ежегодно удаляя корневую поросль. Сортов калины нет.

Имеются отборные полусладкие и сладкие формы.

Лечебные свойства

В плодах калины содержится сахар, органические кислоты, пектины, дубильные вещества, витамин С, каротин, микроэлементы и флавоноиды.

Свежие плоды калины используют как слабительное средство и при головных болях. Настой ягод употребляют при лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при болях в сердце. Полезна калина при сахарном диабете и при нарушении обмена веществ.

Отвар корней применяют при аллергии, бессоннице и удушье.

Сок и ягоды с медом используют как противокашлевое, вяжущее средство, при бронхиальной астме и гипертонической болезни.

Сок калины обладает сахароснижающим и противоопухолевым действием.

Из коры калины получают кровоостанавливающие препараты.

Настой цветов калины употребляют при кашле и хрипоте, воспалении верхних дыхательных путей, а также при желчнокаменной и почечнокаменной болезнях.

Пищевое применение

По своей полезности калина превосходит малину и другие ягодники. В плодах калины витамина С в 1,5 — 2 раза больше, чем в малине. По содержанию витамина С, провитамина А, фосфора калина превосходит цитрусовые.

Из плодов калины готовят повидло, кисели. Используют калину и в хлебопечении. Обжаренные семена употребляют как суррогат кофе.

Сок из калины

Калину после первых заморозков обрывают с гребней, удаляют плодоножки, моют холодной водой. Подготовленные ягоды помещают в эмалированную посуду, заливают водой так, чтобы она покрыла ягоды, и варят на слабом огне до размягчения. Из проваренных ягод через марлю отжимают сок и отстаивают 2 — 3 часа.

Затем к соку добавляют сахар /25 г на 1 л сока/, нагревают на медленном огне до его растворения, процеживают через марлю, доводят до кипения, разливают в горячие банки, закрывают стерильными крышками, укупчивают и охлаждают.

Желе из калины

Готовят из натурального осветленного сока. Сок наливают в эмалированную посуду, добавляют сахар /800 г на 1 л сока/, нагревают при постоянном помешивании до полного его растворения, процеживают через марлю и варят 40-50 минут. Готовое желе расфасовывают в горячие банки, укупорируют и охлаждают.

Начинка для пирогов из калины и творога

Ягоды калины размешивают с творогом, сахаром и яичным желтком до получения однородной массы.

Чай из цветков калины

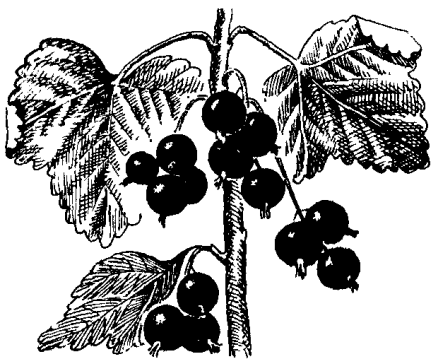
1 ч. ложку сухих цветков калины заливают кипятком и настаивают в течение трех минут. Пьют с медом или сахаром.

Кофе из семян калины

Семена из отжимок ягод промывают, высушивают на воздухе, а затем обжаривают до побурения и размалывают в кофемолке.

Используют как суррогат кофе.

ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА



...Черная смородина, по последним данным ученых многих стран, является прекрасным профилактическим средством при лучевых болезнях. Эта ягода выводит также из организма уже проникшие туда радионуклиды.

Черная смородина — многолетний кустарник высотой до 2 м — скороплодная, высокоурожайная культура. Куст развивается за счет прикорневых побегов, наилучшие условия для его роста при температуре

+18...+22°C. Не переносит выращивания под деревьями, ему нужны открытые незатененные места. Требователен к влаге, но не переносит близкого-стояния уровня грунтовых вод /ближе 1,5 м/.

Существует много сортов черной смородины: Минай Шмырев, Голубка, Сеянец Голубки, Белорусская сладкая, Юность, Голиаф, Юнат, Сандерс и другие, предпочтение следует отдавать районированным в данной зоне сортам, размещая на участке 2 — 3 сорта.

Техника посадки: необходимо следить за тем, чтобы корневая шейка была на 5 — 6 см ниже поверхности почвы. Наклонная посадка позволяет сформировать мощный куст со свободным плоскостным размещением основных ветвей. После посадки растения поливают из расчета 5 — 6 л воды на куст. Полив производят даже в том случае, если почва очень влажная.

При осенней посадке растения на зиму окучивают.

Смородина на шпалере. Выращивание смородины на шпалере более продуктивно, чем кустом. В шпалере, за счет лучшего освещения, ягоды быстрее и дружнее созревают, кусты с малым количеством побегов начинают плодоносить раньше чем обычно и занимают меньше места, улучшается и качество ягод: на молодых ветвях они всегда бывают крупными, на длинных кистях.

Проволоку для шпалеры натягивают в два ряда, на высоте 50-120 см с севера на юг. Кусты высаживают на 10 см глубже, чем в питомнике на расстоянии 100 см один от другого и 120 см ряд от ряда. Все побеги, кроме самых сильных, сразу же срезают на уровне почвы. На второй год весной оставшиеся побеги подвязывают к верхней и нижней проволоке. Укорачивать их не нужно — обрезка задерживает первый урожай. Из побегов, появившихся на второй год, снова оставляют два сильных, а остальные вырезают. Так же поступают и на третий год.

Таким образом взрослый куст каждой весной состоит из четырех плодоносящих ветвей и двух молодых. Каждую осень две старшие /трехлетние/ ветви удаляют, а из молодой поросли оставляют два сильных побега. Такой "веткооборот" происходит постоянно.

При шпалерном выращивании смородины увеличивается урожай с единицы площади, улучшается его качество и облегчается сбор ягод по сравнению с обычным выращиванием.

Весной на смородинных участках производят перекапывание почвы на глубину 10 — 15 см, в течение вегетационного периода, по мере появления сорняков, образования корки, уплотнения верхнего слоя рыхление повторяют 4 — 5 раз на меньшую глубину. Поверхность почвы мульчируют перегноем или торфом слоем до 5 см. Осенью участок перекапывают, заделывая опавшие листья. Рыхление и мульчирование почвы способствует сохранению влаги.

На черноземных почвах хорошее развитие молодых кустов смородины обеспечивается удобрениями, внесенными перед посадкой. Плодо-

носящие насаждения удобряют один раз в два — три года навозом из расчета 5 — 6 кг на 1 м². Навоз вносят осенью перед перекопкой участка. В годы, когда органические удобрения не вносят, растения 2 — 3 раза подкармливают.

Первую подкормку можно проводить навозной жижей или птичьим пометом, разбавленными соответственно в 4 и 10 раз. На один куст выливают 8 — 10 л такого раствора.

В первую половину лета при необходимости проводят вторую подкормку этими же удобрениями.

Третий раз растения подкармливают осенью — суперфосфатом и калийной солью из расчета 70 — 80, 25 — 30 г на 1 м². Удобрения разбрасывают перед рыхлением почвы.

На почвах, бедных питательными веществами, дозы удобрений увеличивают в 1,5 — 2 раза. Применяют внекорневые подкормки микроэлементами.

В условиях недостаточного и неравномерного увлажнения смородину орошают 4 — 6 раз нормами (45 — 60 л воды на 1 м²), рассчитанными на промачивание 1,5-метрового слоя. На супесчаных почвах количество поливов увеличивают в 1,5 — 2 раза, уменьшая наполовину поливную норму.

Собирать урожай необходимо в сухую погоду, ставить в затемненное место. Ягоды нельзя пересыпать.

Пищевое применение

Ягоды едят свежими, перерабатывают на варенье, сок, пюре, джем, перетирают с сахаром, консервируют, листья смородины используют как пряность при засолке овощей и грибов. Ягоды имеют кисловато-сладкий вкус и особый аромат, из них готовят кисели, сиропы, настойки, вина, ликеры, желе, пастилу, начинки для конфет. Сушеные ягоды используют для компота, киселя, сухие листья — для заварки чая, добавляют в соусы.

Протертая черная смородина. На 1 кг очищенных и промытых ягод 1 — 1,5 кг сахара. Плоды растереть с сахаром до его растворения. Массу переложить в банки и завязать их целлофаном /другой вид крышки не подходит/. Хранится очень долго.

Сироп из черной смородины. На 1 кг сока 1,2 кг сахара и 3 г лимонной кислоты. Полученный сок быстро разогреть, добавить сахар и лимонную кислоту. Как только сахар растворится, разлить сироп в стерилизованные банки или бутылки. Банки закрыть крышками, бутылки — пропаренными пробками, залить их парафином.

Салат из ягод смородины и моркови. Морковь моют, очищают и натирают на крупной терке, добавляют ягоды черной смородины, сахар и заправляют сметаной или охлажденными сливками.

Лечебные свойства

В ягодах содержится до 17% сахара, органические кислоты, пектиновые и дубильные вещества, а также витамины Р, В₁, каротин. Поскольку черная смородина содержит относительно мало ферментов, способных разрушать витамин С, она на протяжении всей зимы и весны может быть надежным источником этого витамина.

Ягоды смородины, как поливитаминное средство, применяют при остром недостатке в организме витаминов, при истощающих болезнях, малокровии. Свежий сок /по 50 г 3 раза в день/ назначают при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока. Смородинный сок с медом советуют пить при сильном кашле и охриплости. Разбавленным соком полощут рот и горло при воспалительных процессах полости рта и ангины. Три столовые ложки ягод заваривают в двух стаканах кипятка, настаивают 2 часа, принимают по 1/4 стакана 3 раза в день при поносах, заболеваниях почек, простудных заболеваниях, кашле, осиплости голоса. 2 столовых ложки листьев черной смородины заваривают в 3-х стаканах воды, настаивают 2 часа, процеживают, пьют по 1/2 стакана 4 — 6 раз в день при ревматизме, подагре, водянке, болях в суставах, почечнокаменной болезни, камнях в мочевом пузыре. Считается, что такой отвар способствует освобождению организма от избытка мочевой кислоты. Отвар из листьев со стеблями используют как потогонное средство при простудах.

СМОРОДИНА КРАСНАЯ И БЕЛАЯ



Многолетний кустарник высотой до 1,5 м. Цветет в мае, созревает в июле — августе. Ягоды красные или белые, прозрачные, сочные, кислые. Созревшие ягоды длительное время не осыпаются и могут употребляться в свежем виде.

