Редактор страницы: Павел Кобер
Тел: +7 (343) 262-63-02
E-mail: kober@oblgazeta.ru

Начало проекта — в номере за 20.04.2016.
Полоса выходит по четвергам

ОБЛАСТНАЯ ГАЗЕТА
www.oblgazeta.ru
Четверг, 23 июня 2016 г.

УРАЛЬСКИЙ КАРТОФЕЛЬ 20.04.2016 г.
ЛУЧШИЕ САЖЕНЦЫ – В САД 28.04.2016 г.
ИДЕАЛЬНАЯ ТЕПЛИЦА 05.05.2016 г.
ОГУРЕЧНАЯ ГРЯДКА 12.05.2016 г.
РАССАДА 09.06.2016 г.
ЗАЩИТА ДЛЯ РАСТЕНИЙ 16.06.2016 г.
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

«Женьшеню на Урале нашли замену»

Свердловские садоводы культивируют около 50 видов травянистых лекарственных растений

Павел КОБЕР

Какие привозные лекарственные растения можно успешно выращивать в условиях Среднего Урала, почему заниматься женьшенем у нас неэффективно и чем полезны сорняки, в интервью «ОГ» рассказала *Анна АБРАМЧУК*, кандидат биологических наук, доцент кафедры растениеводства Уральского государственного аграрного университета.

Не возитесь с семенами

— Анна Васильевна, какие лекарственные растения выращивают в наших садах?

— В условиях Среднего Урала культивируются около 50 видов травянистых лекарственных растений. Из местной флоры самые популярные лекарственные растения среди наших садоводов — это душица и зверобой. Но семена требуют стратификации: их нужно в течение длительного времени обработать от пониженной температуры, в этом случае повышается всхожесть. Проще посадить рассаду. Также из местной флоры выращивают валериану, её корень можно использовать в качестве лекарственного средства на второй-третий год.

Остальные лекарственные растения в основном привозные. В последнее время, например, стали широко культивировать лофанты (агастахисы)*. Много написано о том, что лофанты хорошо зимуют в наших условиях (это многолетние растения). Но я с ними маюсь уже четыре года, хотя у меня идеальные условия на коллекционном участке лекарственных растений в учхозе «Уралец». Сохраняются только отдельные особи, остальные вымерзают. Я и укрытия делаю (агрилом, лапником), но ничего не получается. Однако я приспособилась к рассадному способу. Он очень хорош, поскольку позволяет в год посадки рассады получить и полноценное лекарственное сырьё, и семена. Это важно, потому что семена дорогие — крошечное семечко стоит рубль.

Также находит широкое распространение среди уральских садоводов шлемник байкальский. С его выращиванием проблем никаких не возникает. Семена совершенно спокойно сажаю в грунт, всхожесть довольно высокая. Это также многолетнее растение, зимует нормально. Но есть одна особенность: у шлемника точка роста выпирает из почвы и он может подмерзать. Поэтому надо его чем-то сверху мульчировать, чтобы точка роста не обнажалась.

Из интересных лекарственных растений также назову эхинацею пурпурную. У садоводов она широко используется как декоративное растение, однако является и хорошим иммуностимулятором и иммуномодулятором, при этом не оказывает побочного действия, как и все вышеперечисленные растения. Проблем с выращиванием эхинацеи в условиях Среднего Урала нет, зиму переносит нормально. Это многолетнее растение, на третий-четвёртый год можно использовать корневую систему. Но есть недостаток: семена у этого растения я так ни разу и не получила, потому что эхинацея поздно начинает цвести, и этот период у неё как-то растянут. Лучше использовать вегетативный способ размножения: делить кусты.

MOLBIOL.RU

На Среднем Урале золотой корень распространён в горных тундрах и на гольцах, каменистых склонах и осыпях в Ивдельском городском округе

Зри в корень. Золотой

— На западе Свердловской области как-то был у одного фермера, который выращивает женьшень...

