

ДАЧНЫЙ СПЕЦ

№ 8 (август)

2023

12+

Садовая аптечка

• ФРУКТЫ • ОВОЩИ • ТРАВЫ •

**РУССКИЙ
ЖЕНЬШЕНЬ**

**ОВОЩИ
СНИЖАЮТ
ХОЛЕСТЕРИН**

**СНОТВОРНОЕ
С ГРЯДКИ**

**ЛЕКАРИ
С ЗОЛОТОЙ
ГОЛОВОЙ**

**САДОВЫЕ
ЦВЕТЫ:
ВКУСНЫЕ
И ПОЛЕЗНЫЕ**

**ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
на СЕНТЯБРЬ
внутри**



ISSN 2412-9887



9 770241 298870

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2960

ГЕЛЬ ДЛЯ ПЕДИКЮРА ЧУДО ПЯТКИ

БОЛЬШОЙ ОБЪЕМ:

250МЛ

ХВАТИТ НА ГОД



ГЛАДКИЕ
СТОПЫ ЗА
3 МИНУТЫ



УСТРАНЯЕТ:
СУХИЕ МОЗОЛИ
НАТОПТЫШИ
ТРЕЩИНЫ



ДАРИТ
ЛЕГКОСТЬ
ПРИ ХОДЬБЕ



РЕКЛАМА

ПОКУПАЙТЕ
В МАГАЗИНАХ

ИЛИ ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



OZON

ozon.ru (2)



WILDBERRIES

wildberries.ru (3)

(1) ООО "Бэст Прайс", 141401, Московская область, г. Химки, ул. Победы, д. 11; ОГРН 1075047007496 (2) ООО «Интернет Решения», 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, Пом. 1, комн. 6, ОГРН 1027739244741 (3) ООО «Вайлдбэрриэ», 142181, МО, г. Подольск, деревня Коледино, Территория Индустриальный парк Коледино, д. 6, стр. 1, ОГРН 1067746062449



ДАЧНЫЙ СПЕЦ

САДОВАЯ АПТЕЧКА

ФРУКТЫ • ОВОЩИ • ТРАВЫ

Содержание

САД

- стр. **4 Заварил калину, добавил шалфея**
Вкусный чай, который защищает от вирусных инфекций
- 6 С медом и калина – малина**
Какой мед вкуснее и как правильно выбрать продукт
- 10 Лекарственный август**
Какими растениями нужно запастись в последние летние недели
- 14 Сад, который лечит хозяина**
Целебные сорта плодово-ягодных культур
- 16 Про листья облепихи и роскошные волосы**
Питательный настой для здоровья и красоты волос
- ### ОВОЩИ
- 18 Держит нервы в узде, не дает стареть**
Брокколи – естественная защита организма человека
- 20 Какие растения снижают холестерин**
Чеснок, имбирь, куркума и березовый сок на страже нашего здоровья
- 22 Переходим на цветной картофель?**
Картошка с цветной мякотью – источник антиоксидантов
- 26 Русский женьшень: копать прямо сейчас**
Корень лопуха повысит иммунитет

28 Живое антивирусное средство

Медвежий лук поможет справиться с вирусами и микробами

ТРАВЫ

- 36 Красивые, вкусные, полезные**
Цветы, которые разнообразят дачное меню
- 40 Вместо лекарств – травяной чай**
Травы для чая, средство от ожогов и экологичное мыло
- 44 Красота исцелит мир**
Календула – универсальное средство для оздоровления и омолаживания
- 48 Бархатцы – мой золотой запас**
Сухой и влажный способы заготовки целебного цветочного сырья
- 50 Лекарь с золотой головой**
Как приготовить мед из цветков одуванчика
- 52 Биостимулятор и снотворное с грядки**
Травы, обладающие успокоительными свойствами
- 56 За что придворный врач ценил володушку**
Как вырастить на участке лекарственное растение
- 60 Пить будем?**
Легкие и полезные рецепты освежающих летних напитков

© «Дачный спец» № 8 (95)/2023

САДОВАЯ АПТЕЧКА:

фрукты, овощи, травы

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 Бавилов А. Л.

Адрес редакции

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

Адрес издателя

РФ, 111675, г. Москва, ул. Святозерская,
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 Ирина Гришина

тел. 8 (495) 937-95-77, доб. 237

e-mail: distrib@kardos.ru

Над номером работали

В. Дадыкин, Т. Загуменикова, Т. Захарченча,
М. Иванова, Л. Лебедева, Н. Максимова,
Т. Марченкова, Д. Юровский

Дата выхода в свет 04.08.2023 г.

Дата производства 02.08.2023 г.

Подписной индекс **П2960** в каталоге

«ПОЧТА РОССИИ» и на сайте

<https://podpiska.pochta.ru>

Отпечатано в типографии

ЗАО «Дзержинская типография»
606025, г. Дзержинск Нижегородской обл.,
пр. Циолковского, 15.

Тел./факс (8313) 39-05-00

Заказ № 586. Тираж 282 600 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!

Популярное выражение «аптечка под ногами» на даче приобретает поистине широкий смысл – ведь здесь, на нашем любимом участке, лекарства не только под ногами, но и на грядках, кустах и деревьях. Грех этим не воспользоваться для профилактики заболеваний и заготовить на зиму полезные натуральные средства от простуды и хандры.

Редакция журнала «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» желает вам крепкого здоровья и полных закровов!

САД



- С медом и калина – малина
- Сад, который лечит хозяина
- Лекарственный август

Заварил калину, добавил шалфея

Мята, мелисса, листья малины и черной смородины... Эти чудесные добавки давно прижились в заварочном чайнике. Но ведь хочется чего-нибудь новенького! И не менее ароматного, вкусного и полезного. А что вы скажете насчет калины и шалфея? К примеру, активные вещества плодов калины помогают организму подавить развитие вирусных инфекций, что ныне для всех весьма актуально



Остановит вирус

Калина отнюдь не гостья на наших участках, а почтенный старожил. Да и редкий ближайший лесок откажется угостить нас лечеб-

ными листиками и горьковатыми ягодами. Готовим целебные чаи.

■ Калину красную (2 ст. ложки) перетереть, залить кипятком (250 мл), смешать с растопленным

Важно! Прежде чем применять народные методы лечения, посоветуйтесь с врачом

на водяной бане медом (150 г), настаивать в течение 8 часов. Принимать по 1 ч. ложке два раза в день.

Этот витаминный чай применяют для очищения дыхательных путей при бронхолегочных заболеваниях и для устранения приступов кашля.

■ Залить кипятком (100 мл) 1 ст. ложку ягод, дать настояться в течение 10 минут. Принимать в теплом виде 3 раза в день.

Средство принимают в виде чая при первых симптомах простуды: активные вещества плодов калины помогают организму подавить развитие инфекции.

От ангины, фарингита, стоматита

В более южных регионах шалфей можно собрать и на солнечных буграх, и на лесных опушках. Садоводам других регионов приходится выращивать ароматное растение на своих участках. Или покупать в аптеке. Заварить целебный чай несложно.

■ 1,5 г листьев шалфея залить 1 стаканом (200 мл) кипятка, нагревать на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение 45 минут.

Взрослым и детям старше 14 лет принимать по 0,5 стакана настоя два раза в день во время еды (в теплом виде). Продолжительность приема – в течение 1 месяца.

Такой чай оказывает противовоспалительное, противомикробное, отхаркивающее действие.

БИОПОРТРЕТ

- * Шалфей лекарственный обыкновенный – травянистое растение семейства яснотковые. Обладает пряным вкусом, противовоспалительным, обезболивающим, спазмолитическим действием. Используется при суставном ревматизме, радикулите, острых ангинах, респираторных заболеваниях, стоматитах и для лечения пульпитов.
- * Калина красная принадлежит к семейству адоксовые. Красные горьковатые ягоды обладают жаропонижающим, желчегонным и мочегонным свойствами. Очищают кровь, насыщают организм витаминами, понижают кровяное давление, ускоряют заживление ран, улучшают работу сердца.

Помогает справиться с ангиной, ларингитом, фарингитом, стоматитом, гингивитом.

Фиточай «дуэт»

Заваривать и пить этот целебный чай – огромное удовольствие. Можно с медом или просто так, не сладким. Тогда вы сможете оценить весь вкус и аромат чая.

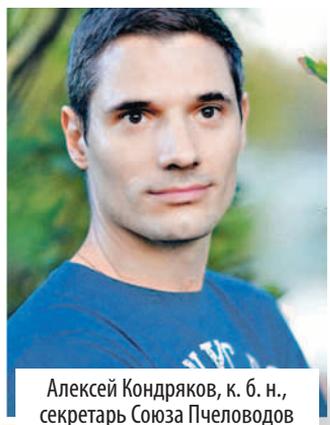
Рецепт: на 150 мл воды – 1 ч. ложка листьев и молодых побегов шалфея и 1–2 ч. ложки листьев и ягод калины.

*Наталья Максимова,
доцент, к. с.-х. н, г. Волгоград
Людмила Лебедева,
доцент, к. с.-х. н, г. Волгоград*

Важно! Прежде чем применять народные методы лечения, посоветуйтесь с врачом

С медом и калина – малина

Натуральный свежий мед появляется в продаже в ЦФО только в августе. Весну и лето неугомонные пчелы собирают нектар, и разумные пчеловоды не торопятся выкачать мед раньше времени. Недаром праздник Медовый Спас приходится именно на август. Встречаем его вместе с профессиональным пчеловодом, который ответил на самые актуальные вопросы про нашу любимую сладость



Алексей Кондряков, к. б. н.,
секретарь Союза Пчеловодов
Промышленников Таможенного
Союза

— **Г**лавный вопрос любителя меда – как правильно выбрать продукт? Ведь сейчас на рынках и ярмарках – невероятное разнообразие!

Важно! Прежде чем применять народные методы лечения, посоветуйтесь с врачом

– Хорошо бы перед тем, как купить мед, поговорить с продавцом. Узнать, давно ли он занимается пчелами, сколько у него ульев, велика ли пасека. Как правило, на ярмарках пчеловоды сами торгуют своим продуктом и с удовольствием отвечают на все вопросы. Главный – откуда мед. У каждого региона своя специфика. Например, в Чувашии распространены липовый мед, в Рязанской области – разнотравный, в Краснодарском крае – акациевый. Если вы видите на прилавке у одного продавца двадцать сортов разного меда, значит, он просто посредник.

Дальше – рассмотрите мед внимательно. Натуральный продукт имеет цвет от светло- до темно-желтого и темно-коричневого, янтарного оттенка. Он должен не расслаиваться, а иметь однородную текстуру, а при перетекании оставлять на поверхности небольшую горку.

Другие цвета – от белого, как молоко – это якобы кремковый мед, до розового – якобы малиновый или брусничный мед, это все в большинстве случаев подделки, верить в которые нельзя. Белым бывает взбитый мед, насыщенный кислородом. При взбивании разрушается его кристаллическая решетка. Медовый «крем» может не расслаиваться в течение года, но становится просто высокоуглеводной едой, теряя полезные свойства.

НА ЗАМЕТКУ

✳ Пчеловод учится всю жизнь – это аксиома. Пчела – неразгаданное маленькое создание, которое производит продукт, аналога которому в мире нет. Поэтому нужны основы биологии, ботаники, растениеводства, природоведения и многого другого. Бесценен обмен опытом среди пчеловодов, ради этого мы создали Союз Промышленных Пчеловодов России, где могут общаться друг с другом все профессиональные пчеловоды.

Ну и, наконец, мед надо непременно попробовать. Натуральный продукт имеет небольшую горчинку, некое горькое послевкусие.

– **Какой мед считается самым полезным – липовый, цветочный, гречишный?**

– Каждый вид меда имеет свой вкус, и любой из них идет на пользу организму. Но, например, в гречишном и дягилевом меде больше минералов и микроэлементов. В меде, собранном с акации, – меньше глюкозы, он подойдет людям с сахарным диабетом, также он не вызывает аллергию. Но получить его можно только в Краснодарском крае и некоторых регионах Сибири, помните, я говорил, что необходимо интересоваться у продавца, из каких он мест приехал.

