

ДАЧНЫЙ СПЕЦ

№ 5 (май)

2024

Садовая аптечка

ТРАВЫ • ЯГОДЫ • ОВОЩИ

12+

РАСТУТ БАДЫ
В ОГОРОДЕ

ТРАВЫ –
ЛУЧШЕЕ
ЛЕКАРСТВО

ЕШЬ ВИНОГРАД
И НЕ СТАРЕЙ

ЖЕЛТЫЕ
«ТАБЛЕТКИ»
ДЛЯ ПАМЯТИ

СНЫТЬ
И МОКРИЦУ
НА ТАРЕЛКУ

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
на ИЮНЬ
внутри



 **КАРДОС**
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА



ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2960

«ХОРТОН»:

ПРОТИВ «ДЫРЧАТОЙ» ПЯТНИСТОСТИ И ПАРШИ!

Весной и летом, особенно в тёплую, ветреную и дождливую погоду, грибные болезни стремительно атакуют плодовый сад. Активно размножается патогенный мицелий:

- **парши** (характерны бурые бархатистые пятна и «бородавчатость» листьев, задержка развития плодов, их сморщивание и засыхание);
- **монилиоза** (во время цветения буреют и засыхают листья, цветки, образуется плодовая гниль);
- **коккомикоза и клостероспориоза** (появление на листьях «дырчатой» пятнистости, мелких точек пурпурного цвета, на плодах – однобокости, корост и трещин);
- **монилиального ожога** (появление некроза молодых листочков, соцветий и завязей).

Чтобы не потерять урожай, против болезней используйте препарат **«Хортон»**. Он защитит от вредоносных микозов семечковые (яблони, груши, айву, иргу, рябину, боярышник) и косточковые (сливы, абрикос, вишню, черешню, кизил, черёмуху) культуры.

Начинайте уничтожать патогены в начале сезона, пока они не набрали «силу». **«Хортон»** эффективно работает даже при низких температурах воздуха: нейтрализует перезимовавшие «спящие» споры на ветвях и молодых побегах деревьев, в трещинах коры и опавшей листве.

«Хортон» мощно противостоит устойчивым формам заболеваний, быстро действует, уже через 2-3 часа не боится смывания дождём.

Опрыскивания проводят в период вегетации: разводят раствор по инструкции и обрабатывают плодовые культуры ранним утром или вечером в безветренную погоду.

От парши и монилиоза яблони и груши опрыскивают в фазах: «зелёный конус» – «конец цветения» с интервалом 7-10 дней. От монилиального ожога косточковые (персик, абрикос, сливу, вишню) первый раз обрабатывают «до цветения», затем - через 7-10 дней. От коккомикоза и клостероспориоза косточковые культуры защищают при появлении первых признаков заболевания, повторяя обработку через 7-10 дней.





ДАЧНЫЙ СПЕЦ

САДОВАЯ АПТЕЧКА

ТРАВЫ • ЯГОДЫ • ОВОЩИ

Содержание

■ ТРАВЫ

- СТР. **6 Сныть, мокрицу – на тарелку**
Как компенсировать недостаток витаминов молодой зелению
- 10 Лесной гость чабрец**
Украшаем сад и готовим чай для души из лекарственного растения
- 12 10 растений от головной боли**
Проверенные рецепты, которые помогут унять мигрени
- 14 Кислый мед по-смоленски**
Как приготовить тонизирующий напиток из весенних трав
- 16 Желтые «таблетки» для памяти**
Полезные свойства цветков одуванчика
- 18 Травы – универсальные лекари**
Какие растения нужно иметь в саду, чтобы под рукой была аптечка на все случаи жизни
- 22 Корень бодрит, цветок успокаивает**
Когда и как можно посадить цикорий на дачном участке
- 24 Лечат ли травы камни в почках**
Проверенный народный способ, который поможет справиться с недугом
- 26 Кто защитит здоровье дачника**
Садоводы делятся личным опытом и рецептами народной медицины

■ ЯГОДЫ

- 38 Молодость хранится в ягодах**
Как получить максимум пользы от садово-ягодного изобилия летом
- 42 Самый полезный фрукт – это ягода**
Почему горькие плоды более ценны и полезны, чем сладкие
- 46 Ешь виноград и не старей**
Вкусные ягоды – идеальный способ оздоровить организм
- 48 Сам себе лекарь**
Эффективные рецепты от наших читателей

■ ОВОЩИ

- 50 Вылечи себя тем, что вырастил**
Какие овощи полезны и противопоказаны при диабете второго типа
- 54 У него вершки круче корешков**
Как вырастить и использовать вкусные листья мангольда
- 58 Растут БАДы в огороде**
В чем лечебная сила листьев артишока
- 60 Запасайте витамины**
Какое растение укрепит иммунитет
- 62 Пригласи кавказца в гости**
Выращиваем на грядках джонджоли

© «Дачный спец» № 5 (104)/2024

**САДОВАЯ АПТЕЧКА:
травы, ягоды, овощи**

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, регистрационный номер ПИ № ФС77-77756 от 29 января 2020 г.
Издается с октября 2015 г.

Учредитель, редакция и издатель
© ООО «Издательская группа «КАРДОС»
Генеральный директор Вавилов А. Л.

Адрес редакции
РФ, 127018, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4,
e-mail: ds@kardos.ru

Адрес издателя
РФ, 11675, г. Москва, ул. Святоозерская,
д. 13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, оф. 4
Главный редактор Идрисова А. М.
тел. 8 (495) 721-50-97

Заместитель главного редактора
Дарья Князева

Арт-директор Наталья Кравчук
**Заместитель генерального директора
по дистрибуции** Ольга Завьялова
тел. 8 (495) 937-95-77, доб. 220,
e-mail: distrib@kardos.ru

**Заместитель генерального директора
по рекламе и PR** Алла Дандыкина
тел. 8 (495) 792-47-73

Менеджер по подписке Татьяна Шумакова
тел. 8 (495) 937-95-77, доб. 237
e-mail: distrib@kardos.ru

Над номером работали
Н. Ануфриева, О. Белан, Е. Ванинская, В. Дадькин,
Л. Кирягин, Т. Марченкова, В. Николаева,
С. Сидоренко, П. Тутенко, Д. Юровский

Дата выхода в свет 17.05.2024 г.
Дата производства 15.05.2024 г.

Подписной индекс **П2960** в каталоге
«ПОЧТА РОССИИ» и на сайте
<https://podpiska.pochta.ru>

Отпечатано в типографии
ЗАО «Дзержинская типография»
606025, г. Дзержинский Нижегородской обл.,
пр. Циолковского, 15.
Тел./факс (8313) 39-05-00
Заказ № 267. Тираж 300 650 экз.

Розничная цена свободная
Журнал для читателей 12+. Объем 3 п. л.
Фото предоставлены Shutterstock/FOTODOM

Сайт журнала **dacha.kardos.media**

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес произведения, обращения читателей, письма, иллюстрационные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на использование присланных материалов в любой форме и любым способом в изданиях ООО «Издательская группа «КАРДОС». Воспроизведение, в том числе запись и репродуцирование на электронном носителе, переработка, доведение до всеобщего сведения полностью или частично журнала «Дачный спец», в том числе статей, фотографий, иллюстраций, дизайн-макета, запрещено без письменного согласования редакцией и/или издателем.

ОТ РЕДАКЦИИ



Дорогие читатели!

Наши зеленые питомцы нуждаются в нашей заботе и уходе. И всегда готовы прийти на помощь, если вдруг забота и лечение понадобятся нам самим. В новом выпуске эксперты «Дачного спеца» убедительно докажут, что лучшие лекарства растут у нас под ногами, и объяснят, как их грамотно вырастить и правильно применить.

*Редакция журнала «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» желает
вам здоровья и всегда хорошего настроения!*

ТРАВЫ



- **Помощь от головной боли**
- **Желтые «таблетки»
для памяти**
- **Травы – универсальные
лекари**



СНЫТЬ, мокрицу – **на тарелку**

Пока на грядках не созрели зелень и овощи, мы все продолжаем ощущать дефицит витаминов, полезных минералов, которых уже нет ни в картофеле, ни в свежей капусте. Как компенсировать этот недостаток, чтобы в горячий садово-огородный сезон иметь силы и бодрость?



Елизавета Ванинская,
нутрициолог, преподаватель
программы «Московское
долголетие»

— Как восполнить недостаток витаминов, если до своей зелени и овощей еще далеко?

— Весна — нелегкое время для нашего пищеварения, но выход есть — употреблять проростки зерен, микрозелень. Их называют живой едой и эликсиром молодости, так как имеют огромную энергетическую ценность, улучшают кровь и укрепляют иммунитет. Выращивать можно любые зерна и семена. Очень быстро всходит горох нут, например. А из самых полезных я бы выделила капусту брокколи. Ее ростки содержат мощный антиоксидант сульфорафан, который является онкопротектором, помогает предотвратить рак желудка, толстой кишки, печени.

— Сколько же нужно вырастить этой зелени, чтобы накормить всю семью?

— Злоупотреблять не надо и полезной пищей. Микрозелень и проростки — концентрированные полезные продукты, достаточно добавлять их в рацион 2–3 раза в неделю. И не «тазиками», а небольшими порциями размером с ладонь. Даже летом наш рацион должен оставаться сбалансированным. Не стоит мисками есть салаты.

— Что вы еще посоветуете всегда иметь под рукой в свежем виде?

— Весной рекомендую собирать или покупать на рынке черемшу, она очищает кровь, улучшает аппетит, укрепляет сосуды, помогает при авитаминозах, бессоннице, гипертонии, проблемах со щитовидкой.

Укроп, петрушка, кинза растут в каждом огороде. Но я бы обратила внимание также на дикоросы. Сныть, крапива, мокрица, листья молодого одуванчика не уступают, а во многом и превосходят по своим полезным свойствам

НАША СПРАВКА

* **Нутрициология** — наука о питании.

Изучает все, что имеет отношение к пище и вопросам питания: белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы, их взаимодействие, усвоение, расходование, выведение и то, какое влияние все это оказывает на здоровье и качество жизни человека.

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



салаты и шпинаты. Их можно смешивать, вкус листьев одуванчика несколько не хуже популярной рукколы. Полезны и корни одуванчика, и его цветки до появления пуха.

Очень хорошо смешивать дикоросы и огородную зелень. Суп из щавеля с крапивой и снытью давно стал популярным. Вкусны лепешки с добавлением сныти и мокрицы.

**ВАЖНО
ПОМНИТЬ!**

**ВАЖНО
НЕ ПЕРЕПУТАТЬ
И НЕ ПРОГЛОТИТЬ
ЯДОВИТУЮ ТРАВУ!**

– Чем и как лучше утолять жажду?

– Весной и ранним летом можно заваривать молодые мягкие иголки хвойников. Они способствуют метаболизму, поддерживают печень и желчный пузырь. Летом уместен зеленый чай, каркаде, гибискус, ромашка, мята – их можно пить комнатной температуры. Они стопроцентно утоляют жажду.

Обязательно пить чистую воду, чай и морс без подсластителей. Чай, кофе с сахаром или молоком – это уже отдельный прием пищи. И еще важное правило: вода должна быть комнатной температуры. Ледяная ухудшает пищеварение и может вызвать спазм.

– Каким должен быть баланс фруктов-ягод летом? Скоро пойдет клубника, многие считают, что ею надо наесться от пуза впрок...

– Организму идет на пользу определенная порция еды, а остальное – вред. Ягоды – прекрасная альтернатива фруктам, которые перенасыщены сахарами, и летом я рекомендую налегать на них, но опять же в меру.

Особенно полезны ягоды темного цвета – черника, голубика, жимолость, ирга, черная смородина. Они препятствуют окислительному стрессу в организме, а он – одна из главных причин старения. Малина обладает высокой концентрацией антиоксидантов, которые тормозят процесс старения.

Клубника полезна, только если выращена собственными руками. Существует так называемая «грязная дюжина» – рейтинг продуктов, которые содержат большое количество пестицидов, клубника в нем занимает одно из первых мест. Главное правило в употреблении ягод – умеренность, съедать за один прием не больше стакана.

Беседовала Ольга Белан

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

WWW.HB-101.RU

100% НАТУРАЛЬНЫЙ

HB-101

**ЭФФЕКТИВНЫЙ И БЕЗОПАСНЫЙ ПРЕПАРАТ
ДЛЯ КУЛЬТИВАЦИИ РАСТЕНИЙ**

Несинтезированный, 100% натуральный питательный препарат, выработанный из японского кедра, кипариса, сосны и подорожника. Безвреден для человека и окружающей среды и адаптирован к почвенной флоре.

