



ВЫГОДНО И ОБОСНОВАННО

В последнее время вопросы защиты окружающей среды становятся все более актуальными. Все большей популярностью пользуются препараты, основанные на растительных экстрактах, несомненным преимуществом которых является экологическая безопасность, что особенно ценно в наше время. Биологически активные растительные соединения, которые могут воздействовать различным образом на живые объекты, все чаще применяются в растениеводстве. Новинкой нынешнего сезона является фитопрепарат **ФИТОСПЕКТР** на основе экстракта растения юкка Шидигера и гуминовых веществ морских водорослей, растворенных в деионизированной воде.

Некоторые виды пустынных растений, в том числе юкка Шидигера, особенно богаты сапонинами. Ученые в ходе экспериментов обнаружили способность сапонинов стимулировать синтез белков и активизировать некоторые ферменты в растительной клетке. Исследования показали, что они обладают большой фунгицидной, антибактериальной активностью, иными словами, действуют в качестве природного антибиотика при обработке растений. И это еще не все: в результате взаимодействия сапонинов и гуминовых веществ морских водорослей в растения поступают вещества, необходимые для построения растительных клеток.

Учитывая природное происхождение сапонинов и гуминовых веществ, а следовательно, повышенную способность к биоразложению в окружающей среде, их использование становится весьма выгодным и обоснованным. Поэтому с помощью препарата **ФИТОСПЕКТР** можно вырастить хороший урожай экологически безопасной продукции.

Е. ПРЯНИШНИКОВА

ОСОБЕННОСТИ ВЕСЕННЕГО

Весна – это время обновления и перемен, мы очень ждем ее, но, к сожалению, когда снимаем головные уборы и верхнюю одежду, мы замечаем, что волосы потускнели, кожа стала с оттенком серого цвета и вернулись старые болячки. Чтобы весной наше настроение было действительно весенним и мы выглядели лучше, необходимо правильно питаться.

Питание весной связано с перестройкой организма с зимнего сезона на весну. Зимой мы питаемся довольно тяжелой пищей, что отрицательно сказывается на здоровье. Необходимо витаминное восполнение.

Недостаток витаминов и солнечных лучей приводит к тому, что наш организм ослабевает. Именно весной проявляется авитаминоз, который приводит к неприятным последствиям: быстрому старению и ослаблению иммунной системы. Если придерживаться ряда нехитрых правил, можно успешно избавиться от всех признаков авитаминоза: упадка сил, быстрой утомляемости, крайней раздражительности, слабости, сонливости, сниженной работоспособности, частых простуд.

Самое первое средство против авитаминоза – витамины, что, естественно, и главное правило в весеннем питании

– больше витаминов. Витамины являются необходимыми компонентами пищи, без их поступления невозможно гармоничное функционирование организма. Весной мы нуждаемся в витаминах более чем когда-либо. Но победить авитаминоз нынешними яблоками и апельсинами точно не удастся, поэтому прежде всего весной нужны поливитамины – т.е. которые продаются в аптеке (выбирайте подходящий для вас комплекс с учетом возраста, профессии и т.д.). Это принесет хорошее самочувствие и высокую работоспособность. Весна – это, пожалуй, единственное время года, когда даже при правильном питании дополнительный прием поливитаминов показан практически всем. Подойдут любые препараты, в состав которых входят основные витамины и микроэлементы.

Согласно последним исследованиям зимой фрукты и овощи во время хранения и транспорти-



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

ровки теряют до 90% полезных веществ, ради которых, собственно, мы их и покупаем. Весной во многих фруктах и овощах витаминов практически нет. Так, например, яблоки за три месяца хранения теряют 85% витамина С. К весне в них остается лишь пектин, правда, это вещество очищает организм от шлаков.

Исследователи утверждают, что замороженные овощи даже более полезны,

чем свежие, хранящиеся подолгу в холодильнике, – при заморозке теряется лишь 30% питательных веществ, но только в том случае, если они хранились в морозильной камере с соблюдением всех правил и не замораживались несколько раз.

Говоря об овощах, не следует забывать о капусте. В капусте хорошо сохраняется витамин С и содержится много клетчатки. Кроме того, свежая, квашеная и вареная капуста прекрасно

ЛЕЧЕБНЫЕ ГОРЕЧАВКИ

Горечавки – популярные многолетние травянистые декоративные растения, цветущие с середины до конца лета (см. публикацию в № 3-2010). Некоторые виды горечавок находят применение в народной медицине. С лечебной целью используют траву, корни и корневища.