Мед состоит из глюкозы, фруктозы и немного сахарозы. В нем есть ферменты, которые дают пчелы, пыльца, аминокислоты.

Важно! Прежде чем применять народные методы лечения, посоветуйтесь с врачом

Полезен определенно есть, а вот в мед как панацею не стоит верить. Это природный антибиотик, его можно наносить на раны, а в годы войны его вводили в кровь вместо глюкозы. Но от рака мед не лечит, жизнь не продлевает, он полезен только в совокупности с правильным образом жизни и питанием.

– С какого возраста можно давать мед ребенку?

– С 2–3 лет. Сами пчеловоды дают своим детям небольшие порции, начиная с одного года. В любом случае, ложка меда лучше любого сникерса. Я бы советовал есть его и взрослым, и детям два-три раза в неделю по 1–2 чайные ложки.

– Если владелец небольшого участка задумает завести ульи, маленькую пасеку – с чего ему начинать?

– Прежде всего – договориться с соседями. Не все люди рады такому хозяйству рядом.

Следующий шаг – решить, для чего вам это надо. Если вы хотите обеспечить свою семью на зиму сладким и полезным продуктом, можно поставить 1–3 улья, этого будет достаточно. Но если вы решили заниматься промыш-

ленным производством меда, то здесь нужны большие пространства, определенный капитал для закупки необходимого оборудования. И первым, и вторым в первую очередь нужны знания. И приготовиться к тому, что предстоит жизнь без отпусков и выходных!

Мое детство прошло в Пермском крае. Пчелами интересовался с детства, помогал дяде на пасеке. Потом закончил Тимирязевскую академию, занимался наукой, но параллельно всегда изучал или пробовал работать с пчелами. Мои пчелы трудятся на нескольких точках (пасеках) в Московской и Рязанской областях.

– Считается, что пчеловод – это мужская профессия. Встречаются ли среди ваших коллег женщины?

– Надо признать, что их немного. Недавно на съезде в Ростове-на-Дону мы смогли убедиться, что женщины-пасечники нисколько не уступают мужчинам-коллегам в хватке, умении и знании. Но кроме знаний и опыта – это еще и тяжелый физический труд. Об этом тоже стоит помнить тем, кто мечтает о собственной пасеке.

Беседовала Ольга Белан

Белым бывает взбитый мед, насыщенный кислородом. Медовый «крем» может не расслаиваться в течение года, но становится просто высокоуглеводной едой, теряя полезные свойства



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



Лекарственный август

Август – самый изобильный и «спасовый» месяц в году: тут тебе и медовый спас, и яблочный, и ореховый. И хотя говорят, что «до Петрова – трава, после Петрова – дрова» (12 июля – день апостолов Петра и Павла), но нам успокаиваться рано. А врач и травяных дел гуру Ольга Владимировна Бахтина нам подскажет, какими лекарственными растениями нужно обязательно запастись в последние летние недели

■ Что собирать будем?

Хвощ полевой

Благодаря содержанию кремния хвощ полевой можно по праву называть настоящим сосудостроителем. А еще он незаменим для людей, у которых проблемы с надпочечниками. И если вы еще не насобирали этих зеленых «елочек» с бахромой, смотрящей вверх, и граненым, в отличие от собратьев, стеблем, то сделайте это обязательно!

Срывать хвощ нужно руками, потом мелко нарезать керамическим ножом и сушить при тем-

пературе 40°C, не выше! Если она хотя бы 60°C, то целебная кремниевая цепочка распадается, и пить отвар хвоща не имеет смысла. А сухое сырье затем перетрите в порошок.

Как заваривать и применять?

1 ч. ложку порошка заливаем 1 стаканом холодной воды и подогреваем на огне, до температуры 40–45°C. Даем настояться в течение часа. Курс лечения – 10 дней. Потом делаем на такое же время перерыв. Затем



Важно! Прежде чем применять народные методы лечения, посоветуйтесь с врачом

можно провести еще 3–4 курса. В день следует выпивать 3–5 стаканов чая из хвоща.

Противопоказания

Воспаление почек (нефрит), беременность.

Шиповник

Если в семье пьют чай из плодов шиповника, то вход для болезней закрыт. Потому что они богаты витаминами группы В, Е, Р, К, солями калия, железа, кальция, марганца, меди, магния, цинка и фосфора. А еще «наш российский женьшень» содержит лимонную и яблочную кислоты, пектины, дубильные вещества, сахара, эфирные масла, фитонциды. Отсюда и мощный спектр воздействия шиповника – иммуномодулирующий, противовоспалительный.

Он нормализует окислительно-восстановительную реакцию организма, восстанавливает стенки сосудов, убирает бесполезные отложения, уменьшает холестерин в крови, улучшает зрение. Казалось бы, это фантастика, но польза реальная.



СНОТВОРНАЯ ПОДУШЕЧКА

- * Высушенные шишки хмеля – прекрасная начинка для ароматной подушки-«снурки». Сделайте – не пожалеете, будете спать как младенцы.

Как заваривать и принимать?

Сушить плоды шиповника желательно при температуре 40 градусов. Два часа сушим, два часа – перерыв. И так несколько раз.

Для сохранения максимального количества элементов и минералов готовить целебный настой желательнее в термосе со стеклянной колбой. 2 ст. ложки сухих ягод (130 г) засыпать в термос и залить 1 л горячей кипяченой воды. Заваривать 8–12 часов. Пить как чай.

Противопоказания

Серьезные проблемы с почками, сердечно-сосудистые заболевания.

Важно! Прежде чем применять народные методы лечения, посоветуйтесь с врачом

Боярышник

Цветки боярышника мы собирали весной, а теперь наступает время его плодов, которые восстанавливают эластичность сосудов, капилляров, усиливают мозговое кровообращение, устраняют тахикардию, аритмию.

Заваривать и принимать так же, как и плоды шиповника.



Противопоказания

Гипотония (низкое давление).

Татьяна Марченкова

ЧАЙ ДЛЯ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Берем в равных частях:

- Манжетку обыкновенную
- Полынь обыкновенную
- Душицу
- Мелиссу
- Мяту перечную
- Зверобой продырявленный
- Таволгу вязолистную
- Морковь (сушеную зелень)
- Календулу лекарственную

В состав этого чудо-чая входят четыре растения на букву «м»: манжетка, мелисса, мята и морковь. И это наши первейшие помощники, поскольку все они природные антидепрессанты и не только помогают менструальный цикл отрегулировать, но и становятся палочками-выручалочками для молодых женщин, решивших стать мамами.

Полынь в этом сборе отвечает за нормализацию функции яичников, а еще предупреждает простудные, инфекционные, воспалительные заболевания.

Красавица **душица** вообще клад для милых дам, поскольку содержит фитоэстрогены, влияющие на женские половые гормоны.

Таволга помогает при усталости, улучшает качество сна, разжижает кровь. В листьях растения содержится селен, который снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, хорошо влияет на состояние щитовидной железы, а еще притормаживает преждевременное старение.

Цветки календулы и зверобой тоже могут «похвастаться» бактерицидными, ранозаживляющими, свойствами, а еще способностью сохранять красоту кожи.

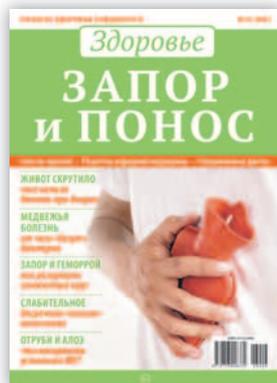
КАК ЗАВАРИВАТЬ И ПРИНИМАТЬ?

Вечером 1 ст. ложку смеси завариваем в термосе, заливая 0,5 л воды (70–80°C). Ночь пускай заваривается. Пьем 3–4 раза в день по полстакана чая за 30 минут до еды. Курс – 21 день, 3 раза в год.

Важно! Прежде чем применять народные методы лечения, посоветуйтесь с врачом

СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ

Спецвыпуски «Грипп и ОРВИ», «Псориаз, экзема, крапивница» и «Запор и понос» объединили в себе ответы на острые, многих волнующие и актуальные большую часть времени вопросы. Без стеснения и неловкости в справочниках доступным языком изложена информация о том:



В СБОРНИКАХ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- почему после вирусных инфекций может развиваться диабет;
- спасет ли от заболевания гриппом сезонная прививка;
- зачем пари кожных заболеваниях врач назначает антидепрессанты;
- что делать, если начался отек гортани при крапивнице;
- как унять нестерпимый кожный зуд;
- какими ошибками в лечении можно усугубить диарею;
- почему при запорах развивается геморрой;
- как влияют на наш кишечник клизмы и слабительные...

И еще много полезной и доходчивой информации об острых состояниях, диетах, физической нагрузке. А также в справочниках найдутся рецепты народной медицины, проверенные многолетним опытом читателей.

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



OZON
ozon.ru¹



WILDBERRIES
wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: **Журнал Планета здоровья**

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

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



Сад, который ЛЕЧИТ ХОЗЯИНА

Для поддержки собственного здоровья я собрал целую коллекцию целебных сортов плодово-ягодных культур. Набралось уже около трех десятков. Вдохновили меня на это научные работы селекционера и агронома Леонида Ивановича Вигорова, а теперь пополняю сад благодаря нынешним селекционерам

Сдерживают давление и холестерин

Повышенный уровень давления и холестерина, например, мне удастся сдерживать с помощью лучших из целебных сортов черной смородины, аронии, калины и витаминных сортов яблок в свежем и переработанном виде.

Не игнорирую самые последние исследования ученых. В частности, Всероссийского института растениеводства и Горно-Алтайской опытной станции, доказавших, что в листьях черной смородины содержится в полтора раза больше лечебных веществ, чем в

ягодах. Поэтому заготовленные впрок листочки добавляю теперь к обычной заварке 1:1, ежедневно превращая чай в оздоравливающий напиток бесподобного аромата и вкуса. Всем рекомендую!

До весны отлично сохраняются в подвале витаминные сорта яблок Ренет Черненко и Вита, до февраля наслаждался прекрасным вкусом Кандиля Орловского. А крупные ягоды калины сорта Гранатовый Браслет вплоть до апреля срываю прямо с куста в саду, используя для компота и киселя.

Важно! Прежде чем применять народные методы лечения, посоветуйтесь с врачом



Спасают от гриппа

Предупредить простуду, ангину, ОРВИ и повысить невосприимчивость к гриппу помогает шиповник Витаминный, актинидия Лакомая и бесшипная облепиха Солнечная.

Повышают работоспособность

Особое место на моем приусадебном участке занимают целебные грядки. В первую очередь – с овощными чемпионами по витамину С – сладким и острым перцем (сорта Лекарь, Виктор, Маяк), а еще и многолетним репчатым луком, чесноком, капустой брокколи, салатами и пряно-зелеными.

Не обхожусь и без моркови. Опять-таки, не любой, а той, у которой корнеплоды с яркой, оранжево-красной окраской. В таких вдвое

НА ЗАМЕТКУ

- * Целебные достоинства овощей и фруктов зависят не только от правильного выбора сортов, но и целого ряда агроприемов. Но это – тема отдельной статьи.

больше каротина (15–20 мг%), чем в обычных. Кстати, новые сорта моркови Марлинка, Марс, Каротан накапливают до 37 мг% каротина, при этом обладают противовоспалительным и даже противоопухолевым действием. Круглогодичное потребление свеженатертой моркови и сока из нее предотвращает болезни сердца, сосудов, почек, улучшает зрение, повышает работоспособность.

*Венедикт Дадыкин,
журналист, агроном*



Важно! Прежде чем применять народные методы лечения, посоветуйтесь с врачом



Про листья облепихи и роскошные волосы

О целебных свойствах облепихи все хорошо знают. Я, как и многие садоводы, считала, что полезны лишь ягоды. Но однажды попалась заметка, в которой рассказывалась интересная легенда о лошадях Александра Македонского

Смысл такой: полководец оставил истощенных трудным переходом лошадей в зарослях какого-то кустарника. Когда возвращался из похода, нашел брошенных животных не только живыми, но и крепкими и здоровыми, с лоснящейся шерстью и блестящими, роскошными гривами. А кустарником оказалась дикая облепиха, растущая по берегам рек.

