

Вряд ли кому-то из нас не знакома черемуха! Ее снежные соцветия источают такой аромат, что душа радуется. Черемуха всегда сигнализирует садоводу и огороднику о начале поздних весенних заморозков: раскрыла она свои мелкие душистые цветки, значит, надо укрывать лимонник, землянику и другие культуры от возможного повреждения. Правда, последние 3-4 года заморозки в это время обошли стороной среднюю полосу России.

ЦЕЛЕБНЫЕ КИСТИ ЧЕРЕМУХИ

Давно известны лечебные достоинства черемухи. В медицине ее сушеные плоды отдельно или в купаже с ягодами черники применяют как хорошее вяжущее средство при расстройствах желудка и кишечника. Для приготовления напитка 1 часть плодов (обычно 10 г) заливают 1 стаканом (200 г) крутого кипятка, закрывают крышкой и прогревают на водяной бане 15-20 мин. Затем содержимое процеживают, охлаждают и принимают по полстакана 2-3 раза в день за 30 мин. до еды. Хранят отвары не более трех суток в темном прохладном месте, желателен в холодильнике.

Действие напитка будет сильнее, если к 3 частям плодов черемухи добавить по 2 части ольховых шишек, ягод черники и ирги. Измельчать плоды перед заваркой нельзя. Две столовые ложки смеси помещают в эмалированную посуду, заливают 2 стаканами кипятка и кипятят 20 мин., процеживают, охлаждают и пьют по 0,5-1 стакану 3-4 раза в день за 20 мин. до еды.

Отвар коры черемухи применяют при спазмах в желудке, ревматизме, малярии. Отвар плодов и коры молодых веток оказывает потогонное и мочегонное действие.

Плоды черемухи содержат до 15% дубильных веществ, яблочную, лимонную и другие органические кислоты, от 7 до 17% сахаров с преобладанием глюкозы и фруктозы, 0,3-1,3% пектиновых веществ, которые выводят из организма тяжелые металлы и обла-



дают противорадиационным действием. Кроме того, в них присутствуют капилляроукрепляющие Р-активные соединения (антоцианы, рутин, изокверцетин), эфирное масло и амигдалин, стимулирующий сердечную деятельность.

Распространена черемуха в лесной и степной зонах европейской части России, в Западной Сибири, на Кавказе. Растет она по берегам рек, лесным опушкам, прогалинам. Используют ее и как декоративную культуру. Ботаническое название растения – черемуха обыкновенная (птичья), в народе ее часто называют черемуха кистевая.

В природе это много- или одноствольное дерево высотой до 10 м. Плоды шаровидные, черные, сильно вяжущие костянки диаметром около 10 мм.

Основное достоинство деревьев черемухи – лечебные свойства, зимостойкость, неприхотливость к месту обитания, легкость размножения. К недостаткам можно отнести ее сильнорослость, раннее цветение и само-

бесплодность. Кроме того, растение часто страдает от заморозков.

Лекарственным сырьем служат плоды черемухи, собранные в период полного созревания. Сушат их на солнце или в духовке при температуре 40-50°.

Размножают культуру семенами, зелеными черенками, корневой порослью и вертикальными отводками. При семенном размножении свежесобранные семена поздно осенью сеют в пролитые водой бороздки глубиной около 5 см. Через год сеянцы можно пересаживать на постоянное место. Уход за черемухой несложный. В первый год после посадки на постоянное место однолетний саженец обрезают на высоте 70 см. На второй год из образовавшихся боковых разветвлений оставляют 3 наиболее сильных и равномерно расположенных вокруг центрального проводника и отходящих от него под углом около 60°. В течение последующих 3-4 лет обрезку проводят аналогичным образом. На черемухе любит селиться тля, поэтому иногда приходится растение обрабатывать соответствующими препаратами.

В последние годы в Центральном ботаническом саду Сибирского отделения Российской академии наук создано несколько высокопродуктивных сортов черемухи, таких как *Памяти Саламатова*, *Плотнокистная*, *Ранняя круглая*, *Самоплодная*, *Сахалинская устойчивая*, *Сахалинская черная*, *Черный блеск*.

В. СТРЕЛЕЦ,
доктор
сельскохозяйственных наук

Мята разрослась, захватила большую часть огорода, но выдолбить и удалить ее рука не поднимается.
О. САВЕЛЬЕВА,
г. Москва.