**ПРОИЗВЕДЕНО
В ЯПОНИИ**

6 мл **ЭКОНОМИЧНЫЙ**

120 л
рабочего
раствора

УВАЖАЕМЫЙ ПОКУПАТЕЛЬ!

**У Вас появилась возможность
убедиться в подлинности
купленного препарата HB-101,
произведенного в Японии.**

Каждой единице препарата **HB-101** присваивается уникальный код. Код проверяется потребителем через Интернет или по SMS (бесплатно) после покупки товара.

В ответ поступает информация о подлинности покупки.

Как проверить?

1. Коды, скрытые от прочтения до момента покупки, наносятся на продукцию.
2. После покупки товара вскройте код и проверьте его, отправив SMS на номер 3888 или на сайте www.3888.ru (бесплатно).
3. Получите **ответ о подлинности товара.**

Если поступит **уведомление о контрафакте** (если код проверяется повторно или он не зарегистрирован в Системе DAT), **свяжитесь с нами по бесплатной горячей линии**

8 (800) 301-09-01

С уважением, Минэтакэ Ямадэ
Генеральный директор ООО «ФЛОРА»

СПОСОБОВ И СРЕДСТВ УХОДА ЗА РАСТЕНИЯМИ СОЗДАНО МНОГО, НО НЕ ВСЕ ЛЮБЯТ «ХИМИЮ», МНОГИЕ ПРЕДПОЧИТАЮТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ КОМПЛЕКСНЫЕ БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ. ОДИН ИЗ НАИБОЛЕЕ НАДЕЖНЫХ, СТАБИЛЬНО ДЕЙСТВУЮЩИХ И ПРОВЕРЕННЫХ НА УЧАСТКАХ РОССИЯН МНОГОЛЕТНИМ ОПЫТОМ – **HB-101**

ПРЕПАРАТ HB-101 содержит смесь экстрактов целебных и фитонцидных растений (японского кедра, кипариса, сосны и подорожника), стимулирующих иммунную систему сельскохозяйственных культур. Поэтому препарат повышает устойчивость растений к неблагоприятным климатическим условиям, возбудителям болезней и даже смягчает погрешности агротехники.

HB-101 – выпускается в жидкой и гранулированной форме, что позволяет использовать его на даче и дома. ГОТОВИТЬ ТАКОЙ РАСТВОР ОЧЕНЬ ЛЕГКО. КАЖДАЯ БУТЫЛОЧКА СНАБЖЕНА КАПЕЛЬНИЦЕЙ, И ПРЕПАРАТ ДОБАВЛЯЕТСЯ В ВОДУ ИЗ РАСЧЕТА 2 КАПЛИ НА ЛИТР ВОДЫ.

ЗАКАЗ ПО ТЕЛЕФОНУ:

8 (800) 301-09-01

(многоканальный)

(бесплатный звонок по России
или на сайте WWW.HB-101.RU)

Лесной гость **чабрец**



Одна моя знакомая, чтобы запастись чабрецом, не ленится вставать в 5 утра. Садится на электричку и выходит на станции, тропинка от которой уводит далеко в лес. Возвращается довольная и счастливая – с охапками фиолетовых веточек. Когда-то я пила у нее чай с лесным чабрецом, а теперь срезаю его у себя на даче



ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Оказывается, лесного гостя вполне можно приручить. Достаточно посадить несколько растений, привезенных из леса, — чабрец хорошо разрастается. Что я и сделала, когда поняла целебную силу этого растения. Предпочитает песчаную почву, если в земле песка недостаточно, можно добавить речной и немного еловой хвои.

Камушки в объятиях

На моей даче этот «дикарь» обжился без проблем. Более того, стал прекрасным украшением. Он полюбил уголок с разбросанными камешками — обнимает их стебельками. Так что, если даже вы не слишком опытный ландшафтный дизайнер, соорудите горку из небольших камешков — чабрец оценит ваши эксперименты по достоинству.

Чай для души

Чабрец любят и ценят прежде всего за его пользу. Чайная композиция с этой травой может стать фирменным дачным угощением. Рецепт прост.

Срезаю чабрец осторожно, не слишком близко к нежным корешкам. Промываю холодной водой, измельчаю и добавляю в чай. 2 ст. ложки — на пол-литровый чайник. Настаиваю 10 минут. Можно заваривать в равных пропорциях с черным или зеленым чаем и добавив для запаха измельченную ягоду клубники, малины. Хорошо сочетается с мятой, душицей.

Обязательно запасая чабрец на зиму. Промытый и высушенный,

КАКАЯ ОТ НЕГО ПОЛЬЗА

* Древние греки называли напиток из чабреца «силой духа», поскольку он не только бодрит, но и считается эффективным при мужских проблемах со здоровьем. «Лесной гость» положительно влияет и на нервную систему, помогает справиться с хронической усталостью, бессонницей. Выводит токсины из организма, чистит печень. Однако растение имеет ряд противопоказаний, к которым относятся заболевания сердечно-сосудистой, пищеварительной систем, щитовидной железы. Чабрец повышает артериальное давление.

укладываю в картонные коробки, например, из-под чая. Ставлю на полку на не слишком солнечное место. Теперь и в стужу аромат чабреца будет навевать настроение лесных прогулок.

Вероника Тутенко, г. Курск

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

- * Чабрец собирают во время цветения, заготавливают все лето. Обязательно в сухую погоду. Собранная после дождя трава быстро буреет и портится.
- * Сушить ветки чабреца нужно в темном проветриваемом месте.
- * Чай с чабрецом нельзя пить постоянно. Можно пропить 14-дневный курс, затем необходим перерыв.
- * Целебные свойства сохраняет в течение года. Свежий ли сбор травы, можно узнать по запаху — у прошлогодних трав аромат уже улетучился.

10 растений от головной боли

В своей жизни я использовала множество способов снятия мигрени и головной боли с помощью растений и плодов. Пусть помогут и вам

1 1 ст. ложку душицы заливаю 300 мл кипятка, настаиваю 1 час, процеживаю. Принимаю по 1 стакану 3 раза в день.

2 Маринованный огурец нарезаю вдоль пополам и кладу одну половинку на лоб. Когда огурец нагреется, меняю на другую половинку.

3 Лимон мою. Кожуру срезаю, очищаю ее от белой пленки, прикладываю к вискам и обвязываю голову шерстяным шарфом, ложусь в кровать на 30 минут. В комнате в это время должно быть тихо и темно.

4 1 ст. ложку зверобоя заливаю 1 стаканом воды, кипячу 10 минут на медленном огне, настаиваю 30 минут, процеживаю. Принимаю по 0,25 стакана 3 раза в день.

5 3 ст. ложки листьев мелиссы заливаю 1 стаканом кипятка,

настаиваю в течение 1 часа. Принимаю по 2 ст. ложки 4–5 раз в день.

6 Натираю виски эфирным маслом мяты или герани. Пью мятный чай.

7 1 ст. ложку корня валерианы заливаю 1 стаканом кипятка, кипячу 10 минут на водяной бане, настаиваю 1 час, процеживаю. Принимаю по 1 ст. ложке 3 раза в день.

8 Натираю виски и лоб листом герани.

9 Прикладываю к вискам и лбу свежие листья капусты.

10 2 ст. ложки ромашки заливаю 1 стаканом кипятка, настаиваю 1 час, процеживаю. Принимаю по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

*Валентина Федотова,
г. Нижний Новгород*

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

ЧИСТОГРЯД:

ГРЯДКИ БЕЗ СОРНЯКОВ!

Препарат **«Чистогряд»** гарантированно уничтожает и однолетние, и многолетние сорняки любых видов. Для этого его разводят в воде (60–90 мл на 10 л воды) и раствором опрыскивают сорняки. Препарат, нанесенный на листья, впитывается в них в течение 4–6 часов, а затем распространяется по всему растению, включая корни. Помешать гибели сорняков может только дождь в первые 5–6 ч. после опрыскивания. Перед обработкой сорняки нельзя косить и полоть.

Признаки «работы» **«Чистогрыда»** появляются через 5–10 дней: растения желтеют и увядают. Полное отмирание сорняков наступает через 2–3 недели после обработки. Препарат проникает в растения только через листья или молодые побеги, не воздействует через почву и не препятствует прорастанию семян, что позволяет проводить обработку сорняков вблизи полезных растений (защищая их листья), а также за 10–20 дней до посева или посадки садово-огородных культур.



«ЧИСТОГРЯД» НАВЕДЕТ В САДУ ПОРЯДОК!



Кислый мед

ПО-СМОЛЕНСКИ

Великолепный тонизирующий напиток можно приготовить из весенних трав, листьев и цветов. Я называю его «кисломед». Напиток поддерживает иммунитет, выпив его, можно высыпаться за 5–6 часов, при этом вставать с ясной головой и в бодром настроении



Готовится кислый мед из того, что есть дома. Ингредиенты: 1 стакан прошлогоднего меда, 1 стакан яблочного уксуса и любое цветуще-зеленеющее майское великолепие. Смешиваем мед и уксус, добавляем столько растений, чтобы все травы утонули в этих 2 стаканах смеси.

Чувствую себя суперпчелой

Растения могут быть разные. В прошлое воскресенье я приготовила кисломед, в состав которого вошли: по два листочка черной смородины, малины, мяты, щавеля, пара веточек иссопа, который за его яркий аромат величают «русской лавандой».

МОЖНО ТОЛЬКО ИЗ ШИШЕК

* Кстати, можно готовить и монокисломед, используя, к примеру, только молодые еловые (сосновые, пихтовые, лиственничные, кедровые) побеги и шишки.

Еще я ухватила три цветка божеественной японской айвы, не устояла и перед пятью мелкими «шляпками» розово-белых маргариток, голубых «звездочек» барвинка, веточками ирги и желтыми соцветиями магонии падуболистной. Потом потянулась за краснеющими на елке новорожденными шишками. Когда я их срывала и была осыпана сладкой

КАК ЕГО ПИТЬ

* Достаточно развести всего 1 ст. ложку в стакане воды (можно в минеральной) — и тонизирующий напиток готов. Для начала можно разводить в воде 1 ч. ложку и прислушиваться к себе, затем попробовать уже и столовую ложку снадобья.

Использовать как любой тонизирующий напиток: приготовленный состав допить, сделать двухнедельный перерыв.

светло-желтой еловой пылью, то на миг почувствовала себя гигантской суперпчелой.

Не забыла взять и три листочка монарды — мимо нее я тоже никогда не прохожу. Чай из высушенных листьев этого «садового бергамота» особенно бодрит.

В холодильник на трое суток

Дома свою добычу я вымыла, отправила на дуршлаг для просушки. Затем измельчила. Налила в банку по стакану меда и яблочного уксуса и туда же пересыпала разноцветную нарезку. Перемешала деревянной ложкой и поставила на трое суток в холодильник (иногда я начинаю использовать напиток и через сутки). Вытащила банку, процедила содержимое — кисломед готов! На вкус он кисленький, приятный.

*Татьяна Марченкова,
г. Смоленск*

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Желтые «таблетки» для памяти

Перед каждым покосом своих одуванчиковых «джунглей» в деревне я набираю примерно полкило этих желтых цветков. Выбираю только те, на которых не успели «потоптаться» пчелы, – они напоминают взъерошенную сильным ветром копну волос

Отборные одуванчики раскладываю на час-другой в тени, чтобы дать шанс и другим насекомым покинуть эти ароматные столовые.

Затем пропускаю цветы через мясорубку и готовлю «слоеный пирог» в стеклянной банке, чередуя слои сахара и одуванчиковой массы. Первого по весу должно быть примерно в три раза больше, чем второго. Банку накрываю куском нетканого материала и отправляю на 3–4 месяца в закрытый шкаф. Раз в месяц перемешиваю деревянной ложкой. Сахар в одуванчиковом соке потихоньку растворяется, и на свет появляется удивительное снадобье.

Зимой каждый день перед едой я и моя семья глотаем по столовой ложке одуванчиковой массы. Если даже коротко перечислить пользу снадобья, получится впечатляющий список. Это и укрепление иммунитета, и улуч-

шение зрения, нормализация деятельности ЖКТ, профилактика и лечение болезней суставов.

Ученые доказали, что цветки одуванчика помогают в регенерации хрящевой ткани! Еще они улучшают работу сердечно-сосудистой системы, а при длительном употреблении – возвращают память.

Поэтому у меня в сезон цветения одуванчиков есть железное правило: съедать несколько цветков в день. Минимум – три!

Татьяна Марченкова



НАШ ЭКСПЕРТ:
Дмитрий ЮРОВСКИЙ,
фитоэксперт



? Читала, что сок чистотела якобы является растительным аналогом гормонов и улучшает кожу. Но об этом читала я в форумах, можно ли доверять этой информации? Можно ли использовать чистотел, чтобы даме в возрасте сохранить упругость кожи на лице? И как?

