

# ДАЧНЫЙ СПЕЦ<sup>®</sup>

12+

№ 8 (август)  
2025

## Аптечка садовода

ТРАВЫ • ЦВЕТЫ • ПЛОДЫ

ЛЕКАРСТВО  
ОТ 100  
БОЛЕЗНЕЙ

ПРИРОДНЫЙ  
ОЧИСТИТЕЛЬ  
СОСУДОВ

ВЫЛЕЧАТ  
ЛЕТНИЕ  
ТРАВЫ

КАК ОБХИТРИТЬ  
АЛЛЕРГИЮ

СОВЕТЫ  
ОТ ЭКСПЕРТА-  
ТРАВНИКА

ЛУННЫЙ  
КАЛЕНДАРЬ  
на СЕНТЯБРЬ  
внутри



ISSN 2412-9887

25008



4 650239 220432

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2960

Реклама. 12+

ДОМАШНИЙ ПОВАР™

## КУХНИ НАРОДОВ МИРА

### Татарская кухня



12+

## НОМЕР БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

- 🕒 Более 100 рецептов самых популярных национальных блюд в каждом номере
- 🕒 Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве порций
- 🕒 Рассказы о том, как эти блюда появились и какими стали в наши дни
- 🕒 Советы по приготовлению
- 🕒 Секреты национальных приправ
- 🕒 Подробности выбора посуды для приготовления и подачи национальных блюд

**ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ. СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,  
СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

**ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:**



wildberries.ru

На сайте маркетплейса  
наберите в поисковой  
строке полное  
наименование:  
**Издательская группа  
КАРДОС**

000 «Издательская  
группа «КАРДОС».  
ОГРН: 1103254015270.  
Юр. адрес: РФ, 111675, г.  
Москва, ул. Святоозерская,  
д. 13, этаж 1, пом. VII,  
ком. 4, офис 4



## ДАЧНЫЙ СПЕЦ

АПТЕЧКА САДОВОДА  
травы • цветы • плоды

# Содержание

### ■ ТРАВЫ ■

#### стр. 7 Кого лечат летние травы

Известный травник расскажет, какие растения собирать в теплый сезон

#### 10 Родные травы целебнее заезжих

Лекарственные растения, которые можно собрать на садовом участке и рядом с ним

#### 14 Собираем лето в аптечку

Полезные свойства мяты, таволги, хмеля, подорожника и пижмы

#### 18 Две травы, два лекаря

Чем помогут здоровью сныть и расторопша

#### 22 Ищи здоровье в поле

Целебные сорняки – крапива, лебеда и щавель

### ■ ЦВЕТЫ ■

#### 28 Лекарство от ста болезней

Все о полезных свойствах одуванчика

#### 38 Природный очиститель сосудов

При каких заболеваниях поможет луговой клевер

#### 42 Как обхитрить аллергию?

Как оформить садовый участок, чтобы аллергику на нем было комфортно

#### 46 Запасы достать, настоять и лечиться

Календула, арония, душица и мать-и-мачеха – рецепты для хорошего самочувствия

### ■ ПЛОДЫ ■

#### 55 Осень дарит здоровье

Боярышник, корень лопуха и солодки, семена укропа – надежная поддержка здоровья

#### 58 Природа пользой заряжает

Облепиха, анис и овес – готовим натуральные аптечные запасы на зиму

#### 61 Рецепт бабушки

«Витаминная бомба», которая эффективно повысит иммунитет всех членов семьи

#### 62 В лесу поспел шиповник

Как правильно собрать и заготовить впрок плоды шиповника

© «Дачный спец» № 8 (119)/2025

**АПТЕЧКА САДОВОДА:**  
травы, цветы, плоды

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, регистрационный номер ПИ № ФС77-77756 от 29 января 2020 г.

Издается с октября 2015 г.

**Учредитель, редакция и издатель**

© 000 «Издательская группа «КАРДОС»

Генеральный директор Вавилов А. Л.

**Адрес редакции**

РФ, 127018, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4,  
e-mail: ds@kardos.ru

**Адрес издателя**

РФ, 111675, г. Москва, ул. Святоозерская,  
д. 13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, оф. 4

**Главный редактор** Идрисова А. М.  
тел. 8 (495) 721-50-97

**Заместитель главного редактора**  
Дарья Князева

**Арт-директор** Наталья Кравчук

**Заместитель генерального директора**  
по дистрибуции Ольга Завьялова  
тел. 8 (495) 937-95-77, доб. 220,  
e-mail: distri@kardos.ru

**Заместитель генерального директора**  
по рекламе и PR Алла Дандыкина  
тел. 8 (495) 792-47-73

**Отдел подписки**

тел. 8 (495) 937-95-77, доб. 237  
e-mail: distri@kardos.ru

**Дата выхода в свет** 22.08.2025 г.

**Дата изготавления** 15.08.2025 г.

Срок годности не ограничен.

Подписной индекс **П2960** в каталоге  
«ПОЧТА РОССИИ» и на сайте  
<https://podpiska.pocheata.ru>

**Над номером работали**

М. Гордеев, М. Кирсанова, Д. Юрьевский и др.

**Отпечатано в типографии**

000 «Типографский комплекс «Девиз»,  
190020, Санкт-Петербург,  
Вн. тер. г. МО Екатерингофский,  
наб. Обводного канала, д. 138, к. 1, литер В,  
пом. 4-Н-6-часть, ком. 311-часть.