Растет повсеместно. Смородина красная и белая менее популярна, чем смородина черная, постепенно входит в культуру наряду с ней. Техника посадки и выращивания такая же, как и смородины черной.

При посадке красной смородины корневую шейку заглубляют на 3 — 4 см, а посаженные кустики обрезают на 6 — 8 почек. При осенней посадке растения на зиму окучивают.

Сорта

Голландская красная. Куст высокий, сжатый, густой, пряморослый, дает много побегов замещения. Ягоды средней величины, кислые, сочные, созревают поздно. Сорт засухоустойчив, неприхотлив, урожайный, устойчив к болезням.

Файя плодородная. Сорт американского происхождения. Куст средней величины, сильно раскидистый, ветви второго порядка легко обламываются. Кисти длинные, ягоды крупные, около 2 г, кислые, мясистые, кожица толстая, слабопрозрачная. Сорт урожайный, устойчив к болезням, ценится как крупноплодный, ягоды созревают рано.

Голландская белая. Куст средних размеров, редкий, слабораскидистый. Ягоды средней величины, кремовые, кожица тонкая, семена просвечивают, вкус хороший, созревание раннее. Сорт неприхотлив, урожайный, распространен повсеместно.

Пищевое применение

Ягоды красной и белой смородины используют в свежем, свежемороженом и переработанном виде. Из них готовят соки, джемы, желе, варенье.

Красная /белая/ смородина, протертая с сахаром. Ягоды моют, удаляют плодоножки, просушивают, пропускают через мясорубку. Добавляют сахар /1,25 кг на 1 кг ягод/, перемешивают, ставят на огонь и доводят до полного растворения сахара. Расфасовывают в банки /0,5 л/, накрывают крышками, стерилизуют 15 минут, укупоривают и охлаждают.

Желе из красной /белой/ смородины. Ягоды смородины помещают в эмалированную посуду, ставят на огонь и нагревают до появления пара. Затем протирают через сито деревянной ложкой. В массу добавляют сахар /1,5 кг сахара на 1 л сока/, снова ставят на огонь и доводят до кипения. Снимают пену, оставляют на 20 минут и так повторяют, пока не перестанет выделяться пена.

Горячее желе разливают в стеклянные банки, укупоривают и охлаждают.

Лечебные свойства

Смородина содержит много кальция, фосфора, железа. В ней есть каротин, витамин В, витамин С. Смородина освежает, способствует вы-

делению желудочного сока, снижает температуру. Ягоды содержат до 2,5% органических кислот, большое количество пектина и дубильных веществ.

Красная и белая смородина используется как потогонное, противолихорадочное, мочегонное, кровоостанавливающее средство, а также для улучшения обмена веществ при подагре и сахарном диабете.

Вино из ягод красной смородины

Посадите, используя полузатененные места, /где не могут расти крыжовник и черная смородина/ 20-30 кустов красной смородины.

Собрав урожай, ягоды моют, снимают с гребней, бланшируют и отжимают. Из 10 кг ягод должно отжаться 5 л сока. В выжимки добавляют 5 л воды и, хорошо перемешав и обмяв, отжимают еще 5 литров. Соединив обе фракции, получаем 10 л сока. Добавляют в него 500 г сахара /не больше!/ и ставят на водяной затвор. После окончания брожения дают 2 — 3 дня отстояться и снимают с дрожжей. Разливают в 3-литровые банки, накрывают капроновыми крышками и ставят в прохладное место на осветление. Через 10-15 дней вино осторожно сливают с осадка, разливают в бутылки, укупоривают и заливают парафином.

Хранить в темном, прохладном месте. Пить охлажденным в новогоднюю ночь.

МАЛИНА



Кустарник с многолетней корневой системой и однолетними и двухлетними побегами. Корневая система — корневище, от которого на 1,5 — 2 м отходят корешки и корневые отпрыски. В глубину корни могут проникать до двух и более метров, но основная масса их — в верхнем (10 — 20 см) слое почвы.

В первый год после посадки из почек корневища вырастают 1 — 3 побега замещения; а из почек боковых корней на удалении от подземного стебля /корневища/ — отпрыски.

К осени формируют собственную корневую систему — корневище и боковые корни связанные с подземным стеблем.

На второй год побеги, выросшие в прошлом году, плодоносят и отмирают, а из подземного стебля материнского растения вырастают побеги замещения и новые отпрыски — на боковых корнях.

Побеги малины растут в течение всего вегетационного периода. Приросты, выросшие летом, сильнее развиты, достигают двух и более метров, хорошо вызревают, на них закладываются плодовые почки. По длине побега они неравноценные, вблизи основания находятся спящие почки, около вершины слабые, недоразвитые, на средней части — самые продуктивные почки. Во второй половине лета формируются короткие ростки, часть из них /при длине 70 — 80 см/ используют для размножения, остальные уничтожают при рыхлении.

Цветение малины протекает поздно, поэтому весенние заморозки для нее не опасны.

Малина может переносить морозы до минус 30⁰С. Зимостойкость ее зависит от сорта и условий возделывания — растения, которые вошли в зиму ослабленными, могут подмерзнуть и при небольших понижениях температуры или резких ее колебаниях.

Сорта

Новость Кузьмина. Куст средней силы роста, слегка раскидистый. Двухлетние побеги светло-коричневые, шипы — по всему побегу. Однолетние побеги с восковым налетом, неопушенные. Листья светло-зеленые, скрученные. Соцветие раскидистое. Ягоды средней величины /1,8 — 2,1 г/, костянки скреплены неплотно, крепко удерживаются на плодоножке, нетранспортабельны.

Вкус хороший, созревает рано. Требуется 5 — 6 сборов. Урожайность высокая, засухоустойчивость низкая, морозостойкость высокая. Поражается антракнозом и септориозом, но вынослив к ним. Сорт широко распространен и является основным промышленным сортом.

Новокитаевская. Куст высокий, пряморослый, образует много корневых отпрысков. Двухлетние побеги светло-коричневые, слабо опушенные, без шипов, однолетние стебли зеленые, в верхней части с розовым загаром. Ягоды среднего и выше среднего размера /2,0 — 2,4 г/, костянки хорошо скреплены, плотные, транспортабельность хорошая. Среднего срока созревания, требует 5 — 6 сборов. Сорт зимостойкий, незасухоустойчивый, урожайность высокая. Сорт распространен во многих областях, усиленно размножается в питомниках.

Награда. Новый сорт. Куст слегка раскидистый, побеги сильные, отпрысков образует умеренное количество. Однолетние побеги изогнутые с восковым налетом, шипы — по всей длине побега. Листья крупные, темно-зеленые, урожай высокий. Ягоды средней величины /1,9 — 2,1 г/,

костянки скреплены слабо, вкус хороший, при созревании осыпаются. Транспортабельность хорошая. Среднего срока созревания, требует 6 — 8 сборов. Засухоустойчивость низкая, морозостойкость высокая. Поражается антракнозом, но вынослив к этой болезни.

Рубин. Новый болгарский сорт. Куст мощный, высокий, прямостоящий, со средним количеством отпрысков.

Двухлетние стебли светло-коричневые, шиповатые.

Однолетние побеги светло-зеленые, неопушенные, без воскового налета. Ягоды крупные /2,5 — 4,0 г/, ярко-красные, с хорошо сцепленными костянками, транспортабельные, вкусные. Сорт сильно страдает от грибковых болезней, незимостойкий.

Рекомендуется для приусадебных садов и дачных участков.

Агротехника

Продуктивность плантации зависит от правильно выбранного участка.

Лучше всего малину размещать на равнинных местах или с небольшим склоном юго-западного, западного и северо-западного направлений, без котловин. Делянку защищают от ветров древесными породами и постройками.

Участок должен быть незатенен, с влажной рыхлой и питательной почвой — суглинистой, супесчаной, и уровнем грунтовых вод не ближе 1,0 — 1,5 м.

Малина хорошо удаётся и на других почвах — глинистых, песчаных, при условии их окультивирования.

На черноземной почве хорошее развитие малины обеспечивается удобрениями, вносимыми перед посадкой. После уборки предшественника вносят навоз по 10 — 12 кг на 1 м², суперфосфата 100 — 120 г и 30 — 40 г калийной соли на 1 м².

После перекопки и заделки удобрений поверхность делянки выравнивают и разбивают участок.

Лучше выращивать малину на высокой шпалере с междурядьем 1,2 м и 0,3 — 0,4 м в ряду.

Посадку следует проводить материалом из питомника или от садоводов, имеющих чистосортные насаждения.

Осенью малину сажают за 30 — 35 дней до наступления морозов, после окончания роста растений, весной — как только позволит почва, до распускания почек.

Для посадки отбирают качественные саженцы с мочковатыми корнями и вызревшей надземной частью.

Удаляют поврежденные корни и обновляют срезы на концах корешков. Саженец окунают в болтушку и опускают в яму или борозду. Сажают вдвоем, один держит саженец, другой подсыпает землю. Равно-

мерно расправляют корни и уплотняют с таким расчетом, чтобы растение было на 4 — 5 см ниже, чем росло в маточнике. Посаженные кусты поливают из расчета по 5 — 6 литров воды в лунку. Полив производят и тогда, когда почва влажная. В сухую погоду полив повторяют через 6 — 7 дней. При осенней посадке кусты на зиму окучивают, весной разокучивают.

Посаженные растения подрезают на 20 см, при выращивании сорта Новокитайская можно оставить и 80 см, но обязательно подвязать к шпалере. При появлении побегов замещения проводят ревизию, на место неприжившихся растений, сажают новые саженцы того же сорта. По мере уплотнения почвы и роста сорняков, почву рыхлят на глубину 6 — 8 см.

Практика доказала, что ленточное расположение малины на шпалере — лучший способ формирования.

С этой целью до посадки устанавливают на концах участка опоры /если участок более 10 п.м., то через каждые 5 м/, натягивают через 60 см 3 ряда проволоки, к которым подвязывают растения.

Оставляя в кусте по 2 плодоносящих и 2 — 3 побега замещения, формируют ленту из 10 — 12 побегов на 1 п.м.

Важно, чтобы побеги к зиме вызрели. В середине сентября, чтобы остановить их рост, прекращают поливы. Если же в это время идут дожди и малина продолжает расти, побеги обрезать на 20 — 30 см, чем на 2 недели приостанавливается рост /даже если идут дожди/ и побеги вызревают. Окончательную обрезку на высоту 1,7 — 1,8 м делают рано весной. Тогда же проводится и ревизия — удаление и замена слабых и подмерзших растений. Весной, кроме проведения обычных работ по уходу, замульчировать почву соломой, хвоей или другим материалом.