Горечавка весенняя – растение высотой до 15 см. Нижние листья эллиптические, собраны в плотные розетки. Цветок одиночный, на вершине стебля; венчик трубчатый, насыщенно-синего цвета. Настой травы возбуждает аппетит и улучшает пищеварение.

Горечавка желтая (1) – растение с прямостоячим стеблем высотой до 1,2 м и толстым коротким многоглавым корневищем. Листья супротивные, срастающиеся своими основаниями, широкояйцевидные. Цветки крупные, желтые, собраны в пучки. В народной медицине отвар из корней и корневищ горечавки применяют при отсутствии аппетита, запорах, упорной изжоге, в качестве желчегонного средства при желтухе, а также при туберкулезе легких, подагре, ревматизме, артритах. Наружно отвар горечавки используют при лечении запущенных гноящихся ран.

Горечавка крупнолистная – растение высотой 40-70 см. Крупные прикорневые листья образуют розетки. Цветки интенсивно синефиолетовые. В народной медицине настойку корневищ употребляют как улучшающее пищеварение, при дизентерии, желудочных и кишечных коликах, ревматизме, лихорадке, женских болезнях.

Горечавка ластовневая – растение высотой 15-100 см с многочисленными стеблями и мно-

гоглавым толстым корневищем. Листья сидячие, ланцетные. Цветки в пазухах верхних листьев многочисленные. Венчик темно-лазоревый или синий, иногда белый. Отвар корневищ, травы применяют при аменорее; отвар корневищ – при болезнях печени. Настой травы применяют как возбуждающее аппетит, при ахилии, диспепсии, как мочегонное, ранозаживляющее.

Горечавка легочная – растение высотой 10-65 см с толстым корневищем. Листья супротивные, линейно-ланцетные, тупые. Цветки крупные ярко-лазоревые, собраны в кисть. Настой, отвар, настойку травы применяют при болезнях легких, респираторных инфекциях, как спазмолитическое; местно – при ушибах. Отвар травы при болезнях желудка и кишечника, желудочных и кишечных коликах, скрофулезе, шуме в ушах, при заболеваниях нервной системы. Отвар, настой корневищ употребляют как возбуждающее аппетит и улучшающее пищеварение при гастралгии, нервных заболеваниях, как общеукрепляющее, противолихорадочное, противоглистное.

Горечавка лежачая – растение высотой 5-30 см с толстым корневищем и шнуровидными корнями. Цветки сидячие в пазухах листьев, венчик колокольчато-ворончатый темно-синий. В народной медицине настой, отвар травы применяют при хроническом гастрите, холециститах, желудочно-кишечных заболеваниях, неврастении, как горечь. Траву, цветки применяют как

жаропонижающее, при острых респираторных инфекциях, желудочно-кишечных и инфекционных заболеваниях, лихорадке, инфекционном гепатите, болезнях печени; отвар листьев – при ревматизме.

Горечавка семираздельная – растение высотой 10-50 см с толстым корневищем со шнуровидными корнями. Листья сидячие, от яйцевидных до ланцетных. Цветки на верхушке стебля. Венчик темно-синий. В народной медицине отвар травы применяется при малярии, как возбуждающее аппетит и улучшающее пищеварение.

Горечавка точечная – растение высотой 20-60 см с толстым корневищем. Листья эллиптические, венчик трубчатый желтый. В народной медицине употребляют при подагре, истерии, депрессии, скрофулезе, как противолихорадочное, тонизирующее, детоксикационное. Сок травы используют при ревматизме; настоей травы – возбуждающее аппетит, слабительное, мочегонное, при аменорее, как ранозаживляющее.

Горечавка холодная (2) – растение высотой 10-35 см с прикорневыми линейно-лопачатыми листьями. Венчик беловато-зеленовато-золотистый. Отвар, настой применяются как горечь для улучшения функции желудка. Настой травы, цветков используют при пневмонии, остром бронхите, туберкулезе легких, ангине, ларингите, а также как жаропонижающее и детоксикационное при воспалительных и инфекционных заболеваниях.

Горечавка шероховатая (3) – растение высотой 30-50 см с мощной корневой системой. Стебли немногочисленные, листья яйцевидные или овальные. Венчик темно-синий. В народной медицине отвар корней и корневищ применяют как возбуждающее аппетит и улучшающее пищеварение; при гипертонической болезни, энцефалите, ревматическом артрите, поносе, диспепсии, гематурии, офтальмии – как укрепляющее память, противолихорадочное, антигельминтное, как жаропонижающее и противовоспалительное при острых и хронических гастритах, гепатите, холангите.

К. ТКАЧЕНКО,
кандидат биологических наук