Заказ № 1575/3. Тираж 245 050 экз.

**Розничная цена свободная**

Журнал для читателей 12+. Объем 3 п. л.

Фото предоставлены Shutterstock/FOTODOM

**Сайт журнала [dacha.kardos.media](http://dacha.kardos.media)**

Редакция не несет ответственности за достоверность  
содержания рекламных материалов. Редакция  
имеет право публиковать любые присланые в свой  
адрес произведения, обращения читателей, письма,  
илюстративные материалы. Факт пересычки означает  
согласие их автора на использование присланных  
материалов в любой форме и любым способом в изданиях  
000 «Издательская группа «КАРДОС». Воспроизведение,  
в том числе записи и репродуцирование на электронном  
носителе, переработка, доведение до всеобщего  
сведения полностью или частично журнала «Дачный  
спец», в том числе статей, фотографий, иллюстраций,  
дизайн-макета, запрещено без письменного  
согласования редакции и/или издателем.

## ■ ОТ РЕДАКЦИИ



### Дорогие читатели!

Дачникам хорошо известно: природа нас не только кормит, но и лечит, а аптечка на все случаи жизни буквально растет у нас под ногами. Фитотерапевты расскажут, когда собирать травы, плоды и коренья, для чего их применять и как приготовить.

**Редакция журнала «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» желает  
вам успехов в укреплении здоровья!**

# ТРАВЫ



- Родные травы целебнее заезжих
- Собираем летом аптечку
- Ищи здоровье в поле



Михаил Гордеев,  
руководитель и создатель  
оздоровительного центра  
«Здравница», к. б. н., биолог,  
ботаник

# Кого лечат летние травы

*Картины цветущих лугов, лесных полян сами по себе могут залечить душевные раны, снять тревоги и настроить на позитив. А растения, обитающие на них, способны исцелить и физические недуги. Узнаем, как собирать целебные листья и травы – вместе с известным травником Михаилом Гордеевым*

 **Михаил Викторович, однажды из интервью вы сказали, что лекарственные растения нужно сушить так, чтобы они засыпали, а не умирали. Только тогда они проснутся и отадут свои полезные свойства. Как сушить, сохранив пользу?**

– Сбор трав проводят в сухую погоду. Как можно быстрее их нужно разложить тонким слоем, не допуская ферментации. Желательно не измельчать. Сушат в хорошо проветриваемых помещениях без доступа прямых солнечных лучей, постоянно переворачивая, чтобы не изменился цвет. Под солнцем при сушке разрушается хлорофилл, растения теряют цвет, снижается их эффективность и польза.

Стебли и ветки правильно высушенных растений ломаются с хрустом, листья шелестят и легко

превращаются в порошок при растирании между ладонями.

 **В июне – начале июля рекомендуют собирать листья бересклета. Какими свойствами они обладают?**

– Листья бересклета имеют широчайший спектр лечебных свойств, сложно перечислить все: мочегонное, желчегонное, противовоспалительное, бактерицидное, противомикробное, противопаразитарное, выводящее избыточную жидкость из организма, омоляжающее и много других. Пить как чай, заваривая 1 ст. ложку измельченных листьев в 0,2 л кипятка, натощак, за 10–15 минут до еды.

**Противопоказания:** обострение заболеваний почек, почечная недостаточность.

---

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

## А что скажете про цветки липы? Есть ли особенности заготовки?

– Цветы липы используют при простудных заболеваниях, как противовоспалительное, жаропонижающее, потогонное средство. Полезны как кроворазжижающее, обволакивающее и заживляющее при гастритах средство. Помогают при дуоденитах, мочекаменной болезни. Собирают цветы липы в сухую солнечную погоду, до распускания бутонов, тогда чаи получаются более ароматные, со вкусом меда.

Заваривать 1 ст. ложку измельченных цветков 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, пить по 1/3 объема 3 раза в день натощак.

Рекомендуется также при нарушениях менструального цикла и женщинам после 45 лет для смягчения признаков климакса. Противопоказаний не имеет.

## Листья малины считаются кроворазжижающим средством. Как правильно использовать и как часто?

– Лист малины содержит природный аспирин и, действительно, является кроворазжижающим средством. По этой же причине обладает потогонным и жаропонижающим действием. Укрепляет стенки сосудов, снижает артериальное давление, улучшает мозговое и периферическое кровообращение, обладает поливитами-

**ВАЖНО  
ПОМНИТЬ!**

**ВСЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ,  
ЛИСТЬЯ СОБИРАЮТ ТОЛЬКО  
В ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫХ МЕСТАХ!**

минным и противоаллергическим действием.

Собирать лист малины нужно в период цветения, в момент наибольшей концентрации полезных веществ в растении. Высушивать цельные листья. Если перед сушкой провести их ферментацию, то они приобретут более яркий вкус и свойства ферментов. И станут помощниками в пищеварении.

Настой или чай из листьев можно пить курсом до 1 месяца или периодически по желанию. Противопоказания – подагра, мочекаменная болезнь, артриты.

## Когда лучше собирать листья лесной земляники и для чего?

– Лист лесной земляники правильно собирать в период цветения растения. Ферментация перед сушкой придаст насыщенный вкус и усилит полезные свойства.

Для ферментации листья после сбора сложить на 12 часов, чтобы подвяли, но не начали сохнуть. Затем растереть листья между ладонями до выделения липкого сока. Сложить в керамическую или стеклянную емкость, утрамбовать,

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

накрыть влажной тканью, не допуская ее высыхания, и держать 18–24 часа, в зависимости от температуры в помещении, до появления приятного карамельного запаха.

