

**В детстве мать прикладывала растертые листья этого растения при кровотечениях из носа и различных порезах. И сразу на глазах свертывалась и прекращала идти кровь. Трава эта в изобилии росла на лугу и рядом с нашим домом. Листья тысячелистника выделялись яркой изумрудной зеленью, хотя цветы не отличались особой красотой.**



## ЦВЕТОВАЯ ГАММА ЩЕДРОГО ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА

Летом я встретила в продаже декоративный тысячелистник с желтыми, палевыми, розовыми, лиловыми, красными, соцветиями. Приобрела для начала смесь семян. Весной посеяла их на хорошо освещенную грядку, чтобы вырастить рассаду. Семена тысячелистника очень мелкие, поэтому перед посевом смешала их с песком в соотношении 1:3. Грядку хорошенько выровняла граблями, сделала ровики поперек гряды через 25 см одно от другого. Семена разложила по ровиками, присыпав тонким слоем земли, и накрыла нетканым материалом. Меня сразу поразила высокая всхожесть семян. Лишь только растения достигли высоты 15-20 см и сформировали невысокие кустики, рассадила их группами по определенным местам. Рассады оказалось больше, чем надо. И сколько я ни раздавала друзьям и знакомым, все равно еще остались довольно крепкие растения, выбросить было жалко.

Из перегнивающих растительных остатков он высасывал не только воду, но и все питательные вещества. Как на открытых участках, так и в тени все до одного растения прижились. В конце июня они превратились в крупные цветущие кусты восхитительно разнообразной окраски: от ярко-красных до пастельных тонов. Цвели они до глубокой осени. Удивительно, что каждый крохотный цветок тысячелистника состоит из нескольких язычковых и трубчатых цветков. Краевые ложно-язычковые с отгибающимися лепестками обычно пестичные, в середине расположены трубчатые – обоеполые. Собранные вместе в щиток или кисть они образуют довольно крупное привлекательное соцветие.

Посадила рассаду тысячелистника в мешок с растительными остатками, в котором в прошлом году росли огурцы. Добавила туда немного земли с грядки, плотно прижала корни растений и полила. Лето оказалось засушливым, воды на все не хватало. До мешка с высаженными растениями тысячелистника руки не доходили. Но он не только выжил, его прочные стебли сильно разрослись и образовали крупные соцветия.

Уход за тысячелистником действительно несложный. Периодически неглубоко рыхлю почву вокруг растений, удаляя сорняки. Поливаю очень редко. Подкармливаю нитрофоской два раза в год: ранней весной и осенью (по 30 г на 1 кв. м), с последующей заделкой граблями. После цветения срезаю



засыхающие стебли. Зимует он без всякого укрытия и не вымерзает ни в малоснежные зимы, ни при сильных морозах.

Тысячелистник оказался необыкновенно живучим и неприхотливым многолетником, от которого исходит поток мощной жизненной энергии. Он не только не болеет сам, но и оздоравливает другие растения, растущие рядом. Я заготавливаю сырье, срезая соцветия. Настои, обладающие фитонцидной активностью, помогают в борьбе с тлей и другими вредителями сада и огорода. Дело в том, что в листьях и соцветиях тысячелистника содержится алкалоид ахиллеин, горечи, он выделяет эфирные масла и фитонциды, убивающие вредные бактерии и отпугивает насекомых-вредителей. В то же время он является прекрасным медоносом и привлекает пчел. Кусты его всегда имеют опрятный вид, благодаря прочным стеблям никогда не склоняются и не полегают от ветра или дождя. Даже до цветения растения выглядят безупречно, сияют густой сочной и ажурной зеленью. Тысячелистник хорошо уживается с другими цветами, приглушая пастельными соцветия-

ми яркий многолетний мак. Прекрасно сочетается с гвоздикой Шабо. Отлично смотрится на зеленом газоне и в контейнерах, а низкорослые формы эффектно в рокарии и на альпийской горке.

Еще одно положительное свойство тысячелистника: он не агрессивен, не притесняет соседние растения, не захватывает чужой территории. Но, разрастаясь со временем, цветки его мельчают, теряя яркость окраски, поэтому периодически кусты его надо делить и пересаживать на новое место.

