

Многими средствами, известными еще со времен Гиппократ, можно с успехом лечиться и в наш век сверхэффективных синтетических препаратов. Взять хотя бы сосну, ель и пихту.

ХВОЙНЫЕ

ДЛЯ ДОМАШНЕЙ АПТЕКИ



Как правило, сейчас все лечение сводится к прогулкам по хвойному лесу. С давних пор в медицине в качестве лекарственного сырья использовали хвою, смолу и почки. Они содержат смолистые и дубильные вещества, эфирные масла, горечи, витамин С и минеральные вещества.

Хвоя. Медицинская водка, настоянная на еловой хвое, считается освежающим втиранием, стимулирующим кровообращение, рекомендуется для спортсменов и лежачих больных. Против ревматизма и подагры, мышечных болей, ушибов применяют мази на основе масла из сосновых или еловых игл, обладающие болеутоляющим действием. В этом случае принимают также ванны с добавлением хвойного экстракта.

Почки. Отвар из них действует как эффективное отхаркивающее средство, оказывает дезинфицирующее действие. Является противовирусным и противомикробным средством. Для приготовления снадобья 15 почек помещают в эмалированную емкость, заливают 250 мл кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 30 минут. Охлаждают при комнатной температуре, процеживают. Полученный отвар, доливая водой, доводят до первоначального объема – 250 мл.

Хранят препарат в прохладном месте не более двух суток. Принимают по 1/2-1/3 стакана 2-3 раза в день после еды как отхаркивающее средство при бронхитах. Этот же отвар можно использовать для ингаляций и полосканий при ангине, хроническом тонзиллите и ОРЗ.

В Болгарии из сосновых почек готовят варенье. Для этого 50 г сырья заливают 2 стаканами кипятка и настаивают 2 часа в теплом месте. Полученный настой процеживают и добавляют 500 г сахара и варят.

Другой способ приготовления: 100 г почек заливают 2,5 л воды и варят до тех пор, пока не останется 0,5 литра жидкости. Отвар процеживают и смешивают горячим с 250 г сахарного песка, а после остывания с 250 г меда. Для большего эффекта в приготовленное варенье можно добавить 10 г корицы, 5 г гвоздики и 1 мускатный орешек.

Принимают при простуде, бронхите, ангине, ревматизме, ишиасе по 1-2 столовые ложки три раза в день до еды.

Заготовка сырья. Сосновые почки собирают рано весной, пока их длина не превышает 3-4 см, до начала интенсивного роста. Длинные приросты для заготовки не пригодны. Заготовленное сырье сушат при температуре не выше 20-25°, так как при высокой температуре улетучиваются эфирные масла, а смола, содержащаяся внутри почек, может расплавиться и частично испариться. Хранят высушенное сырье в плотно закупоренных емкостях, в сухом, прохладном месте. Срок годности – 2 года.

Е. АЛЬ-ШИМАРИ

ЗОЛОТОЙ ЛУК СТАРОВЕРОВ

В 2010 году добавилось одиннадцать совершенно новых сортов

С незапамятных времен в староверческих скитах Вологодской губернии возделывали именно этот лук. Рожь, капуста, репа и семейный лук помогали людям выживать в суровом климате северной тайги. И ни цинга, ни болезни, ни морозы были им не страшны. Но и семейный лук выжил и растет в наши дни благодаря праведным трудам староверов.

Российские селекционеры успешно приумножают достижения обитателей скитов. Особенно плодотворно селекцией семейного лука занимаются кандидаты сельскохозяйственных наук Елизавета Григорьевна Гринберг из Новосибирска и Владимир Григорьевич Сузан из Екатеринбурга.

Буквально в последние годы ими создано несколько новейших, высокоурожайных сортов семейного лука с очень крупными луковицами. Семейный лук, по-научному лук-шалот, отличается исключительной скороспелостью. От посадки до созревания луковиц проходит всего 50-70 дней. Луковицы плотные, острого или полустрогаго вкуса, отлично хранятся в течение 10-12 месяцев. И если обычный репчатый лук за это время может сгнить и сильно усохнуть, то на шалот хранение никак не влияет. Он после года хранения выглядит так, как будто только что из грядки. Луковицы многозачатковые, в гнезде формируется от 4 до 10 штук. Листья тонкие, нежные и исключительно вкусные, дают прекрасную раннюю срезку на перо. Размножается семейный лук так же, как размножается чеснок и картофель – вегетативно. Посадив одну некрупную луковицу, вы в конце лета соберете до десяти превосходных крупных луковиц. Многие огородники издавна выращивают семейный лук, но он, как правило, мелкий. Предлагаемые нами новейшие сорта семейного лука поражают размерами. В одном гнезде лежат 6-8 крупных красивых луковиц весом до 160 граммов каждая!