Ферментированные листья разложить тонким слоем на противнях и полностью высушить на воздухе или в духовке при температуре не выше 50 °С. Хранить в стеклянных или керамических емкостях, заваривать и пить как чай.

Используется при анемии и других заболеваниях крови, патологии легких, печени, желудка и 12-перстной кишки.

**Очень многие собирают кипрей (иван-чай). В чем сила этого растения?**

### ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ

#### Рецепт чая при повышенном давлении, при бессоннице:

\* 1 ч. л. листьев иван-чая залить 1 стаканом горячей воды (90 °С), настоять 1 час, пить по 1/3 объема, за 10 минут до еды.

Ферментировать и хранить так же, как и листья земляники. Заваривать и пить как чай. Но нельзя заваривать свежие листья иван-чая!



– Кипрей узколистный, иван-чай – уникальная трава, которая используется при лечении практически всех органов и систем организма человека и при этом почти не имеет противопоказаний. Используется при лечении заболеваний нервной системы, желудочно-кишечного тракта, снижает артериальное давление, успокаивает нервы. Иван-чай действует подобно валериане при бессоннице, неврастении, нарушении кровообращения в мозге.

При повышенном давлении пить 1–3 месяца, хотя эффект может наступить и в первый день применения, это индивидуально. Курсы необходимо повторять, чтобы устранить причины заболевания и не допускать нового повышения давления.

Алла Михайлова

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

*Кто дружит с природой и знает силу лекарственных трав, тот ограждает себя от многих недугов и продлевает свою жизнь. Когда подходящее время, чтобы запасаться целебными растениями, что именно собирать и для чего, мы попросили рассказать профессионального травника, биолога, знатока лекарственных растений Михаила Гордеева*

## **Родные травы целебнее заезжих**



 **Михаил Викторович, весна – время первоцветов. Когда вы сами впервые отправляетесь в лес и за чем? Какие растения советуете собирать в домашнюю аптечку? Чем они могут помочь?**

– Я иду в лес, как только сходит снег и подсыхает почва. Для собственного употребления заготавливаю первоцвет, медуницу, сныть. В первую очередь это поливитаминные травы. Их можно использовать для приготовления салатов. Медуница богата железом и помогает при анемии. Первоцвет тонизирует вены головы и устраниет такое явление, как внутричерепная гипертензия. Сныть выводит соли мочевой кислоты.

И конечно, я ежегодно готовлю для своей семьи супы из крапивы в течение весенних месяцев.

 **Что еще можно успеть собрать в мае? И как использовать?**

– Май – особое время для сбора лекарственных трав, когда они набирают всю силу и являются благотворными для организма. Обязательно соберите майские листья березы, они обладают бактерицидным, желчегонным и мочегонным действием.

У черемухи во время цветения нужно собрать цветы и листья, чтобы добавлять их в чай или заваривать отдельно для укрепления стенок сосудов.

Цветки сирени помогают при лечении заболеваний суставов. Молодые листья дуба укрепляют мочевой пузырь при недержании мочи.

Молодые листочки полыни можно использовать в бане как мочалку, при фурункулезах, акне (угри), грибковых инфекциях кожи.

### ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ

#### \* **Бульон из сныти**

Берем большой пучок сныти, заливаем сырой водой, доводим до кипения, варим 20 минут. Процеживаем. Используем как бульон для приготовления любого супа.

#### \* **Настойка из сирени**

Цветки сирени используют для лечения заболеваний суставов. Для приготовления настойки заполнить банку цветками сирени, залить водкой, настоять 21 день, процедить.

Хранить в холодильнике. Использовать для растиrания.

 **Чего много у дачников – это одуванчиков. Как использовать этого «лекаря под ногами»? Как правильно собирать?**

– Одуванчик – наше любимое растение, очень полезное для здоровья. Обладает желчегонным, мочегонным, аппетитным свойствами, выводит ненужные соли из организма, является противоаллергическим, противовоспалительным, поливитаминным

---

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

средством. При наружном применении отбеливает кожу.

Листья одуванчика собирают до начала цветения. Сушат в хорошо проветриваемых помещениях. Корни перед сушкой и измельчением нужно промыть, затем быстро высушить. Готовые корни должны быть ломкими. Инулин, который содержится в корнях одуванчика, оздоравливает состояние кишечника, способствует росту полезной флоры, снижению уровня глюкозы, устраняет явления панкреатита. Корни одуванчика используются как суррогат кофе для тех, кому этот напиток противопоказан.

Самое популярное и вкусное блюдо из одуванчика – это варенье. Каждый хотя бы раз пробовал, а может, и готовил его. Цветы для варенья собирают сразу в емкость, в которой оно будут вариться или настаиваться, чтобы не потерять пыльцу.

### Правда ли, что для здоровья лучше подходят «родные» растения, растущие поблизости, и далеко ездить не надо?

– Да, это действительно так. Растения, произрастающие в тех или иных условиях, приспособливаются к окружающей среде и умеют им противостоять. В нашей местности 4 сезона, и каждый из них имеет различные вариации. В таких изменчивых условиях нам необходимо суметь сохранить здоровье и работоспособность. А рас-

тения, живущие в таких же условиях, «учат» нас, как это делать.