При внесении удобрений, весной и в начале плодоношения, обязательно применение древесной золы из расчета 10 — 12 кг на 100 м². Урожай заметно увеличивается.

Удаление почек на 70 см в нижней части растения также способствует повышению урожая и улучшению его качества.

По мере роста побегов замещения оставлять в ряду только нужные для замены, удаляя лишние. Корневые отпрыски выкапывать лопатой.

Поливы и рыхления проводить после каждого сбора урожая, они должны быть умеренными, следует избегать "затопления". В середине сбора — подкормить золой /половина весенней нормы/, разбросать, заделать поверхностно тряпкой, полить.

Сразу после окончания сбора урожая вырезать отплодоносившие побеги, вынести и сжечь.

Побегам замещения произвести полный уход — подвязку, подкормку, глубокое рыхление, хороший полив и послеполивное рыхление.

Закладывая малинник, бывает трудно достать сразу нужное количество посадочного материала, проходит 2 — 3 года пока он полностью

заполнится. Отсаживая же одревесневевшие корневые отпрыски в период их вегетации, вы на 2 года сократите срок создания малинника. Обычно, когда отпрыски начинают заполнять междурядья, их выпалывают. Этого делать не надо. Обкопав побег с 4-х сторон, его на лопате, с комом земли, переносят на постоянное место, сажают в подготовленную яму и поливают. Если растение посажено правильно и ведется нужный уход /полив, подвязка, рыхление, подкормка и др./, то к осени развивается готовое к плодоношению в следующем году растение.

Лучше эту работу проводить с применением обичайки. Обичайка — это отрезок жестяной водосточной трубы диаметром 16 — 18 см и высотой 22 — 24 см. При пересадке на растение одевают обичайку и, надавливая, погружают в почву. После чего вынимают саженец вместе с комом земли в обичайке и переносят на место посадки в подготовленную яму, присыпают землей, притаптывают и поливают 3 — 4-мя литрами воды. Обичайка легко снимается с растения. Повторяя эту операцию, можно пересадить все нужные вам растения, получить 100% приживаемости и нормальное их развитие. Лучше эту работу делать в вечернее время или в пасмурную погоду.

Если малина не дает или слабо дает корневые отпрыски, нужно вскопать междурядье на глубину лопаты. При перекопке перерезанные корни образуют много побегов.

При посадке малины в несколько рядов лучше пользоваться рабочим проходом для обработки растений и сбора урожая через 2 ряда. В незабитое междурядье отклоняют мешающие плодоношению побеги замещения, в нем образуется много посадочного материала, а за счет лучшего освещения ряда урожай будет выше.

Биологические средства защиты малины

Жук малинный. Против жука малинного хорошая профилактика — осенняя перекопка земли в малиннике.

До начала цветения стряхивают жуков на пленку.

Опрыскивают малину настоем горчицы — 200 г порошка на 10 л воды или две столовые ложки пищевой соды на ведро воды. Опрыскивать в период бутонизации и цветения.

Малинно-земляничный долгоносик — цветоед.

200 г свежерастертых головок чеснока на ведро воды. Размешать, процедить и опрыскивать в период бутонизации и после цветения. Можно заменить чеснок порошком горчицы. 200 г на 10 л воды настаивать 10 — 12 часов. Опрыскивать несколько раз.

Галлица малинная. Поврежденные побеги вырезают и сжигают.

Залив кипятком 3 кг золы, настаивают три дня, процеживают, добавляют воды до 10 л, всыпают 3 г марганцовки и опрыскивают после цветения.

Пищевое применение

Плоды малины употребляют в свежем, сушеном виде, со сметаной, сливками и молоком, используют для приготовления варенья, джемов, желе, мармелада, пастилы, сока, киселя.

Молодые листья и побеги используют как суррогат чая.

Малина в собственном соку. Плоды моют, укладывают в банки /0,5 л/, заливают малиновым соком, нагретым до 40 — 50°C, стерилизуют 10 минут, укупоривают и охлаждают.

Желе из малины. Готовят из осветленного натурального сока. В сок добавляют сахар /800 г сахара на 1 л сока/. Полученную смесь выливают в эмалированную посуду и выпаривают до 1/3 объема. Готовое желе расфасовывают в банки, укупоривают и охлаждают.

Чай из стеблей малины. Одногодичные стебли малины ломают на отрезки 4 — 5 см, заливают кипятком, кипятят 5 минут и пьют с медом или ягодами при простудных заболеваниях.

50 г стеблей малины, 1 л кипятка.

Лечебные свойства

Плоды содержат легко усвояемые углеводы, до 10% глюкозы и фруктозы, до 2,5% органических кислот, пектин, витамины А, В₁, В₂, С, РР, фолиевую кислоту, дубильные вещества.

Собирают плоды без цветоложа, подвяливают на солнце и сушат в несколько охлажденных печах, разложив на чистой подстилке. Сушеные ягоды не теряют своих лечебных свойств в течение 2 лет.

Свежие ягоды или горячий чай из сухих ягод /2 столовые ложки сухих ягод на стакан кипятка, выпить 2 — 3 стакана в течение часа/ хорошее потогонное и жаропонижающее средство против простудных заболеваний, гриппа, ангины. Ягоды малины в народной медицине употребляют для улучшения пищеварения, при малокровии, болях в желудке, атеросклерозе, гипертонической болезни, экземе.

Настой листьев /2 столовые ложки измельченных листьев заварить стаканом кипятка, охладить, пить горячим по 1/4 стакана 4 раза в день/, принимают при поносах, желудочных кровотечениях, чрезмерных менструациях, кашле, болезнях дыхательных органов, сыпях, угрях.

Свежие плоды малины богаты фруктозой и щелочными радикалами, что дает возможность снимать ацидоз при сахарном диабете.

ШИПОВНИК



Кустарник высотой 1,5 м. Цветет в мае — июне, плоды созревают в августе — сентябре.

Среди всех витаминносов по содержанию витамина С шиповник занимает первое место. В его плодах витамина С содержится в 40 — 50 раз больше, чем в плодах лимона. Кроме того, шиповник богат витаминами Е, К, группы В, каротином, минеральными элементами, железом, калием, кальцием, магнием, марганцем, фосфором.

Шиповник — капризное растение, его постепенно становится все меньше. Шиповник имеет и декоративную ценность. Его хорошо сажать около садовых домиков. Декоративный, например, шиповник морщинистый с белыми или красно-фиолетовыми душистыми цветами, с большими круглыми плодами. Шиповник коричный предпочитает возвышенные места с достаточным количеством влаги, цветет розовыми цветами, имеет круглые плоды.

Шиповник Мойесова — с крупными продолговатыми плодами. Для использования подходят и плоды других видов кустарниковой розы.

Пищевое применение

Плоды шиповника собирают при полной спелости, непомерзлыми. Сушить их при температуре $+40^{\circ}\text{C}$. Из них можно готовить пюре, сиропы, джемы, вина и соки, варенье. Из шиповника готовят настои, отвары, целебные чаи, кисели, компоты, начинки для пирогов. Молодые листья шиповника используют для приготовления салатов, листья и цветы — для заварки чая.

Салат из молодых листьев и побегов шиповника. Молодые листья и побеги шиповника бланшируют 1 — 2 минуты, пропускают через мя-

сорубку, добавляют сахар, натертую морковь, черешки ревеня и тушат на сковороде 10 минут.

Пюре из шиповника. Спелые ягоды моют, разрезают на половинки и удаляют семенное гнездо. Бланшируют 2 — 3 минуты, заливают сиропом, варят до полного размягчения плодов, протирают через сито. Полученное пюре нагревают до кипения, выкладывают в стерильные банки, накрывают крышками, укупоривают и охлаждают. Сироп готовят на воде, в которой бланшировались плоды шиповника /1,5 кг сахара и 0,5 л воды на 1 кг плодов/.

Сок из шиповника. Спелые плоды моют и кладут в паровую соковарку. Через 60 — 70 минут кипения воды из резервуара готовый натуральный сок сливают в стерильные банки, укупоривают и охлаждают.

Чай из листьев и цветов шиповника. 1 ч ложку высушенных и измельченных листьев и цветов шиповника заливают кипятком, кипятят 1 — 2 минуты и настаивают. Пьют с медом.

Лечебные свойства

Шиповник — старое лекарственное растение. Чай и настой его плодов обладает общеукрепляющим, тонизирующим и сахароснижающим действием, ослабляет и останавливает кровотечения, уменьшает хрупкость и проницаемость кровеносных сосудов, увеличивает выделение желчи.

При упадке сил и слабости после перенесенной болезни, атеросклерозе, неврастении, гипертонической болезни, при язвах желудка и кишечника, катаре желудка с пониженной кислотностью, болезнях печени, почек, мочевого пузыря полезен водный настой шиповника /50 г измельченных плодов заливают на 12 часов 1 л кипятка — лучше в термосе, принимают по одному стакану 3 раза в день за полчаса до еды/. Отвар сухих плодов используют для ванн при ревматизме. Препараты шиповника не следует применять при тромбофлебитах.

Чай против радиации

Высушенные плоды шиповника измельчают в ступке, заваривают на 3 ст. ложки стаканом кипятка, кипятят 2 — 3 минуты и сливают смесь в термос. Через 3 — 4 часа процеживают через марлю и пьют по полстакана три раза в день.

ОБЛЕПИХА



Колючий, сильноветвистый кустарник или дерево. Листья серебристо-белые, цветки появляются вместе с листьями. Плодоносит растение с женскими цветками. Плоды золотисто-желтые, съедобные мясистые костянки.

Растет облепиха на сравнительно бедных почвах. Однако предпочитает рыхлые, легкие по механическому составу почвы, весьма чувствительна к их плодородию и увлажнению.

Высаживают саженцы в посадочные ямы. Посадка ведется с заглублением корневой шейки на 10 — 15 см. Перед посадкой почву удобряют 2 — 6 кг/м² органических удобрений с добавлением 30 — 50 г/м² фосфорных туков.

На приусадебных участках облепиху располагают свободно стоящими группами по 3 — 5 деревьев. В центре высаживают мужское растение, расстояние между деревьями не менее 2 м. После посадки крону саженцев облепихи не обрезают, несколько укорачивают лишь растения с одним стеблем, чтобы пробудить их к ветвлению. Облепиха очень светолюбивая культура, поэтому при ее посадке выбирают на участке наиболее освещенное место.