Валерия Бармина, г. Яхрома

■ Для сохранения упругости кожи действительно можно использовать чистотел большой, особенно при проблемной коже. В народной медицине трава относится к так называемым «кровоочистительным» средствам. Но я хочу сказать, что чистотел поможет улучшить кожу, если вы будете использовать его не внутрь, а наружно. Самый простой вариант приготовить лосьон – заспиртовать сок чистотела, собранного во время цветения, в пропорции 1:1 водкой. И каждое утро протирать кожу, разводя чайную ложку чистотела в 50 мл воды. Первый раз проверьте чувствительность кожи – разведите чистотел в 100 мл воды.

? После посадочных работ сильно болит поясница. Используем аптечные мази. Что можно делать дополнительно, чтобы на грядках работать без боли?

Евгения Илюшина, г. Мытищи

■ Попробуйте испробовать лопух. Средство простое, но дает быстрый результат. Собирают молодые листья, отбивают до появления сока (зимой можно сухой лист обдать кипятком) и прикладывают слоем не менее 1 см на больное место. После чего примочку фиксируют и держат до высыхания травяной массы. В первые 2–3 дня используют 5–6 примочек в сутки.

Также отмечу, что лист лопуха помогает рассасывать гематомы и снимает воспаление даже при сильных ушибах мягких тканей.

Травы – универсальные лекари

Какие лекарственные растения нужно иметь в саду, чтобы под рукой была зеленая аптечка на все случаи жизни? Конечно, в каждой семье свои болячки, недуги. Но есть универсальные травы, которые помогают при самых распространенных проблемах. Какие растения стоит посадить на участке расскажет фитоэксперт Дмитрий Юровский



ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

■ Для сна и спокойствия

В первую очередь, я бы посоветовал иметь в саду траву котовника кошачьего, мелиссы лекарственной и мяты перечной. О них на страницах газеты я уже говорил. Эти травы успокаивают нервы, снижают спазмы гладких мышц (головные боли, боли в животе и т.д.).

РЕЦЕПТ

* Взять 1 ч. ложку сухой измельченной травы (мяты или котовника, или мелиссы) на стакан кипятка, настоять 20 минут и выпить настоем разом. Если хотите пропить курсом две-три недели, принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Последнюю дозу обычно выпивают за два часа до сна, чтобы нормализовать сон.

В этом году я бы посоветовал дачникам посадить очень интересный цветок – эшшольцию. Растение относится к тому же семейству, что и мак снотворный. Его еще называют калифорнийским маком, но в отличие от настоящего мака он не имеет запрещенных сое-

динений, семена растения легко найти в любом магазине.

Эшшольция содержит в себе несколько алкалоидов, обладающих снотворным и успокаивающим эффектами. Растение высаживают сразу на постоянное место, где очень много солнца. Оно невероятно засухоустойчиво и не боится весенних заморозков. Для возделывания на клумбе просто идеально!

Водные настои действуют мягко на организм человека, их часто назначают даже детям. Летом можно срезать «букеты» и высушить в тени, так мы получим качественное сырье для успокаивающих чаев. Можно использовать сухие листья эшшольции при сильном надсадном кашле, а также при энурезе.

РЕЦЕПТ

* Настой готовят из расчета 1 ч. ложка сухих листьев на чашку кипятка. Выпивают в горячем виде, как правило, вечером, перед отходом ко сну.

■ Для желудка и ЖКТ

Среди желудочных средств универсальна ромашка аптечная. В полях она не растет, поэтому не стоит собирать дикорастущие формы. Ромашка – однолетник! Семена высаживают весной в грунт, потом в течение лета со-

бирают цветущие корзинки – раз в два дня. Так даже с небольшой грядки можно запастись целебными цветами на весь год. Главное, вовремя обрывать цветы, чтобы ромашка не пожухла. Сушить в тени.

Растение обладает противовоспалительным, спазмолитическим и ветрогонным эффектом. Слизь выполняют местное противовоспалительное действие, благодаря им осуществляется длительный противоязвенный эффект.

Показания к применению: острое воспаление верхних отделов пищеварительного тракта – острый гастрит разной этиологии, эзофагит или энтерит, большей частью связанный с вирусной инфекцией.

При дисбактериозе ромашку комбинируют с молочным сахаром (можно купить в магазинах здоро-

вого питания), благодаря этому удается восстановить нормальную микрофлору (1–2 ч. ложки молочного сахара на стакан).

РЕЦЕПТ

- * Чай из цветков ромашки: 2–3 ч. ложки на стакан кипятка, настоять 5–10 минут, закрыв крышкой. Принимают медленными глотками 3–4 раза в день – утром натощак, в течение дня и вечером перед сном. При острой желудочно-кишечной колике можно за короткий промежуток принять 2–3 чашки с интервалом 20 минут.

■ Для сердца и сосудов

Настурция – лекарственное растение, витаминное, съедобное, особенно ценное для лечения инфекций мочевыводящих путей. Также настурция усиливает сокращения сердца, увеличивает кровоток в коронарных артериях, это положительно влияет при хронической сердечной недостаточности, ишемической болезни сердца, стенокардии, гипертонии.

Еще этот садовый цветок можно использовать при острых и хронических бронхитах, бронхиальной астме и эмфиземе легких. Спиртовой настой из смеси листьев настурции и крапивы жгучей втирают в кожу головы, чтобы усилить рост волос.



РЕЦЕПТ

- * Готовить настой настурции так: 1 ст. ложку сушеной травы залить стаканом кипятка, парить на водяной бане 20 минут. Принимать по 1/3 стакана три раза в день курсом в 3–6 недель.

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вы можете оформить подписку на 2-е полугодие 2024 года на журнал «Дачный спец».

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.



СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ

Срок подписки	Стоимость подписки
на 1 мес.	45,22 ₽*
на 2 мес.	90,44 ₽*
на 3 мес.	135,66 ₽*
на 4 мес.	180,88 ₽*
на 5 мес.	226,10 ₽*
на 6 мес.	271,32 ₽*

Журнал выходит 1 раз в месяц

Подписной индекс **П2960**

12+

Темы номеров во 2 полугодии 2024 года:

Июль: Розы: сорта, уход, защита

Август: Ягодное ассорти: сорта, уход, защита

Сентябрь: Осенние хлопоты: посадка, укрытие, хранение

Октябрь: Идеи дизайна: сад, огород, цветник

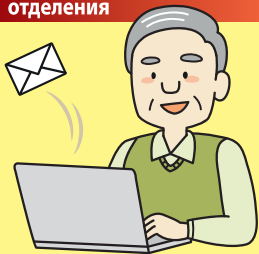
Ноябрь: Дельные советы: сад, огород, цветник

Декабрь: Интересные сорта: овощи, плоды, цветы

ВНИМАНИЕ: подписку можно оформить на любые понравившиеся вам номера (для этого при оформлении подписки выберите соответствующие месяцы). * Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). Цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

как подписаться,
сидя дома или на даче,
без посещения почтового
отделения



Онлайн на сайте
Почты России
<https://podpiska.pochta.ru>
или через мобильное
приложение
«Почта России»

инструкция онлайн-
подписки на сайте
podpiska.pochta.ru
и через мобильное
приложение «Почта России»

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите журнал (по индексу – П2960 или названию – «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.

Отсканируйте
QR-код,
перейдите на сайт
Почты России
и оформите
подписку на
издание
«Дачный спец»



ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

Возникли вопросы по подписке? Звоните в редакцию: 8 (495) 937-95-77 (доб. 237)

Корень бодрит, цветок успокаивает

*Вместо кофе рекомендуют пить цикорий.
Обычно его покупают в магазине, но летом
можно заготовить растение самим. Однако
нужно понимать, как его правильно собирать
и применять. Что полезнее – корни или листва?
Какой цикорий можно сажать в огороде?*

Цикорий обыкновенный, синий цветок – достаточно часто употребляемое растение народной и официальной медицины. Я всем советую его заготавливать, наверняка он растет и вблизи вашей дачи. А вот на участке дикую форму высаживать не рекомендую – превратится в трудноискоренимый сорняк. Для этих целей подходят окультуренные формы цикория – да, они есть, называются овощной или салатный цикорий, их всегда можно приобрести в магазинах семян.

Для лечебных целей чаще всего используют корни расте-

ния, реже травы и цветки. Удивительно, что корень обладает тонизирующим эффектом, а цветок – успокаивающим. Это можно использовать в практике и собирать определенные части растения для разных целей.

Когда собирать?

Зацветает цикорий в середине лета, в это время собирают цветы и траву (все растение целиком), сушат в темном месте и хранят в бумажных пакетах всю зиму.

Для заготовки корней следует выждать время и заприметить места прорастания цикория. Сбор проводят в октябре, корень растения стержневой, трудноизвлекае-



ИЗ ИСТОРИИ ЦИКОРИЯ

* В XIX веке в Западной Европе популярным зимним деликатесом были свежие листья одуванчика и цикория. Один наблюдательный садовод при выгонке цикория заметил и отобрал несколько растений, вместо раскрытой розетки образовавших сомкнутые удлиненные пучки. Благодаря селекционерам были выведены сорта с широкими черешками листьев, свернутых в тугие сочные кочаны.

мый. Корневище нужно быстро обмыть, разрезать и сразу же начать сушить в духовке с приоткрытой дверцей при температуре 60°C, чтобы не происходило разрушение полезных веществ – сапонинов.

После просушивания корни убирают на хранение или дополнительно поджаривают на сухой сковородке до коричневого цвета. В этом случае после измельчения мы получим порошок для приготовления кофейного напитка, который по качеству будет лучше, чем магазинный.

Чем он полезен?

Для лечения применяют только высушенный корень. Цикорий – это отличный гепатопротектор, очищает и защищает печень от негативных факторов, обладает желчегонным эффектом, оздоравливающе действует на поджелудочную железу, полезен при сахарном диабете – в корнях много инулина.

Трава растения используется при опущении желудка и воспалении селезенки. А таких растений мало! При токсикозе беременных можно принимать чай из цикория, а при неврозе сердца – заваривать одни только цветки.

Широко используется цикорий в сложных смесях и особенно для нормализации обмена веществ, благодаря этому – помогает при кожных аллергиях, фурункулезе, нейродермите, экземах (особенно если наружно применять золу цикория на сметане в виде мази).

Назначают настои и при болезнях почек, недержании мочи, гипертонии, туберкулезе, некоторых опухолей. Чаше всего в совокупности с другими травами.

Для профилактики вышеперечисленных заболеваний подойдет и обжаренный корень в виде кофейного напитка, если его принимать регулярно!

Как его применять?

Корни растения добывать хлопотно, поэтому я рекомендую настой из наземной массы травы, собранной в начале цветения. 40 г измельченного сырья залить 1 л воды, довести до кипения и дать покипеть 15 минут на слабом огне. Процедить в термос и принимать в горячем виде по половине стакана 2–3 раза в день. Курс – 1–2 месяца. Серьезных противопоказаний у растения не выявлено.

Дмитрий Юровский, фитоэксперт

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Лечат ли травы камни в почках

Можно ли вылечить камни в почках лекарственными растениями? Какие травы помогут справиться с недугом?

При почечно-каменной болезни вполне можно обойтись самыми доступными растениями. Но надо знать, что некоторые из них гонят камни, и если они крупных размеров, то эта категория трав будет полностью противопоказана!

Имеется достаточное количество трав, которые не гонят, а дробят камни в песок и безболезненно выводят их из организма. Я должен предупредить и о том, что камни бывают разной природы и размеров, поэтому порой даже самый эффективный рецепт не избавит от болезни, нужно тщательно подбирать травы.

Крапива — самое доступное и эффективное растение, которое обладает камнедробительными свойствами.

РЕЦЕПТ

* Чайную ложку семян растереть со столовой ложкой чистой воды, дабы получилась эмульсия — она и ценна, ее следует принимать 3 раза в день, около 2 месяцев подряд, независимо от еды (но не за 30 минут до или после).

Семя крапивное дробит даже застарелые камни в почках, об этом хорошо знали старые травники Сибири.

В конце августа, когда крапива начнет увядать, нужно собрать ее и связать в пучки, подвесить сушиться вниз «головой».

Снизу постелить чистую бумагу, чтобы по мере сушки на него осыпалось семя.

*Дмитрий Юровский,
фитоэксперт*



ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



ДАЧА

СЕГОДНЯ ЕЩЕ НУЖНЕЕ И ПОЛЕЗНЕЕ!

- Натуральная полезная еда
прямо с грядки



- Выгодное вложение денег



- Прекрасный отдых с семьей
на природе



Газета «ДАЧА pressa.ru»
выходит 2 раза в месяц.
Подписной индекс
в каталоге
«Почта России» П2940



Кто защитит здоровье дачника

Популярное выражение «аптечка под ногами» на даче приобретает поистине широкий смысл – ведь здесь садовые растения не только радуют глаз, но и способны затормозить развитие различных болезней. На вопросы читателей отвечает фитоэксперт Дмитрий Юровский

■ Чем полезны листья малины и смородины?

