

Четыре сезона

И. А. Зайцева

**Лекарственные
свойства
овощей и фруктов
вашего участка**



РИПОЛ
КЛАССИК

Москва, 2011

УДК 58
ББК 28.5(4Рос)6-4
3-12

Зайцева, И. А.

3-12 Лекарственные свойства овощей и фруктов вашего участка / И. А. Зайцева. — М. : РИПОЛ классик, 2011. — 320 с. — (Четыре сезона).

ISBN 978-5-386-03609-6

У большинства людей слово «дача» вызывает ассоциации с многочасовой работой на участке и утомительными поездками в переполненном автобусе. Все это имеет место, если у дачника нет машины и удобных инструментов для обработки грядок, удаления сорняков и т. д. Но даже в этом случае преимуществ у дачи гораздо больше, чем недостатков. Собственный участок — это всегда свежий воздух, естественный загар, лучшее средство от стрессов, а самое главное — вкусные и полезные овощи и фрукты, являющиеся натуральным лекарством от множества недугов. При появлении малейшего недомогания большинство людей идут в аптеку за очередным чудодейственным средством. Однако многие болезни связаны с нехваткой витаминов, которые в изобилии содержатся в овощах и фруктах, выращенных в естественных условиях. Кроме того, из них можно делать лечебные препараты, не менее эффективные, чем купленные в аптеке. В этой книге вы найдете всю необходимую информацию о выращивании садовых культур, их лечебных свойствах, а также рецепты приготовления из них лекарственных средств.

УДК 58
ББК 28.5(4 Рос)6-4

© ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2011
ISBN 978-5-386-03609-6

ВВЕДЕНИЕ

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

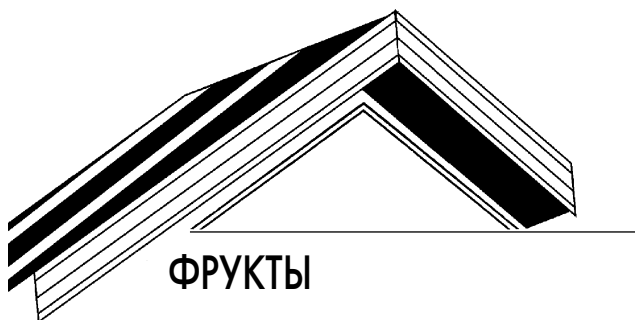
Нельзя не учитывать и того, что яблоки и груши, заботливо выращенные на дачном участке, более полезны, чем фрукты, которые лежат на полках гипермаркетов. Конечно, импортные плоды выглядят более эстетично, на них нет червоточин и дефектов. Но задумывались ли вы, с чем это связано? Единственное достоинство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

Собственный дачный участок — это то, что укрепит ваше здоровье и продлит вам жизнь на десятки лет! Как известно, одной из основных проблем жителей современных городов являются стрессы. Нам некогда полно-

ценно поесть, выспаться, все время нужно куда-то торопиться, чтобы успеть выполнить намеченный на день план... На даче такой необходимости нет. Здесь можно уютно расположиться в гамаке в тени деревьев, послушать, как шелестит листва, расслабиться и помечтать.

От гиподинамии страдает каждый второй житель мегаполиса. Да и как ее избежать: сидячая работа в офисе, поездки на транспорте или автомобиле, после которых не остается ни сил, ни времени на вечернюю прогулку, традиционный отдых в кресле перед телевизором... На даче вы можете провести время с большей пользой: утренняя пробежка на свежем воздухе, подвижные игры с ребенком или собакой, купание в озере или реке — все это даст вам заряд бодрости, которого хватит на всю рабочую неделю.

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



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

УХОД ЗА ПЛОДОВЫМИ ДЕРЕВЬЯМИ

Плодовые деревья не только дают спелые ароматные фрукты, но и являются украшением дачного участка. Цветущий сад — это радость и гордость любого дачни-

ка, который заботливо ухаживает за каждым деревцем и кустиком. Если у вас есть дети или внуки, то вы знаете, какими капризными они могут быть, когда просишь их съесть что-то полезное. И все же сложно представить себе ребенка, который отказался бы от спелого румяного яблока, которое висит на ветке и само просится в рот. Однако, чтобы получить хороший урожай, за деревьями нужно правильно ухаживать, и делать это не от случая к случаю, а круглый год.

Защита и обрезка

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

Для защиты посадок от мороза осенью штамбы и крупные ветви покрывают известковым молоком. Предварительно проводят очистку ствола от лишайников и отмерших участков коры. Поврежденные места смазывают садовым варом и лишь после этого наносят известковое молоко. Чтобы деревья не пострадали от морозов, в декабре — январе их нужно обвязывать лапником и утаптывать снег вокруг них.

Одним из самых сложных мероприятий по уходу является обрезка. Лучшее время для ее проведения — период покоя у растений. В средней полосе России

обрезку принято проводить в конце зимы. Важное условие: она должна быть закончена до начала сокодвижения. В южных районах обрезку проводят осенью или зимой.

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

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

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

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

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

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

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

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

При высокой урожайности проводится так называемая омолаживающая обрезка, необходимая для поддержания хорошего плодоношения во всех частях кроны. Эта процедура ограничивает рост дерева

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

Прививка и перепрививка

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

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

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

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

- окулировка;
- прививка черенком.

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

Прививка черенком проводится в период сокодвижения и после него.

В средней полосе России прививку можно выполнять в течение 6 месяцев в году. Зимнюю прививку с помощью черенка проводят на предварительно подготовленных подвоях, начиная с января. Весеннюю прививку черенком осуществляют в апреле.

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

Удобрения и подкормки

Чтобы деревья давали хороший урожай, им необходимы удобрения. В первую очередь это органика: навоз, торф, компост и др. Такие удобрения обеспечива-