По мере старения куста требуется периодическое омоложение в 7-летнем возрасте на 3-летнюю древесину с оставлением боковой ветви в мутовке. Активное образование корневых отпрысков начинается с 5 — 6-летнего возраста. Предотвращая загущение и истощение основных насаждений, все корневые отпрыски удаляют.

Для посадки используют саженцы от окоренения черенков, могут быть использованы и корневые отпрыски.

Из вредителей облепихи опасны непарный шелкопряд, древоточец пахучий, облепиховая листовертка, галловый клещ, зеленая тля. Из грибковых болезней — парша плодов, побегов и листьев. Усыхает облепиха от черного рака, кольцевого некроза и от неблагоприятных условий питания, водоснабжения, аэрации почвы. В борьбе с вредителями и болезнями применяются препараты, рекомендуемые для других плодовых культур.

Из сортов облепихи наиболее распространены Новость Алтая, Дар Катуни, Масляничная, Витаминная, Золотой початок, Чуйская.

Пищевое применение

Из ягод облепихи готовят соки, кисели, компоты, варенье, желе, мармелад. Листья используют для заварки чая, их кладут в супы и бульоны для улучшения вкусовых качеств блюд.

Сок из облепихи. Свежие ягоды моют, измельчают, помещают в эмалированную посуду, заливают теплой водой /0,2 л на 1 кг ягод/, подогревают и отжимают. Полученный сок процеживают, доводят до кипения, разливают в банки /0,5 л/ стерилизуют 10 минут, укупоривают и охлаждают.

Варенье из облепихи. Ягоды облепихи для варенья должны быть целыми и спелыми, собранные после заморозков или выдержанные в холодильнике 1 — 2 суток. Ягоды моют, бланшируют в течение 3 минут, помещают в эмалированную посуду с кипящим сиропом /1,5 кг сахара и 0,6 л воды на 1 кг ягод/, заваренным на воде, в которой бланшировались ягоды.

Варенье варят в один прием до готовности, выкладывают в стерильные банки, укупоривают и охлаждают.

Лечебные свойства

Препараты облепихи широко используют в народной и научной медицине. Плоды облепихи и облепиховое масло уменьшают и прекращают боли и воспалительные процессы, ускоряют грануляцию и эпителизацию тканей, способствуют более быстрому заживлению ран и обладают поливитаминным действием.

Большими возможностями обладает облепиховое масло. При язве желудка и двенадцатиперстной кишки, энтероколитах, для профилактики повреждений пищевода, при лучевой терапии рака, при различных авитаминозах /цинге, куриной слепоте/, его принимают по чайной ложке 3 раза в день перед едой. С этой целью можно использовать сок из ягод облепихи /столовая ложка 3 раза в день/ или свежие ягоды /по 50 г 3 раза в день/.

Облепиховое масло применяют для лечения ран, ожогов, различных воспалений кожи, чешуйчатого лишая, болезней глаз, поражений полости рта, в гинекологической практике, при лучевых поражениях кожи. После удаления миндалин облепиховым маслом смазывают операционную рану.

Объединением "Алтайвитамины" /г. Барнаул/ освоено производство аэрозольного препарата "Гипозоль" на облепиховом масле. Это эффективное средство для лечения желудочно-кишечных заболеваний.

Особенно полезны питательные маски, в состав которых входит облепиховое масло. Они придают коже свежесть, упругость, предупреждают ее старение.

Для этого берут столовую ложку смеси из равных частей мяты, ромашки и лепестков розы, измельчают и заваривают крутым кипятком до образования кашицеобразной массы. Затем добавляют в нее чайную ложку облепихового масла, размешивают, остужают до $+18^{\circ}\text{C}$ и накладывают на лицо на 15 минут.

Снимается маска теплой водой с последующим холодным компрессом.

Облепиховое масло ослабляет лучевое поражение организма, оказывает противовоспалительное и ранозаживляющее действие.

ОПРЫСКИВАНИЕ. ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА И ПРИЕМЫ

1. Все опрыскивания проводить своевременно, нужными ядохимикатами.

2. Применять правильную дозировку ядохимикатов, обязательно по весу, а не на глазок.

3. Нерастворяющиеся порошки тщательно растереть до пылевидного состояния, смешать с водой до консистенции сметаны, а потом уже смешивать с жидкостью.

4. Во всех случаях препараты лить в известковое молоко, а не наоборот.

5. Нельзя опрыскивать сады во время цветения. Исключение только составляет опрыскивание винограда бордосской жидкостью.

6. Любое опрыскивание прекращать за 30 дней до снятия урожая.

7. Все рабочие смеси использовать сейчас же после смешивания. Приготавливать их заранее или оставлять на следующий день нельзя.

8. Раствор наносить на растения равномерно в виде мелкого туманообразного распыла, не допуская стекания с листьев на землю.

9. Опрыскивание начинать с верхушки растения и заканчивать нижней частью кроны, обязательно смачивать нижнюю сторону листа. Распылитель держать на расстоянии 1 м от ветвей и листьев.

10. Опрыскивать в тихую, безветренную погоду, лучше утром, после высыхания росы, и вечером — до ее выпадения. В ветренную погоду опрыскивать не следует, а опыливать лучше по росе.

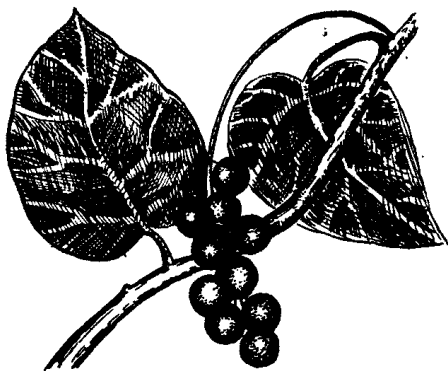
11. Чтобы ядохимикаты не оседали, опрыскиватель резко встряхивают.

12. Если после опрыскивания прошел дождь, опрыскивание повторить.

13. Рабочую жидкость тщательно процедить, чтобы не забивались распылители.

II. Растения-целители

ЛИМОННИК КИТАЙСКИЙ



Произрастает на опушках вдоль речек и ручьев на песчаных почвах на юге Дальнего Востока. Хорошо прижился в условиях Нечерноземной полосы в Центральной части России, Белоруссии, Украины. Легко переносит зиму, хуже — сухое жаркое лето, при недостатке влаги может погибнуть.

Лимонник китайский — деревянистая листопадная лиана со стеблем длиной 2 — 8 м, которое вьется по опоре. При неблагоприятных условиях растение приобретает кустообразную форму и не вьется. Опыляется насекомыми. Листья темно-зеленые, эллиптические, большие, на розово-красных черешках. Плод состоит из красных односемянных ягод, их сок ярко-красный. Плоды не опадают, остаются на стеблях до морозов.

Лимонник — зимостойкое растение, выдерживает морозы 30 — 40°С. Любит освещенные места, но в молодом возрасте может произрастать и в тени. Требуется плодородных, хорошо дренированных почв легкого механического состава, окультуренных на значительную глубину. На уплотненных глинистых почвах растет ослабленным. Почва должна быть постоянно умеренно влажной, но не переувлажненной. Не растет на заболоченных землях, не выдерживает затопления.

Лимонник размножается семенами, корневой порослью и делением куста, зеленые черенки укореняются слабо. Отсаdkами размножают весной, до распускания почек. Молодые побеги снимают с опоры, пригибают, закрепляют колышками и присыпают почвой. Верхушку побега оставляют свободной. К осени образуется хорошо развитая корневая система. Через год рано весной или осенью отсадки отделяют от материнского растения и сажают на постоянное место. При этом обязательно поливают и мульчируют лунку. Корневую поросль выкапывают рано весной лучше с комом земли и пересаживают.

Посадка и уход за растениями. Лимонник хорошо плодоносит на отдельных делянках с опорой в виде виноградной шпалеры высотой 2,5 — 3 м. Высаживают его также около стен строений и веранд.

Почву перекапывают на глубину 25 — 30 см. Растения размещают с междурядьями 3 — 4 м, в ряду — 1 — 2 м. Ямы /или траншеи/ копают размером 60х60 см и укладывают дренажный слой из мелкого щебня или битого кирпича. В ямы вносят 10 — 15 кг перегноя или компоста и 100 — 200 г суперфосфата, перемешанного с верхним слоем почвы. Перед посадкой корни опускают в болтушку из глины и коровяка. При посадке саженцев следят, чтобы корневая шейка была не ниже уровня земли. После посадки поливают. Сажать нужно несколько растений для переопыления.

В первые три года стремятся получить максимальный прирост стеблей и вывести их на опору. Регулярно рыхлят почву и выпалывают сорняки.

Во время рыхления почвы не забывать, что корневая система у лимонника расположена поверхностно... Для обеспечения растений питательными веществами на 1 м² вносят 3 — 5 кг перегноя или компоста, 25 — 30 г аммиачной селитры, 30 — 50 г суперфосфата, 10 — 15 г калийной соли. Органические удобрения применяют один раз в 2 — 3 года, минеральные — желателно ежегодно.

Формирование и обрезка. Важное значение для ускорения плодоношения имеет своевременная подвязка побегов на опору. На второй — третий год после посадки, когда появятся витые побеги, выбирают из них 1 — 3 хорошо развитых и подвязывают обязательно вертикально для обеспечения быстрого роста. Без опор и без подвязывания к ним лимонник чрезмерно разрастается, стелится по поверхности почвы, образуя многочисленные корневые побеги и не плодоносит. Обрезают растения осенью или ранней весной до распускания почек. При этом удаляют старые лианы, а также слабые и сухие, однолетние побеги укорачивают на 12 — 15-ю хорошо развитые почки.

Омолаживающая обрезка. Со временем лимонник разрастается и образует сплошную зеленую "стену". Плодоносящие побеги расположены на поверхности такой "стены", в середине кустов — в основном сухие ветки... Вырастают многочисленные корневые отпрыски. Поэтому через 8 — 10 лет плодоношения следует провести омолаживающую обрезку и расчистить кусты. Удаляют сухие ветки, оставляя около проволоки шпалеры только молодые 2 — 3-летние ветки, направляя их вертикально. Старые плодоносящие ветви вырезают. Молодые растения снова плодоносят на 2 — 3 год после омолаживающей обрезки, и снова вся "стенка" укрыта красивыми красными ягодами...

Плоды собирают при полном созревании в корзины или ящики и сразу же сушат на воздухе, рассыпая тонким слоем. После сушения их очищают от плодоножек и высыпают в мешки.