Нежелательно использовать растения тропических широт, где круглый год благоприятные условия. Они дезориентируют наш иммунитет, эндокринную систему, особенно если принимать их зимой.

---

 **С открытием сезона начинаются ушибы, порезы, обострения болезней суставов, поясницы. Какие травяные средства могут стать «скорой помощью» при этих проблемах?**

– При ушибах, растяжениях, болях в суставах эффективны мази с маклюрой, окопником, сабельником. Из трав используем свежий лист лопуха или капусты.

При ссадинах, порезах, инфицированных ранах их нужно промывать настоем или отваром ромашки, тысячелистника, полыни, пижмы, календулы, подорожника, шалфея. Для заживления ран используют масло зверобоя. Оно также помогает при пародонтозе, ожогах, для ровного загара. При укусах насекомых можно применять мази с противозудным действием, яблочный уксус. Также яблочный, бересковый, хлебный уксусы используются для улучшения пищеварения, при лечении варикозного расширения вен, для укрепления волосяных луковиц в виде полосканий.

*Беседовала Алла Михайлова*

---

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

**НАШ ЭКСПЕРТ:**  
Михаил ГОРДЕЕВ,  
к. б. н., биолог, ботаник



**?** В одном из журналов было сказано, что татарское зелье – аир хорошо влияет на центральную и периферическую нервную систему. Если его применять, то улучшается память, зрение и слух. Будьте добры, дайте консультацию, так ли это и как принимать аир?

Ольга Павловна, г. Подольск

■ По легенде, аир появился благодаря монгольскому войску. Воины возили с собой корневище аира как общеукрепляющее и обеззараживающее воду средство. Таким образом растение распространилось по Восточной Европе.

Как лекарственное средство применяется корневище. Обладает сильным противовоспалительным, отхаркивающим, бактерицидным, желчегонным действием, регулирует работу пищеварительной системы, способствует выработке пищеварительных ферментов, выведению токсинов из организма.

Обладает противоаллергическим действием, помогает при кожных заболеваниях, при бронхиальной астме.

В неврологии используется как средство, повышающее слух, зрение, при невро-

зах, сердечно-сосудистых заболеваниях. А также как седативное средство, при атеросклерозе сосудов головного мозга. Можно использовать как обезболивающее при радикулите, зубной боли. Аир обладает сильным противогрибковым действием, используется при молочнице. Устраняет изжогу.

**Нужно иметь в виду**, что повышает аппетит. Снижает артериальное давление.

**! Противопоказан** при обострении язвенной болезни желудка.

#### Рецепт

Заваривать 1 ст. ложку на 200 мл воды, довести до кипения, варить 5 минут. Настоять 1 час. Процедить. Пить по 1/3 объема 3 раза в день, настошак.

Наружно использовать как полоскания, аппликации.



# Собираем лето в аптечку

*Начиная с макушки лета, земля особенно щедра на целебные травы. Из великого множества можно подобрать те, которые помогут именно вам, подлечат именно ваши недуги.*

*Вспоминаем свои «слабые места» и идем в сад, едем в леса- поля вместе с известным травником Михаилом Гордеевым – за нужными травами и корешками*

## Мята

Обладает бактерицидным, ранозаживляющим, болеутоляющим свойствами, успокаивает нервы, устраняет тошноту и изжогу. Применяют при головной боли, боли в желудке, воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей.

У мяты очень яркий аромат, поэтому не нужно ее смешивать

с другими травами, заготовленными впрок. Важно использовать разово, по необходимости, смешивать с другими травами только перед завариванием.

Щепотку мяты заваривают в стакане кипятка, настаивают 30 минут.

Мята противопоказана детям, беременным женщинам, при болезнях сердца и сосудов.

---

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

---

## Зверобой

Помогает при воспалительных заболеваниях полости рта, горла, желудочно-кишечного тракта. Противопоказания: аллергия, беременность, лактация, фотодерматит.

Масло, приготовленное на траве зверобоя, применяется при труднозаживающих ранах и язвах.

### ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ

\* Свежие цветки зверобоя плотно уложить в стеклянную емкость и залить рафинированным растительным маслом (подсолнечным или оливковым).

Над сырьем должен быть слой масла 1–2 см. Емкость укупорить и выставить на солнце (при ферментации на ярком свету образуется гиперфорин, благодаря которому масляная вытяжка приобретает сильные антибиотические и ранозаживляющие свойства). Настаивать в течение месяца, ежедневно перемешивая. Готовое масло должно иметь темно-вишневый цвет.

## Таволга (лабазник)

Содержит природные салицилаты, благодаря которым обладает кроворазжижающим, жаропонижающим действием. Улучшает мозговое кровообращение, снижает артериальное давление.

Таволга – противовирусная трава, ее необходимо иметь в домашней аптечке. Ее нужно собирать на природе, на дачных участках для того, чтобы избежать заражения

вирусом геморрагической лихорадки либо клещевым энцефалитом в случае укуса клеща.

При ОРВИ необходимо в первый же день, при появлении признаков заболевания, начать пить таволгу в виде настоя или чая. Тогда заболевание протекает в легкой форме.

Можно использовать как профилактическое средство в период заболеваемости ОРВИ. Противопоказана при низкой свертываемости крови, низком давлении, обострении заболеваний пищеварительной системы.

## Подорожник

Известное ранозаживляющее средство. Подорожник помогает при кожных заболеваниях, заболеваниях пищеварительной системы. Также он обладает отхаркивающим и противовоспалительным действием при инфекциях верхних дыхательных путей. Применяют его и как омолаживающее средство.