Ни в коем случае не выбрасывайте излишки мяты. Обычно эту ароматную траву запасают на зиму. Как правило, садоводы ограничиваются сушкой душистых листочков. Однако молодые листья и побеги можно заготовить иначе. Варенье, сироп, листья в сахаре – не только сладкое лакомство, но и отличное лекарственное средство.

ВАРЕНЬЕ ИЗ МЯТЫ И ЛИМОНА

На 300 г листьев и стеблей мяты понадобится 500 мл воды, 1 кг сахара и 2 лимона.

Сварите из мяты... варенье

Один лимон нарезать кусочками, из второго отжать сок и добавить в нашинкованную мяту, залить водой и варить 10 мин. Затем снять с огня и настаивать 1 сутки. Массу отжать, в процеженный настой добавить сахар и мелко нарезанную цедру одного лимона и варить до готовности. Горячее варенье разлить по баночкам и закатать крышками. Это лакомство отлично подойдет для чаепития при простуде.

МЯТА В САХАРЕ

Листья мяты промыть и обсушить. Смазать с двух сторон взбитым белком, обсыпать мелким сахарным песком и



осторожно разложить на кальке, чтобы хорошо просохли. Хранить в картонной коробке. Такие листья не теряют

ЛЕТО – САМОЕ ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ПОЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ!



ЕСЛИ ВАС БЕСПОКОЯТ КАМНИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ, ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС, ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА, ПРОБЛЕМЫ С КИШЕЧНИКОМ, ХРОНИЧЕСКИЙ ПАНКРЕАТИТ, СТОИТ ЗАДУМАТЬСЯ, КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ.

ФИШАнт-С – самый эффективный, мягкий и безопасный способ решения проблем.

Энтеросорбент ФИШАнт-С – препарат натурального происхождения, абсолютно нейтральный для организма, действует одновременно по многим позициям:

- поддерживает и восстанавливает функции печени;
- нормализует выработку желчи в печени, снижает холестерин («заставляет» холестерин перерабатываться в желчь, а не превращаться в атеросклеротическую бляшку);
- удаляет токсины;
- восстанавливает микрофлору кишечника;
- нормализует избыточный вес.

Безопасен при длительном применении.

ООО «Пента Мед», ВВЦ «Здоровье»

(495) 739-40-09, (499) 502-89-00

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА

Есть противопоказания, проконсультируйтесь с врачом.



На правах рекламы

КОМАНДОР®

Международная Программа защиты растений ГРИН БЭЛТ представляет препарат Командор. Основной его козырь – надежное действие.

Командор действует быстро. Уже через 30-60 минут колорадские жуки и личинки перестают питаться, а через сутки наблюдается массовая гибель вредителей. Максимальный, стопроцентный результат, подтвержденный испытаниями, наступает на третий день.

Командор действует долго – более двадцати суток. В чем же секрет? В том, что за несколько часов активный компонент проникает в поверхность листьев и удерживается там. Даже побеги, которые выросли после обработки, защищены от нападения вредителей. Это называется системное действие.

Командор действует на сто процентов. Испытания показали, что Командор уничтожает всех жуков и личинок за три дня. У вредителей, перелетевших с других участков, еще в течение трех недель нет шансов полакомиться нашей картошкой. Поэтому, достаточно одной обработки за сезон.

Командор экономичен – всего 1 миллилитр препарата на 5 литров воды – сотка картофеля под защитой. Препарат надежен и в сильную жару, и в ненастье.



www.technoexport.ru Горячая линия 8-800-100-60-50

полезные качества в течение года. Ароматный чай, квас и другие напитки, приготовленные из них, помогают при простудных заболеваниях и нарушениях работы желудочно-кишечного тракта.

МЯТНЫЙ СИРОП

На 1 кг мяты потребуется 1 кг сахара и 250 мл воды.

В эмалированной посуде приготовить сироп из сахара и воды, добавить в него крупно нарезанную мяту и довести до кипения. Затем снять посуду с огня, закрыть крышкой и настаивать примерно 1 час. Остывший сироп процедить через сито, разлить по бутылкам и плотно закрыть. Его можно использовать для приготовления напитков при ревматических и простудных заболеваниях.

Е. СТАРОСТИНА