Признаюсь: с «гривой» у меня в то время были проблемы. Полистала литературу, нашла подходящие для себя рецепты. И впервые собрала не ягоды, а листья облепихи, так как целебные для волос

свойства приписывали именно им. Взяла 2 ст. ложки листьев вместе с тонкими измельченными ветками, залила 1 л кипятка, оставила остывать. А потом втирала настой в кожу головы и ополаскивала им же волосы после мытья. И даже стала добавлять листья в заварочный чайник – помогают справиться с гипертонией.

Так я стала ежегодно собирать и сушить облепиховые листья. Волосы перестали выпадать и даже похорошели. Мне в этом помогла облепиха.

*Екатерина Тимофеева,
г. Уфа*

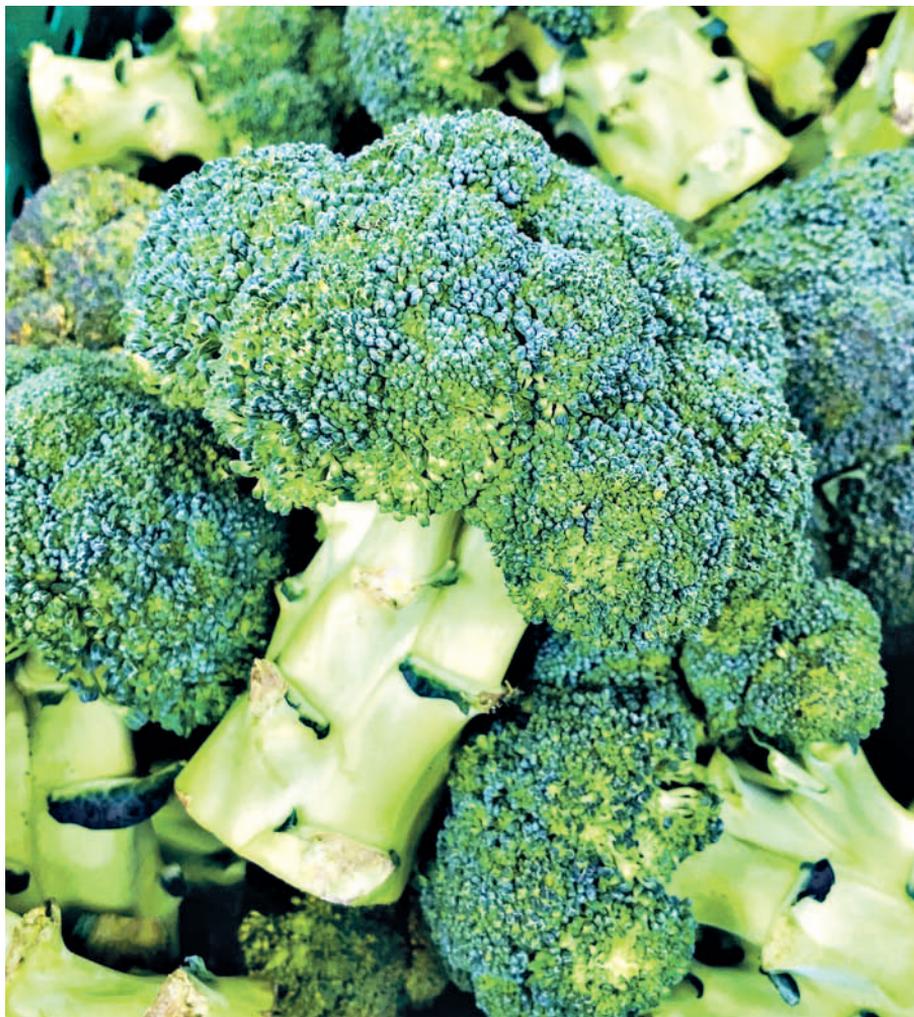
Важно! Прежде чем применять народные методы лечения, посоветуйтесь с врачом

ОВОЩИ



- **Какие растения снижают холестерин**
- **Переходим на цветной картофель**
- **Русский женьшень**

Держит нервы в узде, **не дает стареть**



Важно! Прежде чем применять народные методы лечения, посоветуйтесь с врачом

О полезных свойствах брокколи ходят легенды. Она укрепляет сердце, кости, регулирует давление, уменьшает холестерин в организме, защищает от онкологии, катаракты

В брокколи содержатся вещества, которые являются природными усилителями естественной защиты нашего организма. Прямое воздействие на сердце, кости, зрение не оказывает, но влияет за счет антиоксидантного действия.

Брокколи в человеческом организме укрепляет механизм, защищающий от образования онкологических клеток. Но нужно понимать, что при наличии заболевания овощ не является средством лечения. Он служит для профилактики возникновения злокачественных опухолей.

Брокколи – хороший источник витамина С, бета-каротина. В нем больше, чем в других овощах, содержится кальция, железа, фолиевой кислоты.

Сказать, что напрямую влияет на работу сердца нельзя, но в нем содержится много

клетчатки, которая является профилактикой такого заболевания кровеносной системы и сосудов, как атеросклероз.

Бета-каротин и витамин С – элементы антиокислительной защиты организма. Окислительные процессы в организме – основная причина старения. Поэтому чем мы больше употребляем овощи с этими элементами, тем лучше

сохраним молодость наших клеток.

Фолиевая кислота необходима для нормальной работы нервной системы.

Регулярное употребление брокколи приведет в порядок нервы. Особенно важна фолиевая кислота беременным женщинам, кормящим мамам и детям для формирования крепкой нервной системы.

*Татьяна Залетова,
врач-диетолог*

Брокколи – источник витамина С, бета-каротина. В нем больше, чем в других овощах, содержится кальция, железа, фолиевой кислоты



Важно! Прежде чем применять народные методы лечения, посоветуйтесь с врачом

Какие растения **снижают** **холестерин**



Важно! Прежде чем применять народные методы лечения, посоветуйтесь с врачом

Повышенный холестерин – результат нашего нездорового образа жизни. Естественно, что начать нужно с изменения питания. Но об этом вам расскажет врач-диетолог. А мы поговорим о растениях, помогающих снизить холестерин

1 Чеснок и черемша

Все знают, что регулярное употребление чеснока улучшает состояние стенок сосудов, но есть еще его близкий родственник – лук медвежий или черемша, которая появляется весной.

Листья черемши нужно настаивать на водке (1:5) и принимать по 40 капель в течение 3–6 месяцев. Снижаться холестерин будет медленно, зато эффект сохранится надолго.

Действуют в черемше эфирные масла. Такие же эфирные масла содержит капуцин-настурция. Ее листочки и цветочки в виде салата или настойки прекрасно помогают при атеросклерозе и повышенном холестерине.

2 Березовый сок и зеленый чай

Очень полезен при повышенном холестерине березовый сок. Поэтому весь сезон его желательно активно пить.

Также полезен зеленый чай и сок, сделанный из темных сортов винограда – эти растения и, соответственно, напитки из них содержат полифенолы.

3 Миндальное молочко

Используют для снижения холестерина и «миндальное молочко». 100 г ядер миндальных орехов заливают до покрытия на 10 минут кипятком и отделяют от шкурки. Затем ядра необходимо истолочь в ступке до тестообразной массы, прибавляя 2–3 ст. ложки кипяченой воды. После этого в полученную массу вливают 2–3 стакана кипяченой воды, хорошо перемешивают, отжимают через марлю или процеживают через сито. Получается жидкость молочного цвета. В нее добавляют по вкусу сахар и принимают три раза в день по 0,5 стакана.

4 Имбирь и куркума

Хорошо снижает содержание холестерина систематическое употребление с пищей пряностей имбиря и куркумы. Если их добавлять во все положенные для них блюда, то результат обязательно будет.

*Елена Маланкина,
д. с.-х. н., профессор
каф. овощеводства РГАУ-МСХА
им. К. А. Тимирязева*

Важно! Прежде чем применять народные методы лечения, посоветуйтесь с врачом

Селекционеры всего мира работают над выведением сортов картофеля с цветной мякотью. Обнаружено, что в них больше полезных веществ для здоровья человека, в доказательство чего селекционеры приводят сравнительные цифры. Уже созданы сорта с фиолетовой, красной, синей мякотью, и работы продолжаются

Переходим на цветной картофель?



Картофель популярен во всем мире не только из-за питательности и вкуса, но и благодаря высокому содержанию в его клубнях углеводов, витамина С, фолиевой кислоты и железа. А в последние годы селекционеры создали еще более полезные сорта – богатые красными, фиолетовыми и синими пигментами, которые не только окрашивают мякоть клубней, но и действуют как антиоксиданты, усиливая естественную защиту организма человека от образования оксидативных свободных радикалов.

Улучшают зрение, снижают холестерин

В США, Европе и ряде стран Юго-Восточной Азии в последние 10 лет селекционеры создают специальные диетические сорта картофеля, в результате которых появилось несколько новых сортов с высоким содержанием антоцианов и каротиноидов в мякоти. Теперь многие домохозяйки в этих странах вместо картофеля бело- или желтоклубневых сортов стали покупать картофель с красной, оранжевой, фиолетовой или синей мякотью.

Чем полезно ежедневное использование в пищу картофеля с красной, синей или фиолетовой мякотью:

- способствует снижению риска развития некоторых онкологических заболеваний,

ПОЛЬЗА В ГРАММАХ

- * Каротиноиды присутствуют в клубнях всех сортов и видов картофеля, только в разном количестве: от 50 до 100 мг в сырых клубнях с белой мякотью и до 2000 мг в клубнях с темно-желтой и оранжевой мякотью.
- * В малых количествах в клубнях картофеля содержатся лютеин, зеаксантин и виолаксантин, относящиеся к группе ксантофиллов.
- * В 100 г сырых клубней с белой и желтой мякотью присутствует до 30 мг флавоноидов, а в клубнях с красной, синей или фиолетовой мякотью их содержится в 2–2,5 раза больше.
- * Преобладающие антоцианины в клубнях картофеля с красной и фиолетовой мякотью – катехин и эпикатехин. Именно они обеспечивают красную или фиолетовую окраску. Целый неочищенный с полной пигментацией мякоти клубень может содержать антоцианинов и каротиноидов до 40 мг в 100 г сырого вещества.
- * Красная мякоть картофеля содержит гликозид пеларгодин, а фиолетовая кроме него содержит гликозиды мальфидин, петундин, пионидин и дельфинидин.
- * В картофеле с фиолетовой мякотью содержится в 4 раза больше таких антиоксидантов, как зеаксантин и лютеин, чем в клубнях с белой или желтой мякотью. Поэтому антиоксидантная способность клубней с красной, синей или фиолетовой мякотью сопоставима с таким же ее уровнем у брокколи, брюссельской капусты и шпината.

Важно! Прежде чем применять народные методы лечения, посоветуйтесь с врачом

- уменьшает риск развития атеросклероза,
- укрепляет стенки кровеносных сосудов,
- регулирует накопление холестерина в организме,
- улучшает зрение.

Один из каротиноидов – лютеин, необходимый для нормального функционирования в сетчатке глаза человека, в большом количестве содержится в клубнях именно цветного картофеля.

В полку полезных прибыло

Диетологи многих стран рекомендуют каждый день употреблять не менее 4–5 видов овощей и фруктов, в составе которых содержатся антиоксиданты. Теперь к таким овощам, как свекла, капуста брокколи и зеленые овощи, потребители получают дополнение – картофель с красной, синей или фиолетовой мякотью в качестве нового источника антиоксидантов при правильном питании.

Однако следует признать, что биохимические компоненты клубней картофеля еще недостаточно широко изучены.

В синей картошке содержится меньше крахмала, чем в обыч-

ной. Она рекомендуется даже диабетикам как диетическое питание. Надо учитывать, что цветной картофель не рассыпчатый, не подходит для пюре – оно получается вязким. Лучше варить и запекать в мундире. Это и полезнее.