Из свежих ягод выжимают сок, но так, чтобы не подробить семена, иначе он будет терпко-горького вкуса. Сок консервируют в стеклянных банках, используют для приготовления сиропов, морса, мармелада и др. Плоды засыпают сахаром, готовят компоты.

Сушеные ягоды, побеги, листья употребляют с чаем. Ягоды вместе с гроздьями расставляют в ящиках с неплотными стенками, которые ставят один на другой в проветриваемом помещении для естественной сушки, но не на прямом солнечном свете.

На ночь ящики заносят в помещение.

Можно сушить в духовке при температуре 60°C в течение 3 — 4 дней. Сухие ягоды имеют темно-красную окраску со сморщенной кожицей.

Листья и молодые побеги заготавливают в августе, измельчают и сушат под навесом или в хорошо проветриваемом помещении, защищенном от прямых солнечных лучей, обязательно перемешивая. Сбирать следует не больше 20% общего количества листьев на растении. Сухие смеси заваривают как чай.

Пищевое применение

Лимонник — ценная продовольственная и лечебная культура. Китайское название У-Вей-Цзи означает "плод пяти вкусов": кислый, горький, соленоватый, терпкий и сладковатый. Целебные вещества находятся в плодах /особенно в семенах/, стеблях, листьях, корнях. Это ценные стимулирующие биоактивные вещества. Плоды содержат 3 — 5% сахаров, 6 — 8% кислот /винная, яблочная, лимонная, янтарная/, 15 — 20 мг витамина С, а также калий, натрий, кальций магний, железо, фосфор, медь, марганец, никель, титан, молибден, серебро, цинк.

Из плодов готовят соки, компоты, кондитерские изделия и сухофрукты, а также употребляют в свежем виде; из побегов и листьев получают тонизирующий чай.

Сок из лимонника. Свежесобранные ягоды моют и отжимают. Полученный сок разливают в стерильные банки /0,5 л/, стерилизуют 10 — 15 минут и герметически укупоривают.

Употребляют по 1 ч. ложке на 1 стакан кипятка или ягодного сока 1 — 2 раза в день.

Компот из лимонника. Ягоды моют и заливают горячим сиропом /1,25 кг сахара, 0,6 л воды на 1 кг плодов/. Выдерживают 1 — 2 ч, затем кипятят 5 минут, разливают в стеклянные банки /0,5 л/, стерилизуют 10 минут, закатывают, накрывают теплой тканью и медленно охлаждают.

Лимонник китайский, также как и другие лианы Дальнего Востока, не требует защитных мероприятий против вредителей и болезней.

Лечебные свойства

Различные части растения используются при нарушении сердечно-сосудистой, центральной нервной системы, заболеваниях почек, сахарном диабете. Часто по стимулирующим свойствам лимонник сравнивают с женьшенем, элеутерококком, заманихой, золотым корнем.

В семенах, корнях, стеблях, листьях находится ценное вещество схизондрин, который стимулирует нервную систему, улучшает аппетит, повышает умственную и физическую деятельность, снимает утомление.

При некоторых заболеваниях /почечнокаменная болезнь, эпилепсия, гипертония/ лимонник противопоказан.

Плоды лимонника в сушеном виде обладают выраженными тонизирующими свойствами. Так, нанайцы считают, что съев горсть сушеного лимонника, человек, не принимая пищи и не чувствуя усталости, может охотиться весь день. Масло семян обладает тонизирующим и стимулирующим действием.

Настойка лимонника китайского /патентованное средство/ обладает сахароснижающим действием, является противодиабетическим растительным средством. Однако она эффективна при легких формах диабета, в остальных случаях используется как вспомогательное средство...

БАРБАРИС ОБЫКНОВЕННЫЙ



Растение представляет собой кустарник высотой 1,5 — 3 м. Листья продолговатые, расположенные последовательно, цветы собраны в соцветия. Плоды — продолговатые, красные, кислого вкуса, созревают в сентябре — октябре. Корни — цилиндрические прямые или изогнутые. /С лечебной целью используются листья, ягоды, кора, а также корни барбариса/.

Плоды барбариса содержат сахар, органические кислоты, особенно яблочную и лимонную, холиноподобные вещества, пигменты, минеральные соли. Листья барбариса богаты аскорбиновой кислотой, эфирными маслами.

Лечебные свойства

В Древнем Вавилоне и Индии употребляли лекарства из барбариса. Целебное его действие обусловлено наличием алкалоидов и дубильных веществ, которые определяют успокоительное, противовоспалительное, желчегонное и мочегонное действие.

Используются листья барбариса, настойка которых вначале угнетает, а затем стимулирует моторную функцию желчного пузыря. Это позволяет эффективно использовать препараты из барбариса при дискинезии желчных путей, обострении хронического холецистита, при желчнокаменной болезни не осложненной желтухой. Длительность лечения — один месяц. Болевых приступов препараты барбариса не снимают.

Препараты из барбариса хорошо переносятся больными сахарным диабетом. Эффективны при лечении почечных осложнений у больных сахарным диабетом в начальных стадиях нефропатии, а также при цистите, пиелонефрите как вспомогательное средство.

Барбарис применяется при туберкулезе, подагре, ревматизме, расстройствах пищеварения, при лечении лейшманиоза.

Отвар коры барбариса употребляют при почечнокаменной и желчнокаменной болезнях, болезни печени, а ягоды как мочегонное, желчегонное и очищающее средство.

Настой листьев используется как витаминное и общеукрепляющее средство при сахарном диабете, осложненном сосудистыми нарушениями.

Препараты из барбариса не дают побочных явлений.

Пищевое применение

Из ягод барбариса готовят диетические блюда, сиропы, сок, квас, варенье, джем. Из молодых листьев — витаминные салаты.

Сок барбариса натуральный. Спелые ягоды барбариса моют, дают стечь воде, затем прессуют. Полученный сок выливают в эмалированную посуду и нагревают до 80°C, затем разливают в банки, накрывают крышками, стерилизуют в течение 15 минут и укупоривают.

Барбарис протертый с сахаром. Ягоды моют, дают стечь воде, затем разминают деревянной ложкой. Ставят на медленный огонь, нагревают до 70 — 80°C, добавляют сахар 1:1 и доводят его до растворения. Оставляют на 20 минут, затем доводят до кипения, расфасовывают в банки, стерилизуют в течение 7 — 10 минут, укупоривают и охлаждают.

БОЯРЫШНИК КОЛЮЧИЙ



Растение представляет собой куст или небольшое дерево. Ветки усеяны редкорасположенными колючками. Листья — очередные, сверху — темно-зеленые, блестящие, снизу — светлые с восковидным налетом. Плоды — кроваво-красные, ягодоподобные, с 3 — 4 косточками, мягкие, мучнистые.

Для изготовления лекарств используют цветки и плоды без цветоножек. Плоды заготавливают осенью в период их полной спелости. Цветки боярышника содержат флавоновые гликозиды, эфирные масла, органические кислоты, ненасыщенные жирные кислоты /урсоловую, кофейную, олеиновую, хлорогеновую/, ретинол, аскорбиновую кислоту, сапонины, многочисленные соли /магния, алюминия, натрия, калия, кальция, хлориды, карбонаты, сульфаты/, дубильные вещества.

Плоды боярышника содержат ацетилхолин, холин-органические кислоты, жирные кислоты /пальмитиновую, арахидоновую, миристиновую, стеариновую/, ненасыщенные жирные кислоты /масляную, линолевую/, дубильные вещества, аскорбиновую кислоту, каротин.

Лечебные свойства

Препараты боярышника издавна используются как эффективное средство при сердечных заболеваниях, бессоннице, головокружении, одышке, осложнениях сахарного диабета. Они усиливают кровообращение в венечных сосудах сердца, улучшая таким образом энергетическое обеспечение сердечной мышцы, уменьшают число сердечных сокращений, оказывают противоспазматическое действие на гладкую мускулатуру тонкого кишечника, улучшают гемодинамику почек, усиливая фильтрацию в клубочках почек, понижают уровень холестерина в крови.

Препараты боярышника сочетают с препаратами валерианы, сушенницы болотной, другими фитосредствами.

Для больных сахарным диабетом важно, что препараты боярышника не оказывают вредного влияния на организм и не имеют побочного действия.

Пищевое применение

Плоды боярышника съедобны в свежем виде и имеют приятный вкус, особенно после заморозков.

Высушенные плоды перемалывают на муку, которую смешивают с мукой злаковых и выпекают лепешки, хлеб.

Плоды варят в молоке и готовят желе или кисель. Поджаренные ягоды используют для кофе, а сухие листья и ягоды — для чая.

Начинка для пирогов из боярышника. Плоды боярышника, собранные после заморозков и высушенные, перемалывают. Полученную муку заваривают, добавляют сахар или мед, перемешивают до загустения, охлаждают и используют в качестве начинки для пирогов и блинчиков. /100 г сухих плодов боярышника, 1 ст. ложка сахара или меда, 3 ст. ложки воды/.

Чай из листьев и цветков боярышника. 1 ч. ложку измельченной смеси сухих листьев и цветков боярышника заливают кипятком, настаивают в течение 5 минут и пьют с сахаром.

Варенье из боярышника. Боярышник сортируют, отбрасывают поврежденные плоды, листья и плодоножки, моют, просушивают и кладут в эмалированную посуду. Заливают горячим сиропом /на 1 кг плодов 1 кг сахара и 0,3 л воды/ и выдерживают в течение 10 ч. Варят в один прием до готовности, добавив в начале варки лимонной кислоты и ванилина, соответственно 1,5 г и 0,05 г на 1 кг плодов боярышника.

Варенье выкладывают в стерилизованные банки, укупоривают и охлаждают.

Чай против радиации

Две столовые ложки смеси ягод черноплодной рябины и черной смородины заварить кипятком /1 стакан/ добавить мед или сахар и пить в день по стакану.

БРУСНИКА



Невысокий кустарник со стеблем 10 — 28 см, с ползучим корневищем. Листочки подобны листьям толокнянки, только с темными отверстиями на нижней части.

Произрастает в хвойных и смешанных лесах, на полянах, являясь светолюбивым растением. Встречается в Европейской части страны, преимущественно в лесах Полесья, в Сибири, в зоне лесотундры.

Листья брусники богаты органическими кислотами, флавоноидами, дубильными веществами и аскорбиновой кислотой.

Ягоды содержат сахар, органические кислоты, дубильные вещества, витамины С, Р, каротин.

Лечебные свойства

У брусники целебны плоды и листья, которым присущи те же качества, что и листьям толокнянки.

