

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: 779923.33.19293.09.012109.2010г.

ПОЗАБОТЬСЯ О ЗРЕНИИ, ПРИНИМАЯ ОКУВАЙТ ЛЮТЕИН