— Да, в нашем регионе выращивают женьшень. Но по качественным характеристикам это растение получается значительно беднее, чем то, которое растёт на Дальнем Востоке и в Китае. К тому же выращивать пять-семь лет — это дорого, да и зачем, когда есть вполне заменяющее его растение.

— Какое?

— Золотой корень, другой вариант его названия — родиола розовая. Это многолетнее растение прекрасно адаптируется к нашим условиям, не вымерзает. Наибольшее содержание биологически активных веществ — в корневой системе. Лучшее использование — на третий-четвёртый год.

Корень мощный. У меня были опыты по внесению удобрений, причём в небольшом объёме (я под лекарственные растения больше 60 килограммов действующего вещества на гектар не вношу). И у меня получалось собирать с одного квадратного метра полтора килограмма и более корневых систем. Я не знаю ни одного органа в человеческом организме, на который позитивно не влияло бы это растение. Вдобавок это и хорошее стимулирующее средство: не заставляет работать организм максимально, как допинг, а регулирует все процессы.

Выращивать золотой корень достаточно легко. Но семенами выращивать замаетесь: они требуют стратификации, возиться пять месяцев, а всхожесть только 12 процентов. Но хорошо зарекомендовал себя вегетативный способ: если разделить четырёхлетний корень, то можно получить 15 отдельных кустиков.

Одуванчик просится в салат

— Какие рекомендуете для выращивания однолетние лекарственные растения?

— Прежде всего это календула. Её сортов сейчас огромное количество. Спектр применения календулы меньше, чем у многолетних лекарственных растений, но в ней много каротиноидов. Чем у неё темнее и насыщеннее цвет, тем больше содержится бета-каротина.

Также сейчас довольно много сортов ромашки аптечной. Не нужно её путать с ромашкой непахучей, которая растёт у нас в полях, а также с нивяником, который садоводы выращивают как декоративный цветок. Тут главное лекарственное вещество — хамазулен. У ромашки аптечной его много, а у этих растений — на нуле. Ромашка аптечная у нас растёт очень хорошо. Первую партию я уже срезала две недели назад. Единственное — надо ей создавать такие условия, чтобы не было сорняков. Она проигрывает конкуренцию с ними.

— Насколько полезны те сорняки, которые растут в наших садах?

— Одуванчик лекарственный — ему просто нет цены. Он снижает содержание холестерина в организме. Корневую систему одуванчика лучше использовать в осенний период, когда у него всё накоплено как в кубышке. У этого растения зашкаливает содержание витамина С, очень хороший минеральный состав. А ранние весенние листья немного ошпаривают кипятком, чтобы горечь ушла, и добавляют хотя бы один листик в наши традиционные салаты.

Также полезен такой сорняк, как мокрица. Её используют очень широко, в частности, при сердечно-сосудистых заболеваниях. Кстати, избавиться от неё очень легко. Она любит слегка переувлажнённые почвы, поэтому сделайте небольшую канавку, удалите лишнюю влагу, и проблем с мокрицей не будет.

*** Лофант (агастахис) — травянистое растение высотой до полутора метров, диаметр куста достигает метра. В качестве лекарственного сырья используют хорошо облиственные побеги. Считается сильным иммуностимулятором.**

КСТАТИ

Основным лекарственным сырьём родиолы розовой (золотого корня) являются корневища с корнями, которые заготавливают с конца цветения до конца вегетации растений. Очищенные корневища разрезают на отрезки 2–10 сантиметров и сушат в сушилках при температуре +50… +60 градусов. Срок годности сырья — три года. Для приготовления настоя 10 граммов измельчённых корневищ и корней родиолы заливают 200 миллилитрами кипятка, настаивают в термосе 4 часа, фильтруют. Принимают по четверти стакана два-три раза в день при усталости, тяжёлой физической или умственной работе.