Ягоды используются в лечебном питании больных сахарным диабетом.

Листья применяют при почечнокаменной болезни, циститах, подагре, сахарном диабете, ожирении, заболеваниях почек и печени.

Пищевое применение

Ягоды брусники используют в свежем и квашеном /с капустой/, моченом, засахаренном, маринованном виде. Из брусники варят варенье, джемы, сиропы.

Из сухой брусники можно готовить порошок, который используют на кисели, для начинки в карамель, засахаривания. Готовят соки, брусничную воду. Листья используют для заварки чая.

Компот из брусники. Спелые ягоды моют, просушивают, укладывают в банки и заливают горячим сиропом /на 1 л сиропа 0,6 л воды и 600 г сахара/. Наполненные банки накрывают крышками и стерилизуют 20 минут, затем укупоривают.

Брусника натуральная. Спелые ягоды моют, просушивают, укладывают в банки, заливают кипятком, накрывают крышками и стерилизуют 10 минут, затем укупоривают.

Брусника моченая. Бруснику моют в холодной воде, просушивают, кладут в сухую эмалированную посуду и заливают охлажденным сиропом так, чтобы жидкость покрыла ягоды. Хранят в подвале.

Для сиропа: на 1 л воды 50 г сахара и 6 г соли, корица, душистый перец.

БУЗИНА ЧЕРНАЯ



Растет бузина черная преимущественно в окружении крапивы и лебеды в населенных пунктах, на лугах и опушках леса. Много бузины в южноевропейских районах страны, растет она и в Сибири.

Соцветия состоят из большого количества мелких, слабого аромата цветочков, сладковатых на вкус. Цветет в мае — июне.

Плоды — фиолетово-черные костянки, созревают в августе — сентябре, используются в питании и являются лечебным средством.

Цветы и ягоды бузины черной содержат гликозиды, рутин, эфирные масла, холин, кофейную, яблочную и уксусную кислоты, витамин С, дубильные вещества, карбоновые аминокислоты.

Лечебные свойства

Бузина — древнейшее лекарственное средство. Цветы бузины применяют при воспалительных заболеваниях бронхов и легких, при ревматизме, подагре, мочекаменной болезни, сахарном диабете. Они входят в состав потогонных и слабительных сборов.

Свежесрезанные молодые листья бузины уменьшают боли в местах воспаления, сваренные с медом используются для лечения ожоговых поверхностей, воспаленных мест, опрелостей.

Отвар коры бузины применяют при водянке и отеках, обладает мочегонным действием.

Ягоды бузины используют при сахарном диабете, водянке, отеках, поносах, в том числе дизентерийных болях и резах в животе.

Пищевое применение

Молодые побеги, очищенные от кожицы, употребляют в пищу в вареном или маринованном виде.

Ягоды бузины черной редко употребляются без предварительной переработки. Чаще всего они используются в питании больных сахарным диабетом.

Вареные побеги бузины черной. Молодые побеги очищают от кожицы, перевязывают нитками и опускают в кипяток, варят 5 — 7 минут, затем вынимают, обжаривают на растительном или сливочном масле. Соль, пряности — по вкусу.

Пюре из ягод бузины черной. Ягоды моют, перетирают, добавляют сахар /1 кг на 1,5 кг ягод/, доводят до кипения и варят 10 минут, постоянно помешивая. Затем после охлаждения помещают на водяную баню и уваривают на 1/3 объема.

Готовое пюре расфасовывают в банки, стерилизуют в течение 10 — 15 минут, укупоривают.

Варенье из ягод бузины черной. Гроздья ягод тщательно моют, просушивают, обрывают, кладут в эмалированную посуду, заливают горячим сиропом из сахара и ксилита /1 кг на 1 кг ягод и 0,2 л воды/. Выдерживают в сиропе 6 — 8 ч., а затем уваривают до готовности и расфасовывают в стерильные банки.



ОРЕШНИК /ЛЕЩИНА/

Лещина — кустарник высотой 3 — 7 м. Листья округлые, короткочерешковые, сверху темно-зеленые, снизу — светлые. Плод — желто-бурый орех в листовидной обертке. Встречается повсеместно.

Листья лещины содержат эфирные масла, гликозиды, витамин С, сахарозу, танины.

Пищевое применение

Орехи лещины содержат разнообразный набор полезных веществ: 20% белка, 75% жира, сахара, витамины, минеральные соли, микроэлементы и по своей калорийности превосходят картофель, молоко, изюм, инжир, хлеб.

Масло из орехов по вкусу напоминает миндальное и применяется в диететике, косметике и медицине. Целые ядра орехов используют в питании, в кондитерском производстве при изготовлении тортов, конфет, халвы, шоколадных изделий, кремов. Из орехов можно приготовить "молоко", растерев их в ступке и настояв в течение 10 — 12 часов.

Ореховое молоко. Ядра орехов разрезают, замачивают на ночь в воде, затем растирают в ступке. Полученную массу настаивают в течение 3 — 4 ч., затем кипятят и отцеживают.

В массу добавляют по вкусу сливки, соль и сахар.

Взбитые сливки с орехами. Ядра орехов поджаривают и измельчают. Сливки взбивают с сахаром, посыпают измельченными орехами.

Лечебные свойства

Настой листьев употребляют при расширении вен, перифлебитах, капиллярных геморрагиях, гипертрофии предстательной железы, трофических язвах голени, при заболевании печени.

Орехи лещины используют при ревматизме, анемии, почечнокаменной болезни, астении, истощении.

ЕЖЕВИКА



Ежевика — полукустарник высотой 50 — 150 см. Стебли ползучие, усеянные короткими шипами, листья тройчатые. Ягоды крупные, синевато-черные с сизым налетом, созревают через месяц после цветения.

Растет в лесах, чаще в сырых местах, возле болот по берегам рек, на всей европейской части.

Ежевика содержит множество витаминов /С, группы В, К/, органические кислоты, пектиновые и дубильные вещества, флавоноиды, а также большое количество калия и железа.

Лечебные свойства

Как лечебное средство ежевика известна более чем две тысячи лет. Больным приписывались отвары из листьев ежевики как противовоспалительное средство при заболеваниях полости рта и десен. Компрессы из листьев ежевики использовались при кожных заболеваниях. Сейчас ежевику применяют при нарушениях нервной системы типа неврозов и истерии, склерозе, гипертонии, заболеваниях желудка, при сахарном диабете и ангине.

Пищевое применение

Чай из листьев ежевики обладает потогонным, мочегонным, кровоостанавливающим действием. Длительный прием чая из ежевики значительно улучшает обмен веществ при сахарном диабете, усиливает аппетит, обладает легким бактерицидным свойством, поэтому его полезно пить при дизентерии или заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Для лекарственного применения в течение всего лета собирают листья со стеблями и ягоды, осенью — корни.

Из ягод варят варенье, сиропы, кисели, морсы, готовят начинку для пирогов, тортов и конфет.

Кисель из ягод ежевики. Свежие ягоды растирают с сахаром, разводят небольшим количеством воды, добавляют крахмал, сахар и заливают кипятком.

Сок из ягод ежевики. Ягоды протирают, отжимают сок, смешивают с сиропом и пастеризуют.

Чай из листьев ежевики. Молодые листья подвяливают на воздухе, затем в духовом шкафу при температуре 40⁰С, мелко нарезают и хранят в закрытых бумажных пакетах. Заваривают как чай. Пьют с сахаром или медом.

КИЗИЛ



Кизил очень ценное плодовое растение, хорошо известное как любительская культура. Интерес к нему в последнее время увеличивается благодаря ценным лечебным качествам растения. В плодах содержатся легкоусвояемые глюкоза и фруктоза, яблочная, салициловая, винная кислоты, минеральные вещества, витамин С /до 170 мг %/.

Особенно ценные биологические активные вещества — катехины, антоцианы, флавонолы — Р-активные соединения, которые нормализуют проникновение и эластичность стенок кровеносных сосудов, кровяное давление.

Плоды кисло-сладкие, их употребляют свежими и приготавливают из них разные продукты переработки.

В народной медицине плоды, косточки, цветки, листья, кору, корни применяют при малокровии, заболеваниях кожи, подагре, как вяжущее и противогинготное средство. Кизил морозо-, пыле- и газоустойчив, не поражается болезнями и вредителями. Кизил — лучший ранний медонос.

Благодаря способности образовывать прикорневые побеги, кизил хорошо укрепляет склоны яров, балок, предотвращает эрозию почвы.

Размножают семенами и вегетативно, но семенные растения не наследуют всех ценных признаков сорта. Они поздно вступают в плодоношение /на 6 — 8 год/, вегетативно размноженные — на 3 — 4-й год. Вегетативно размножают прививкой /окулировкой/, отсадками и черенками.

Размножение отсадками. Материнские растения выращивают в форме куста. Молодые побеги в возрасте от 1 до 3 лет пригибают и укла-

дывают в траншейку на глубину 15 — 20 см. Дно рыхлят. Побег укрепляют деревянными шпильками, а верхушку привязывают вертикально к штырю. При укладывании побегов нужно подрезать кору под листовым узлом в том месте, где он загибается вверх, что стимулирует образование корней. На бедных грунтах траншею заправляют удобреной почвой до набухания почек — в марте — апреле, но можно и позже, а также осенью.

Отсадки регулярно, достаточно поливают, удобряют на протяжении лета, землю рыхлят и выпалывают сорняки. Отсадки с хорошо развитой корневой системой выкапывают и высаживают в рассадник или на постоянное место.

Окулировка — один из простейших способов размножения кизила. Ее проводят в конце июня — начале августа, когда на подвоях хорошо отстает кора.

Как подвой используют сеянцы кизила, выращенные из семян культурных сортов или дикорастущих растений.

До конца вегетационного периода выросшие побеги достигают высоты 70 — 80 см. Они отличаются от непривитых растений — листовые пластинки круглые, в 1,5 — 2 раза больше, чем у сеянцев. В первый год на них образуется от 3 до 5-ти боковых побегов и уже осенью их можно высаживать на постоянное место.

В двухлетнем возрасте саженцы имеют высоту 80 — 140 см, хорошо разросшиеся, на третий год они начинают плодоносить.

Черенкование. Лучше кизил размножать зелеными черенками в туманоустроенной установке. Побеги нарезают во время их интенсивного роста, с хорошо выявленной точкой роста и слабым одревеснением нижней части.

