

Аптека на грядках


Растения уникальны тем, что обладают ценными свойствами. Их польза для здоровья человека известна давно. Для профилактики и лечения большинства заболеваний имеется множество целебных растений вокруг нас и за ними далеко ходить не надо, так как они растут в нашем саду или огороде. Мы предлагаем познакомиться с полезными свойствами некоторых известных растений




“Лук от семи недуг”
Эта поговорка знакома каждому из нас ещё с детства. И действительно, люди, регулярно употребляющие чеснок и лук в пищу, заметно меньше болеют, имеют хороший иммунитет, менее подвержены вирусным заболеваниям. Но оказывается, недугам, с которыми эти овощи помогают бороться, намного больше. По последним данным, репчатый лук позволяет влиять на процессы старения организма. К такому заключению пришли японские учёные после серии исследований. Выяснилось, что в луке содержатся активные вещества – так называемые “серные соединения”, оказывающие стимулирующее и омолаживающее действие. После употребления овоща в пищу, эти компоненты всасываясь в кровь, проникают в ткани головного мозга. Также активные составляющие лука действуют на обменные процессы в зонах головного мозга, отвечающих за память и эмоциональную сферу. Конечно, чеснок и лук не сделает вас молодыми и здоровыми, но в сочетании со здоровым образом жизни и другими полезными мероприятиями, они помогут сохранить вашу красоту, молодость и крепкое здоровье на долгие годы.



Одуванчик – сорняк или полезный продукт
Красавец одуванчик считается сорняком. Целые отряды садоводов и огородников пытаются отчаянно пропалывать его на своих участках. Но все нипочем одуванчику. Может, потому и цветет с небольшими перерывами до самой поздней осени, чтобы утвердить свой непреклонный характер. В пищу используют вообще почти все растение. Объясняется это удивительной полезностью его химического состава. Корни одуванчика содержат до 40 процентов инулина, до 20 процентов сахара, до 15 процентов белковых веществ. Есть в нем холин, аспарагин, стерины, сапонины, органические кислоты, смолистые вещества, витамин B2, железо, калий, марганец, фосфор. В пыльце одуванчика много бора, марганца, стронция, меди, никеля, молибдена и кобальта. Листья богаты витамином С. Из молодых листьев делают салат и приправы к мясным и рыбным блюдам, варят супы и щи. Цветочные почки маринуют и используют для заправки солянок, блюд из дичи, пополняют композиции винегретов. Из поджаренных корней готовят заменитель кофе, а жареные прикорневые розетки по вкусовым качествам могут поспорить со многими деликатесными блюдами.



Петрушка – здоровью помощник
Добавляя петрушку то там, то тут мало кто задумывается, что такое «простое», на первый взгляд, растение имеет совсем «непростой» состав. По уровню содержания витамина С петрушка ушла далеко вперед большинства фруктов и овощей. Большое количество каротина в составе петрушки ставит ее на один уровень с морковью. Употребив в пищу около ста грамм петрушки можно превысить требуемую ежедневную дозу витамина А и С в два раза. Петрушка – мощное мочегонное средство. Она помогает выводить лишние скопления жидкости из организма и справиться с такой проблемой, как отеки. Довольно эффективно в этом случае сочетание петрушки с молоком. Ингредиенты при этом следует перемешать и протомить в духовке. При болезнях мочевого пузыря прием настоя убивает микробов и оказывает дезинфицирующее действие. Всевозможные ушибы, укусы и т.д. лечат при помощи примочек с соком петрушки. Это относится и к язвам или долго незаживающим ранам. Полоскание отваром или свежесжатым соком показаны при кровоточивости и повышенной чувствительности десен. «Коктейль» из мелко нарезанной петрушки и кефира улучшает пищеварение и способствует похудению. Очень полезно ополаскивать вымытые волосы отваром петрушки для укрепления корней и предотвращения выпадения волос.



Свежий укроп
лечит сердечную астму, улучшает аппетит, пищеварение, расслабляет кишечник, снижает артериальное давление. Он повышает сопротивляемость организма к острым респираторным и инфекционным заболеваниям, полезен при ожирении, гастритах с пониженной кислотностью, болезнях печени, почек, желчного пузыря. Но сок укропа противопоказан при беременности!



Клубника и земляника
содержат большое количество аскорбиновой кислоты, фолиевую кислоту и железо. Все это в сочетании оказывает лечебное действие при анемии, ревматизме, невралгии, гастритах. Также эти ягоды полезны при рахите, пародонтозе, экземе, кожных сыпях, атеросклерозе, стоматите. Издавна они известны как тонизирующие, ранозаживляющие, противовоспалительные, вяжущие, мочегонные и желчегонные средства.

СОВЕТЫ ОГОРОДНИКАМ

Как правильно поливать:

огурцы
Им требуется много влаги и поэтому эти овощи надо поливать часто. Однако при избыточном увлажнении, особенно в прохладную погоду, у огурцов развиваются корневые гнили. Поэтому если среднесуточная температура воздуха ниже 15°, огурцы не поливают, а проводят рыхление почвы на глубину до 6 см (так называемый сухой полив).