Что раскрашивает плоды

Антоцианины, которые присутствуют в цветном картофеле, имеются и в других растениях. Некоторые надземные и подземные части растений содержат разное количество этих веществ, что и обеспечивает окраску различной яркости. Плоды многих овощных и фруктово-ягодных растений обычно богаты антоцианинами, особенно если они красные или синие.

Относительно каротиноидов следует добавить, что это группа веществ, которые придают кремовую, желтую, светло-желтую, оранжевую или красную окраску клубням картофеля. Однако их количество значительно больше в клубнях с оранжевой и красной мякотью.

Евгений Симаков, д. с.-х. н., профессор, ВНИИ картофеля им. А.Г. Лорха

Один из каротиноидов – лютеин, необходимый для нормального функционирования в сетчатке человека, в большом количестве содержится в клубнях именно цветного картофеля

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! С 1 июля по 20 августа 2023 года «Почта России» проводит досрочную подписку на 1-е полугодие 2024 года. Успеите подписаться в этот период на журнал «Дачный спец». Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.

Стоимость ПОДПИСКИ на журнал «Дачный спец» на 1-е полугодие 2024 г.

Срок подписки	Стоимость подписки
на 1 мес.	43,13 ₽*
на 2 мес.	86,26 ₽*
на 3 мес.	129,39 ₽*
на 4 мес.	172,52 ₽*
на 5 мес.	215,65 ₽*
на 6 мес.	258,78 ₽*

Журнал выходит 1 раз в месяц
Подписной индекс **П2960** в каталоге «Почта России»



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 почтовых отделениях и на сайте <https://podpiska.pochta.ru> ** Редакция имеет право изменить тему журнала.

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)

Русский женьшень: копать прямо сейчас

Доктор Александр Карев, ученик знаменитого фитотерапевта Николая Даникова, советует прямо сейчас выкапывать корень лопуха. Ведь этот иммуномодулятор растительного происхождения помогает организму бороться с вирусами и в целом укреплять здоровье



Важно! Прежде чем применять народные методы лечения, посоветуйтесь с врачом

Лопух неслучайно называют «русским женьшенем», он тоже содержит уникальный набор полезных веществ, которые раскрывают резервы всего организма человека, помогая бороться с инфекциями, болезнями, утомлением и даже старением.

Травники обычно заготавливают этот «русский корень жизни» осенью с запасом на весь сезон. Но время сбора можно передвинуть и на весну (май). Весенний «урожай» даже более качественный, в нем особенно много полезных веществ. Лучше брать корни, которые еще не дали зеленых побегов. Их легко найти по прошлогодним засохшим растениям. Но то, что растет у дороги или вблизи животноводческих ферм, для лечебных целей не годится.

Подготовка к использованию

Выкопанный корень очищают от земли, срезают с него мелкие корешки, оставляя шкурку. Полученное сырье сразу пускать в дело нельзя, сначала его нужно подсушить – в помещении, сушилке, ми-

НА ЗАМЕТКУ

* Первые листья лопуха полезны при артрите, полиартрите, подагре, ревматизме. К больному месту нужно прикладывать на ночь лист нижней пушистой стороной.

ЧАЙ ИЗ КОРНЯ ЛОПУХА

* Две чайные ложки с верхом порезанного корня залейте холодной водой (500–700 мл) и оставьте на ночь. Утром настой доведите до кипения и кипятите 1–2 минуты. Потом процедите и пейте как чай не меньше трех раз в день.

кроволновке, в прогретом духовом шкафу... Но только не на открытом солнце! После этого корень лопуха мелко нарезают. И... готово.

Для укрепления иммунной системы организма и защиты от вирусов Александр Карев советует готовить отвар из корней лопуха и пить его как чай. Но есть ограничения: детям до 12 лет, беременным и кормящим женщинам такие чаепития не рекомендуются.

Пополнить и сохранить

Хранить коренья лучше в плотняном мешочке. Осенью (с конца августа по октябрь) запасы «русского женьшеня» можно пополнить. Только выкапывайте корень растений первого года жизни, то есть таких, которые не образовали семена. Корень у лопуха большой, может уходить в глубину на 1 м и больше. Не надо забирать его полностью, возьмите только наиболее широкую часть, и от оставшегося корня пойдет новое растение – нам на здоровье.

Татьяна Захарычева

Важно! Прежде чем применять народные методы лечения, посоветуйтесь с врачом

Антивирусные и антимикробные средства обитают прямо под нашими ногами, срывай и защищай свой организм от возможных угроз. И самая полезная среди них черемша. Она столь же эффективна, как чеснок и репчатый лук, но при этом не оставляет запаха

Живое антивирусное средство

Черемша – народное имя растения, а в науке так называют лук, причем сразу два – победный и медвежий. По форме листьев они схожи, одинаково богаты эфирными маслами и фитонцидами, которые и убивают микробы и вирусы.

В саду и на рынке в продаже чаще всего встречается лук медвежий, он нежнее победного, его листья растут и не грубеют в течение месяца и больше.

Лук медвежий – дикорастущий многолетник. Съедобны стебель, листья и черешки, в них большое количество белков, сахаров, витамина С и каротина. В растении много аскорбиновой кислоты (в листьях до 0,73, в луковицах – до 0,10%).

Помимо антивирусных и противомикробных свойств лук медве-



Важно! Прежде чем применять народные методы лечения, посоветуйтесь с врачом

жий повышает аппетит, увеличивает секрецию пищеварительных желез, усиливает моторную функцию кишечника. Имеет бактерицидное, противоглистное, фунгицидное, а также противоцинготное действие.

Внимание!
 Не рекомендуется
 употреблять
 при гастрите, язвенной
 болезни желудка,
 панкреатите и эпилепсии

Лук победный – такой же многолетник, обладает сильными фитонцидными свойствами, что обеспечивает антивирусное и антицинготное действие.

Растение также понижает артериальное давление, усиливает перистальтику кишечника, способствует нормальному развитию кишечной флоры, увеличивает ам-

**ИМЕЙТЕ
 В ВИДУ**

**ЛИСТЬЯ ЧЕРЕМШИ МОЖНО
 ПЕРЕПУТАТЬ С ЛАНДЫШЕМ.
 ОТЛИЧИТЬ ИХ ПОМОГАЕТ
 ЧЕСНОЧНЫЙ ЗАПАХ ЧЕРЕМШИ**



КОРОТКО О ПОЛЕЗНОМ

- * Заготавливают черемшу (листья, стебли, луковичу) в мае – начале июня. Самые витаминные листья – ранние. Самые вкусные – собранные при температуре не выше 15°C.
- * Молодые побеги и луковички черемши едят свежими, квашеными и солеными, используют как приправу мясным блюдам или витаминную зелень. Тепловая обработка уменьшает полезные свойства черемши.
- * Самый простой салат готовится из огурца, листьев любого салата, черемши и заправляется сметаной. Впрочем, годятся любые овощные ингредиенты.
- * Для консервирования свежие стебли моют, укладывают в стерилизованные банки, заливают кипящим маринадом и закатывают. Маринад готовят так же, как для маринованных огурцов.
- * Черемшу легко вырастить на участке. Можно принести из леса, но есть и выведенные культурные сорта. Растение неприхотливое.

плитуду и упорядочивает ритм сердечных сокращений.

*Татьяна
 Загуменникова,
 к. б. н.,
 специалист
 по лекарственным
 растениям*

Важно! Прежде чем применять народные методы лечения, посоветуйтесь с врачом

СТАНЬ СПЕЦОМ В ДАЧНОМ ДЕЛЕ!



Следующий номер журнала
«ДАЧНЫЙ СПЕЦ»
в продаже с **1 сентября!**

ОСЕННИЙ САД

УРОЖАЙ • УХОД • ХРАНЕНИЕ



ГОТОВЬ ТЕПЛИЦУ ЗАРАНЕЕ

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ
ДОЛГОВЕЧНОСТЬ
ПОЛИКАРБОНАТА

ЦВЕТОЧНЫЕ ХЛОПОТЫ В САДУ

КАК ПОДГОТОВИТЬ
МНОГОЛЕТНИЕ ЦВЕТЫ
К ЗИМОВКЕ

КОГДА КОПАТЬ КАРТОШКУ

ОПТИМАЛЬНЫЕ СРОКИ
ВЫКОПКИ ПОЗДНИХ СОРТОВ
КАРТОФЕЛЯ

СОХРАНИМ ЗАПАСЫ ВПРОК

ПРОВЕРЕННЫЕ СПОСОБЫ
ХРАНЕНИЯ УРОЖАЯ

**НЕ
ЗАБУДЬ!**

Календарь работ Сентябрь

Овощные

🕒 **СВЕКЛА, МОРКОВЬ.** До наступления заморозков нужно убирать урожай свеклы и моркови. Обрезая ботву, не повредите верхушку корнеплода, так как во время хранения он может потерять часть сока и станет невкусным.

🕒 **КАПУСТА.** В начале сентября перестают поливать, а в конце месяца собирают белокочанную капусту поздних сортов.

🕒 **ВЫГОНКА.** Подготавливают для зимней выгонки щавель, ревеня, петрушку, сельдерей, спаржу, многолетние луки – батун, слизун, шнитт.

🕒 **ДОЗАРИВАНИЕ.** Невызревшие растения цветной, брюссельской и китайской капусты выкапывают с комом земли. Высаживают в ящики с увлажненной почвой. Листовую капусту доращивают в светлом помещении, цветную – в парнике, а брюссельскую можно поместить в подпол.

🕒 **УХОД.** На огороде разбрасывают компост, вносят фосфор-

но-калийные удобрения, перекапывают почву. Заготавливают землю для подзимнего посева овощей.

Плодовые

🕒 **ПОСАДКА.** Наступает наиболее благоприятный период для посадки саженцев плодовых деревьев в подготовленные посадочные ямы. При посадке косточковых вокруг штамба не должны образовываться углубления, наоборот, это должны быть возвышенные места.

🕒 **ПРИКОП.** Если нет возможности высадить саженцы сразу на постоянное место в саду, то можно провести и временную прикопку саженца для весенней посадки.

🕒 **УХОД.** Стволы плодовых деревьев белят водноэмульсионной краской, предварительно обработав их, удаляя лишайники и шелушащуюся кору. Приствольные круги рыхлят, вносят органику и мульчируют, собирают растительный мусор.

Продолжение на стр. 34



Сентябрь

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ 2023 ■ от Марины Мичуринской

1 ☾
Луна в Рыбах


Поливают растения. Перекапывают, рыхлят и мульчируют почву.

16-17 ☾
Луна в Весах


Пересаживают лекарственные и комнатные растения. Проводят посадку, пересадку и деление многолетних цветов.

2-3 ☾
Луна в Овне


Проводят санитарную обрезку плодовых деревьев и кустарников. Выкапывают

18-20 ☽
Луна в Скорпионе


Сажают и пересаживают декоративно-лиственные и комнатные

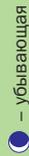
	4-5 ● Луна в Тельце	Ведут борьбу с почвообитающими вредителями и возбудителями болезней. Окучивают георгины и канны. Собирают плоды лекарственных растений.	растения. Проводят влагозарядный полив сада.
	6-7 ● Луна в Близнецах	Рыхлят и мульчируют почву. Вносят удобрения под цветочные культуры. Удаляют сорняки и увядшие цветы. Переносят комнатные растения из сада.	Перекапывают и рыхлят почву. Проводят сбор, очистку и сушку семян. Сажют плодовые деревья и ягодные кустарники.
	8-10 ● Луна в Раке	Поливают, подкармливают декоративно-лиственные растения. Ведут борьбу с вредителями и возбудителями болезней растений.	Сажют многолетние декоративные растения, нарциссы, а также плодовые деревья, ягодные кустарники.
	11-12 ● Луна во Льве	Удаляют дикую поросль, вырубая большие деревья. Выкапывают корнеплоды для длительного хранения. Перекапывают почву.	Перекапывают, рыхлят и мульчируют почву. Проводят сбор и уничтожение падалицы и другого растительного мусора.
	13-14 ● Луна в Деве	Заготавливают землю для пересадки комнатных растений и весеннего посева. Устанавливают и обновляют опоры и ограды.	Сажют ягодные кустарники. Поливают растения. Проводят дренажные работы в саду. Роют колодцы.
	15 ● Луна в Деве	Собирают и уничтожают падалицу и растительный мусор в садах.	Собирают и уничтожают падалицу и растительный мусор в садах.
	20-22 ● Луна в Стрельце		Проводят санитарную обрезку плодовых и мульчируют приствольные круги.
	23-24 ● Луна в Козероге		
	25-26 ● Луна в Водолее		
	27-28 ● Луна в Рыбах		
	29 ○ Луна в Овне		
	30 ● Луна в Овне		



● — растущая



○ — полнолуние



● — убывающая



● — новолуние

🔪 **ОБРЕЗКА.** Проводят санитарную обрезку деревьев, вырезав на кольцо все засохшие и больные ветки. Все срезы замазывают садовым варом.