? Очень многие дачники собирают и запасают листья смородины и малины. И мы их заготавливаем. Все говорят: полезно, а какая именно польза от них? А яблоневые листья почему не собирают – пользы нет?

Андрей Игнатьевич, г. Ярославль

А если к смородине и малине еще лист ежевики, то получится хороший сбор при кожных заболеваниях, диатезе! Лист смородины нормализует обменные процессы в организме. В связи с чем его назначают при кожных заболеваниях, ревматизме и подагре. Смородина выводит соли мочевой кислоты!



Хорошие результаты дает та- кой настой: 10–12 листьев залить 0,5 л кипятка, настоять до охлаж- дения. Пить по полстакана 4–6 раз в день, длительно. Этот же настой используют для стимуляции коры надпочечников и в лечении тубер- кулеза лимфатических узлов. В ли- стьях много витамина С, а еще они подавляют развитие бактерий и плесневых грибов.

Малиновые листья использо- ются при простудах, как жаропо- нигающее средство. В тибетской медицине отвары из листьев и стеблей назначают при неврасте- нии, невритах.

Из сухих листьев малины можно приготовить успокаивающую на- стойку в соотношении 1:3, то есть наполнить банку на треть объема измельченными листьями малины, затем доверху налить водку. По- сле девятидневного настаивания процедить. Первые десять дней следует принимать по 20 капель 3 раза в день за полчаса до еды, во второй десятидневке – по 30, а начиная с третьей – по 50 капель курсом не менее трех месяцев.

Листья яблони иногда фермен- тируют для чая. Но в лекарствен- ном отношении не используются, только цветы – при гастритах.

■ Чем помочь себе при болезни Паркинсона?

? Лет 5 назад мне поставили диагноз болезнь Паркин- сона. Принимаю таблетки. Какими травами можно помочь себе дополнительно? В старом справочнике про- читал, что помогает белла- донна. Так ли это?

Александр Ефимович, Москва

При болезни Паркинсона дей- ствительно используется бел- ладонна (красавка). Препараты из ее корня влияют на централь- ную нервную систему. В медицине используются препараты из алка- лоидов белладонны при болезни Паркинсона, старческом треморе, а также прочих гиперкинезах, но в



настоящее время в лечении син- дрома Паркинсона назначают синтетические препараты.

Важно понимать, что прием та- кого сильнодействующего расте- ния должен проходить только под наблюдением специалиста! Бел- ладонна – одно из самых ядови- тых растений, самостоятельное приготовление лечебных микстур из него и применение без кон- троля врача недопустимо.

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

■ Какие травы помогают при панкреатите?

? У меня хронический панкреатит, пью таблетки. Использую травы, но не знаю, те или не те. Например, зверобой, полынь горькую, спорыш, галегу, створки фасоли и другие. Можно ли их принимать при панкреатите? Какие травы полезны при этой болезни?

*Любовь Ивановна, г. Волжский,
Волгоградская обл.*

При панкреатите лучше отказаться от использования зверобоя и горькой полыни, отдав предпочтение мяте и корню одуванчика. Зверобой и полынь – очень активные травы, они могут

нагружать воспаленную поджелудочную железу. Галега и створки фасоли нужны при нарушении эндокринной функции – сахарном диабете 2 типа.

Идеальная и простая связка при панкреатите – мята и одуванчик, эти растения можно легко найти на даче. Мяту перечную вырастить, а одуванчик выкопать при прополке. Смешать 3 ч. ложки листьев мяты и 1 ч. ложку измельченного корня одуванчика, залить стаканом воды и кипятить на слабом огне 5–7 минут, настоять 30 минут, процедить. Пить по четверти стакана 3–4 раза до еды не меньше 5 недель. Отдохнуть 10 дней и еще полечиться 2 недели. Такой сбор снимает спазмы и воспаление.

■ Чем восстановить себя после ковида?

? Я переболела ковидом. Мне 70 лет. Какие травы могут помочь восстановить силы?

Марина Николаевна, г. Москва

Для восстановления после перенесенной инфекции, особенно в пожилом возрасте, я бы посоветовал использовать корни девясила высокого. Из него следует приготовить полезнейшее «девясилово вино», которое очень хорошо взбадривает организм,

особенно в весенне-осенний период.

Для его изготовления лучше взять свежий корень девясила, достаточно 1 ст. ложки натертого корня на пол-литра красного или белого сухого вина. Прогреваем 10–20 минут на водяной бане и закупориваем в бутылку. Принимать полученный напиток можно сразу, по столовой ложке каждое утро на протяжении 1–2 месяцев.

Если нет свежего корня, в аптеке можно купить высушенный.

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Представляем вашему вниманию журналы из серии «Энциклопедия дачника», посвященные консервированию и заготовкам на зиму: «Помидоры, перцы, баклажаны», «Огурцы, кабачки, капуста», «Закуски, салаты, икра»



Три спецвыпуска содержат рецепты заготовок из овощей, грибов, зелени, фруктов и ягод, в которых кулинар с любым опытом консервирования сможет найти для себя подходящие по сложности, наличию нужных ингредиентов и конечным вкусовым качествам. Отличительной особенностью журналов является четкое структурирование по основному ингредиенту заготовок и способу консервирования, доступное изложение и проверенный состав рецептов, профессиональные советы по технологии заготовок.

На страницах спецвыпусков вы найдете:

- ✓ рецепты солений и маринадов из овощей и грибов, с которыми справится даже начинающий кулинар, а также рецепты, которые удивят и заинтеригуют опытных;

- ✓ разнообразные вариации смешанных консервов как с классическим сочетанием ингредиентов, так и с экзотическим;

- ✓ рецепты консервированных закусок, которые подойдут для ежедневного потребления и праздничного стола, а также послужат полуфабрикатами для приготовления супов и других повседневных блюд;

- ✓ рецепты, заимствованные из кухни разных народов мира, адаптированные под российские особенности;

- ✓ доступно изложенные кулинарные премудрости по всем этапам консервирования: от выбора специй и гаджетов для кухни и до правильной стерилизации и дозирования продуктов.

ВСЕ ВЫПУСКИ УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

12+ Реклама

В таком случае его отваривают в той же пропорции. Обратите внимание, что корень девясила понижает кислотность, а вино, за счет своих органических свойств, повышает ее. Поэтому, у кого кис-

лотность повышенная, нужно из корня девясила сделать спиртовую настойку – столовую ложку на стакан водки, и настоять месяц. Настойку принимать утром по чайной ложке.

■ Помогает ли цикорий при диабете и экземе?

? Много статей прочитал, но у меня есть вопросы. Помогает ли цикорий при сахарном диабете 2 группы и экземе? Можно ли собирать растение цикория в поле – есть ли разница с культурным? Напишите, пожалуйста, как применять золу цикория со сметаной? Как получить золу – сжечь зеленое растение или сухое? Как правильно это сделать? И как смешать со сметаной? От чего это помогает?

Анатолий Павлович,
Раменский р-н, Московская обл.

При сахарном диабете нужен корень растения, он содержит

инулин. Полезны настои и отвары. При экземе корень или траву нужно вводить в сборы с листьями одуванчика, малины, смородины и другими сопутствующими травами.

Для лечебных целей нужно брать дикорастущий цикорий. При экземе сжигают сухую траву и золу смешивают со сметаной или ланолином (растопив его на водяной бане) в пропорции 1:1. Используют для примочек несколько раз в день, выдержав по полчаса и применяют до улучшения. Прикладывают к пораженным местам, пока пятна не исчезнут, оставив после себя небольшое красное пятно. Одновременно следует принимать отвар из растения, как это было описано ранее.

■ Есть ли безопасная трава от кашля?

? При кашле использую листья мать-и-мачехи. Но, говорят, что трава влияет на печень. Есть ли более безопасное растение от кашля?

Ирина Вячеславовна,
п. Царево, Московская обл.

Да, мать-и-мачеха – старое испытанное средство, листья являются составной частью многих грудных сборов и чаев. Наличие в них горечи и слизи обуславливает тонизирующее свойство, которое удачно дополняет отхаркивающее действие и делает растение идеальным средством для лече-



ния хронических бронхитов – эмфиземы и силикоза. При этом растение содержит токсичные для печени пирролизиновые алкалоиды, поэтому рекомендуется использовать растение по назначению специалиста!

Безопасен подорожник. Помимо слизи содержит вяжущие вещества, иридоидные гликозиды, дубильные вещества и много кремниевой кислоты. Благоотворное влияние отмечено при раздражающем кашле, подорожник не просто подавляет кашель, а дает противовоспалительный эффект.

С появлением мокроты становятся актуальными отхаркивающие средства. Типичное отхаркивающее растение, которое ис-



пользуется издавна – мыльнянка обыкновенная. Ее часто можно встретить на приусадебных участках. Высушенные корни используют для приготовления отхаркивающего чая.

Настой делают так: 0,5 ч. ложки корней залить чашкой воды, прокипятить 5 минут, процедить. Принимать несколько раз в день, подслащивая медом.

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

СТАНЬ СПЕЦОМ В ДАЧНОМ ДЕЛЕ!



Следующий номер журнала
«ДАЧНЫЙ СПЕЦ»
в продаже с **14 июня!**

КЛУБНИКА и ЗЕМЛЯНИКА

- СОРТА
- УХОД
- ЗАЩИТА



АРОМАТНЫЕ И ВКУСНЫЕ СОРТА

В КАКИХ ЯГОДАХ БОЛЬШЕ
ВСЕГО САХАРА

ФОРМУЛА РЕКОРДНОГО УРОЖАЯ

ЧТО НУЖНО РАСТЕНИЯМ
В ТЕЧЕНИЕ СЕЗОНА

СЕКРЕТЫ ВЫРАЩИВАНИЯ РАССАДЫ

НОВЫЕ РАСТЕНИЯ ИЗ СЕМЯН
И УСОВ

НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА ОТ БОЛЕЗНЕЙ

ЗДОРОВЬЕ РАСТЕНИЙ –
ЗАЛОГ БОГАТОГО УРОЖАЯ

**НЕ
ЗАБУДЬ!**

Календарь работ **Июнь**

Овощные

➤ **ПОСЕВ.** В открытый грунт высевают семена зимней редьки, свеклы и моркови, которые предназначены для зимнего хранения. Повторяют посевы зеленных культур: салата, кресс-салата, листовой горчицы, укропа, кориандра, пекинской капусты.

➤ **ПОСАДКА.** Когда минует угроза заморозков, высаживают в открытый грунт кабачки, тыкву, дыни, арбузы, огурцы, помидоры, рассаду поздних сортов капусты.

➤ **ФОРМИРОВКА РАСТЕНИЙ.** Прореживают всходы моркови и свеклы. Удаляют стрелки чеснока. Формируют огурцы и томаты в теплицах и открытом грунте. У томатов удаляют пасынки. У растений огурца при появлении 5 или 6 листа прищипывают верхушку.

➤ **БОЛЕЗНИ И ВРЕДИТЕЛИ.** Овощи семейства капустные каждые 6–7 дней опыливают смесью табачной пыли и золы (1:1) от капустных мух и крестоцветных блошек.

➤ **КАРТОФЕЛЬ.** Картофель окучивают, как только он достигнет высоты 15–20 см.

➤ **ЩАВЕЛЬ И РЕВЕНЬ.** В начале июня убирают первый урожай щавеля и ревеня. Щавель срезают на уровне 3–4 см от земли, чтобы не повредить молодые ростки, а листья ревеня не срезают, а круговым движением осторожно отделяют от общего корня. После уборки первого урожая растения обильно поливают и подкармливают.

Фруктовые

➤ **БОЛЕЗНИ И ВРЕДИТЕЛИ.** В течение июня идет лет бабочек яблонной плодовой гнили. Если численность вредителя очень высока, то через 15–20 дней после окончания цветения деревьев осенне-зимних сортов опрыскивают одним из препаратов – «Децис», «Кинмикс», «Фуфанон», «Инта-Вир». Вторую обработку проводят через 18–20 дней. В конце цветения на яблонях развешивают ловушки с феромоном для вылова самцов яблонной плодовой гнили.

Продолжение на стр. 34



ИЮНЬ

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ 2024 ■ от Марины Мичуринской

1

Луна в Рыбах



Ведут борьбу с наземными вредителями и возбудителями болезней растений (тля, пероноспороз, пятнистости листьев).

2-3

Луна в Овне



Перекапывают, рыхлят и мульчируют почву, окуучивают растения. Подкармливают овощные и плодовые растения. Проводят формировку огурца и томата, санитарную обрезку плодовых деревьев.