Подготовка почвы и посадка. Кизил высаживают на межах участка. Долговечность его достигает 150 — 200 лет. Кусты хорошо разрастаются и одновременно густо плодоносят. Они могут быть хорошей живой изгородью, защищать другие плодовые деревья от ветров. Расстояние между растениями 5 — 6 м, не меньше 5 м от других деревьев и кустов, то есть площадь посадки 5х5 или 5х6 м.

В загущенных насаждениях на удобренном грунте кроны кизиловых деревьев в возрасте 20 — 25 лет смыкаются и слабо освещаются в середине. Ямы копают диаметром 80 — 100 см, глубиной 70 — 80 см, за-

сыпают землей с верхнего удобренного слоя, смешанного с перегноем и минеральными удобрениями.

Лучший срок посадки — весна, но можно сажать и в позднюю теплую осень.

После посадки растения поливают, приствольные кручи мульчируют, на протяжении лета выпалывают сорняки, рыхлят почву.

Формирование и обрезка. Сеянцы формируют в виде куста. Кизил имеет способность обновлять крону за счет корневых побегов, чем и обусловлена его долговечность.

Высота основного штамба должна быть 30 — 50 см, выше оставляют 5 — 7 боковых веток.

Саженцы, полученные из отсадков или окулирования, формируют с высоким штамбом — 50 — 70 см и 5 — 7 скелетными ветками. В дальнейшем обрезка плодоносящих деревьев состоит в удалении поломанных веток, переплетающихся мелких побегов, загущающих крону. Вокруг штамбов удаляют корневую поросль. Специальной обрезки на плодоношение кизил не требует.

Уход за насаждениями. Корневая система у кизила хорошо развита, создает густую мочку на глубине от 10 до 40 см. Большинство скелетных корней расположены на глубине 5 — 25 см. Корневая система деревьев старше 5-ти лет занимает большую площадь, чем проекция кроны. В связи с этим оно способно эффективно использовать даже незначительные осадки. Хотя кизил и засухоустойчивый, но поливать его по возможности нужно чаще, особенно в засуху. При недостаточном увлажнении листья и плоды мельчают, а при благоприятных условиях выращивания и увлажнения плоды сочные, мякоть хорошо отстает от косточки.

Лучше кизил растет в небольшом затемнении, хотя сильно затемненные деревья не плодоносят.

К почве он неприхотлив. В диком состоянии растет на разных типах почв, в основном на известковых и щебеночных, но достаточно обеспеченных влагой. Выращивать следует на легких окультуренных грунтах.

При удобрении участка кизил быстро растет и хорошо плодоносит. Органические удобрения из расчета 2 — 3 кг/м² на приствольные полосы вносят осенью или весной, минеральные и фосфорные 30 — 35 г/м² осенью, азотные — 15 — 20 и калийные — 10 — 12 г/м² весной.

Сбор плодов. Из-за неравномерного созревания плодов на дереве собирать их следует несколько раз или в зависимости от применения, сортируя на плоды технической /для переборки/ и полной /для употребления свежими/ зрелости.

Пищевое применение

Чаще из плодов кизила готовят лаваш, сироп, варенье, компот, желе, мармелад, квас, сок, начинку, повидло, цукаты. Свежие плоды лучше сохранять засыпанными сахаром. Свежие и сушеные используют как приправу к мясным блюдам.

Лечебные свойства

Используют плоды, листья, кору и корни кизила. Кору заготавливают весной в период сокодвижения, до появления листьев. Листья собирают в июне — августе, а плоды в стадии полной спелости.

Препараты из растения оказывают бактерицидное, обезболивающее, вяжущее, тонизирующее действие, обогащают витаминами.

В медицине Китая плоды кизила используют как общеукрепляющее и тонизирующее средство при истощении, туберкулезе, ревматизме, а отвар косточек плодов — при диатезе.

Настой плодов употребляют для повышения аппетита, как жаропонижающее и вяжущее средство.

На Кавказе отвар корней кизила употребляют внутрь при ревматизме.

В гомеопатии используется эссенция из свежей коры в качестве возбуждающего и тонизирующего средства.

ЧЕРЕМУХА ОБЫКНОВЕННАЯ



Дерево или кустарник высотой 2 — 10 м с матовой черно-серой корой и характерным запахом. Листья — продолговато-эллиптические, заост-

ренные. Цветки — душистые, белые. Плоды — черные, блестящие, сочные костянки, сильновяжущие, горьковато-сладкого вкуса. Цветет в мае — июне, плоды созревают в августе — сентябре.

Черемуха распространена на всей европейской территории, на Кавказе, Средней Азии, Сибири. Растет по берегам рек, в зарослях кустарников, по лесным опушкам, полянам, на вырубках. Культивируется как декоративное растение.

В плодах черемухи содержатся дубильные вещества, органические кислоты /яблочная, лимонная/, фитонциды в листьях, цветах, коре и семенах — гликозид амигдалин, свободная синильная кислота, дубильные вещества. В листьях черемухи много аскорбиновой кислоты, фитонцидная активность черемухи довольно высока — летучие ее вещества убивают не только микробов, но и насекомых.

Кору молодых веток черемухи заготавливают весной, цветы — в период полного цветения растения, листья — сразу после цветения, плоды — осенью в зрелом виде.

Лечебные свойства

Для приготовления лекарств используют плоды, кору, цветы и листья черемухи. Препараты из черемухи применяют как вяжущее, потогонное, мочегонное средство.

Ягоды используют /свежими и в виде отвара или настоя/ при функциональных нарушениях деятельности желудочно-кишечного тракта, особенно сопровождающихся поносами.

Настой и отвар листьев черемухи применяют при туберкулезе легких, бронхов, кашле, для полосканий при кариесе зубов, в качестве примочек при фурункулезе, настой коры и листьев — при радикулоневралгии.

В период Великой Отечественной войны в тыловых госпиталях сок из ягод черемухи использовали для лечения гнойных ран.

Пищевое применение

Плоды черемухи вкусные и полезные со специфическим вяжущим вкусом, обусловленным наличием дубильных веществ. Их едят в свежем

и переработанном виде. Из сушеных ягод черемухи делают муку, которую используют для начинки пирогов и ватрушек, приготовления тортов и киселей.

Мелко смолотую муку можно добавлять к зерновой муке. Из плодов готовят также сок, варенье, желе.

Варенье из черемухи. Спелые ягоды моют, бланшируют, кладут в эмалированную посуду и заливают горячим сиропом /1,2 кг сахара, 0,6 л воды на 1 кг ягод/. Варенье варят в один прием. Раскладывают в стерильные банки, герметически укупоривают.

Сок из черемухи. Спелые ягоды моют, кладут в эмалированную посуду, заливают холодной водой и уваривают до размягчения. Затем смесь выливают в дуршлаг, устланный двумя слоями марли, дают соку стечь и отжимают. Сок выдерживают 3 часа. Потом сливают в стерильные банки /0,5 л/, накрывают крышками, стерилизуют 15 минут, укупоривают.

III. Целебный натюрморт

"Лучшие лекарства растут в садах", — говорили древние греки. Добавим: и в огородах.

В растениях содержатся особые растительные белки, катализаторы жизни — биологические вещества, которые ничем заменить нельзя. Они исполняют затраченную энергию, восстанавливают и регулируют запасы крови и гормонов, стимулируют работу мозга, сердца, желудка. В народной медицине считается, что нет такой болезни, против которой природа не заготовила бы лекарств. Попробуйте с этой точки зрения посмотреть на ягоды, фрукты, овощи...

Свекла.

"В Вавилоне нет прокаженных и страдающих гнойными болезнями, потому что там едят свеклу", — говорится в Талмуде. Современные исследователи прибавили к этому: там, где люди едят много свеклы, раковых заболеваний случается мало.

Сок сырых корнеплодов хорошо пить при воспалении легких и плеврите, а также закапывать в нос при насморке. Если в свекольный сок добавить мед, получится лекарство от гипертонии и прекрасные успокоительные капли.

Тертая "соломка" из свежей свеклы или повязка, пропитанная ее концентрированным соком, излечивает больную кожу и даже злокачественные образования.

Морковь. При нехватке витаминов, малокровии, общем упадке сил очень полезно пить морковный, богатый витаминами сок, а еще лучше съедать каждый день одну-две моркови. Заодно вы можете избавиться от песка или небольших камней в почках, спазмов сосудов. Свежую морковную кашу дают кормящим женщинам, чтобы у них было больше молока. А сок моркови с медом и сваренную в молоке морковь — мужчинам при половом бессилии.

По содержанию каротина /провитамина А/ морковь превосходит все фрукты и овощи, поэтому совершенно необходима людям с плохим зрением. А 100 — 200 г морковного салата утром — это суточная норма витамина А и гарантия хорошего пищеварения.

Приготовление настоев и отваров

В связи с постоянно растущей химизацией биосферы, широким применением химико-фармацевтических препаратов, приводящих к росту аллергических заболеваний, все больше людей обращаются к природным источникам здоровья — лекарственным растениям.

Предлагаем читателям некоторые, проверенные отечественным и зарубежным опытом, рецепты лечебных сборов лекарственных растений. И все же, не забудьте посоветоваться с врачом-гомеопатом.

Настой готовят из мягкой части растений, т. е. стеблей, листьев, цветков. Отвары обычно делают из плотных частей — корней, клубней, семян. 1 — 2 столовых ложки сырья в эмалированной посуде заливают стаканом /200 г/ крутого кипятка, ставят на водяную баню и кипятят настой 15 мин., а потом настаивают 45 мин. Процеживают, сырье отжимают, а объем жидкости доводят кипяченой водой до первоначального.

Настои и отвары быстро портятся, поэтому лучше готовить их ежедневно. А хранить в холодильнике тоже можно, но не более двух суток.

Атеросклероз

Боярышник кроваво-красный /плоды/	15 г
Брусника обыкновенная /лист/	10 г
Крушина ломкая /кора/	10 г
Кукурузные столбики	10 г
Морская капуста	10 г
Ромашка аптечная /цветки/	10 г
Пустырник обыкновенный /трава/	10 г
Черёда трехраздельная /трава/	10 г
Рябина черноплодная /плоды/	15 г

Бронхит, пневмония

Девясил высокий /корни/	10 г
Анис обыкновенный /плоды/	10 г
Сосиновые почки	10 г
Календула /цветки/	10 г
Шалфей лекарственный /листья/	10 г
Мать-и-Мачеха /трава/	10 г
Зверобой продырявленный /трава/	10 г
Подорожник большой /листья/	10 г
Мята перечная /трава/	10 г
Эвкалипт /листья/	10 г

Принимать 1/4 стакана настоя 3 раза в день после еды.