Ягодные

🔪 **ПОДКОРМКА.** Под смородину и крыжовник на 1 м² приствольного круга вносят 6–10 кг компоста или 45–60 г простого суперфосфата и 15–20 г калийной соли. Почву перекапывают у основания куста на глубину 5–8 см. Кусты малины подкармливают иначе: на 1 погонный метр в 10 л воды растворяют 40 г простого суперфосфата и 50 г калийной соли.

🔪 **САДОВАЯ ЗЕМЛЯНИКА.** Почву под кустами и в междурядьях мульчируют. В первой декаде сентября еще можно посадить землянику. Растения высаживают по следующей схеме: расстояние между двумя строчками саженцев – 50 см, а в строчках между кустиками оставляют 15–20 см.

🔪 **МАЛИНА.** В середине месяца проводят осеннюю посадку малины. Саженцы должны быть без листьев, с нераспустившимися почками. Посадочные ямы заправляют удобрениями – ведро компоста, 150–200 г гранулированного суперфосфата и 30–40 г калийной соли или 300 г древесной золы.

🔪 **РАЗМНОЖЕНИЕ.** Отводки на ягодных кустарниках отделяют от маточных кустов. Аккуратно откапывают землю в местах образования корней у пригнутой ветви и секатором отрезают укоренившуюся ветвь от маточного куста.

Цветочные

🔪 **ПОСАДКА.** Начало сентября – лучший срок посадки луковиц тюльпанов. В это же время можно высаживать нарциссы и корневища пионов.

🔪 **РАЗМНОЖЕНИЕ.** Делят и пересаживают акониты, колокольчики, лилейники (сорта, цветущие в середине лета), молочай многоцветковый.

🔪 **ГЛАДИОЛУС, ГЕОРГИНА, БЕГОНИЯ.** В конце месяца выкапывают луковицы гладиолусов, клубнекорни георгин, клубни бегоний. Смывают с них землю, тщательно просушивают и укладывают на хранение.

🔪 **УХОД.** Срезают надземную часть у многолетних цветочных культур – астильбы, пиона, рудбекии, флокса, ириса.

🔪 **ПЕТУНИЯ.** Растения пересаживают в горшки, подсыпают компост и поливают. Переносят в прохладное помещение. Весной растения можно будет отренковать.

ТРАВЫ



- **Вместо лекарств – травяной чай**
- **Биостимулятор с грядки**
- **Красота исцелит мир**

Красивые, вкусные, ПОЛЕЗНЫЕ

Многие цветы, растущие в наших садах, не только радуют глаз, но и способны затормозить развитие серьезных болезней. Лепестки цветов – живые антиоксиданты, витамины и вообще кладезь микроэлементов. Так почему бы их не использовать в пищу? Тем более, что съедобные цветы можно найти на каждом участке



Существует более 100 видов растений, цветки которых съедобны. Среди них бегония, настурция, бархатцы, календула, лилейник, хризантема, жимолость, лук-порей, лук-шнитт, чеснок, индау посевной, двурядник тонколистный, окра, капуста китайская, горох, редис, кабачок,

бороago, кориандр, укроп, дягиль, имбирь, жасмин, вербена лимонная, душица, мята, розмарин, лаванда, анютины глазки, цитрусовые и другие.

Чем богаты?

Съедобные цветки богаты сахарами, органическими кисло-

Важно! Прежде чем применять народные методы лечения, посоветуйтесь с врачом

**ВАЖНАЯ
ДЕТАЛЬ**

**ЦВЕТКИ, ИСПОЛЗУЕМЫЕ
ДЛЯ ПИЩИ, ДОЛЖНЫ БЫТЬ
ЭКОЛОГИЧЕСКИ
ЧИСТЫМИ**

тами, белками, аминокислотами, минеральными элементами, флавоноидами, полифенолами, антоцианами, каротиноидами, волокнами, летучими веществами и т. д. Имеют высокие антиоксидантные свойства, оказывают тормо-



озящее влияние на свободные радикалы и активные формы кислорода, ответственные за повреждение клетки и тканей и ускорение патологических процессов, таких как сердечно-сосудистые заболевания и рак.

В лепестках розы и календулы самое высокое содержание ор-

ганических кислот. Преобладают полиненасыщенные жирные кислоты. Антиоксидантная активность съедобных лепестков роз выше, чем у фруктов и листовых овощей.

Самые высокие уровни минеральных веществ обнаружены в цветках хризантемы, гвоздики и анютиных глазок.

Цветки тыквы поставляют провитамин А, необходимый для здоровья глаз.

Чашка свежих цветков бораго, например, дает 30–40% дневной нормы витамина С, около 3 мг железа. Цветки настурции содержат



в 10 раз больше витамина С, чем салат-латук.

Съедобные цветки являются отличным источником минеральных веществ, особенно фосфора, калия и натрия, протеина. При этом содержание калия сопоставимо или выше, чем в плодах груши, малины, кабачка, огурца.

Важно! Прежде чем применять народные методы лечения, посоветуйтесь с врачом

**ВАЖНАЯ
ДЕТАЛЬ**

**СЛЕДУЕТ ПРИНИМАТЬ ВО ВНИМАНИЕ,
ЧТО НОРМА СУТОЧНОГО
ПОТРЕБЛЕНИЯ СЪЕДОБНЫХ ЦВЕТОВ
НАУКЕ ПОКА НЕ ИЗВЕСТНА**

С чем едят?

Самый простой способ использовать цветки – добавлять их в салаты, йогурты. Также из них готовят жаркое, рагу, салаты, супы, джемы.



Сладкие, мягкие, ароматные цветки фиалки, примулы, анютиных глазок идеально подходят для украшения тортов, десертов, коктейлей. В этом качестве хороши и веточки розмарина, лаванды, базилика, тимьяна, мяты, мелиссы, монарды. Для чаепитий и свадебных тортов можно приготовить конфетти из разноцветных лепестков.

Съедобные цветки горчицы, брокколи, настурции, цикория, гороха, фасоли имеют сильный аромат и хороши в салатах или других соленых блюдах.

Перечный вкус цветков настурции и огурца тоже придает салатам пикантный вкус.

Листья, цветы и незрелые зеленые семена настурции большой отличаются острым вкусом – отличная приправа к салатам, мясным, овощным и яичным блюдам. Цветки добавляют в супы, мясо, макаронные изделия. Фаршируют творогом.



Цветки кабачка фаршируют ароматными сухарями или сыром рикотта, или обжаривают в тесте. Нежная текстура, слегка сладковатый вкус цветков кабачка – любимое лакомство жителей в США, Европе и Азии.

Когда собирать?

Собирают полностью открытые цветки. Желательно это делать в

Важно! Прежде чем применять народные методы лечения, посоветуйтесь с врачом

прохладный день после того, как испарится роса. Цветки тыквы и кабачка убирают вместе с плодоножкой рано утром в день раскрытия, когда они еще чистые.

Перед использованием в пищу удаляют пестики из женских цветков и тычинки из мужских цветков, хотя они тоже съедобны. Цветки хорошо хранятся в холодильнике в ледяной воде до двух дней.

*Мария Иванова,
д. с.-х. н.,
профессор РАН,
ВНИИ овощеводства*



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- * Некоторые съедобные растения и их пыльца могут вызывать аллергические реакции. Чтобы обезопасить себя, необходимо удалить у цветка пестики и тычинки. У фиалок, анютиных глазок должны быть удалены чашелистики.
- * Некоторые цветки можно использовать только в небольших количествах. Например, цветки липы безопасны только в малом объеме. Ромашка небезопасна для людей, страдающих астмой.



НА ЦВЕТ И ВКУС

Виды и сорта съедобных цветков имеют различные цвета и вкусы: львиный зев большой (желтый цвет, горький вкус), василек синий (синий цвет, растительный аромат), хризантема увенчанная (оранжево-желтый цвет, слегка горький вкус), бальзамин Уоллера (розовый цвет, сладкий вкус), роза душистая (красный

цвет, сладкий вкус), анютины глазки (лепестки желтой и фиолетовой окраски, сладкий вкус).

Цветки, состоящие из одного цветка: бегония боливийская (красновато-оранжевый цвет, лимонный аромат), пиретрум (белый и желтый цвет, горьковатый вкус), бархатцы (оранжевый цвет, гвоздичный аромат).

Важно! Прежде чем применять народные методы лечения, посоветуйтесь с врачом



Вместо лекарств – **травяной чай**

Знаете ли вы, что в листьях смородины витамина С больше, чем в самих ягодах? А чаи с листьями малины снижают холестерин и препятствуют образованию тромбов. А крапива посуду моет даже чище, чем все современные моющие средства... Доктор Ольга Бахтина знает все секреты лекарственных трав, которыми поделилась с читателями

Важно! Прежде чем применять народные методы лечения, посоветуйтесь с врачом

Еще учась в медицинском институте, она мечтала быть фитотерапевтом. Но такого факультета не оказалось, и она стала педиатром. При этом увлечение растениями не оставляла. С детства ее привлекала разная травка. В то время как другие дети не обращали на нее внимания, она с каждой травинкой бежала к родителям – что, зачем и почему?

«Я мечтала стать сельским врачом, жить в деревянном доме, пить чай из самовара и ходить в валенках», – признается сегодня Ольга Владимировна, которая живет в Москве, но каждое лето проводит на даче, где у нее в великом количестве растут лекарственные растения.

«Аптека у нас под ногами, – говорит Ольга. – Причем вся органическая. Но кто-то видит в травах одни сорняки, а кто-то – целебную силу, живые витамины».

КРАПИВА ВМЕСТО МЫЛА

* Используйте крапиву, растущую на садовом участке, в качестве мощного средства. Я мою посуду только крапивой и родниковой водой. Некоторые боятся, что она колется. Но я ее люблю, и она меня чувствует. Даже если уколеть, что из этого? Зато посуда будет чистой безо всяких мощных химических средств. Крапива растет и в сентябре на участке, ее много, так что последовать моему примеру можно в течение всего дачного сезона.

ЧИСТОТЕЛ ОТ ОЖОГОВ

* Если обожгли руку, и у вас вскочил волдырь, приложите к этому месту чистотел, и болячка начнет благополучно подсыхать. К сожалению, про чистотел, которым выводили и бородавки, сегодня подзабыли, как и про подорожник, являющийся отличным ранозаживляющим средством. Поранил ногу, приложил лист подорожника, и никаких проблем. Просто! Еще и безвредно.

Когда Ольга училась на старших курсах медвуза, проходила практику в службе скорой помощи. Там встретила фельдшера, который знал около 200 трав и лечил ими многие заболевания. Ольга подолгу общалась с ним и все брала на заметку. Когда собственные дети заболевали (у Ольги их пятеро), она лечила их разными народными средствами – отварами, растираниями, маслами и настоями, которые делает сама.



Важно! Прежде чем применять народные методы лечения, посоветуйтесь с врачом

«У нас чуть что, сразу прописывают антибиотики, – констатирует факт Ольга Владимировна. – Но не каждый человек может их принимать, у некоторых возникает аллергия. Тут на помощь приходят травы. Чтобы в них разобраться, их надо сначала полюбить, потом в этом деле раствориться и научиться чувствовать каждое растение.