Высылаем наложенным платежом без предварительной оплаты новейшие крупноплодные сорта семейного лука СОФОКЛ, СЕРЁЖКА, ГАРАНТ, АЛЬБИК, УРАЛЬСКИЙ КРАСНЫЙ, ВЕЛИКОУСТЮГСКИЙ, КНЯЖИЧ, МАКАРЬЕВСКИЙ, МОНАСТЫРСКИЙ, ПРОМЕТЕЙ, РЫЖИК, СПРИНТ, СТАРОБРЯДЧЕСКИЙ, УРАЛЬСКИЙ-40, ФЕРАПОНТ, ЧЕЛЯБИНСКИЙ РОЗОВЫЙ.

В нашем фирменном конверте бесплатно высылаем подробный каталог.

Ваш адрес просим писать очень четко и разборчиво.

Наш адрес: 454080, г. Челябинск, проспект Ленина, 64,

Научно-производственное объединение «Сад и огород»

Телефон: 8(35254) 7-77-77 (многоканальный)

ОГРН 1087430000866

КЛЮКВА – КОРОЛЕВА ПРОФИЛАКТИКИ

О пользе клюквы на Руси знали давно. О ней упоминал «Домострой» еще в XVI в. Сок клюквы слыл «особливым лекарством от кашля», считался хорошим средством от цинги, им смазывали раны. Современная медицина полезность болотной ягоды не опровергает и рекомендует ее практически всем без исключения.

Ягоды клюквы – превосходный источник витамина С, который так необходим нашему организму в сезон инфекций. В составе клюквы имеется довольно редкий витамин Р, который способствует усвоению аскорбиновой кислоты, а потому в качестве средства для повышения иммунитета клюкве почти нет равных. Она помогает при простудах и даже служит жаропонижающим средством. Чудо-ягода выводит из организма токсины, которые накапливаются во время болезни.

Клюква содержит минералы: калий, магний, железо, кальций, фосфор, серебро, марганец и йод. Большой ассортимент минеральных веществ во многом определяет целебные свойства клюквы. Соли калия помогают при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, почек, различных нарушениях обмена веществ. Йод, марганец и бор способ-

ствуют снижению кровяного давления.

Плоды содержат органические кислоты: лимонную, хинную, бензойную, урсоловую, а также пектиновые вещества, флавоноиды, эфирное масло, дубильные вещества.

Выпивая стакан клюквенного сока в день, вы проводите отличную профилактику инфекций мочеполовых путей, поскольку ягоды обладают мочегонным действием. Однако калий, который отвечает за крепость наших сосудов, из организма не вымывается. Урсоловая кислота, содержащаяся в клюкве, предупреждает появление камней в почках. Клюква облегчает состояние при мочекаменной болезни, воспалительных поражениях женской половой сферы.

Регулярное употребление сока предотвращает развитие многих инфекционных заболева-

ний. Дело в том, что танины, содержащиеся в соке, препятствуют внедрению микробов в клетки. Очень ценны для организма и антиокислительные вещества – флавоноиды, катехины и антоцианы. Экспериментально установлена способность клюквы усиливать действие антибиотиков.

Клюква используется при расстройстве желудка и кишечника. Она повышает усвоение пищи, усиливает обмен веществ, регулирует деятельность кишечника, выводит шлаки. Ягоды и сок клюквы широко применяют при недостаточной секреции желудочного сока, гастритах с пониженной кислотностью, колитах, ожирении, при назначении бессолевой диеты, они уменьшают головные боли, изжогу, они также улучшают состояние печени.

Клюква понижает содержание протромбина в крови, повышает

эластичность, прочность стенок кровеносных капилляров. Она снижает уровень холестерина в крови и борется с гипертонией, ее рекомендуют людям с проблемами сердца и сосудов.

Ягоды клюквы связывают и выводят из организма тяжелые металлы. Поэтому ее используют для создания препаратов, лечащих последствия чрезмерных доз облучения. Полезна она и тем, кто проживает в промышленных районах с повышенным содержанием тяжелых металлов в атмосфере и почве.

Небольшие красные ягоды обладают приятным кисловатым вкусом. Из них получают вкуснейшие соки, консервы и варенья, их сушат, готовят из них сиропы. Это превосходный ингредиент при приготовлении соусов, десертов, фруктовых салатов и желе. Так как сок клюквы кислый, его лучше разбавлять соками из

других фруктов, он отлично утоляет жажду и очень полезен. Это самый приятный способ укрепления организма.

Клюква препятствует появлению кариеса и воспалению десен. Витамин В благотворно влияет на нервную систему и на состояние волос и ногтей. Клюкву используют при лечении гнойников и прыщей, как хорошее антибактериальное средство.

Ягоды клюквы, как и другие дары природы, намного эффективнее витаминов в таблетках, потому что они содержат большое разнообразие витаминов и других питательных веществ, которые теряются в процессе переработки. Эту ягоду можно смело назвать королевой профилактики. И она прекрасно сохраняет все свои свойства при замораживании, поэтому ее можно есть в любое время года.



О. ПЕРЕВАЛОВА,
врач-диетолог,
действительный член
Национальной
ассоциации диетологов
России