15-17

Луна в Весах



Сеют в грунт двулетники (мальва, коровяк, наперстянка, гвоздика турецкая). Пикируют майские посевы. Проводят посадку декоративных растений, выращенных в контейнерах.

18-19

Луна в Скорпионе



Поливают и подкармливают растения. Повторно сеют лекарственные и зеленные культуры.

20–21 ● Луна в Стрельце 	Подкармливают пионы, гладиолусы, георгины, ирисы. Удаляют стрелки чеснока. Ведут борьбу с обитающими в почве вредителями и возбудителями болезней (проволочник, корневые гнили и др.).	Проводят черенкование плодовых и ягодных культур. Пропалывают сорняки. Закладывают компостные кучи. Прореживают всходы. Мульчируют посадки.
22 ○ Луна в Стрельце 	Проводят рыхление и мульчирование почвы, окучивают растения. Вносят удобрения под цветочные культуры.	Ведут борьбу с наземными вредителями и возбудителями болезней.
23–24 ● Луна в Козероге 	Пропалывают сорняки. Устанавливают опоры для вьющихся растений (горошек душистый, тунбергия, турецкие бобы).	Проводят сбор семян анютиных глазок, не-забудки, маргаритки, примул. Пропалывают сорняки. Ведут борьбу с обитающими в почве вредителями и возбудителями болезней.
25–26 ● Луна в Водолее 	Поливают и подкармливают растения. Проводят повторные посевы в открытом грунте зеленых культур, огурца. Высаживают любые растения, выращенные в контейнерах.	Рыхлят и мульчируют почву, окучивают растения. Подкармливают красивоцветущие однолетники и многолетники. Пропалывают сорняки, прореживают всходы. Закладывают компостные кучи.
27–28 ● Луна в Рыбах 	Проводят посадку засухоустойчивых растений, выращенных в контейнерах, черенкование растений. Сажает садовую землянику. Прививают плодовые деревья.	Проводят полив и подкормку растений, санитарную обрезку деревьев и кустарников. Ведут борьбу с наземными вредителями и возбудителями болезней растений (тля, мучнистые росы, пятнистости листьев). Черенкуют декоративно-лиственные и хвойные растения.
29–30 ● Луна в Овне 	Высаживают любые растения, выращенные в контейнерах. Проводят повторные посевы бобовых и зеленых культур. Делят и пересаживают многолетние овощные и цветочные культуры. Сажает лекарственные растения.	Формируют огурцы и томаты в теплицах и открытом грунте. Проводят обрезку отцветших весной и в начале лета декоративных кустарников. Перекапывают, рыхлят и мульчируют почву, окучивают растения. Подкармливают овощные и плодовые культуры.

4–5 ● Луна в Рыбех 	Подкармливают пионы, гладиолусы, георгины, ирисы. Удаляют стрелки чеснока. Ведут борьбу с обитающими в почве вредителями и возбудителями болезней (проволочник, корневые гнили и др.).	Проводят черенкование плодовых и ягодных культур. Пропалывают сорняки. Закладывают компостные кучи. Прореживают всходы. Мульчируют посадки.
6 ● Луна в Близнецах 	Проводят рыхление и мульчирование почвы, окучивают растения. Вносят удобрения под цветочные культуры.	Ведут борьбу с наземными вредителями и возбудителями болезней.
7 ● Луна в Близнецах 	Пропалывают сорняки. Устанавливают опоры для вьющихся растений (горошек душистый, тунбергия, турецкие бобы).	Проводят сбор семян анютиных глазок, не-забудки, маргаритки, примул. Пропалывают сорняки. Ведут борьбу с обитающими в почве вредителями и возбудителями болезней.
8–9 ● Луна в Раке 	Поливают и подкармливают растения. Проводят повторные посевы в открытом грунте зеленых культур, огурца. Высаживают любые растения, выращенные в контейнерах.	Рыхлят и мульчируют почву, окучивают растения. Подкармливают красивоцветущие однолетники и многолетники. Пропалывают сорняки, прореживают всходы. Закладывают компостные кучи.
10–12 ● Луна во Льве 	Проводят посадку засухоустойчивых растений, выращенных в контейнерах, черенкование растений. Сажает садовую землянику. Прививают плодовые деревья.	Проводят полив и подкормку растений, санитарную обрезку деревьев и кустарников. Ведут борьбу с наземными вредителями и возбудителями болезней растений (тля, мучнистые росы, пятнистости листьев). Черенкуют декоративно-лиственные и хвойные растения.
13–14 ● Луна в Деве 	Высаживают любые растения, выращенные в контейнерах. Проводят повторные посевы бобовых и зеленых культур. Делят и пересаживают многолетние овощные и цветочные культуры. Сажает лекарственные растения.	Формируют огурцы и томаты в теплицах и открытом грунте. Проводят обрезку отцветших весной и в начале лета декоративных кустарников. Перекапывают, рыхлят и мульчируют почву, окучивают растения. Подкармливают овощные и плодовые культуры.

● – растущая ○ – полнолуние ● – убывающая ● – новолуние

🔴 **ПОДКОРМКА.** Проводят подкормку деревьев. Применяют настой навозной жижи (1:10) или птичьего помета (1:15) и минеральные удобрения из расчета на 1 м² приствольного круга – мочевины (15–20 г на 10 л воды), сернокислый калий (20 г) и суперфосфат (40–50 г).

🔴 **НОРМИРОВКА УРОЖАЯ.** После естественного частичного опадания завязи на деревьях нормируют количество оставшихся. Для лучшего вызревания на семечковых породах (яблони, груши) плоды оставляют на расстоянии 10–12 см друг от друга.

Ягодные

🔴 **САДОВАЯ ЗЕМЛЯНИКА.** В конце июня у растений активно отрастают плети с дочерними розетками. Их обрезают, оставляя только необходимое количество для дальнейшего размножения. Кусты подкармливают 10–15 г, мочевины, 20–30 г суперфосфата, 15–20 г сернокислого калия из расчета на 1 м².

🔴 **ПОДКОРМКА.** Ягодные кустарники подкармливают разведенным в воде перегноем (1:6).

🔴 **БОЛЕЗНИ И ВРЕДИТЕЛИ.** Ежедневно проверяют верхушки побегов черной смородины, крыжовника, так как на них могут появиться тля, огневка, листоеды и другие вредители. По-

врежденные ягоды и листья собирают и уничтожают вместе с вредителями. Кусты черной смородины до и после цветения обрабатывают против клеща коллоидной серой (50–100 г на 10 л воды). Уничтожают кусты, больные махровостью.

🔴 **РАЗМНОЖЕНИЕ.** Смородину и крыжовник размножают зелеными черенками и отводками.

Цветочные

🔴 **ПОСАДКА.** В первые дни мая сажают в открытый грунт высаживают подращенную клубневую бегонию и георгины. А после 5 июня в цветники – рассаду однолетников.

🔴 **ПОДКОРМКА.** Вносят удобрения для лучшего развития пионов, флоксов, астильб, лилейников, дельфиниумов, лихнисов, рудбекий и других многолетников.

🔴 **ЛУКОВИЧНЫЕ ЦВЕТЫ.** Когда пожелтеют листья, можно приступать к выкопке тюльпанов и гиацинтов. Нарциссы делают один раз в 2–3 года. Выкопанные луковицы хорошо просушивают, затем хранят в сухом, проветриваемом помещении.

🔴 **РОЗЫ.** Осматривают кусты роз, удаляют дикую поросль. Обработывают растения, пораженные мучнистой росой роз.

ЯГОДЫ



- Самый полезный фрукт – это ягода
- Ешь виноград и не старей
- Сам себе лекарь



Молодость хранится в ягодах

Любимое нами лето диетологи называют временем естественного омоложения организма, поскольку это время овощей, ягод, фруктов.

Но как от них получить максимум пользы?

Как питаться, чтобы не навредить себе садово-огородным изобилием? Эти вопросы мы задали Елизавете Ванинской, специалисту по современной Аюрведе, правильному питанию и образу жизни, нутрициологу

— Сколько сезонных ягод, фруктов, овощей надо употреблять в день и, главное, как запастись витаминами?

— Давайте по порядку. Наша задача летом не в том, чтобы запастись витаминами на зиму — это сделать невозможно. Витамины не накапливаются. Некоторые ошибочно думают, что можно

наесться фруктами на весь год, и употребляют их в неограниченных количествах, тем самым перегружая печень фруктозой.

Лучший фрукт — это ягоды, у них ниже гликемический индекс и высокая антиоксидантная активность. Ягоды уже давно входят в протоколы так называемого противовоспалительного питания. Они помогают снимать системное хрониче-

ческое воспаление. Особенно это касается ягод темного цвета.

Для справки. Хроническое или системное воспаление в отличие от острого вызывает нарушения физиологического функционирования. Организм постепенно изнашивается, в нем со временем накапливается так называемый «клеточный мусор». Под «раздачу» может попасть любой орган и система. Системное воспаление усиливается на фоне неправильного питания, дефицита сна, стрессов.

**ВАЖНО
ПОМНИТЬ!**

**ЧТОБЫ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ
ПРИНОСИЛИ ПОЛЬЗУ, УПОТРЕБЛЯТЬ
ИХ НАДО НЕ БОЛЕЕ 300 Г В ДЕНЬ.**

Вообще во всем мире антиоксидантным продуктам уделяется большое внимание, во многих странах существуют рейтинги продуктов, где измеряется антиоксидантная активность. И ягоды занимают топовые позиции в таких рейтингах.

– Какие же из ягод на верхней строчке?

– Черноплодная рябина. Дальше по списку: черника, клюква, голубика, малина, брусника, ежевика, бузина черная, черная смородина, вишня, клубника. И если сравнивать дикора-

ВЫПЕЙ ТЕПЛЕНОЕ

* Любые ягоды и фрукты, особенно если их съесть много или если пищеварение проблемное, могут вызывать метеоризм, вздутие живота. Чтобы избежать нежелательных последствий, в восточной медицине есть простая рекомендация: выпить перед употреблением стакан теплой воды или зеленого чая. Наши ферменты любят тепло, и даже сложные для переваривания продукты легче усвоятся.

стущие ягоды и садовые, то дикие, конечно, сильно опережают по количеству фитонутриентов.

Но в моем личном рейтинге на первом месте стоит черника, уникальная по составу полезных микроэлементов ягода и лидер в продуктах для антивозрастного питания. Все знают, что черника широко используется в медицине при изготовлении препаратов для лечения и укрепления зрения, но это далеко не все, что может эта уникальная ягода. Ее обязательно надо употреблять в сезон по 50–100 г в день.

Следующей очень полезной ягодой я бы назвала малину – лидера по количеству клетчатки. И голубика не отстает, в ее составе антиоксиданты, которые тормозят развитие онкологических заболеваний.

Вишню рекомендуется включать в рацион при подагре, так как она снижает уровень мочевой

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

кислоты, а также способствует выработке мелатонина – главного гормона сна, который помогает сохранить молодость.

Отдельно хочу сказать про шелковицу или тутовник, не до конца оцененные ягоды. Они помогают при сахарном диабете, способствуют снижению уровня сахара в крови. В виде сухофруктов я бы рекомендовала использовать их и зимой.

– Животрепещущий вопрос для тех, кто заботится о своем здоровье: как сохранить витамины на зиму, в каком виде хранить ягоды? Варенье, как я понимаю, вы одобрить не можете...

– Конечно, в традиционном варенье потенциальная польза от ягод нивелируется количеством сахара. Я сама и мои клиенты успешно делаем варенье из нектарных ягод, яблок, сливы без сахара в собственном соку, используя в качестве консерванта специи – корицу, мускатный орех. Природной сладости вполне достаточно. Но если необходимо,

можно закатывать и хранить более полугода без потери полезных свойств. Кто любит конфитюр, можно делать его на пектине.

Но самые лучшие способы сохранить летний урожай фруктов и ягод с пользой для здоровья – это, конечно, заморозка и сушка.

А из яблок, например, я всем рекомендую делать исключительно полезный продукт – яблочный уксус. Рецептов множество, выбирайте любой.

– Почему-то нет в рейтинге калины. Что о ней скажете?

– Калина – прекрасная ягода. Мы ее морозим и добавляем в травяные чаи всю зиму. Еще я хочу сказать про ревень, который не относится ни к фруктам, ни к ягодам, но продукт чрезвычайно полезный, особенно для людей зрелого возраста. В нем содержится высокая концентрация витамина С, который летом расходуется из организма особенно активно. И продукты с высоким его содержанием надо обязательно включать в рацион. Также ревень укрепляет сердце и сосуды, препятствует образованию тромбов.