На участке мы построили баню и собираем для нее березовые веники. Не только для того, чтобы ими париться. Запаренный веник становится мягкий и служит вместо мочалки. Когда им натираться – эффект лучше, чем от скаба.

Березовым отваром хорошо ополаскивать волосы. Он помогает их росту, в нем много кальция, микроэлементов, береза обладает мощным бактерицидным действием.

Не просто так плели березовые лапти, они препятствовали образованию грибка.

Золой от березы мыли голову – это очень хорошая щелочь.

Мама, прошедшая войну в качестве врача-хирурга, рассказывала, что во время войны детские пеленки кипятили в золе, так как мыла не было. Отбеливались великолепно».

*Наталья Анохина,
Егорьевский р-н, Московская обл.*

БУКЕТ ЗДОРОВЬЯ

– Каждое утро на даче я совершаю своего рода ритуал, – говорит Ольга Бахтина. – Выхожу перед завтраком в сад и начинаю его обходить, срывая травку за травкой, каждую – с пристрастием. Мои любимые травы – мята и Melissa, которые растут и сейчас, поэтому срываю их в первую очередь. Потом добавляю к ним душицу. Вместе взятые, они отлично успокаивают нервную систему. Затем срываю несколько листиков смородины и малины. В листьях смородины витаминов больше, чем в ягодах.

А малиновый лист содержит не только витамин С, но и аспирин (салицилаты), которые разжижают кровь, препятствуют образованию тромбов. Если аптечный

аспирин действует на слизистую желудка, то аспирин, содержащийся в листьях малины – натуральный, щадящий, органически усваивается. Заваренные листья малины снижают холестерин, разжижают кровь.

Крапиву тоже добавляю в утренний травяной сбор, поскольку она хорошо очищает кровь. В этом букете есть и лист подорожника, немного татарника, цветочки ивана-да-марьи. Можно добавить чуть клевера: все красное – для работы сердца. Все вместе взятое я завариваю в фарфоровый чайник и настаиваю. Сбор получается такой ароматный, что невольно хочется его попробовать.

Важно! Прежде чем применять народные методы лечения, посоветуйтесь с врачом



Реклама. 12+

НОМЕР БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

- ✔ Более 100 рецептов самых популярных национальных блюд в каждом номере
- ✔ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве порцион
- ✔ Рассказы о том, как эти блюда появились и какими стали в наши дни
- ✔ Советы по приготовлению
- ✔ Секреты национальных приправ
- ✔ Подробности выбора посуды для приготовления и подачи национальных блюд

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



OZON
ozon.ru¹



WILDBERRIES
wildberries.ru²

На сайте маркетплейса
наберите в поисковой
строке полное
наименование:
**Журнал Домашний
повар**

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



Красота исцелит мир

Этот однолетник цветет с середины июня до заморозков. Изящные формы, оттенки красок, чаще рыже-оранжевые, целебные свойства и приятный вкус. И бесконечная неприхотливость. Конечно, вы догадались, это она – календула

Календула заживляет язвы, раны и экземы, помогает при кровоточивости десен, стоматите, ангине. Даже простейшие примочки помогают избавиться от бородавок, прыщей, мо-

золей на ладонях и даже... морщин на лице. Это растение считается прекрасным средством от выпадения волос и перхоти.

Календулу применяют при застарелых гастритах, колитах, яз-



Важно! Прежде чем применять народные методы лечения, посоветуйтесь с врачом

НА ЗАМЕТКУ

* В саду будет выглядеть великолепно и скромная календула (ноготки) с соцветием-ромашкой. И любая из сортов-новинок, например, с махровыми цветками диаметром до 8–10 см.

**Богиня солнца**

венной болезни желудка. Улучшает функции печени, общее самочувствие и даже повышает работоспособность. Устраняет застой желчи.

Побочных негативных последствий не отмечено.

Сплошная польза

В соцветиях и листьях обнаружено большое количество каротина (больше, чем в моркови), витамин С, сосудокрепляющие Р-активные вещества (флавоноиды), эфирные масла, фитонциды, целебные минералы, ферменты, салициловая кислота.

Экспериментально доказано: водный настой и спиртовая настойка цветочных «корзинок» положительно влияют на сердечную деятельность, успокаивают нервную систему, при регулярном приеме снижают артериальное давление. Впрочем, здесь требуется консультация врача.

И в борщ, и в чай

Цветки и молодые побеги с нежными листочками – оригинальная добавка к салату, окрошке, щам,

**Каблуна****Оранжевый король**

Важно! Прежде чем применять народные методы лечения, посоветуйтесь с врачом



Фиеста Гитана

борщу, плову, мясным, рыбным и овощным блюдам.

Все части растения используют для приготовления вкусного травяного чая, настоек и наливок.

Богиня!

Цветки с ярко-оранжевыми соцветиями отличаются способностью накапливать максимальное количество каротина. Поэтому для лечебных целей лучше выращивать сорта оранжевой расцветки: Радио, Оранжевый король, Каблуна, Фиеста, Оранжевые шары, Богиня солнца и т.д. Но специалисты считают, что все сорта (независимо от окраски) обладают лечебными свойствами. И еще замечено: специ-

РЕЦЕПТ НАСТОЙКИ

Настойку из сухих листьев и цветков готовят на водке в пропорции 1 : 7, настаивая не менее 15 суток.

Она обладает противобронхитным, противовоспалительным, тонизирующим, кровоочистительным и тонизирующим свойствами.

Для укрепления иммунитета принимают по 20–25 капель на 50 мл воды (2 раза в день за 20 минут до еды). При заболеваниях ЖКТ, холецистите, бронхите, климактерических симптомах принимают по 25–30 капель на 50 мл воды (3 раза в день за полчаса до еды). Курс приема – месяц.

фический аромат календулы отпугивает многих насекомых-вредителей.

Запас карман не тянет

Срезанные цветки и листья сушат в тени. На солнце сырье быстро теряет целебные вещества и выцветает.

К сожалению, срок хранения этих запасов непродолжительный, практически до весны следующего года (обязательно в закрытой, светонепроницаемой посуде). Поэтому их приходится ежегодно обновлять. Зато настойки на водке и спирте годами не теряют своих свойств.

Венедикт Дадькин

Важно! Прежде чем применять народные методы лечения, посоветуйтесь с врачом



В ПРОДАЖЕ
С 18 АВГУСТА.
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:
Журнал 100 самураев,
Наш размер КАРДОС,
Наш сканворд КАРДОС

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

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

Бархатцы родом из Мексики, а в Китае эти маленькие солнышки на ножках величают «императорским шафраном». Потому что жители Поднебесной прекрасно осведомлены о великой целебной силе бархатцев. А чем мы хуже?! Вот уже несколько лет из этих цветов я делаю свой «золотой запас» для здоровья

Бархатцы – мой золотой запас



Важно! Прежде чем применять народные методы лечения, посоветуйтесь с врачом

Эти неприхотливые цветочки, которые даже в октябре можно найти на любой клумбе, – природная кладовая «царя всех металлов», золота, а еще так необходимой всем нам меди. Именно эти элементы бархатцы в первую очередь «выуживают» из земли. Именно поэтому они столь целебны – их употребление способствует увеличению циркуляции и крови, снятию отеков и даже помогает регенерации тканей.

Шафран по-ацтекски

А еще эти «веселые ребята» содержат в своем составе мощную группу поддержки – селен, магний, цинк, железо и различные легкоусвояемые витамины, в отличие от синтезированных химическим путем. Поэтому китайцы называют бархатцы «докторами поджелудочной железы».

Древние ацтеки же использовали лепестки бархатцев в качестве шафрана, поскольку последний им был попросту недоступен. Но чем мы хуже ацтеков, решила я. И теперь каждый сезон собираю лепестки бархатцев, сушу, перетираю в ладوشках, готово! Засыпаю в стеклянные баночки и храню в кухонном шкафу. Но да-

леко не ставлю, поскольку постоянно добавляю эту золотую приправу вместо шафрана в супы, вторые блюда и даже компот.

Это сухой способ заготовки, но есть и «влажный».

Целебная добавка в супы

Для этого опять-таки собираю лепестки бархатцев. В этот раз у меня получилось пол-литра разноцветной красоты. Отправляю восхитительные лепесточки в небольшую эмалированную кастрюлю, туда же насыпаю по 1 чайной ложке сахара и соли, 3 горошины черного перца, 2 гвоздики, 1 лавровый листочек и выжимаю сок из одного лимона. Заливаю всю эту красоту небольшим количеством воды, довожу до кипения. И тут же без промедления заливаю в простерилизованную небольшую баночку. Закатываю и ставлю для медленного остывания под какую-нибудь старую шубу.

Храню этот золотой запас в холодильнике. Супы, да и любые другие блюда от пары ложек такой добавки будут чудо как красивы, ароматны, а еще целебны.

*Татьяна Марченкова,
г. Смоленск*

КСТАТИ

ЦВЕТКИ БАРХАТЦЕВ НЕ ВОЗБРАНЯЕТСЯ ДОБАВЛЯТЬ И В ЗАГОТОВКИ, НАПРИМЕР, ПРИ МАРИНОВАНИИ ТОМАТОВ ИЛИ ОГУРЦОВ. ЛЕПЕСТКИ ПРИДАЮТ ИМ ИЗУМИТЕЛЬНЫЙ ВКУСОВОЙ ОТТЕНОК!

Важно! Прежде чем применять народные методы лечения, посоветуйтесь с врачом

Лекарь с золотой ГОЛОВОЙ

Для одних одуванчик – сорняк, а для других – воплощение красоты и силы природы. Наши читатели советуют не упустить тот момент весны, когда появляются первые листья и желтые головки, чтобы получить ударную дозу полезных веществ



Важно! Прежде чем применять народные методы лечения, посоветуйтесь с врачом

■ Таблица Менделеева

Вряд ли кого-то нужно убеждать, что одуванчик полезен. Не зря его по содержанию полезных веществ сравнивают с таблицей Менделеева. Только почему-то весной не торопятся подкрепить свой организм наверняка полезными элементами, содержащимися в корнях, листьях и цветах.

Как только одуванчик проклюнется, и ростки еще беловаты, я их срезаю и пускаю в салаты. Они меньше горчат, чем листья. Еще пока не появились листья, в огороде, выкапываю корни, очищаю и всю семью заставляю съесть целиком по корешку – получить весеннюю дозу полезных веществ.

Когда-то моя мама заваривала листья одуванчика вместе с крапивой, и мы этой зеленой водой споласкивали голову после мытья. Чтобы волосы лучше росли. И когда я поехала в Америку, это было в советское время, там все ахнули – такие у меня были косы.

Выкапываю корни топинамбура и обязательно ем с чесноком. Топинамбур сейчас повсеместно добавляют в детское питание, настолько он полезен. Обязательно использую толстые головочки папоротника, когда он только начинает вылезать из земли. У природы много богатств, прямо под ногами – только не проходите мимо.

*Маргарита Жагрина,
г. Быково, Московская обл.*

■ Одуванчиковый мед

Если у вас аллергия на мед, то необязательно лишать себя этого замечательного продукта, его вполне заменит мед одуванчиковый. Я много лет готовлю его по старому рецепту. С удовольствием пью с ним чай.

1 В экологически чистом месте собираю 250 желтых головок одуванчика. Это около 250 г, но зависит от насыщенности влагой. В сухую погоду цветки суше и легче.

2 Один лимон мелко нарезаю вместе с кожурой. Смешиваю с одуванчиками, наливаю

пол-литра воды, довожу до кипения и варю на малом огне 10 минут. После оставляю на сутки под крышкой.

3 Далее отжимаю сок (через две марли). Добавляю 700 г сахара, ставлю на малый огонь. Помешивая, держу до тех пор, пока не растворится сахар. По виду получается продукт, который не отличается от пчелиного меда.

4 Закатываю в чистые банки и храню в погребе, но можно и при комнатной температуре.