С античных времен существует легенда о том, что травой тысячелистника кентавр Харон успешно лечил многочисленные раны храбрейшего греческого героя Ахиллеса после боев. С этой легендой связано ботаническое название растения «achillea». Не потеряли лечебных свойств и культурные сорта. Листья и цветки входят в состав желудочных чаев. Для лекарственных целей срезают верхнюю часть растений длиной 15 см во время активного цветения. Настои и отвары тысячелистника в чистом виде и в комбинации с другими растениями используют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Применяют как успокаивающее средство при невралгии и истерии, а сок – при аритмии сердца и кровотечениях. Растение богато органическими кислотами, инулином, витаминами С и К, каротином, минеральными солями и фитонцидами. В семенах накапливается до 21% жирного масла. Сухие и измельченные листья и цветки используют для отдушки ликеро-водочных и кулинарных изделий, а также для супов, соусов, горьких настоек.

**А. ЛЕБЕДЕВА,**  
кандидат

сельскохозяйственных наук

Мы читаем газету в темноте или проводим весь день, сидя за компьютером. Мы гуляем под палящим солнцем без солнцезащитных очков и иногда пропускаем визит к окулисту. При этом мы надеемся, что наше зрение останется таким же хорошим, а глаза позволят так же ясно видеть мир.

Но что же случается, когда зрение нас подводит? Когда буквы уже не такие четкие и перед глазами появляется серое пятно? Когда мы больше не можем ориентироваться во времени и не узнаем соседей на улице? Когда мы жалеем, что не сделали для наших глаз больше, чем могли, или раньше не позаботились об их здоровье?

**Чем мы можем помочь нашим глазам?**

Следует регулярно посещать окулиста. Он измерит остроту вашего зрения, определит внутриглазное давление и осмотрит сетчатку. В среднем возрасте в основном результаты хорошие, но пожилым людям окулист все чаще выносит нежелательный диагноз: «возрастная макулярная дегенерация», сокращенно ВМД.

ВМД приводит к повреждению заднего полюса глазного яблока, заболевание вызвано отложениями и изменением свойств ткани. Звучит вполне безопасно, но медленно и бесповоротно приводит к потере зрения. Все может пойти так далеко,

# ГЛАЗА ТОЖЕ НУЖДАЮТСЯ В ЗАБОТЕ

**День ото дня мы заботимся о многих вещах. Регулярно поливаем и удобряем цветы, убираем дом, стираем одежду и следим за фигурой. Но кто из нас думает о глазах и правильно заботится о них? Факт остается фактом: глаза — это один из самых важных органов человека. Они формируют основу независимой жизни. Но мы практически не уделяем им никакого внимания.**

что больные чувствуют себя ограниченными в повседневной жизни, не могут ездить на велосипеде или ходить в магазин. У них возникают проблемы с чтением и письмом, а перед глазами появляются серое пятно.

Не следует доводить ситуацию до появления заболевания. Если вы вовремя начнете заботиться о своем зрении, то сможете сохранить его до самой старости. Для этого не нужно прикладывать огромных усилий. Просто принимайте по одной таблетке нутрицевтика ОКУВАЙТ ЛЮТЕИН дважды в день на протяжении одного месяца дважды в год.

**КАК ПРАВИЛЬНО ЗАБОТИТЬСЯ О ЗРЕНИИ:**

- Регулярно посещайте своего окулиста.
- Если вы находитесь под открытым солнцем, надевайте солнцезащитные очки.
- Питайтесь правильно.

**Сохраните свое зрение при помощи нутрицевтика ОКУВАЙТ ЛЮТЕИН.**

Как действует нутрицевтик ОКУВАЙТ ЛЮТЕИН? Много лет назад стало известно, что каротиноиды полезны для зрения.

Лютеин и зеаксантин – два вещества, входящие в группу каротиноидов. В сочетании с антиоксидантными витаминами С, Е и микроэлементами

цинком и селеном ваши глаза получают оптимальное количество питательных веществ, которые так им необходимы.

Результат: сохранение хорошего зрения до самого преклонного возраста и идеальная основа для предотвращения заболевания глаз ВМД.

Результаты возрастной макулярной дегенерации и сопровождающее это заболевание заметное ухудшение зрения в основном проявляются после 70 лет.

В качестве профилактического средства рекомендуется начать принимать нутрицевтик ОКУВАЙТ ЛЮТЕИН несколько раньше, по меньшей мере в возрасте 50 лет. Тогда вы сможете обезопасить себя и сохранить хорошее зрение на долгие годы.

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. ЯВЛЯЕТСЯ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНОЙ ДОБАВКОЙ К ПИЩЕ.**



на правах рекламы  
PEI: 779923.33.9293.09.012109.2009г.

**ПОЗАБОТЬСЯ О ЗРЕНИИ, ПРИНИМАЯ ОКУВАЙТ ЛЮТЕИН**