Беседовала Ольга Белан

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ
ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ
МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ,
ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ





**СПРАШИВАЙТЕ
В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ
ОТДЕЛЕНИЯХ**

Реклама

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



OZON
ozon.ru¹



WILDBERRIES
wildberries.ru²

На сайте
маркетплейса
наберите
в поисковой строке
полное наименование:
Сканворды КАРДОС

¹ ООО «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741.

² ООО «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449



Самый полезный фрукт – **ЭТО ЯГОДА**

«Сладку ягоду рвали вместе, горьку ягоду – я одна» – автор этой жалостливой песни явно не знал свойства ягод. Горькие ягоды более ценны и полезны, чем сладкие, что давно доказали ученые. В чем именно – об этом мы расспросили специалиста по здоровому питанию, знатока летних и осенних ягод Надежду Ануфриеву



Надежда Ануфриева,
член Международной
ассоциации нутрициологов
и коучей по здоровью

— **О** калине и рябине сложено много песен. Наверное, не только потому, что они очень красивые?

– Конечно! В поздних осенних ягодах – черноплодной рябине, рябине обыкновенной и калине – такое огромное количество полезных веществ, что впору им памятник ставить! Издревле народ это знал и использовал в лечении разных заболеваний. Многие элементы этих ягод сегодня входят в состав лекарств, а кору калины фармакологи еще используют и как кровоостанавливаю-

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



щее средство. Самый полезный фрукт – это ягода. И к осенним, поздним ягодам это относится в полной мере.

– Часто вижу, что садоводы их даже не собирают, оставляют на зиму – черноплодную рябину, например. Недавно узнала, что она едва ли не самая полезная из всех ягод.

– Она лидер по содержанию антиоксидантов среди всех ягод, опережает даже черную смородину. В самом названии черноплодной рябины заложена ее суть: арония, «арос» – от латинского «помощь». В ней много органических кислот, важных для нашего организма, это прекрасный абсорбент, который выводит шлаки. В ней большой процент полезного пектина, витамина С (до 8 мг в 100 г!). В 100 г аронии – суточная доза витамина А, необходимого каждому человеку, а также разнообразие витаминов группы В. Богата йодом, в чем немножко не уступает фейхоа, дорогому привозному фрукту, или морской капусте, которая считается средством профилактики и лечения заболеваний щитовидной железы.

– А при каких заболеваниях черноплодка помогает?

– При анемии, весеннем авитаминозе. Активные вещества

этой ягоды повышают иммунитет. Ягоды и сок черноплодной рябины возбуждают аппетит, увеличивают кислотность и переваривающую силу желудочного сока. Они полезны людям, страдающим гастритом с пониженной кислотностью желудочного сока. С возрастом, как известно, кислотность желудка снижается, и эту ягоду я бы особенно рекомендовала для читателей 55+. Свежие ягоды и сок помогают снижению давления. Это, кстати, относится и к обычной рябине, и к калине.

Есть противопоказания: нельзя использовать тем, у кого пониженное давление, гастрит с повышенной кислотностью, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, запоры, повышенная свертываемость крови.

– Какая норма употребления ягоды рекомендуется в сутки?

– Еще Гиппократ говорил: «Все есть яд, все есть лекарство». Все дело в количестве. Рекомендуется в день съедать не более 100–150 г любых свежих ягод. Если в виде отвара или чая – не более стакана в день. Если в виде сока – 100 г и лучше не в чистом виде, а разведенный водой. Людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта я бы порекомендовала посоветоваться с врачом.



– Многие интересуются: дикая и садовая красная рябина отличаются по своим полезным свойствам?

– Практически нет. Сейчас выведено огромное количество сортов рябины. Есть сорта с менее выраженной горечью, есть и вовсе сладкие. Но полезные вещества в рябине дикой и сортовой почти одинаковые. Черноплодка и красная рябина отличаются друг от друга лишь тем, что в них разное содержание тех или иных полезных веществ, но разница эта тоже незначительная.

Многие не любят и не едят рябину и калину из-за горечи ее ягод. Но горечь – это то, в чем нуждается наша печень и желчный пузырь, то, что обеспечивает здоровье кишечника.

– Чем полезна калина?

– Калину я бы назвала женской ягодой. Она оказывает успокаивающее действие и помогает при неврозах, сосудистых спазмах, головных болях, гипертонической болезни. Прекрасное восстанавливающее и общеукрепляющее средство, седативное, желчегонное и мочегонное средство. Сок калины с медом помогает при простуде, а свежие ягоды и сок – при гипертонии и язвенной болезни. Настой коры калины рекомендуют при женских кровотечениях.

– Говорят, калину надо собирать после первых заморозков. Это как-то отражается на ее полезных свойствах?

– Собирать калину надо тогда, когда она созреет. И на пользу ягоды заморозки никак не отражаются. После морозца ягода становится сочнее и мягче, но и собирать ее сложнее.

– В каком виде лучше хранить ягоды, чтобы они не потеряли свои лечебные свойства?

– К сожалению, большинство садоводов заготавливают ягоды с помощью сахара, что полностью нивелирует или значительно снижает полезные свойства – это касается любых ягод и фруктов. Есть только два полезных способа их хранения: это сушка и заморозка. Есть еще один способ для тех, кто хочет сэкономить место и сохранить все витамины – после сушки ягоды промолоть в измельчителе или кофемолке до состояния порошка. Этот порошок удобно хранить в баночках, его можно добавлять куда угодно – в каши, компоты, чаи, настои и пр. Но самое полезное – употреблять ягоды свежими. Поэтому наслаждайтесь последними теплыми денечками и последними осенними ягодами, чтобы тепла и витаминов хватило на всю долгую зиму.

Ольга Белан

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

НАШ ЭКСПЕРТ:
Дмитрий ЮРОВСКИЙ,
фитоэксперт



? Народилось много красной рябины, храню ягоды до сих пор. Как их можно использовать для здоровья? От чего они помогают? Как принимать – в каком виде?

Одна женщина подсказала мне рецепт: 1/3 банки заполняешь рябиной и заливаешь отстоянной холодной водой, оставляешь на 3 месяца. Через 1,5 месяца кладешь сахар – столько же, сколько было ягод. Так я и сделала, рябина у меня простояла с ноября. Процедила, сейчас пью настой. Вкуса сахара не чувствую, жидкость приятно кисловатая. Выпиваю глотками в течение дня. От чего помогает, не знаю. И не знаю, что делать с собранными ягодами.

Галина Петровна, г. Новокузнецк

■ Ягоды рябины – это поливитамины, которые еще и укрепляют стенки сосудов. Поэтому ягоды можно употреблять людям при атеросклерозе, геморрое, сосудистых нарушениях зрения, авитаминозе. Из собранных ягод можно отжать сок и принимать по чайной ложке три раза в день – помогает при внутреннем геморрое.

Для пополнения витаминами можно делать морсы и готовить чаи. Рецепт простой: 1 ч. ложка тертых свежих ягод на стакан горячей воды (80°C), настоять час и выпить в один прием. За день применяют 2–3 раза.

Но от ягод рябины следует отказаться при высокой кислотности желудка.



Ешь виноград и не старей

Это же мечта – лечиться виноградом. Приятно осознавать, что не просто ешь вкусные ягоды, а оздоравливаешь себя. Существуют даже специальные медицинские направления: ампелотерапия – лечение виноградом, и энотерапия – лечение вином из винограда. Когда поспеет урожай, наступит золотая пора этой ягоды. Великолепный шанс вкусно подлечиться

Виноград содержит около 150 биологически активных веществ и почти все нужные человеку витамины. Содержится в нем и ресвератрол, вещество, названное учеными замедлителем старения. Это один из мощных растительных антиоксидантов, превосходящий по своей активности витамин Е в 50 раз, витамин С – в 20 раз. Правда, в разных сортах это вещество содержится в разном количестве.

ТРИ МЕСЯЦА С УРОЖАЕМ

* Сорта винограда по срокам созревания должны быть подобраны так, чтобы сезон потребления свежих ягод длился как можно дольше. Для условий средней полосы это август, сентябрь, октябрь. В остальное время года в рационе питания должны быть продукты переработки: сок, изюм, вино и т. д.

Санаторий прямо дома

Имея свой виноградник, можно получить санаторное лечение прямо дома. В этом я убедился на своем опыте. В 1980 году мне предстояла операция из-за язвы желудка. От нее отговорил друг, практикующий хирург, посоветовал поехать на лечение на Кавказ. Там я и прослушал лекцию о целебных свойствах винограда. А в 1985 у меня уже был небольшой плодоносящий виноградник.

Через два года лечения виноградом я избавился не только от

язвы, но и от других болячек. Сейчас мне 87 лет. Почти 40 лет я не беспокою врачей, за исключением медосмотра при обновлении водительских прав.

Лечебное вино

Да, у винограда есть противопоказания. Например, при язве желудка его тоже употреблять не советуют, а я за счет винограда вылечил именно эту болезнь. Большую роль в этом сыграл подбор сухих виноградных вин, совместимый с кислотностью желудочного сока. Еще делаю для себя различные бальзамы, добавляя в них травы.

*Леонтий Кирагин,
г. Казань*

МАСЛО ИЗ КОСТОЧЕК

* Масло из косточек винограда снижает холестерин в крови, предупреждает инсульты, инфаркты, тромбозы и многое другое. В литературе и интернете можно найти рецепты его получения в домашних условиях.



ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Сам себе **лекарь**

■ От бородавок

Раньше никак не могла избавиться от бородавок на ногах, но благодаря чистотелу давно забыла об этих проблемах.

Каждый раз, приезжая на дачу, срывала веточку этого растения и желтым соком смазывала бородавку. Делала это несколько раз

в день, благо, растет чистотел на моем участке, как сорняк. Через 7–10 дней пропадали даже крупные бородавки. Надо только делать это регулярно, а не время от времени.

*Раиса Кравченко,
ст. Рузаяевка, Мордовия*

■ От малярии

Много лет назад мой сосед заболел малярией, привез ее из командировки в африканскую страну. Лечился долго, получил инвалидность. Один из врачей посоветовал ему есть побольше зелени: петрушку, укроп, салаты и т.д. Помню, он петрушкой засе-

вал огромные грядки, а потом срезал ее и ел во всех видах. Как не зайдешь к ним во двор, сосед все время жует какую-нибудь траву.

И ведь выздоровел! Даже на работу вышел. С тех пор они всегда выращивают много зелени.

Ильсияр Юнусова, г. Казань

■ От усталости

Во время садово-огородных работ сильно устают ноги. Снимаю в них напряжение с помощью молочной ванночки. В таз наливаю 2 л теплой воды и 2 стакана теплого молока, опускаю ноги на 15 минут. После этого стопы насухо вытираю и ложусь на 15–20 минут, подложив под ноги подушку.

При повышенной потливости ног тоже помогают ванночки

с молоком. Только с добавлением отвара коры дуба. Заливаю 2 ст. ложки коры 1 стаканом воды. Кипячу 30 минут, затем настаиваю 2 часа. В таз с 2 л теплой воды вливаю процеженный отвар и 1 стакан теплого молока. Опускаю ноги на 10 минут. Процедуры делаю на ночь в течение месяца.

*Антонина Медведева,
Краснодарский край*

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

ОВОЩИ



- **Вылечи себя тем,
что вырастил**
- **Растут БАДы в огороде**
- **Пригласи кавказца
в гости**

Вылечи себя тем, что вырастил



*Тема нашей беседы с нутрициологом
Елизаветой Ванинской – диабет второго типа.*

*Его, как считают врачи, могут вылечить
диета, контроль веса и физические нагрузки.
Какой образ жизни вести на дачах и огородах
людям с диабетом? Каким растениям отдать
предпочтение? Как лучше заготавливать
на зиму овощи и фрукты и правильно питаться?*

— Известно, что морковь, картофель и даже свекла вредны для людей с диабетом. Тогда что же им можно сажать и чем питаться?

— Врачи рекомендуют продукты с высоким содержанием нутриентов, витаминов и минералов. Фасоль, особенно спаржевая, горох, кукуруза – все это хорошо растет почти во всех реги-

онах России. Полезны орехи, бобовые, гречка, перловка и бурый рис. А вот морковь и свеклу нужно ограничивать: в отварном виде у них высокий гликемический индекс, так что достаточно 100 г, да и то не каждый день. Лучше есть сырыми – не более 150 г.

По поводу картошки. Здесь тоже важна мера и, главное, способ приготовления: едят обязательно отварную, желателно в кожуре и в охлажденном виде. В этом случае часть крахмала переходит в форму, которая не усваивается.

– А как насчет капусты?

– Все виды капусты полезны. Особенно брокколи. Она богата витаминами (B6, B9, B12) и минералами, необходимыми для обновления крови и поддержания тонуса сосудистой системы. Содержит суточную дозу витаминов С и К – они отвечают за крепкие сосуды и тонус кожи. Много витаминов А и В3, необходимых для остроты зрения. При сахарном диабете эта капуста обязательна, так как помогает нормализовать уровень сахара в крови.