Оптимальная температура воды для полива огурцов – 22-25°. Категорически недопустимо использовать холодную воду: огурцы останавливаются в росте, плоды плохо завязываются, а сформировавшиеся могут осыпаться.

Лучший способ полива огурцов – дождевание. Его проводят не позднее 19 часов, чтобы листья к ночи успели высохнуть. Однако если на листьях появились пятна, вызванные мучнистой росой, антракозом или бурой пятнистостью, то поливать дождеванием огурцы не следует, т.к. это способствует распространению инфекции.

Полив под корень огурцы переносят плохо, да и почва от этого размывается, оголяя их слабые корни. Вырывают неглубокие поливочные бороздки вдоль ряда либо вокруг куста. Некоторые огородники исхитрились использовать для капельного полива пластиковые бутылки.

помидоры
Их надо поливать редко, но обильно. Однако они (особенно рассада) переувлажнения не переносят. От этого у томатов, так же как и у огурцов, развиваются корневые гнили. А избыточная влажность воздуха провоцирует развитие грибных инфекций, таких как фитофтора и серая гниль. Кроме того, в слабо проветриваемой теплице плоды помидоров плохо завязываются. На развитие томатов сказываются также резкие перепады влажности почвы, вызывающие развитие вершинной гнили и растрескивание плодов. Так что часто поливать эти овощи не надо.

Растения предпочитают поливать под корень, т.к. дождевание резко снижает температуру воздуха, что негативно сказывается на цветении, завязывании плодов и созревании томатов.

капусту
Она расходует очень много воды для налива вилка, поэтому ей следует давать не меньше 20 л на 1 кв.м. Вместе с тем, при избыточном увлажнении листья капусты приобретают синюшный цвет. В жаркую погоду капусту поливают дождеванием – утром и вечером до захода солнца. Если это делать днем, то на листьях могут появиться ожоги и разовьется слизистый бактериоз. В прохладную пасмурную погоду капусте угрожают белая и серая гнили. Поэтому растения в это время предпочтительней поливать под корень, причем ранние сорта 2-4 раза в неделю, а поздние – 4-6 раз.

Борьба с колорадским жуком

Сколько хлопот он доставляет садоводам, поедая ботву картофеля, баклажанов, томатов

Особую вредоносность колорадского жука определяет его большая плодовитость и прожорливость его личинок. Жук и его личинки могут быстро уничтожить все листья на растении. Зимует он глубоко в земле, его время наступает, когда начина-



ет зеленеть картофельная ботва. Тогда жук выходит на поверхность и начинает питаться всходами. В результате не образуются клубни, куст погибает. Советы по борьбе с вредителем дает руководитель работ по обеззараживанию ФГБУ «Омский референтный центр Россельхознадзора» Виктор Мизиун:

- Борьбу с колорадским жуком необходимо начинать ранней весной до поздней осени всеми возможными способами. Рекомендуются, как правило, три

способа – ручной сбор жуков и их личинок, народные методы борьбы и химические средства. Первый способ трудоемкий, особенно на большом участке, да и вероятность собрать всех жуков близка к нулю. Второй способ не всегда дает ожидаемый результат, но тем не менее, многие пытаются избавиться от жука с помощью различных горьких отваров, например, из полыни: треть ведра заполняют стеблями полыни, заливают кипятком, настаивают 3 дня

и проводят опрыскивание картофельных посадок; или хозяйственного мыла: в десяти литрах воды растворяют кусок хозяйственного мыла, добавляют, перемешивая, два литра древесной золы. Полученный раствор разбавляют водой в соотношении 1:1. Третий же случай наиболее эффективный. В любом из вариантов лучший результат дает сплошная обработка всего картофельного массива, а не одного, отдельно взятого садового участка.

Многие садоводы отмечают, что бороться с ним стало значительно труднее. Основная причина

этого явления состоит в том, что колорадский жук обладает уникальными способностями для выживания в различных условиях и быстро привыкает к широко применяемым для борьбы с ним препаратам. Чтобы этого избежать, необходимо подбирать препараты с различными действующими веществами или чередовать обработку посадок картофеля химическими и биологическими средствами защиты. Конечно, обработку можно провести и самим, но, во-первых, садоводы зачастую приобретают некаче-

ственные препараты, в ампулах которых содержимое частенько не соответствует названию. Вторая беда наших садоводов – неправильное и несвоевременное использование купленных препаратов. Помимо этого, при работе с химикатами надо строго выполнять правила безопасности. Борьбу с колорадским жуком необычайно трудно, поэтому, для достижения максимального эффекта и предотвращения нежелательных последствий, лучше, если обработку проведут профессионалы.

По материалам открытых Интернет источников
страницу подготовила Ольга Хохлова