Родиола нормализует обменные процессы, способствует быстрому восстановлению ресурсов организма, улучшает энергетический обмен в мышцах и мозге за счёт окислительных процессов, улучшает память и внимание. Однако иногда применение лекарственных препаратов из родиолы может вызвать головную боль, бессонницу, повышение артериального давления. В этих случаях приём родиолы необходимо прекратить.

Изводим пьянство сорняками

Валерий ШАФРАНСКИЙ

Бывает так, что пьющий человек и хотел бы бросить пить, но не знает, как. Одним из самых почитаемых растений для борьбы с этим недугом является золототысячник зонтичный, который цветёт в июне-августе.

Для лечения используется вся надземная часть растения, которую собирают в начале цветения до того, как пожелтеют листья прикорневой розетки. При этом трава должна срезаться вместе с прикорневой розеткой. Сушат траву в тени, расстилая тонким слоем или связывая в пучки и подвешивая к натянутой верёвке.

Для приготовления настоя надо две чайные ложки сухой травы залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, настоять 1,5–2 часа и пить по трети стакана два-три раза в день.

Другой травой, широко используемой для избавления от алкогольной зависимости, является тимьян обыкновенный (в народе — тимьян ползучий, богородская трава). Эта трава одновременно лечит и все расстройства организма, причиной которых стал алкоголь.

Траву заготавливают в фазе цветения, сушат и растирают. Для приготовления настоя две чайные ложки сухой массы из цветков и листьев заливают стаканом кипятка, настаивают в тёплом месте четыре-пять часов. Принять этот настой надо в течение дня в пять-шесть приёмов небольшими глотками после еды.

Если больной в это время выпьет спиртное, у него возникнет тошнота. Постепенно у больных начинает появляться равнодушие к спиртному. Но перед началом активного лечения надо посоветоваться с лечащим врачом, так как при некоторых заболеваниях тимьян противопоказан.

Для лечения хронического алкоголизма успешно применяют травяные настои в виде чаёв без сахара, которые пьют в тёплом виде и в большом количестве — по пять-десять стаканов в день. Чай можно сделать из следующих трав: полыни, мяты, тысячелистника (берутся в равных частях), ягод можжевельника, корня дягиля, корня аира болотного (берутся по 0,5 части). Все компоненты измельчаются, перемешиваются и завариваются из расчёта: щепотка смеси трав на стакан кипятка.

А теперь самое главное: даже самые эффективные противоалкогольные средства могут помочь далеко не всем.

ALLACTIONS.RU

В России промышленный сбор валерианы лекарственной начался ещё при Петре I, её заготавливали для госпиталей

ZDRAVOSIL.RU

Шлемник байкальский распространён в Забайкалье, Приамурье и на Дальнем Востоке; он отнесён к редким видам

Битва растений

Павел КОБЕР

Сравним два многолетних растения — валериану лекарственную и шлемник байкальский — на предмет эффективности их выращивания и применения в качестве общеукрепляющего средства.

ТЕХНОЛОГИЯ ВОЗДЕЛЫВАНИЯ. Валериана хорошо развивается на достаточно увлажнённых местах, но способна переносить и длительную засуху. Растение формирует высокие урожаи только на плодородных почвах лёгкого или среднего механического состава, имеющих нейтральную или слабощелочную реакцию. Лучшими почвами являются осушенные или окультуренные торфяники. Обладает довольно высокой холодостойкостью, без снежного покрова не погибает при температурах до минус 15 ^{0}С. Валериана очень отзывчива на органоминеральные удобрения. Наиболее высокие урожаи корней были получены в вариантах с азотом (по 90 килограммов на гектар).

Шлемник байкальский предпочитает хорошо освещённые места. Зимостоек, довольно засухоустойчив. Предпочитает почвы, чистые от сорняков, хорошо обработанные, с нейтральным кислотно-щелочным балансом. Высокую продуктивность подземной массы формирует на богатых, плодородных почвах. В условиях Свердловской области эффективен рассадный способ размножения. В этом случае растение зацветает в первый год жизни, а на второй год образует семена, обладающие высокой всхожестью.

ПОЛУЧЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННОГО СЫРЬЯ. В случае как с валерианой лекарственной, так и со шлемником байкальским в медицине применяют корни второго-третьего года жизни. Заготовку корней с корневищами ведут осенью. Очищают от почвы, промывают в холодной воде, разрезают на небольшие отрезки и сушат в сушилках при температуре не выше +35 ^{0}С. Для приготовления настоев высушенные корни измельчают.

ПРИМЕНЕНИЕ В МЕДИЦИНЕ. Биологи утверждают, что валериана регулирует сердечную деятельность, обладает спазмолитическим, седативным, желчегонным действием, усиливает секрецию желудочно-кишечного тракта. Эфирное масло валерианы ослабляет судороги, уменьшает возбуждение, удлиняет действие снотворных веществ. Валериана улучшает коронарное кровообращение, регулирует деятельность сердца, действуя через центральную нервную систему и непосредственно на мышцу сердца. В малых дозах — повышает, а в больших — снижает кровяное давление. Валериана более эффективна при систематическом и длительном применении ввиду медленного развития терапевтического действия.

По мнению специалистов, шлемник байкальский обладает способностью снижать кровяное давление и действует успокаивающе на нервную систему. Под влиянием шлемника уменьшаются головные боли и неприятные ощущения, улучшаются сон и общее самочувствие, повышается работоспособность. Экстракт этого растения предупреждает увеличение щитовидной железы, применяется в качестве общеукрепляющего, седативного и жаропонижающего средства. Настойка из корней шлемника по седативному действию (уменьшение эмоционального напряжения) значительно превосходит препараты валерианы лекарственной. Но перед применением необходимо проконсультироваться с врачом, а во время лечения — контролировать артериальное давление.

Что мы знаем о «розовой кубышке»?

В июне на садовых грядках уже появилась ботва свёклы, которая обладает массой полезных свойств, ведь в ней содержится витаминов больше, чем в корнеплоде.

Блюда с ботвой рекомендуется готовить и включать в рацион людям, больным анемией, а также имеющим проблемы с сердцем и щитовидной железой. Кроме того, она отлично налаживает работу кишечника и помогает справиться с запором.

Входящий в состав свекольной ботвы витамин Р является хорошим профилактическим средством против склерозов и внутренних кровоизлияний, повышает эластичность сосудов. Помогают регулировать обмен веществ и активизировать кроветворение такие полезные микроэлементы, содержащиеся в свекольной ботве, как фосфор, кальций, марганец, калий и соли железа.

Листья и стебли свёклы также богаты витамином U, который эффективен при лечении хронического гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Кроме того, его считают одним из действенных средств, замедляющих процессы старения организма.

Блюда из свекольной ботвы способствуют похудению и выводят «плохой» холестерин. Этому помогает сильный антиоксидант бетаин. А благодаря высокому содержанию йода и кобальта регулярное употребление листьев и стеблей свёклы улучшает память и помогает хорошо концентрировать внимание.

Сам же корнеплод называют кубышкой полезных веществ. Свёкла отличается высоким содержанием сахаров, белков, пектина, органических кислот, содержит немало витаминов, особенно С, А, В и РР.

Минеральные вещества, содержащиеся в свёкле, — железо, фосфор, кальций, магний и йод. В ней очень много цинка и железа, поэтому её важно включать в рацион как женщинам, так и мужчинам. Известно, что мужчинам необходим цинк, а в организме женщин часто не хватает железа.

Наличие в свёкле в значительном количестве солей магния способствует снижению артериального давления. А варёная свёкла пополам с черносливом полезна при кардиосклерозе. Свёкла успокаивает нервную систему, улучшает сон и общее состояние организма.