Но избыточное потребление брокколи у больных сахарным диабетом может привести к гипогликемии, вызвать раздражение желудка. Содержит она и гойтрогены – вещества, которые влияют на поглощение йода, тем самым изменяя функцию щитовидной железы.

– Какие еще овощи помогают при диабете?

– Репа, редька, брюква, чеснок. Прекрасный регулятор сахара и холестерина в крови – лук. Исследования показали, что частое употребление лука может снизить риск перелома шейки бедра более чем на 20%.

Отличный регулятор сахара в крови – чеснок, особенно полезен при диабете второго типа. Исследования показали, что чеснок сушеный и в виде порошка имеет больший терапевтический эффект.

РЕЦЕПТ

* Настой из пажитника

1 ч. ложка семян пажитника, 1 палочка или щепотка корицы, 200 мл воды.

Залить кипящей водой, настаивать 20 минут.
Принимать 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

– Насколько полезна зелень?

– Каждый день необходимо съедать не менее 5–6 овощных порций – по 100–150 г, из которых минимум одна порция – зелень. Травы богаты антиоксидантами, эфирами, полифенолами, которые оказывают противовоспалительное, противоопухолевое, противовирусное действие. За счет большого количества клетчатки зелень помогает снизить уровень сахара в крови.

Так что едим зелень в любом виде и в любое время года. Замораживаем, сушим, ферментируем и, конечно, употребляем свежей. Обязательны кинза, салат, укроп, петрушка. Идеальная еда для людей старшего возраста – сельдерей, он помогает замедлить старение. Особенно полезен при подагре.

– Что можете сказать о яблоках?

– Яблоки могут снизить риск развития диабета 2 типа, они замедляют скорость всасывания глюкозы – из-за клетчатки. Даже одно яблоко снижает риск развития болезни на 28%. Кислые сорта содержат меньше сахара, поэтому более полезны.

Не стоит увлекаться свежим яблочным соком. Если готовите его сами, добавляйте жмых, клетчатка мешает всасыванию сахара. Норма – 100 г и не чаще 1 раза в неделю. Разумеется, заготавливать яблоки (и остальные фрукты и ягоды) полезно без сахара! Сушить, делать чипсы, пастилу, варить яблочное пюре, замораживать. Но самое полезное – моченые яблоки.

Ферментированные овощи и фрукты особенно показаны при диабете.

– Стоит ли увлекаться абрикосами, черешней, виноградом?

– Это прекрасное увлечение, все фрукты полезны, но нужно помнить про меру: не более 100 г и не чаще 3-х раз в день. В вино-

граде много фруктозы, поэтому его стоит ограничивать или вообще исключить из рациона.

– Огурцы и перцы в каком виде заготавливать на зиму?

– Огурцы – самый низкокалорийный овощ, в 100 г содержится всего 15 ккал, они богаты калием, содержат фосфор, серу, магний и ряд микроэлементов. Биологически активные вещества растворены в физиологически идеальной для организма форме. Большинство полезных веществ сконцентрировано в кожуре.

Пару слов о горьких огурцах: несмотря на резкий вкус, они хорошо стимулируют отделение желчи, помогают оздоровиться печени. На зиму огурцы лучше квасить, в таком виде они полезней – за счет работы хороших бактерий.

– Какие чаи или отвары рекомендуете?

– У многих на даче растут топинамбур и цикорий – известные источники инулина. Топинамбур сушат, измельчают в порошок или едят свежим. Корень цикория сушат, обжаривают в духовке, измельчают и готовят напитки. Мало кто сеет пажитник, а ведь его называют анטיсахарной травой. Рекомендую чай из семян пажитника всем, у кого повышен сахар. Тягу к сладкому помогает остановить корица, ее можно чаще добавлять в чай, выпечку, кефир и десерты.

Ольга Белан

МЕШОК СКАНВОРДОВ

- В каждом номере собрано более 250 сканвордов, кроссвордов, кейвордов, чайнвордов, различных sudoku, филвордов, анаграмм, фотокроссвордов. Помимо различных головоломок в номере помещены блиц-тест «Найди 10 отличий» и японский сканворд.
- Кроме этого, страницы сборника подарят читателям много удивительных открытий. Например, наверняка многим будет интересно узнать, почему кетчуп продавали как лекарство, кто озвучивает динозавров в кино, есть ли реки в Антарктиде и многое другое.
- Каждый выпуск будет знакомить читателей с историей создания любимых фильмов. Мы узнаем, почему каскадеры используют в трюках сахарное стекло, что добавляют в волшебный омолаживающий грим и много других любопытных фактов о вещах, которые обычно остаются за кадром.
- Также в журнале читателей ждут советы на каждый день! Мы расскажем как обычная пластиковая бутылка может спасти от комаров, из каких цветов делают вкуснейшие котлеты, и многое другое.



ОТБОРНЫЕ СКАНВОРДЫ

- В номере более 120 увлекательных задач, причем сканворды с секретом: разгадав задачку внизу страницы можно получить ключ-подсказку к сканворду, а можно и наоборот!
- Кроме различных видов сканвордов читателя ждет настоящий квест из кейвордов, кроссвордов, sudoku, кен-кен и пр.
- На каждой странице номера познавательная и мудрая подборка известных пословиц, поговорок и афоризмов! С нами всегда интересно!

**СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

Реклама 16+

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



OZON
ozon.ru¹



WILDBERRIES
wildberries.ru²

На сайте маркетплейса
наберите в поисковой
строке полное
наименование:
Сканворды КАРДОС

¹ ООО «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741.

² ООО «Вайлдбери». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449



ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

У него вершки круче корешков

Возможно, не все знают: у столовой свеклы вполне съедобна и ботва. Более того, в молодых вершках витамина С в 1,5–2 раза больше, чем в корешках. То же самое можно сказать о братце свеклы – мангольде, по составу аминокислот он богаче ее в 2–3 раза

Для мангольда даже грядку отдельную выделять не надо, достаточно двух-трех растений, которые можно посадить где-нибудь с краю. Мангольд – красавец, особенно алый.

Как его сеять

В средней полосе, на Урале и в Сибири мангольд лучше высевать во второй-третьей декадах мая, а то и позже – до середины июня, когда земля еще влажная и в то же время хорошо прогревается.

Наиболее пригодны плодородные и рыхлые суглинистые почвы. А бедные супесчаные нуждаются в щедрой заправке органикой компостом или старым перегноем (5 кг/м²). Обязательно надо добавить древесную золу (200 г/м²). Мангольд особенно любит бор и магний.

Чтобы быстрее получить всходы (уже через 5–8 дней), семена перед посевом на сутки замачивают в теплой воде, меняя 2–3 раза на свежую.

Посев – в увлажненные бороздки, на глубину 3 см. Расстояние между бороздками и рядками – 35 см. Между растениями – 10 см. Всходы будут дружными, если готовые посевы на пару недель прикрыть белым нетканым материалом.

Также можно выращивать мангольд через рассаду, тогда растения быстрее «войдут в силу», урожай можно будет собирать раньше.

Не покормишь, не поешь

Мангольд надо подкармливать, особенно на бедных супесчаных почвах, чередуя комплексные минеральные с органическими

НА ВКУС ШПИНАТ И СПАРЖА

* Мангольд не образует корнеплод, имеет лишь стержневой корень. Вкус листьев сравним со шпинатом, а стебли напоминают спаржу.

ТОЛЬКО НЕ НИТРАТЫ

* На чрезмерно унавоженной почве мангольд способен накапливать избыточное количество нитратов, особенно при затенении. Поэтому выращивать его нужно на солнце, в крайнем случае при легком затенении. Эта особенность присуща и шпинату, и многим другим зеленым культурам.

удобрениями. Делают это в фазе одного-двух настоящих листочков, спустя три недели и во второй половине июля. В засуху – поливы с рыхлением почвы, особенно тяжелой. И, конечно, нужна регулярная прополка.

Вот пристали!

Враг мангольда – свекловичная муха. Уже в первой декаде июня эти малозаметные насекомые заселяют листочки: с обратной (тыльной) стороны откладывают белые яйца, из которых уже к середине месяца отраждается огромная масса мелких прожорливых личинок.

Поэтому уже в начале лета растения опрыскивают крепким настоем древесной золы (полный стакан настаивают в течение 12 часов – в 5 л горячей воды).

Можно защитить мангольд (и свеклу) с помощью липких картонков, которые продаются как раз для отлова мелких крылатых насекомых, в том числе и белокрылки.

Их развешивают на колышках вокруг грядок.

Настоящий деликатес

К срезке первых листочков мангольда приступают через месяц после всходов. Наиболее вкусные – самые молодые, при регулярных подкормках они отрастают очень быстро. Поэтому в течение сезона их можно срезать многократно. Основную уборку – целиком – проводят в августе, хотя при повторных июньских посевах мангольда – и в осенние месяцы.

Венедикт Дадыкин, агроном

ЛЕЧИТ ПЕЧЕНЬ И ПОЧКИ

* По содержанию аскорбиновой кислоты и белка мангольд превосходит свеклу. В нем много повышающего наш иммунитет каротина. По составу и количеству незаменимых аминокислот он в 2–3 раза богаче столовой свеклы. Насыщен полезными сахарами – фруктозой и глюкозой, а сахарозы, напротив, там немного, что позволяет использовать листья для диетического, детского и диабетического питания.

* Мангольд полезен всем, поскольку способствует кроветворению, расширяет сосуды, очищает и оздоравливает печень, желчный пузырь, почки. А еще улучшает память. Неслучайно это один из любимых овощей долгожителей японского острова Окинава, где из него ежедневно готовят салаты, гарниры, супы и многие другие блюда.

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



Реклама 12+

Дорогие читатели, друзья!

Этот журнал для любителей лично следить за постепенным приготовлением вкусных, аппетитных и полезных блюд на жаре тлеющих углей, горящего газа или электронагревателя. Блюда барбекю можно приготовить даже в современной духовке.

Сегодня не обязательно отправляться на дачу или пикник, чтобы приготовить массу простых и сложных основных блюд и гарниров.

А еще неторопливое приготовление пищи в окружении близких и друзей дает нам так необходимое время для общения, которого так мало в наше быстро текущее время.

В этот сборник мы собрали рецепты блюд, продукты для которых есть практически во всех супермаркетах, а дело только за вашим выбором.

Итак, можно выбрать:

- рецепты блюд на решетке (барбекю) из самых разных продуктов;

- рецепты шашлыков из мяса, птицы, рыбы и овощей;
- рецепты блюд, для приготовления которых используется казан;
- рецепты разнообразных салатов, подходящих к блюдам, приготовленным на углях и в казане;
- рецепты салатов и закусок с использованием приготовленных на углях продуктов;
- рецепты вкуснейших соусов к мясу, птице, рыбе и овощам, приготовленным на углях;
- различные варианты напитков, которые можно подать к блюдам, приготовленным на углях и в казане.

Также страницах справочника есть:

- время приготовления блюд, их калорийность, количество порций;
- полезные советы.

**Готовьте с удовольствием,
ешьте со вкусом, угодите на здоровье!**

Номер уже в продаже!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ



ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ
ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ
МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ,
ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Растут БАДы в огороде

Вряд ли наш садовод может сбегать в огород, чтобы набрать артишоков. Не наша эта культура. А вот для колючих листьев корзинка всегда найдется. Надо только перчатки поплотнее надеть, чтобы не уколаться. Зачем, скажете, нам эти листья? Да чтобы лечиться!

Дважды я выращивала артишок. Первый раз ради вкусных соцветий, но, конечно, их я так и не дождалась. Зато вдоволь налюбовалась растениями – статными серо-зелеными красавцами с огромными рассеченными листьями. Поэтому, когда второй раз купила пакетик с семенами, место определила ему в цветнике, подальше от тропинки – в закуточке между кустами можжевельника. Любоваться ими лучше издали – уж очень колючие!

На второй эксперимент меня сподвигла аптека. Увидела как-то на прилавке упаковку БАДов из листьев артишока. Оказывается, помогают нашей печени восстановиться. И еще это отличное желчегонное средство. Вспомнила, сколько этих листьев выбросила тогда в компостную кучу и решила еще раз вырастить артишок. Доморощенные БАДы – дешево и сердито.

Выросло видимо-невидимо

Купила пакетик с семенами, посеяла в марте в горшочки. Из пяти семян взошло четыре. Росли как сорняки – очень резво. Когда емкости стали малы, обычных поливов не хватало. Даже порой поникали от обезвоживания, раскладывая листочки на края, но первый же полив быстро приводил их в чувство.

