



4 сезона

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ

СВОЙСТВА

ОВОЩЕЙ

И ФРУКТОВ

вашего участка



Ирина Александровна Зайцева
Лекарственные
свойства овощей и
фруктов вашего участка
Серия «Четыре сезона (Рипол)»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2346875

И.Зайцева. Лекарственные свойства овощей и фруктов вашего

участка: РИПОЛ Классик; Москва; 2011

ISBN 978-5-386-03609-6

Аннотация

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.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	7
ФРУКТЫ	10
УХОД ЗА ПЛОДОВЫМИ ДЕРЕВЬЯМИ	11
Защита и обрезка	12
Прививка и перепрививка	15
Удобрения и подкормки	16
Полив и защита деревьев от болезней и вредителей	19
ЯБЛОНЯ	21
Полезные свойства	21
Яблочный уксус	23
Тонизирующий напиток с яблочным уксусом	24
Настой яблочной кожицы при кашле	24
Отвар яблок	25
Раствор для полоскания с яблочным уксусом при ангине	25
Раствор для лечения насморка	25
Кашица из яблок и лука при кашле	25
Кашица из яблок при гастрите	26
Мультифруктовый сок при авитаминозе	26
Мазь с яблочным уксусом при травмах ног	26

Мазь из яблок при трещинах на коже	26
Заготовка лекарственного сырья	27
Секреты выращивания	27
ГРУША	31
Полезные свойства	31
Отвар груш при простуде, туберкулезе, мочекаменной болезни и диарее	33
Отвар листьев груши при заболеваниях мочеполовой системы	33
Настой листьев груши при задержке мочи	33
Настой листьев груши и яблони при камнях в мочевом пузыре	33
Кисель из груш при поносах	34
Кашица из груш при анемии	34
Заготовка лекарственного сырья	34
Полезные советы	35
Секреты выращивания	36
СЛИВА	37
Полезные свойства	37
Чернослив в молоке от мозолей	39
Сок сливы при нарушении холестеринового обмена	39
Отвар листьев сливы при пониженном иммунитете	39
Отвар коры сливы при заболеваниях	39

почек	
Настой веток сливы при запорах	40
Настой цветков сливы при нарушениях пищеварения	40
Заготовка лекарственного сырья	40
Секреты выращивания	41
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Ирина Александровна Зайцева Лекарственные свойства овощей и фруктов вашего участка ВВЕДЕНИЕ

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

Нельзя не учитывать и того, что яблоки и груши, заботливо выращенные на дачном участке, более полезны, чем фрукты, которые лежат на полках гипермаркетов. Конечно,

импортные плоды выглядят более эстетично, на них нет червоточин и дефектов. Но задумывались ли вы, с чем это связано? Единственное достоинство таких фруктов – привлекательный внешний вид, ведь для того, чтобы они так выглядели после длительной транспортировки, их обрабатывают химическими веществами, которые представляют опасность для здоровья. Так не лучше ли съесть не такое красивое, но богатое витаминами яблоко?

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

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

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

ФРУКТЫ

Фрукты являются богатейшим источником витаминов и питательных веществ и при этом содержат небольшое количество калорий. Это позволяет использовать их в различных диетах для снижения веса и очищения организма. В плодах содержится клетчатка, которая благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта. Для тех, кто любит сладости и не может от них отказаться, фрукты станут хорошим выбором, ведь из них можно готовить вкусные и полезные десерты. Съеденные на завтрак ароматные плоды заряжают организм энергией и дают заряд бодрости на несколько часов. Не менее полезны 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 дачника, который заботливо ухаживает за каждым деревцем и кустиком. Если у вас есть дети или внуки, то вы знаете, какими капризными они могут быть, когда просишь их съесть что-то полезное. И все же сложно представить себе ребенка, который отказался бы от спелого румяного яблока, которое висит на ветке и само просится в рот. Однако, чтобы получить хороший урожай, за деревьями нужно правильно ухаживать, и делать это не от случая к случаю, а круглый год.

Защита и обрезка

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

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

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

Наиболее устойчивые к низким температурам сорта яблонь предпочтительнее обрезать осенью, а груши и косточковые – ранней весной. Обрезку сливы, вишни, черешни и абрикоса нельзя проводить в пасмурную погоду, так как в

это время усиливается камедетечение. Молодые плодовые деревца (до 5–6 лет) рекомендуется обрезать весной (с начала марта по середину апреля).

Обрезка проводится и летом, когда четко видны границы обрезания ветвей. В неурожайный год рекомендуется обрезать плодоносящие груши и яблони. Это способствует равномерной урожайности. Обрезку нужно проводить каждый год, независимо от возраста дерева. 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 годовых приростов. Обрезку возобновляют, когда ветки оголяются и перестают ветвиться. Склонные к загущению деревья следует прореживать в возрасте 5 лет.