## Хмель

Соплодия хмеля содержат большое количество эфирных масел, смол, благодаря чему обладают противовоспалительными свойствами. Хмель используют для устранения бессонницы, при вегетососудистой дистонии и кожных заболеваниях. Также он подходит для приготовления закваски, которую применяют вместо дрожжей при выпечке хлеба.

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

## Хвощ

Пригодится при кожных заболеваниях, таких как фурункулез, псориаз, трофические язвы. Кроме того, он устраниет аллергические заболевания, отеки при сердечно-сосудистой недостаточности, заболеваниях почек (пиелонефриты) и мочевого пузыря (циститы).

Хорошо укрепляет волосяные фолликулы, возобновляет рост волос при их выпадении. Противопоказан при заболеваниях паренхимы почек (нефритах и гломерулонефритах).

### ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ

- \* Настойка хвоща. 10 г на 100 мл водки, настоять 21 день. Процедить. Наносить ватным тампоном на зону выпадения волос 2–3 раза в день.

## Пижма

Цветы пижмы заготавливают в августе. Это противовоспалительное, противомикробное, противопаразитарное средство, кото-

### ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ

- \* При стафилококковый инфекции нужно разжевывать по 5 цветков пижмы, запивать водой. Курс – 3 раза в день в течение месяца. Это дает возможность устраниТЬ стафилококковую инфекцию из организма.

рое можно использовать при заболеваниях, вызванных стрептококками, стафилококками. Например, такие как акне, фурункулез, трудно заживающие язвы, хронические гнойные инфекции. Пижма всегда входит в состав антипаразитарных сборов.

## Не забываем про корни

Корни лекарственных растений можно заготавливать с августа по октябрь, когда полностью отмирает надземная часть растения. Чем они позже выкопаны, тем эффективнее их воздействие на организм.

Рекомендую иметь в своей аптечке корни девясила, который обладает противовоспалительным, общеукрепляющим, отхаркивающим и мочегонным действием. В августе также можно заготавливать корни крушиньи, кро-вохлебки, одуванчика, лопуха, пи-она и многих других растений.

## Как сушить сырье

Выкопанные корни необходимо очистить от земли щеткой либо промыть и быстро высушить на сквозняке. Измельченное до 5–10 см сырье сушат в хорошо проветриваемых помещениях без доступа прямых солнечных лучей. О готовности корней говорит их ломкость с хрустом.

*Михаил Гордеев, руководитель и создатель оздоровительного центра «Здравница», к. б. н., биолог, ботаник*

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



# ДАЧА

**СЕГОДНЯ ЕЩЕ НУЖНЕЕ И ПОЛЕЗНЕЕ!**

- Натуральная полезная еда прямо с грядки



- Выгодное вложение денег



- Прекрасный отдых с семьей на природе



Реклама 12+

Газета «ДАЧА»  
pressa.ru» выходит 2 раза  
в месяц. Подписной  
индекс в каталоге  
«Почта России» **П2940**



*Судя по письмам в редакцию, вопрос целебных растений читателей интересует не меньше садово-огородных советов. На этот раз мы выбрали две темы, вернее, два растения, рассказать о которых попросили нашего доброго друга, травника Михаила Гордеева*

## Две травы, два лекаря

### Сныть

С древних времен это растение использовали в народной медицине для лечения подагры, артрита, артоза и ревматизма – в виде припарок из свежих или сушеных листьев (обладает противовоспалительным и обезболивающим действием). Можно использовать сныть (в виде настоев и в составе мазей) при лечении воспаления мышц и таких кожных заболеваниях, как экзема, грибковые инфекции, рожа.

Сныть не зря называют целебной. Из-за большого содержания витамина С она укрепляет иммунитет, так что смело добавляйте листья в салаты.

Доказано положительное действие сныти на работу желудочно-кишечного тракта, печени и почек. Благодаря мочегонному эффекту помогает бороться с отеками и повышенным давлением. Высокое содержание железа делает ее



ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

отличным средством при анемии. Цитотоксическое действие позволяет использовать растение для профилактики образования опухолей, а детоксикационное помогает справиться с интоксикацией организма, вызванной химиотерапией

## ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ

- \* Пропустить молодые листья и побеги сныти через мясорубку, отжать сок.  
Принимать для очищения кишечника  
по схеме: первый день – 1 ст. ложка  
за полчаса до еды 3 раза в день; второй  
день – по 2 ст. ложки; третий день – по 50 мл.  
Затем 5 дней перерыва. При необходимости  
повторить.
- \* Из измельченных побегов выжать  
сок, использовать в виде примочек  
при болезненности суставов, ранах  
и дерматозе.
- \* Залить 1 стаканом кипятка 2 ст. ложки  
сныти, настаивать в термосе 1 час.  
Принимать при заболевании почек  
по 1/4 стакана 4 раза в день.
- \* Сделать настой, как в предыдущем  
рецепте, добавить еще 1 стакан воды.  
Пить в течение дня при болях в суставах,  
заболеваниях печени.
- \* 40 г измельченных корневищ сныти  
залить 1 л воды, кипятить на медленном  
огне около 10 минут, затем настаивать  
30 минут и процедить.  
Применять в виде ванн.

или другими токсинами. Снять помогает бороться с тромбами, препятствуя их появлению и растворяя уже образовавшиеся.