Пересадку пережили тоже легко, быстро пошли в рост. Думаю, между можжевельниками им было не очень комфортно,

НАСТОЙ АРТИШОКА

*** 2 ст. ложки сушеных листьев заливают 1 л кипятка и дают настояться 10 минут. Принимают по 1 стакану в сутки, за 30 минут до еды. Для повышения эффективности в отвар можно добавить ложку меда и пить в теплом виде.**

ВЫВОДИТ ХОЛЕСТЕРИН

* Листья артишока усиливают секрецию желчи, стимулируют выведение «вредного» холестерина и липидов из организма. Отвары помогают при тошноте, ощущении тяжести, метеоризме и болях, вызванных недостаточной функцией печени. Оказывают мочегонное действие, ускоряют вывод из организма избыточной жидкости.

поэтому положенных полутора метров высоты не добрали. Но все равно были достаточно внушительными и листья отрасли видно-невидимо.

Зеленая вата

Высушенные и перемолотые листья оказались очень мяг-

кими – как вата. Мы разложили ее по баночкам и стали лечиться: небольшая щепотка за 15–20 минут до еды спасала даже при торжественной, а значит жирной трапезе.

У кого проблемы – подходи и угощайся. Только надо постараться проглотить ватку как можно скорее и запить водой – очень уж горькая.

Хватило на два года

Нам очень понравился артишок. Как-то позабылись проблемы с пищеварением. Проверяла осенью запасы – до лета хватит. А это значит, что следующей зимой надо обязательно купить новый пакетик с семенами.

*Вера Николаева,
г. Волжск, Марий Эл*

Запасайте ВИТАМИНЫ



Каждый год в августе-сентябре хожу в лес за шиповником. У меня есть свои любимые места, где растут урожайные кусты. Обычно набираю 1–2 ведра ягод. Семья у нас большая, а выпить после бани вкусного компота не откажется никто.

Складываю перебранный шиповник в электросушилку, через 2–3 дня ведро ягод можно сыпать на хранение в бумажные пакеты. Заметила, что теперь и я, и мои близкие стали гораздо меньше болеть. Шиповник постарался!

Ольга Тенева, г. Курск

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

НАШ ЭКСПЕРТ:
Дмитрий ЮРОВСКИЙ,
фитоэксперт



? У меня глаукома, внутриглазное давление. Есть ли травы, которые помогли бы наряду с аптечными препаратами?

Зоя Борисовна, г. Сестрорецк, Ленинградская обл.

■ Уважаемая Зоя Борисовна! При глаукоме выбор растений невелик, я посоветую обратить внимание на несколько рецептов народной медицины, которые могут помочь стабилизировать внутриглазное давление.

Дубовая зола считается эффективным средством, стабилизирует внутриглазное, а также внутричерепное и артериальное давление. Надо всыпать 4 ст. ложки золы в 1 л кипятка, настоять сутки, процедить и пить по 3 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды. Курс 14 дней, перерыв 5 дней, затем повторить еще раз.

Можете посадить кукурузу и собрать рыльца. Их сушат, измельчают: 15 г сырья заливают стаканом кипятка, настаивают час и принимают по 2–3 ст. ложки 3–4 раза в день.

В своей практике я часто использую настойку рыски

при болезнях кожи, аллергиях и некоторых опухолях. Можно принимать эту настойку и при глаукоме по 15–20 капель с 2–3 ст. ложками воды 3 раза в день до еды до исчезновения симптомов внутриглазного давления. Настойку готовят из свежей травы из расчета один к двум. Сырье следует брать только в чистом водоеме и обязательно промывать несколько раз в чистой воде.





Пригласи кавказца **В ГОСТИ**

В чем прелесть кавказской кухни? Не только в умелых руках повара, но и в различных пряностях и приправах, которые в эти блюда добавляют. Проще всего пойти на базар и купить необходимое. Но настоящие огородники легких путей не ищут. Все, что приживается на наших грядках, они предпочитают вырастить

Например, клекачку перистую. Кавказцы ее называют джонджоли.

Это листопадный кустарник высотой от 2 до 4 м. Цвести начинает в конце мая или начале июня. Почти три недели можно любоваться соцветиями, напоминающими гроздь винограда – до 15 см длиной. Они издают легкий головокружительный аромат, на который охотно слетаются пчелы. И листья, и соцветия смотрятся очень декоративно.

*Пригласите в свой сад
кавказского гостя,
джонджоли придаст
ему немного южного
колорита*

Сначала попробуем бутоны

Бутоны клекачки по вкусу похожи на кресс-салат, это традиционное весеннее блюдо народов Кавказа. А в маринованном виде считаются дорогим деликатесом и вполне могут заменить каперсы.

... потом плоды

В июле из цветков формируются крупные плоды, длиной до 3–8 см. Это пузатые коробочки, в которых располагаются семена. При малейшем ду-



новении ветра коробочки раскачиваются, а семена в них бьются о стенки, издавая характерные звуки. Высохнув, они и внешне начинают напоминать детскую погремушку. Удивительно, что

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

коробочки-погремушки могут крепко держаться на ветках всю осень, зиму и весну. Порой летом на одном и том же растении можно увидеть и цветущие соцветия, и прошлогодние коробочки.

Семена в них размером с горошину, по вкусу напоминают фисташки.

Съедобны, кстати, и молодые побеги. Их можно использовать как обычную зелень – в качестве наполнителя для вторых блюд. При желании можно сделать запас джонджоли – заморозить.

ПОХОЖИ НА ОРЕШКИ

* Зрелые семена клекачки похожи на орешки. Но сначала их надо слегка обжарить.



БЫСТРО ВОССТАНОВИТСЯ

* В суровую зиму кустарник может подмерзнуть – на высоту снежного покрова. Но восстановится достаточно быстро.

Приживется и в Сибири

Пригласите в свой сад кавказского гостя, он придаст ему много южного колорита. У джонджоли стойкий характер, кустарник сумеет прижиться и на просторах средней полосы России, и даже в сибирских садах.

Расти может как на солнечном месте, так и в полутени, нетребователен к почвам, предпочитает влажные места, поэтому выдерживает короткие подтопления. Если почва сухая, помогут регулярные и обильные поливы, особенно в первые годы жизни на новом месте.

Создаст атмосферу

Клекачка перистая используется не только для сбора побегов, соцветий и семян в кулинарных целях, но также как временный наполнитель в молодых садах – для быстрого создания благоприятной «лесной» среды. Она быстро разрастается. А если есть место, которое не подходит для выращивания цветов, именно клекачка сделает его декоративным.

Сергей Сидоренко, главный агроном Ботанического сада 365, г. Нефтегорск

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



НАШ АДРЕС: 127018, г. Москва,
ул. Полковая, д. 3, стр. 4,
Издательская группа «Кардос»,
журнал «Дачный спец»
e-mail: ds@kardos.ru

**Дорогие читатели! Пишите в редакцию.
Делитесь опытом, задавайте вопросы.**

Вы, наверняка, знакомы с алоэ благодаря его полезным свойствам. Кто бы мог подумать, что это растение превратится в интересный ингредиент в кулинарии? Для меня это стало настоящим открытием. Сначала казалось, что просто появился еще один тренд, но когда я сама начала экспериментировать на кухне, была приятно удивлена.

Алоэ – не просто растение, а настоящий кулинарный трюкач. Он обладает нейтральным вкусом и удивительной желеобразной текстурой.

Начнем с простого – с сока. Просто поместите мякоть алоэ в блендер и смешайте по вашему выбору: с водой, газировкой, фруктовым соком. Получится освежающий и полезный напиток, который прекрасно подойдет для утреннего бодрящего старта.

Алоэ также отлично впишется и в мир полезных сладостей. Добавление небольших кусочков мякоти листьев придаст желе, пудингам и мармелад интересную текстуру и освежающий вкус.

А особенно алоэ хорош в салатах. Он придает салату не только хрусткость, но и приятную свежесть.

Теперь о самом важном – как приготовить растение к кулинарной обработке.

Для еды годится только алоэ вера. Выберите молодой лист – он обладает более нежной структурой и менее выраженной горечью.

Отрежьте острый край листа и осторожно удалите желтую кожуру с одной стороны, раскрывая мягкую мякоть.

Воймите лист под холодной водой, чтобы удалить прозрачный желтый слой, который может придавать горечь. Вырежьте гелевидную мякоть алоэ изнутри кожи острым ножом и нарежьте ее на кубики или полоски.

Помните, что алоэ отличается легкой горчинкой и слегка липкой текстурой, а также обладает легким слабительным эффектом.

Желаю вам попробовать, удивиться и восхититься, как это сделала я!

Инна Васильева, г. Самара

Коротко о важном

➤ Корни девясила помогают в нормализации обменных процессов и усилении аппетита, их применяют в лечении патологий пищеварительной системы, лечения различных видов ран и язвенных дефектов.

➤ При беременности душицу применяют только наружно, и это связано с фитострогенами, которые могут нарушить гормональный фон. Допустимы ингаляции с душицей при простудах, но важно предварительно советоваться с врачом.

➤ Компоненты, содержащиеся в зверобое повышают уровень давления за счет тонуса сосудов, поэтому людям с вы-

соким давлением препараты зверобоя для приема внутрь категорически запрещены как минимум до консультации со специалистом.

➤ Крапиву применяют для лечения фурункулов, угрей, а также как средство от ревматизма и подагры. Как поливитаминное средство, она входит в состав многих желудочных, почечных, противоанемических и кровоостанавливающих сборов.

➤ Препараты с подорожником нельзя использовать при тромбозах, склонностям к аллергии и плохой свертываемости крови.

ПОЛЕЗНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

На правах рекламы



БРИГАДА СТРОИТЕЛЕЙ – СТРОИТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ.

Из своего материала или заказчика. РЕМОНТ КРЫШ. ФУНДАМЕНТЫ. Отмостки. ПРИСТРОЙКИ к дому, беседки. Сайдинги, внутр. отделка. ДОРОЖКИ и ЗАЕЗДЫ. Ремонт печ. РЕСТАВРАЦИЯ СТАРЫХ ДОМОВ. Пенсионерам **СКИДКА 30%**. Работаем БЕЗ предоплаты.
8 (977) 999-87-35 ВАЛЕРИЙ
8 (906) 740-38-95



СТРОИТЕЛИ. РЕМОНТ КРЫШ. ВСЕ ВИДЫ РАБОТ.

Со своим или материалом заказчика. **СКИДКА** на кровлю. Пенсионерам **СКИДКА**. Оценка и замер – БЕСПЛАТНО. ДОМА С НУЛЯ, бани. Беседки, хозблоки, веранды. Фундамент, отмостки, сайдинг. Ремонт старых домов. Ремонт и замена полов. Заборы, дорожки и заезды и др.

УСЛУГИ ПЕЧИНИКА

8-919-006-03-97 Анатолий

Хотите разместить рекламу в журнале «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»?
Звоните! Телефон рекламной службы:
8-495-792-47-73



СПЕЦВЫПУСКИ ЖУРНАЛА «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»



Наши спецвыпуски рассчитаны на читателя изданий дачной, садово-огородной тематики. Логичным продолжением борьбы за урожай является его грамотная заготовка – и эта тема неизменно пользуется популярностью у читателей «ДАЧНОГО СПЕЦА». Главная цель спецвыпусков – снабдить садоводов и огородников рецептами консервирования, изложенными в удобном формате, который всегда будет под рукой.

Пять спецвыпусков содержат разнообразные по сложности и ингредиентам рецепты заготовок из овощей, фруктов, ягод и грибов. Отличительной особенностью журналов является надежность рецептов в плане дальнейшего хранения консервов, четкое изложение количественного и качественного состава ингредиентов, доступные способы приготовления

и наличие полезных советов для домашнего консервирования.

НА СТРАНИЦАХ СПЕЦВЫПУСКОВ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- ✔ классические и экзотические, простые и сложные рецепты солений и маринадов из овощей и грибов;
- ✔ различные вариации смешанных консервов в виде салатов, икры и лечо;
- ✔ способы приготовления варенья, джемов, компотов из самых разных ягод, фруктов и их сочетаний;
- ✔ рецепты консервированных закусок из овощей, которые прекрасно подойдут для будничного и праздничного стола;
- ✔ специальную подборку рецептов заготовок из самых популярных овощей – огурцов и помидоров.

ВСЕ ВЫПУСКИ В ПРОДАЖЕ С 14 ИЮНЯ!
СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАТОЧНАЯ МАШИНКА

АВТОМАТ

Наведи камеру
и узнай цену



Сделанно
в России



Щелчок
и ГОТОВО!

ООО «Вайлдберриз»,
ОГРН 1067746062449,
142181, МО, г.о. Подольск,
д. Коледино,
тер. Индустриальный парк
Коледино, д. 6, стр.1

Реклама