При высокой урожайности проводится так называемая омолаживающая обрезка, необходимая для поддержания хорошего плодоношения во всех частях кроны. Эта процедура ограничивает рост дерева в высоту и ширину, а верхняя часть кроны открывается для достаточного поступления света. Регулярно вырезается проводник, а рост ветвей направляется на боковые ответвления, расположенные ниже. В верхней части кроны делают прореживающую обрезку. При этом важно не удалять большое количество толстых

ветвей, поскольку это приводит к травмированию дерева и его подмерзанию в холодное время года. Что касается бокового ограничения кроны, его рекомендуется начинать лишь к 8–10 годам. Делать это следует поэтапно: в первый год – сверху, во второй – с одной стороны, через 2 года – с другой стороны и т. д. Одновременная обрезка сверху и с какой-либо стороны допустима только для деревьев старше 15 лет. Слаборослым сортам рекомендуется делать омолаживающую обрезку 1 раз в 2–3 года, сильнорослым и позднеспелым – 1 раз в 3–4 года.

Прививка и перепрививка

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

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

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

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

- окулировка;
- прививка черенком.

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

Прививка черенком проводится в период сокодвижения и после него.

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

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

Удобрения и подкормки

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

Навоз вносится под осеннюю перекопку почвы. Предварительно его разбрасывают ровным слоем (4–6 кг на 1 м² приствольного круга). Если дереву 2–3 года, то для удобрения почвы понадобится 15–20 кг навоза, 5–6 лет – 30–40 кг, 7–8 лет – 50–70 кг. То есть чем старше дерево, тем больше требуется удобрения.

Для этой цели подойдет также компост из ботвы овощей, прелой соломы, листвы, опавшей хвои и др. В него можно добавить золу и известь. В качестве удобрения используется жидкий раствор птичьего помета (100–150 г на 1 м² приствольного круга), озерный или прудовой ил.

Плодовым деревьям также необходимы минеральные и азотные удобрения. Их вносят по 8–10 г вещества на 1 м². Количество таких удобрений определяется в зависимости от возраста дерева и размера его приствольного круга. Если последний составляет 2 м, то потребуется 100–200 г сернисто-го аммония, 150–300 г суперфосфата, 50–100 г 40%-ной калийной соли.

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

Нельзя соединять навоз с известью и сульфатом аммония, сульфат аммония – с известью и фосфоритной мукой, супер-

фосфат – с известью (при смешивании суперфосфата с калийной солью их можно соединять только в день внесения удобрения). Следует отметить, что даже сочетающиеся между собой удобрения лучше смешивать непосредственно перед внесением в почву.

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

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

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

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

Если почва бедная, то она требует ежегодного удобрения.

Для нормальной почвы достаточно вносить подкормки 1 раз в 3 года. В первый год после посадки плодового дерева делают мульчирование приствольных кругов, внося перегной, навоз и компост.

Если деревья посажены на подзолистой почве, то требуется известкование. Известь нужно вносить осенью 1 раз в 7 лет по 500 г на 1 м².

Полив и защита деревьев от болезней и вредителей

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

Частота поливов зависит от погодных условий, степени иссушения почвы, а также от вида плодовых деревьев. Важно знать меру, так как переизбыток воды приносит не меньше вреда, чем ее недостаток. Переувлажнение приводит к плохому газообмену, снижению температуры в корнеобитаемом слое, в результате чего отмирают активные части корней.

Не приносит ощутимой пользы полив, производимый часто и понемногу. Для нормального роста фруктовым деревьям необходимо достаточно глубокое увлажнение почвы (для семечковых культур – на 60–70 см). Чем старше плодо-

вая культура, тем больше воды ей требуется.

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

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

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

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

ЯБЛОНЯ

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

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

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

Полезные свойства

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

ного возраста, из организма которых активно вымывается это вещество.

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

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

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

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

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

Доказано, что регулярное употребление яблок снижает уровень холестерина в крови. В одном яблоке с кожурой в среднем содержится 3,5 г волокон, что составляет более 10% суточной потребности организма в этих веществах. Молеку-

лы волокон прикрепляются к холестерину, способствуя его выведению из организма. Таким образом существенно снижается риск закупорки сосудов.

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

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

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

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

Яблочный уксус

Взять 500 г яблок, удалить поврежденные участки и пло-

доножку, натереть на терке, выложить в стеклянную емкость, залить 600 мл воды, добавить 50 г меда, 5 г дрожжей, 10 г черствого ржаного хлеба. Держать при температуре 20–30° С в течение 10 дней, регулярно перемешивая содержимое деревянной ложкой. Затем слить жидкость, остатки отжать через марлю.