Входящий в состав кумарин способствует активации процессов расщепления «плохого» холестерина, засоряющего кровеносные сосуды. Получается, ее можно применять при атеросклерозе. Также есть данные о применении корневищ сныти в борьбе с депрессией, неврозами и бессонницей – в виде ванн с отваром.

## ! ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Индивидуальная непереносимость, беременность. С осторожностью применять при обострении заболеваний пищеварительной системы (гастрит, дуоденит, панкреатит).

## Расторопша

Если в ваших местах не растет расторопша, ее можно вырастить на участке. Главное, посадить подальше от детской площадки и дорожек – очень уж колючая. Лучшее место – в глубине цветника: декоративные качества у нее ничуть не хуже целебных.

Мука из плодов расторопши усиливает секреторную и двигательную функции желудочно-кишечного тракта, устраняет запоры, очищает кровь от шлаков и токсинов, снижает содержание сахара в крови, помогает при атеросклерозе. Предотвращает повреждение печени токсическими

---

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



веществами и способствует восстановлению функции поврежденных клеток. Оказывает противоязвенное действие. Защищает организм от действия химических и физических факторов, провоцирующих развитие опухолей, обладает мощным антиоксидантным, антимутагенным действием. Повышает сопротивляемость организма, усиливает иммунитет.

Присутствующее вещество силимарин обладает желчегонным и желчеразжижающим свойствами, оказывает спазмолитическое действие. Помимо флаво-

ноидов и флаволигнанов, семена расторопши пятнистой богаты полиненасыщенными жирными кислотами (омега 6, 9) и веществами с антибактериальными свойствами. Препараты на основе масла, полученного из семян этого растения, хорошо снимают воспаление при наружном применении, поэтому используются в комплексной терапии язв, ран, пролежней, воспалительных поражений кожи, угрей, псориаза, экземы, облысения.

### ! ОСТОРОЖНО

Препараты расторопши относительно безопасны и, как правило, не вызывают побочных явлений. Нежелательно применение при наличии заброса желчи в желудок и пищевод, горечи во рту. Не рекомендуется принимать детям до 14 лет, беременным и кормящим женщинам, а также людям с индивидуальной непереносимостью компонентов средства.

**Способ применения.** Муку или масло расторопши применяют внутрь по 1 ч. ложке перед едой, 2–3 раза в день.

### ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ

\* **Расторопшу принимают в порошке.**  
Для этого семена нужно промыть, просушить в духовом шкафу, а затем измельчить в кофемолке. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 10 минут до еды.

---

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

**ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ**



**Мы объединили в журнале  
все самое актуальное,  
злободневное и интересное:**

**НОВЫЙ  
ЖУРНАЛ**

- ◆ как сохранить молодость духа и тела;
- ◆ каковы причины заболеваний, диагностика, избавление от болезней;
- ◆ проверенные методы самодиагностики и разнообразные тесты на проверку здоровья;
- ◆ профессиональные советы, как действовать в экстренных ситуациях: при переломах, приступе астмы, инфаркте, инсульте и пр.;
- ◆ тематические статьи о новых достижениях в косметологии.

**СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ  
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

# Ищи здоровье в поле



*Дача тем хороша, что за здоровьем далеко ходить не надо – все полезное растет прямо под ногами или за забором, в ближайшем поле. Особенно ценные в этом плане дикоросы и те же сорняки – вот их и соберем, наделаем салаты, сварим щи и заварим чаи. И подпитаем себя энергией весенней растительности!*

## Крапива повышает гемоглобин

Конечно, первым делом наберем молодой крапивы. О ее полезных свойствах наслышаны все – и витамины в ней есть, и микроэлементы, и кальций с фосфором. Если растереть жгучие листики (в перчатках), можно приготовить вкусный салат. На Северном Кавказе крапиву измельчают, тушат-обжаривают в глубокой сковороде и заливают яйцами. Попробуйте и вы!

Еще крапиву можно добавить в заварочный чайник – вместе с какими-нибудь душистыми листочками или лимоном – получается отличный чай.

Лесная (не двудомная, а дикая) крапива совсем не жгучая. Содержит гигантское количество витамина К. Кладезь железа, марганца, калия и витамина С. Значительно повышает гемоглобин, даже убирает седину.

Многие опасаются есть крапиву, так как она повышает свертываемость крови. Но чтобы добиться такого эффекта, нужно съесть разом десятки килограммов!

## Сныть дает силы

Этот сорняк издревле известен тем, что кормит людей, дает силы, повышает выносливость, помогает восстановиться после долгой зимы.

Молодые листья сныти выводят из организма соли. Снимают

синдром усталости. Неслучайно наши предки спешили побольше ее съесть и заготовить впрок.

Сныть очень приятна в щах, но блюд из нее существует множество, например, кутабы с зеленым. И солят сныть, и маринуют, и квасят. Даже сушат. Старые листья лучше использовать в виде отваров.

## Лебеда заменяет мясо

Содержит растительные кислоты, большое количество витаминов и минералов. Отлично подходит как добавка в хлеб и даже в котлеты. Лебеда богата протеином и вполне способна заменить мясо!

## Щавель улучшает память

Щавель – чемпион по содержанию группы витаминов В, которые поддерживают здоровье слизистых оболочек полости рта и кишечника, улучшают память, работу нервной системы. Богатый состав витаминов и микроэлементов этого растения позволяет поддерживать здоровье кожи, волос, ногтей, зубов.