В то же время есть довольно серьёзные противопоказания для свёклы. Нельзя есть свёклу и пить сок из неё тем, кто страдает почечнокаменной болезнью и почечной недостаточностью. Поскольку в этом корнеплоде и в соке из него много сахара, стоит воздержаться от их употребления диабетикам.

Мокрица нам не враг

Летом садоводы ведут на своих участках отчаянную борьбу с надоедливо растущими сорняками, среди которых — звездчатка средняя, так называют её ботаники. Народ же прозвал эту траву мокрицей, потому что она всегда влажная, а также птичьим салатом — за особую любовь к ней домашней птицы.

Многие уральские садоводы не догадываются, что это растение является прекрасным дополнением к основному урожаю и к домашней «скорой помощи». Ведь именно та самая мокрица обладает замечательными питательными и лечебными свойствами, о которых мы просто не подозреваем.

АЛЕКСЕЙ КУНИЛОВ

Мокрицу можно использовать в салатах: порезать зелень мокрицы и лука, добавить варёное яйцо и сметану

По насыщенности витаминами мокрица не уступает многим культурным растениям. Она содержит витамина С в полтора раза больше, чем почитаемый нами лимон, или в два раза больше, чем зелёный лук. Также мокрица содержит и большое количество ценнейшего для человека витамина Е, который имеется в очень малом количестве или отсутствует в большинстве культурных растений на всех наших грядках. Исключительно богата мокрица и каротином.

Мокрицу надо есть, а не бороться с ней! Необходимо только помнить, что с началом цветения её стебли малопригодны для еды, поскольку становятся волокнистыми и жёсткими как нитки. Но на протяжении лета вырастают несколько поколений этого растения. Поэтому в саду всегда найдутся молодые нежные листочки мокрицы для приготовления витаминного салата, который особенно полезен при малокровии и цинге.

В народной медицине мокрица нашла очень широкое применение. Так, распаренную траву в виде компрессов прикладывают к больным местам при радикулитах, при ломоте в суставах, растяжении связок.

Мокрица стимулирует секрецию синовиальной жидкости в суставных сумках, что может уменьшить болезненность при движении. Сок мокрицы улучшает сердечную деятельность, снимает нервное напряжение, снижает болевые ощущения. Его также применяют как кровоостанавливающее средство. За счёт наличия в мокрице большого количества витаминов она быстро восстанавливает силы у человека. Мокрица для вашего здоровья не враг, а добрый доктор.

Валерий ШАФРАНСКИЙ

АРТРОМАКСИМУМ 5 ДНЕЙ —
ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ СПОСОБСТВУЕТ УЛУЧШЕНИЮ ПОДВИЖНОСТИ И ГИБКОСТИ СУСТАВОВ

Инновационная разработка «Артромаксимум 5 дней» является новой альтернативой хондропротекторам в сохранении здоровья суставов.

«Артромаксимум 5 дней» - это прорыв в разработке препаратов нового поколения. Для быстрой помощи суставам в нем объединены пять основных растительных экстрактов: босвеллии, лопуха, белой ивы, куркумы, имбиря, усиленные MSM — источником серы и экстрактом черного перца.

Главное достоинство «Артромаксимум 5 дней» в том, что он способствует быстрому достижению комфорта движений и улучшению подвижности и гибкости суставов — всего за 5 дней, и закреплению достигнутых результатов при дальнейшем приеме — 1 капсула в день.

По цене: в несколько раз выгоднее американского аналога[1]!
Произведено Эвалар: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP[2]!

www.evalar.ru. Спрашивайте в аптеках Эвалар: 267-57-47, 221-62-96, 297-20-29, **а также по телефонам: Живика** 216-16-16
«Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный),
Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку

[1]Сравнение цен приведено по данным ЗАО «Группа ДСМ» (средняя цена за март, 2016). Аналог для сравнения выбран по действующим компонентам, форме выпуска, назначению.
[2]Сертификат GMP №C0170889 - 03, NSF International (США). БАД. Реклама 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

₽ 177