Гастрит с пониженной секрецией желудочного сока

Аир болотный /корень/	10 г
Зверобой продырявленный /трава/	10 г
Календула лекарственная /цветки/	10 г
Мята перечная /трава/	10 г
Одуванчик лекарственный /корень/	10 г
Шалфей лекарственный /трава/	10 г
Ромашка аптечная /цветки/	10 г
Вахта трехлистная /лист/	10 г
Подорожник большой /лист/	20 г

Принимать в виде теплого настоя по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды.

Гастрит с повышенной секрецией желудочного сока

Вахта трехлистная /листья/	20 г
Фенхель обыкновенный /плоды/	20 г
Мята перечная /трава/	20 г
Тысячелистник обыкновенный /трава/	20 г
Золототысячник малый /трава/	20 г

Принимать по 1/2 стакана отвара за 30 мин. до еды.

Бронхиальная астма

Багульник болотный /трава/	10 г
Мать-и-Мачеха /листья/	10 г
Фиалка трехцветная /трава/	10 г
Ромашка аптечная /цветки/	10 г
Календула лекарственная /цветки/	10 г
Солодка гладкая /корни/	10 г
Девясил высокий /корень/	10 г
Анис обыкновенный /плоды/	10 г
Мята перечная /трава/	10 г
Подорожник большой /листья/	10 г

Принимать по 1/4 стакана настоя 3 раза в день после еды.

Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки

Фенхель обыкновенный	30 г
Ромашка аптечная /цветки/	30 г
Липа сердцевидная /цветки/	40 г

Принимать по 1/2 — 1/3 стакана настоя 2 — 3 раза в день за 30 мин. до еды.

Гипертоническая болезнь

Боярышник кроваво-красный /плоды/	50 г
Пустырник обыкновенный /трава/	50 г
Сушеница болотная /трава/	50 г
Ромашка аптечная /цветки/	20 г

Принимать по 1/2 стакана настоя 3 — 4 раза в день за 30 мин. до еды.

IV. Растения против радионуклидов

Основными радионуклидами, выпавшими в результате аварии на Чернобыльской АЭС, являются йод-131, цезий-137, стронций-90. Эти же элементы присутствуют в районах ядерных полигонов.

Йод-131 — выпадал и оказывал вредное действие в первые дни аварии. Сейчас приходится бороться с последствиями облучения /увеличением щитовидной железы и ее гиперфункцией/. В народе это заболевание /зоб/ успешно лечится травами.

Цезий-137 — нарушает обмен веществ. Вывести его помогают лекарственные травы, способствующие нормализации обмена веществ, мочегонные, способные выводить радиоактивные изотопы через почки, потогонные.

Стронций-90 — накапливается в костях, имеет период полураспада 30 лет. Поступает в организм в основном с молоком и молочными продуктами. Вывести труднее всего, так как в костной ткани процессы обмена идут медленно. Облучая костный мозг, стронций поражает кроветворную систему.

Лейкемия — болезнь детей, пьющих зараженное радиоактивными элементами молоко. Если не уверены в чистоте молока, давайте детям лишь продукты его переработки: сметану, сливки, творог...

Умело подобранные травы успешно лечат и предупреждают перечисленные заболевания. Вот перечень основных трав лекарственных растений: солодка голая, подорожник большой, репьяшок обыкновенный, хвощ полевой, бессмертник, спорыш, алтей лекарственный, вереск, каштан, гречиха, эспарцет, золотой корень, крапива, кукуруза, одуванчик, лопух, медуница, первоцвет, пырей, синюха, цикорий дикий, лен посевной.

Умело подобранные, эти травы могут обладать не менее активными свойствами, чем пектины и пигменты овощей, фруктов и ягод.

Несколько конкретных рецептов и советов:

Тысячелистник — требует точного приготовления: три столовых ложки заваривают на литр воды, настаивают 40 минут, пьют по полстакана 3 раза перед едой.

Карпатский чай — уменьшает содержание в организме радиоактивного цезия. В сбор трав входят трава астрагала, зверобой, цвет бузины, крапива двудомная, цвет липы, плоды шиповника, череда, девясил, цвет боярышника, мята перечная, корень одуванчика. Не страшно, если какая-нибудь трава отсутствует. Все травы берутся поровну, на литр кипятка четыре столовые ложки, настаивать один час, пить по 0,5 стакана три раза в день.

Довольно часто у участников ликвидации аварии в Чернобыле болезнь щитовидной железы можно лечить следующими способами:

1. Пораженное место регулярно натирать влажной корой дуба /перемолоть кору в порошок и разводить перед применением водой/.
2. Женщинам можно принимать настой растения, известного под названием "вероника" /3 ст. ложки, 3 раза в день/.
3. Пить жидкий экстракт элеутерококка или настойку женьшеня по 20 — 40 капель 3 раза в день.

Скорцонера — лучшая защита против радиации. Так считают многие "травники".

Скорцонера похожа на морковку, да и вкус у нее почти такой же. Технология выращивания в огороде тоже ничем не отличается. Считается, что по лечебным свойствам может соперничать с женьшенем. Методом проб и исследований ученый Н. Симбирцев доказал, что "черный корень" /так иногда называют скорцонери/ предохраняет от радиации. Облученные крысы жили дольше, если их кормили скорцонерой. По три чайные ложки скорцонеры в день получали больные раком пищевода и легких и больные чувствовали улучшение.

Семена скорцонеры приобретают в специализированных магазинах. В пищу идут корнеплоды. Готовят как спаржу или цветную капусту: отварив в соленой воде, жарят с маслом и панировочными сухарями. Можно добавлять корнеплоды в гарнир и супы. Не забудьте для удаления горечи замочить корень в холодной воде, очистив черную кожуру.

Салат из скорцонеры: отваренные в подсоленной воде корнеплоды нарезать, заправить майонезом, добавить сок лимона и посыпать зеленью. Можно и не отваривать, но тогда обязательно вымочить.

Папоротник — новый рецепт противорадиационной фитотерапии.

Виды папоротника "осмунда" и "страустник" растут на Дальнем Востоке, "орляк" — почти по всей территории нашей страны. Молодые побеги папоротника по питательности равноценны грибам.

От грибов в наше насыщенное радиацией время лучше вообще воздержаться: грибы, как губка, впитывают стронций и цезий.

По предварительным выводам можно сказать: употребление папоротника приносит человеку бодрость, сытость, насыщает организм витаминами, простатит питает цинком, диабет — инсулином, а радионуклиды распадаются под воздействием сочетания усвояемых солей и металлов.

Папоротник соленый. Побеги выбираются недлинные, до 35 см. Емкость /бочка или ящик/ застилается полиэтиленом. На дно насыпается соль, укладывается слой папоротника /5 — 10 см/. Количество слоев зависит от емкости.

Через неделю засолка повторяется в обратной последовательности /верхний слой оказывается внизу/. Употреблять как салат и добавки к блюдам.

Папоротник в виде крекеров. Основа — сухой картофель смешивается с морковью, луком, молоком, мукой, добавляется от 2 до 8 процентов сухих побегов папоротника. Все тщательно перемешивается, готовая тестовая масса разделяется на небольшие дольки, закатывается в шарики и укладывается в прокаленное растительное масло. Подрумяненные крекеры посыпать зеленью.

V. Фитотерапия — врачеватель рака

Считается, что любая, даже самая малая доза радиационного поражения, может стать канцерогенной, то есть вызвать рак. Для профилактики и лечения рака в народной медицине издавна применяют лекарственные растения.

Оригинальна методика лечения рака травой болиголова, или, как говорят в народе, бугелой, дудником. Растет вблизи влажных мест, вдоль заборов, лесополос. Трава эта очень ядовита и в больших дозах смертельна для человека. Но в малых дозах уживается со здоровыми клетками и убивает больные.

Способ применения. Собирают свежие соцветия болиголова /цветет в начале июня/. Измельчают, засыпают доверху в посуду и заливают водкой 40°. Герметически закрывают и ставят в темное прохладное место на 18 суток. Принимать готовое лекарство по специальной схеме. Утром натощак за час до еды выпивают одну каплю вытяжки на 0,5 стакана воды. На следующий день добавляют уже две капли. Нарастивая каждый день по капле, доводят прием до сорока капель. Затем дозу по капле убавляют. То есть один цикл длится 80 дней. Циклы повторяют до полного излечения. В печати описаны случаи, когда люди, лечась болиголовом, излечивались от очень тяжелых форм рака.

Квас Болотова

Незаменимый напиток для выведения радионуклидов.

Полстакана чистотела в сухом или свежем виде/ поместить в сухой марлевый узелок, погрузить его в трехлитровую банку, наполненную молочной сывороткой, где растворен стакан сахара.

Через две недели этот квас пить по стакану в день.

Напиток выводит радионуклиды из желудочно-кишечного тракта. Чтобы вывести их из легких, необходимо сделать ингаляцию этим квасом.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Ягодные кустарники на даче и приусадебном участке	4
Почва на вашем участке	4
Крыжовник	5
Черноплодная рябина	10
Калина	12
Черная смородина	14
Смородина красная и белая	17
Малина	19
Шиповник	25
Облепиха	27
Опрыскивание. Основные правила и приемы.....	29
 II. Растения-целители	30
Лимонник китайский	30
Барбарис обыкновенный	33
Боярышник колючий	35
Брусника	37
Бузина черная	38
Орешник /лещина/	39
Ежевика	40
Кизил	42
Черемуха обыкновенная	45
 III. Целебный натюрморт	47
 IV. Растения против радионуклидов	51
 V. Фитотерапия — врачеватель рака	53

**Евгений Павлович Булатов
Зинаида Прокофьевна Булатова**

РАСТЕНИЯ-ЦЕЛИТЕЛИ

ИПК "Запоріжжя", 1993

**Технический редактор О. В. Волкова
Художественный редактор Л. В. Першакова
Корректоры Н. А. Пятчанина, Л. М. Клиникова.**

**Сдано в набор 03. 05. 93. Подписано в печать 28. 05. 93. Формат 60x84/16.
Бумага типографская № 2. Гарнитура Dnsh. Печать офсетная. Усл. печ. л. 3.26.
Усл. кр. отт. 6,72. Уч.-изд. л. 3,8. Тираж 30000 экз. Заказ № 2048.**

**Издательско-полиграфический комплекс "Запоріжжя",
330094, Запорожье, пр. Ленина, 152.**