Листья можно нарвать и на грядке, и по краю лесочки. Можно сразу в рот или в миску – для зеленых щей. Если затеять пироги и в начинку добавить сахар – тогда получится пирог, будто с лесными ягодами.

*Марина Кирсанова,  
г. Ульяновск*

---

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

НАШ ЭКСПЕРТ:



Дмитрий Юрьевский,  
фитоэксперт,  
профессиональный травник  
с медицинским образованием

**Чем уберечь себя от вспышек вирусов – то корона, то свиной грипп. Прочитала в Интернете, что защищите организма от вирусов очень помогает кремний, то есть растения, его содержащие. Так ли это? Целителям из Интернета не очень верю. Если да, то какие это растения и как применять?**

Вера Владимировна,  
г. С.-Петербург



■ Уважаемая Вера Владимировна! Да, кремниевая кислота увеличивает количество лейкоцитов в крови, что в свою очередь стимулирует иммунную систему. Кроме того, кремний снижает риск возникновения инсультов и инфарктов, улучшает рост ногтей и волос. Кремнийсодержащие растения особенно полезны при болезнях легких. Раньше их использовали в лечении туберкулеза.

К таким растениям относятся хвош полевой, горец птичий, пырей ползучий, медуница лекарственная и другие.

■ **Хвош полевой** наиболее богат кремниевой кислотой: общее содержание ее достигает 6%, из которых 0,6% способно переходить в отвар. Особенность – сушить хвош нужно быстро и в темном месте, иначе он быстро сыреет и желтеет. Та-

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

кое сырье непригодно для лечебных целей.

■ **Пырей ползучий.** Благодаря наличию витаминов и кремния пырей делает сосуды эластичными, а кости крепкими. Обладает тонизирующим действием, восстанавливает зрение, снижает сахар в крови. Осенью и ранней весной корневища следует выкапывать, отмывать и готовить на отваре корней супы. Весной можно отвар делать из травы пырея. Таким способом – супами из трав, восстанавливалась после перелома шейки бедра известная тюменская травница Лидия Нестеровна Сурина. Через месяц лечения она уже самостоятельно, без помощи, поехала получать очередную награду за популяризацию фитотерапии в регионе.

■ **Медуница лекарственная** – бронхолегочное растение. В нашей стране более широко представлена медуница мягчайшая, но лечебные свойства этих растений схожи. Количество кремниевой кислоты достигает 3%. Медуница стимулирует иммунитет и является кроветворным средством, ведь в

ней много витаминов и микроэлементов: марганец, железо, медь, ванадий, титан, серебро, никель, стронций и многие другие. Именно поэтому рекомендуя ранней весной, когда цветет медуница, использовать ее в свежем виде в салатах, это напитает ваш организм полезными веществами, которые усилият защитные свойства и дадут прилив сил. Кстати, в медунице много йода.

■ **Горец птичий (спорыш)** содержит 1% кремниевой кислоты, из которой 0,08% переходит в раствор. Растение применяется внутрь для лечения воспаления дыхательных путей и хронических воспалительных заболеваний почек.

### ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ

\* Из каждого названного кремнийсодержащего растения можно приготовить настой по универсальному рецепту. 1 ст. ложку сухой измельченной травы насыпать в стакан кипятка, настаивать ночь. Принимать в течение дня равными порциями. За день выпивают 1 стакан. Курс 1–2 месяца.

**ВАЖНО ПОМНИТЬ!**

С КРЕМНИЙСОДЕРЖАЩИМИ РАСТЕНИЯМИ НУЖНО БЫТЬ ОСТОРОЖНЫМИ ПРИ ОСТРОЙ СТАДИИ ВОСПАЛЕНИЯ ПОЧЕК – КРИСТАЛЛЫ КРЕМНИЯ МОГУТ РАЗДРАЖАТЬ ТКАНЬ И ВЫЗЫВАТЬ ОБОСТРЕНИЕ ПРОЦЕССА. ТАКИЕ ТРАВЫ ХОРОШО ДЕЙСТВУЮТ ТОЛЬКО ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ.

**НАШ ЭКСПЕРТ:**  
Михаил ГОРДЕЕВ,  
к. б. н., биолог, ботаник



**?** Услышал в разговоре:  
если пьешь чай  
с зверобоем, то нельзя  
находиться на солнце?  
Правда ли это? Если да,  
то почему?

Сергей Вячеславович,  
п. Черкизово, Московская обл.

■ Трава и цветы зверобоя активно повышают чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам. Применяется в комплексе с другими травами при лечении витилиго.

В здоровой коже при воздействии ультрафиолетовых лучей в качестве защитной реакции образуется загар. Загар – это накопление пигмента меланина с целью защитить кожу от солнечных ожогов. При витилиго этот процесс нарушен из-за нехватки пигмента меланина. Загар не образуется, и беззащитная кожа получает ожоги.

Для образования пигмента в коже используются масло цветков и травы зверобоя и сборы с содержанием зверобоя. Также

масло растения применяют для усиления загара у здоровых людей.

Людям со светлой и чувствительной кожей, а также принимающим зверобой в больших дозах, следует избегать длительного пребывания на солнце, особенно в полуденные часы.

При неосторожном наружном применении масла на коже возможно появление солнечных ожогов. При регулярном употреблении сборов с содержанием зверобоя повышается чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам. Поэтому летом необходимо ограничить прием этого лекарственного растения.