*Галина Яблокова,
г. Хотьково, Московская обл.*

Важно! Прежде чем применять народные методы лечения, посоветуйтесь с врачом

Биостимулятор и снотворное с грядки



Позитивный настрой, крепкие нервы, хороший сон... эти завидные качества кому-то достаются от природы – им никакие бури ни почем! Ну а тем, кому не так повезло, нужно самим обратиться к природе. А именно – выращивать травы, обладающие успокоительными свойствами

Ароматических растений с седативными свойствами много, я же остановлюсь на двух, которые проверены мной за несколько лет лечебной практики. Тему статьи обозначил вопрос читателя, переданный мне редакцией. Упомянутые травы помогут укрепить нервы, наладить сон, улучшить настроение.

Лофант – мексиканская мята

Многоколосник фенхельный более известен как лофант анисовый. Эта «мексиканская мята» растет на моем участке несколько лет, хорошо адаптировалась к нашему климату.

Лофант вырастает до 1,5 м. Его верхушки украшают колосо-

Важно! Прежде чем применять народные методы лечения, посоветуйтесь с врачом



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Не следует принимать лофант при тромбофлебите и при склонности к низкому артериальному давлению.

видные фиолетовые соцветия, от листьев идет «анисовый» дух. Собственно, как и сам анис, он применяется при болезнях легких, и ряде других серьезных заболеваний.

В состав лофанта в большом количестве входит метилхавикол – это вещество является биостимулятором, способствует активизации защитных сил организма. Метилхавикол хорошо растворяется в спирте, поэтому предпочтительней спиртовые настойки, водные настои менее эффективны.

В середине июля я срезаю растение и готовлю настойку: треть емкости заполняю свежими измельченными верхушками растения и по самое горлышко заливаю 40% спиртом. Настаиваю в темном месте не менее месяца.

Дозировка. От 30 капель до 1 ч. ложки три раза в день, растворяя в воде.

Эльсгольция – зимняя мята

Растет у меня и «зимняя мята» – эльсгольция. Растение однолетнее со специфичным пряным ароматом. Я полюбил его за седативные свойства, он налаживает сон.

Дозировка. Употреблять следует по 20–30 капель три раза в день за полчаса до еды. Эльсгольция стимулирует пищеварение.

Зимняя мята популярна в медицине народов Азии. Применяется как потогонное и кровоостанавливающее средство, а также как мочегонное при отеках. Чай из сухих листьев эльсгольции пьют при малокровии и для улучшения работы сердца при атеросклерозе.

*Дмитрий Юровский,
фитоэксперт*



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Нежелательно принимать эльсгольцию при высокой кислотности желудка и желчекаменной болезни.

Важно! Прежде чем применять народные методы лечения, посоветуйтесь с врачом

НАШ ЭКСПЕРТ:
Дмитрий ЮРОВСКИЙ,
фитоэксперт



Мелисса

Котовник

? Люблю мелиссу, очень радовалась, что она у меня растет в огороде. Приехала подруга, которая сказала, что у нее тоже растет мелисса, но растение это выглядит по-другому. Хотя аромат похожий. Что же тогда растет у меня? Может, я зря травяные чаи пью?

*Зоя Кириленко, г. Ватутинки,
Московская обл.*

■ Если ваше растение не вымерзает и не требует укрытия на зиму – большая вероят-

ность, что вы выращиваете не мелиссу, а котовник. Мелиссу в средней полосе России нужно укрывать, она теплолюбива, зимой вымерзает.

Мелиссу лекарственную (лимонную) часто путают с очень похожим растением – котовником кошачьим (лимонным). И мелисса, и котовник имеют много общего – они из семейства яснотковых, эфиромасличные, часто культивируются в садах как пряная зелень и имеют схожий «лимонный» аромат. В лечебных целях применяют оба растения как успокаивающее средство.

Важно! Прежде чем применять народные методы лечения, посоветуйтесь с врачом

Какая разница?

Разница между ними в том, что Melissa проявляет себя как антидепрессант, а котовник – как седативное средство. Если вам нужно и успокоиться, и улучшить настроение, лучше выпить мелиссовый чай – 1 ч. ложка на стакан кипятка, через 20 минут напиток готов к приему. А вот чтобы наладить сон, следует обратиться к котовнику. Доза аналогичная, только принимать фиточай следует за 2 часа до сна. Результат бывает через 2–3 недели. Если вы перепутали растения, ничего страшного в этом нет. Свойства у них похожи, в целом мелиссу можно заменить котовником, ведь он прекрасно растет в садах и не требует особого ухода.



Как отличить?

У мелиссы листья светло-зеленые; цветки располагаются мутовками в пазухах листьев верхней части стебля, бледно-лиловые; аромат цитрусовый.

Котовник имеет более сложный аромат, сочетая в себе лимон, розу и герань; образует на концах ветвей верхушечные соцветия грязновато-белого цвета; листья матово-сероватые, крупнозубчатые.

? Расскажите о полезных свойствах спорыша?

Любовь Ивановна, с. Волжский, Волгоградская обл.

■ Уважаемая Любовь Ивановна! Траву спорыша (горца птичьего) собирают во время цветения и высушивают в тени. Применяют при гастроэнтеритах, при повышенной проницаемости стенок сосудов и незначительных кровотечениях желудочно-кишечного тракта.

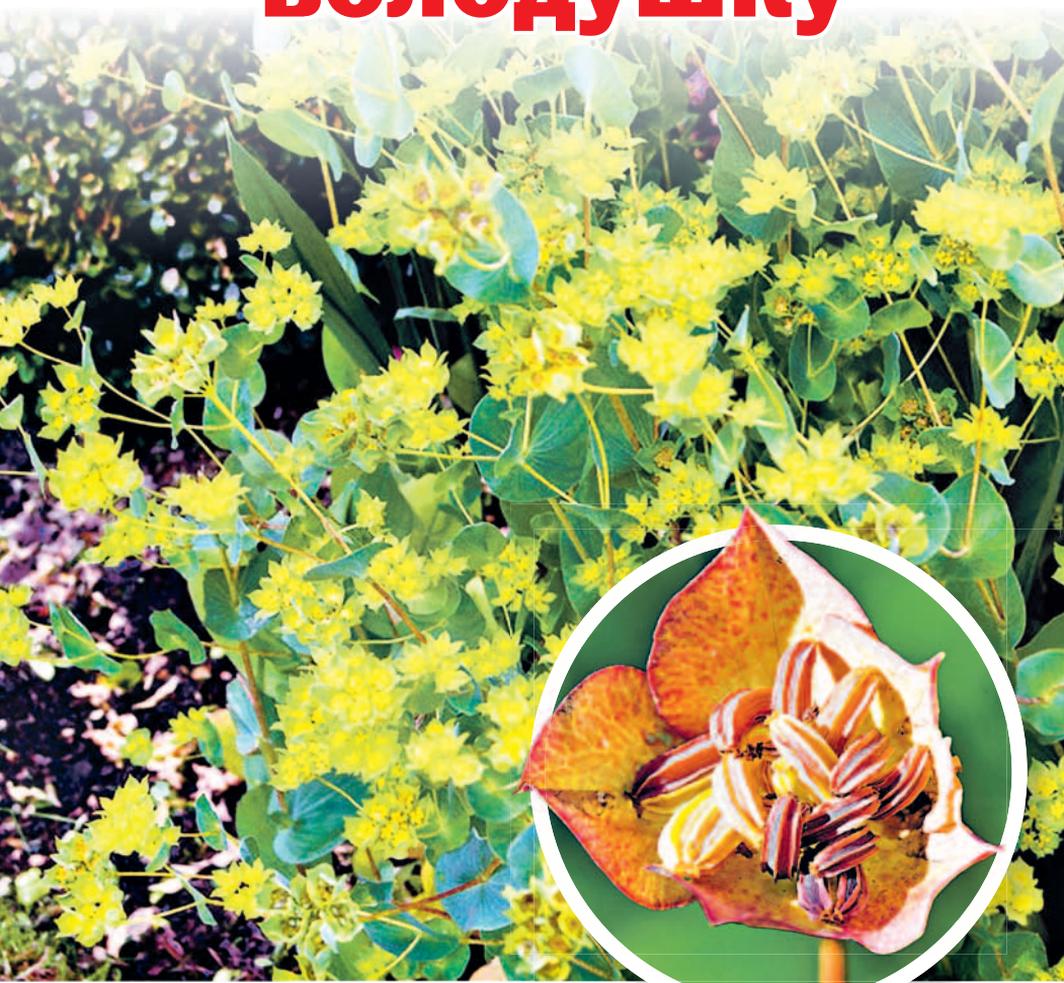
Используют вместе с другими травами при аллергических за-

болеваниях кожи, псориазе, васкулитах, врожденном эпидермолизе. В целом растение нормализует обмен веществ.

1 десертную ложку травы залить 1,5 стакана кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день как тонизирующее и общеукрепляющее средство. Курс 3–6 недель.

Важно! Прежде чем применять народные методы лечения, посоветуйтесь с врачом

За что придворный врач **ценил** **володушку**



Важно! Прежде чем применять народные методы лечения, посоветуйтесь с врачом

Однажды бархатным летним вечером я возвращалась с дачи на маршрутке и обратила внимание, что в букете цветов моей соседки есть какое-то необычное растение. Своими крупными зонтиками зеленовато-желтых цветов оно было похоже на летающую тарелку. Соседка на мое любопытство ответила, что это володушка золотистая

Володушка... Я вспомнила, эта лекарственная травка упоминалась в книге про бурятского целителя Петра Бадмаева, придворного лекаря последнего русского царя Николая II, цесаревича Алексея и всей царской семьи. Братья Бадмаевы (после принятия православия Александр и Петр) лечили в Петербурге с помощью тибетской медицины, травами, и имели свою аптеку. Круг пациентов был широк – от членов царской семьи, до простых людей. До революции имя Бадмаева гремело по всему Петербургу, и ехали к нему со всей России. Он без всяких лабораторий безошибочно определял болезнь. И умер в возрасте больше 100 лет.

Цветы причудливые

Я еще раз перечитала свою книжку, купила семена и посеяла володушку золотистую для себя. Это статное растение, как таволга и иван-чай, ростом более 150 см. В природе растет на склонах, в горах. Зацветает в июне, выбрасы-

вая причудливые зонтики с янтарными цветками. У володушки много нектара, и пчелы над ней выются. Вредителей на ней не видела. Срезаю верхушки с цветами 15 см и сразу сушу в духовке при 80–90°C.

Лечит все подряд

А теперь самое главное – почему врач Петр Бадмаев так высоко ценил володушку. В ней много витаминов, таких как С и Р, полезных микроэлементов, в том числе ред-

КАК ЕЕ СЕЮТ

- * Семена лучше сеять под зиму – им нужна стратификация. Я беру любую картонную коробку из-под обуви, насыпаю туда земли на 2/3, немного увлажняю, делаю бороздки и сею семена. Сверху – не более 1 см почвы. И в ноябре ставлю коробку под яблоню. Сверху кидаю охапку колючих веток, полыни горькой, чтобы мыши не съели семена. Всходы будут в мае следующего года – юные растения нужно рассадить.

Важно! Прежде чем применять народные методы лечения, посоветуйтесь с врачом

РЕЦЕПТ НАСТОЯ

- * Берем столовую ложку травы, заливаем стаканом кипятка, кипятим 5 минут и настаиваем минут 15. Надо пить по полстакана до еды 3 раза в день в течение 3 недель. Потом перерыв на месяц, и, если надо, повторить.

ких эфирных масел. Есть каротин, флавоноиды, сапонины. Это прекрасное желчегонное средство, очищает печень. Нейтрализует яды, поддерживает поджелудочную железу и желудок. Чистит сосуды от избыточного холестерина, лечит гипертонию, поддерживает сердце, укрепляет зрение.

Настой володушки полезен дамам при гинекологических проблемах (миомы) и джентльменам при импотенции. Также облегчает зуд при кожных болячках – диатезе, грибковых заболеваниях.