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

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

Тонизирующий напиток с яблочным уксусом

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

Настой яблочной кожицы при кашле

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

Отвар яблок

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

Раствор для полоскания с яблочным уксусом при ангине

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

Раствор для лечения насморка

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

Кашица из яблок и лука при кашле

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

Кашица из яблок при гастрите

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

Мультифруктовый сок при авитаминозе

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

Мазь с яблочным уксусом при травмах ног

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

Мазь из яблок при трещинах на коже

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

Заготовка лекарственного сырья

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

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

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

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

Секреты выращивания

Среди достоинств большинства сортов яблонь стоит от-

метить высокую устойчивость к болезням, хорошую урожайность и морозостойкость. Опытные садоводы выбирают полукарликовые и среднерослые подвои, которые начинают плодоносить быстрее, чем карликовые яблони.

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

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

Но как быть, если яблоня уже посажена и она не относится к скороспелым сортам? Есть проверенные способы, которые ускоряют вступление яблони в фазу плодоношения, например пригибание веток со снижением угла их наклона. Чем

более близок угол наклона ветки к вертикали, тем быстрее она растет. Это значит, что усиленно происходят ростовые процессы, а заложение цветковых почек и время плодоношения откладывается. Наклон веток ближе к горизонтали, напротив, задерживает их рост, что приводит к ранней закладке цветковых почек и раннему плодоношению.

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

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

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

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

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

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

ГРУША

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

Полезные свойства

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

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

Также груши богаты сахарами, органическими кислотами (в том числе яблочной и лимонной), азотистыми веществами, пектином, ферментами, витаминами В¹ и РР, каротином и др.

Грушевый сок присутствует во многих диетах как эффективное средство при желудочно-кишечных расстройствах и

сахарном диабете. Регулярное его употребление укрепляет стенки капилляров.

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

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

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

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

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

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

Отвар груш при простуде, туберкулезе, мочекаменной болезни и диарее

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

Отвар листьев груши при заболеваниях мочеполовой системы

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

Настой листьев груши при задержке мочи

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

Настой листьев груши и яблони при камнях в мочевом пузыре

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

течение дня.

Кисель из груш при поносах

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

Кашица из груш при анемии

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

Заготовка лекарственного сырья

Груши можно сушить на воздухе или в духовке. В первом случае плоды нарезают тонкими ломтиками, оставляют на солнце на 2–3 суток, после чего досушивают в тени или хорошо проветриваемом помещении.

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

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

и на нее уйдет меньше времени.

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

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

Полезные советы

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

при сгибании, имеют коричневый цвет и сладкий вкус.

Секреты выращивания

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

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

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

Рекомендуемые сорта груши: Десертная росошанская, Кармен, Красавица Черненко, Космическая, Лада, Светлянка.

СЛИВА

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

Полезные свойства

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

Сливы содержат сахара, кислоты (особенно яблочную и лимонную), пектин, каротин, минеральные соли, дубильные и красящие вещества, витамины В¹, С и Р.

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

Очень полезен чернослив. Людям, которые страдают запорами, рекомендуется съедать на ночь несколько сушеных плодов. Слабительным действием также обладают настои и

компоты из чернослива. Согласно исследованиям, чернослив способствует выведению из организма избытка холестерина, поэтому он является обязательным компонентом диеты при атеросклерозе. Он также полезен при болезнях почек и повышенном артериальном давлении, поскольку соли калия, содержащиеся в сливе, помогают организму выводить лишнюю воду и натрий.

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

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

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

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

Этот фрукт не рекомендуется беременным женщинам и кормящим матерям, так как он может вызвать вздутие живота и диарею.

Чернослив в молоке от мозолей

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

Сок сливы при нарушении холестеринового обмена

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

Отвар листьев сливы при пониженном иммунитете

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

Отвар коры сливы при заболеваниях почек

Залить 10 г измельченной коры сливы 200 мл кипятка и держать на водяной бане 30 минут, затем процедить и доба-

вить 50 мл кипятка. Принимать по 50 мл 3 раза в день до еды.

Настой веток сливы при запорах

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

Настой цветков сливы при нарушениях пищеварения

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

Заготовка лекарственного сырья

В качестве лекарственного сырья используются плоды, корни, кора, листья и цветки сливы. Цветки заготавливают в период бутонизации: их раскладывают тонким слоем и сушат под навесом или в тени. После того как растение отцветет, собирают листья. Кладут их на несколько дней под прямые солнечные лучи, а затем досушивают в хорошо проветриваемом помещении или под навесом.

Кору и корни берут с деревьев, которые подлежат вы-

рубке. Предварительно очищенное от грязи и промытое под струей воды растительное сырье подвяливают на солнце, а затем сушат в духовке при температуре 60–70° С.

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

Секреты выращивания

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

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

зование и формирование шпорцев.

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

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.