Когда срезаешь верхушку, появляется млечный сок, им хорошо избавляться от грибка ногтей (достаточно мазать пару недель). При гриппе настой быстро уничтожает вирус и снижает температуру. Также хорошо тонизирует и избавляет от усталости.

И еще всем полным дамам по своему опыту расскажу, что можно сбросить несколько килограммов без вреда для здоровья, если пить вышеописанный настой володушки или еще лучше делать настой пополам с иван-чаем.

Моя знакомая так похудела на 14 кг за 2 месяца и ограничивала себя только в сдобных плюшках и жареной пище.

Мыло на грядке

Кроме того, в володушке много природных моющих веществ-сапонинов. Иногда, когда заканчиваю хлопоты на даче, на бегу срываю верхушку володушки и тру ею руки, они отлично отмываются без мыла.

*Наталья Закомурная,
г. С.-Петербург*

КАКОВ УХОД



МЕСТО

Хорошо освещенное



ПОЧВА

Умеренно плодородная, от избытка перегноя будет жировать и не захочет цвести



РАССТОЯНИЕ

Не менее 30 см друг от друга



УДОБРЕНИЕ

Добавлять полстакана древесной золы или калифоску 1 ст. ложку, скорлупу от 1 яйца на 1 м² посадки



ПОЛИВ

Умеренный. Поливать обильно 1 раз в неделю, если нет дождя. Мульчировать землю вокруг травой

Важно! Прежде чем применять народные методы лечения, посоветуйтесь с врачом

НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 18 АВГУСТА



«Судоку Мастер» – это более 180 увлекательных задач трех высоких степеней сложности: классические судоку, фигурные и диагональные судоку, мегасудоку и мультисудоку. А также такие особые, набирающие популярность у читателей, как кен-кен, какуро и сумдоку.

Подробная инструкция на первых страницах журнала поможет понять принцип разгадывания судоку даже тем, кто еще не успел «набить руку» в решении таких головоломок. Каждый вид судоку сопровождается краткой инструкцией по технике решения, а проверить свое мастерство поможет раздел с ответами.

«Судоку Мастер» – это не просто сборник задач для гурманов судоку. Это еще и хит-парад рецептов для гурманов и любителей вкусно поесть. А еще в нашем журнале для отдыха и развлечения мы публикуем специальные тест-картинки «Найди 10 отличий».



Пить будем?

Вопрос не праздный, когда за окном лето, а значит, местами бывает 30 градусов. В такую жару разрешается не есть, но пить надо много, часто и обильно. Что пить? Предлагаем легкие и полезные рецепты на каждый день

Компот – напиток богов

Компот из ягод и фруктов – самый простой и дешевый способ утолить жажду. Рано утром сварите кастрюлю, процедите, поставьте в холодильник – и целый день у вас будет прекрасный утолитель

жажды. Врачи рекомендуют сахар в компот не класть – ягоды и фрукты сами по себе сладкие.

Холодный чай с травами

Превосходно утоляет жажду холодный чай – зеленый или чер-

Важно! Прежде чем применять народные методы лечения, посоветуйтесь с врачом

ный. Можно добавить туда лимон, мед, имбирь, тогда напиток станет еще и более полезным. В моей семье любят чай... без заварки. Много мяты, имбирь, лимон, порезанный кусочками, складываем в трехлитровую банку и заливаем кипятком. Остынет – добавляем лед и вперед!

Вместо и вместе с мятой можно использовать душицу, мелиссу, тимьян, иссоп, шалфей и даже базилик.

Квас

Это вот наше. Исконное. Любимому напитку более 1000 лет! У каждой хозяйки – свой рецепт. Вот один из самых простых:

Понадобится ржаной хлеб – 200 г, вода – 2,5 л, сухие дрожжи – 2 г (примерно 1 ч. л.), сахар – 5 ст. л., изюм – 1 горсть.

Приготовление: порезанные сухари ржаного хлеба кладем на дно банки и заливаем кипятком. Отдельно разводим дрожжи в горячей воде. Когда они забулькают, а вода с сухарями остынет, соединяем жидкости. Накрываем марлей и ставим на солнечный свет, в тепло. Квас скоро забродит, его

БЕЗ САХАРА

- * Старайтесь не добавлять в напитки много сахара. Сладкое еще больше провоцирует жажду. Сладкие газированные напитки пить нежелательно в любое время года.

ВРАЧИ СОВЕТУЮТ

- * Лучше всего утоляет жажду обычная вода, она практически не имеет противопоказаний.
- * Обязательно пейте ее за 30 минут до еды, чтобы подготовить тело к перевариванию еды – на этот процесс уходит много воды из запасов организма.
- * Лучше всего, когда температура жидкости соответствует температуре нашего тела, то есть 36–37°C. Именно такая вода улучшает обмен веществ, пищеварение.

надо процедить, добавить изюм и – в холодильник.

Райхон-шербет

Очень вкусный напиток получается из фиолетового базилика. Он хорошо заваривается кипятком и имеет насыщенный фиолетовый цвет. Добавьте туда лимонный сок и сахар – и напиток станет ярко-красным. На Востоке такой напиток называют райхон-шербет. Он не только утолит жажду, но и подлечит сердце и сосуды.

Лимонад нашего детства

Лимонад – от слова лимон. Режем в кувшин много лимона, добавляем сахар и заливаем газированной водой. Любимый напиток детства готов.

*Марина Морозова,
п. Удельная, Московская обл.*

Важно! Прежде чем применять народные методы лечения, посоветуйтесь с врачом

НАШ ЭКСПЕРТ:
Дмитрий ЮРОВСКИЙ,
 фитоэксперт



? *Поставили диагноз – глаукома. Хочу начать лечиться травами, но не слышала, какие именно помогают. И помогают ли?*

Наталья Анатольевна, г. Курск

■ При глаукоме выбор трав невелик, в народной медицине применяют несколько видов растений. В своей практике я часто назначаю настойку ряски озерной. Рекомендую принимать ее 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 промытой травы, пропорция 1:2. Траву собирают в чистом водоеме и промывают. На ведро воды – горсть ряски, убрать мусор, собрать траву и использовать новую порцию. Обычно требуется не менее 6 ведер, только после этого трава будет чистой, и ее можно настаивать.

Можно воспользоваться и дубовой золой. Она стабилизирует внутриглазное, а также внутричерепное и артериаль-

ное 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.

А проще всего использовать кукурузу. К примеру, чтобы привести внутриглазное давление в норму, употребляют сухие кукурузные рыльца. Их измельчают и столовую ложку заливают стаканом кипятка, настаивают в течение часа и принимают по 2–3 ст. ложки 3–4 раза в день.

При глаукоме и ухудшении зрения как дополнительное средство можно применить и валериану. 5 ст. ложек измельченных корней залить 1 л красного вина, настоять две недели. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

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.**

Приветствую всех любителей природы и здорового образа жизни! Я страстный поклонник всего, что связано с природными силами и заботой о своем здоровье. Жена называет меня «служитель культа зеленых сил». А на самом деле я просто не самый опытный, но увлеченный дачник с уклоном в лекарственный огород. Вдохновился однажды «петровским» аптекарским огородом – приобрел такое хобби на пенсии. И в моем увлечении ваш журнал весьма помогает дельным советом и интересной идеей.

Когда я начал выращивать лекарственные травы, это стало для меня настоящим открытием мира природных возможностей. Я был поражен тем, каким образом скромные растения могут оказывать столь положительное влияние на здоровье и благополучие. Всего пара грядочек, пара кустиков и деревьев – а какой мощный источник лечебных свойств!

Так, на моей аптекарской грядке всегда растет лаванда. Что я из нее делаю, спросите

вы? Я рядом с ней сижу на лавочке, а проходя мимо, обязательно сорву и разотру в руках. А жена собирает. Сушит и делает из нее антистрессовые подушечки. Кладешь такую подушечку в изголовье кровати – и прекрасный сон обеспечен.

Конечно же, растет у меня мята. Чай из нее бесподобен по вкусу, а еще отлично помогает справиться с тошнотой – внучка моя его очень уважает, потому что уже взрослая девица, а в транспорте укачивает.

Полынь делает грядку неприятной, но как же я от нее избавлюсь? Собираю, сушу и зимой включаю ее в антипаразитарный травяной сбор.

А любимец мой – это шалфей лекарственный. Во-первых, меня завораживает его изящество – с ним любая грядка уже приобретает декоративный вид. Ну а главное, конечно, это его лечебные свойства. Высушить его да в чаек – первое дело при простуде, боли в горле, головной боли. Да и воспаления на коже помогате заживить.

*Иван Антонович Лисин,
Лунецкая обл.*

Коротко о важном

- Если в лечебных целях будут использоваться корни и корневища, то время их сбора – сентябрь-октябрь, листья вечнозеленых растений, например брусники, заготавливают весной после схода снега. В цветах наибольшее количество действующих веществ бывает во время цветения.
- Травы, листья, цветки сушат на воздухе, без попадания прямых солнечных лучей. Чердак или место под навесом – идеальный вариант. Раскладывают собранные травы на пергаменте либо собирают в связки и подвешивают «вниз головой».
- На солнце сушат корни и плоды. Части растений раскладывают на ткани тонким слоем (1–3 см) и в течение дня несколько раз переворачивают. Чтобы защитить растения от насекомых, сырье прикрывают марлей или тонкой сеткой.
- Тепловая сушка предпочтительна для большинства видов трав. Помогает сохранить больше полезных веществ. Растения, содержащие эфирные масла, сушат при температуре не выше 40°C. Все остальные при 50–60°C. Для сохранения витамина С плоды шиповника сушат при 90°C.
- Правильно высушенные корни не гнутся, а ломаются с небольшим треском. Листья, цветки, трава легко перетираются пальцами, а стебли ломаются, ягоды при сжимании не слипаются в комок.
- Высушенные растения помещают в бумажные пакеты, картонные коробки или заворачивают в крафт-бумагу, подписывают (указывают вид травы и дату сбора) и хранят в темном и сухом помещении с температурой воздуха 10–20°C.
- В стеклянных, жестяных, керамических банках с крышками рекомендуется хранить сушеные плоды, например ягоды боярышника, шиповник, чернику, перетертые в порошок корни.
- Не рекомендуется хранить фитопродукцию в целлофановых пакетах, пластиковых емкостях. В них сырье задыхается, отсыревает, после чего покрывается плесенью.
- Листья, почки, бутоны в основном можно использовать в течение 1–2 лет после сбора. Корни, клубни, кора, плоды и семена не портятся в течение 2–3 лет.

ОБРАЩАЕМСЯ КО ВСЕМ НЕРАВНОДУШНЫМ ЛЮДЯМ!



ЛАПШОВ ДЕНИС, 11 лет

Ивановская область,
г. Приволжск

ДИАГНОЗ:

Мышечная дистрофия

НОМЕР КАРТЫ:

5469 9801 6347 5722

по номеру телефона:

8 (920) 674-65-48

Любимова Татьяна Николаевна

СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

Помогите поставить сына на ножки. У сына мышечная дистрофия, мы живем в небольшом городе Приволжск Ивановской области. Мы, как могли, пытались справиться с бедой, которая настигла нас, когда сынуле исполнилось 3 года. Сначала он начал ходить на носочках, а дальше становилось

только хуже. Мы обследовались в нескольких ведущих клиниках. Сдали несколько дорогостоящих генетических анализов, врачи говорят – поломка гена. На данный момент особых сдвигов в лучшую сторону нет. Денису нужно дорогостоящее лечение в Германии. Будем рады любой помощи!

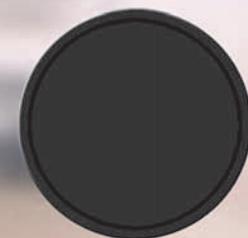
МАШИНКА ЗАКАТОЧНАЯ АВТОМАТ

УДОБНАЯ
РУКОЯТЬ

БОКС
ДЛЯ ХРАНЕНИЯ

ОДИН
ЩЕЛЧОК

КОВРИК
В ПОДАРОК



Наведи камеру
и узнай цену

СДЕЛАНО
В РОССИИ



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

Реклама