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

# ЦВЕТЫ



- Природный очиститель сосудов
- Как обхитрить аллергию?
- Запасы достать, настоять и лечиться



# Лекарство от ста болезней

*У одуванчика так много полезных свойств,  
что сложно перечислить, при каких  
заболеваниях его не применяют. Используют  
и листья, и цветы, и корни. Не упускайте  
золотое время года, когда всемогущий целитель  
являет нам сочную зелень, затем распускает  
солнечные цветы*

---

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

---

**В** первую очередь одуванчик используют как витаминное средство. Его листья содержат витамины группы В, С, Р, фолиевую кислоту. Одуванчик – чемпион по содержанию макро- (К, Mg, Fe, Ca, Na) и микроэлементов (Zn, Cu, Se, Mn). В связи с этим в таких странах, как Франция, Англия, Япония, Индия, растение относят к салатной культуре.

## Уникальный сорняк

Листья одуванчика обладают желчегонным свойством, восстанавливают печень, выводят токсины и шлаки из организма. Бесной каждому не мешает укрепить и тонизировать организм – одуванчик справится с этой задачей тоже.

Листья и корень вызывают слабительное действие, а также восстанавливают нарушенный обмен веществ – белковый, углеводный, водно-солевой, липидный. Применяют эти части растения при мочекаменной болезни, подагре, поскольку они способствуют разрушению камней.

Листья и корень также снижают холестерин, глюкозу в крови, используются при сахарном диабете. Полезны при анемии, снижении количества лейкоцитов и тромбоцитов в крови. Нормализуют вес.

Одуванчик используется в сборах при лечении онкологических заболеваний, аллергии. Также является сильным антиоксидантом,

## ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ

### \* Для очищения печени.

С целью очищения печени, крови, желчевыводящих путей нужно пить по 1 ч. ложке без горки измельченного в кофемолке корня 2–3 раза в день натощак, запивая водой. Длительно. Женщинам детородного возраста – строго только во второй фазе менструального цикла.

то есть обладает омолаживающим действием.

## Пополняет витамины

Лучше всего одуванчик проявляет свои свойства в сыром виде. Благо он растет в изобилии и имеет два периода вегетации: в мае-июне, а также с середины августа – около месяца-полугода можно снова употреблять свежие листья, цветы растения.

Из сушеных цветков и листьев одуванчика можно приготовить поливитаминные настои, богатые макро- и микроэлементами, такими как калий, магний, железо, кальций, натрий, цинк, медь, марганец и селен.

Сырье сохраняет полезные свойства не более одного года.

## Восстанавливает суставы

Оптимальный период заготовки корней – весна и осень, соответственно апрель и октябрь. Полезнее корни осенние – перед

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

**ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ****\* Для красоты.**

**Одуванчик, избавляя организм от токсинов и очищая печень, также опосредованно очищает и кожу. Отвары листьев и цветов, настои применяют как омолаживающее средство, делают ее эластичной. Отвары на молоке используют как отбеливающее средство при пигментированных пятнах на коже лица. Настои одуванчика полезны при кожных заболеваниях, таких как псориаз, экзема, дерматиты, акне (угри).**

зимовкой полезные вещества из надземной части растений переходят в подземную.

Свежевыкопанные корни одуванчика быстро промыть водой, нарезать кусочками по 1–2 см, высушить на сквозняке под навесом без проникновения солнечных лучей до состояния ломкости. Крупные корни можно разрезать вдоль, чтобы не заплесневели во время сушки. Хранить в стеклянной емкости.

Можно использовать как суррогат кофе. Перемалывать в кофемолке и пить по 1 ч. ложке в сухом виде, запивая водой, 1–2 раза в день. Способствует выработке мужских гормонов. Уменьшаются объемы талии на 1–2 см. При наличии менструаций пить только во второй фазе цикла.

**САЛАТЫ ИЗ ОДУВАНЧИКА****■ «ЛЕТНИЙ»**

Соединяем вместе 2–3 горсти листьев одуванчика, пучок зеленого лука, 1–2 огурца, 2–3 варенных яйца, 3 редиски, добавляем немного растительного масла и бальзамического уксуса.

**■ «ЗЕЛЕНЫЙ»**

В этот салат входят 2 горсти цветов и листьев одуванчика, 500 г листьев крапивы, пучок щавеля, горсть листьев подорожника, половина пучка зеленого лука, 30 г сныти, 2 яйца, арахис (по желанию). Заправить растительным маслом или сметаной.



ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

## ОДУВАНЧИКОВОЕ ВАРЕНИЕ

Варенье из цветов лучше готовить в начале мая, когда цветы распустились, но еще не перезрели. Сыре выбирайте в местах с хорошей экологией. Для сбора подойдут только полностью раскрывшиеся бутоны. Оптимальное время сбора с полудня до середины дня.

**ПОНАДОБИТСЯ:** 400 головок одуванчика ■ 1 кг сахара (можно заменить на фруктозу) ■ 1 лимон ■ 1 л воды.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

■ Удалить с цветов все зеленые части, включая стебель и чашелистик, иначе варенье будет горчить. Тщательно промыть оставшиеся лепестки.

■ Положить в кастрюлю цветки и порезанный кусочками лимон, залить литром воды. Довести до кипения, затем убавить огонь и варить еще час.

■ Остудить отвар и процедить его. Добавить сахар и варить на среднем огне еще 40 минут, периодически помешивая, чтобы сахар не пригорел.

■ Разлить полученное варенье по банкам. Использовать по 1–2 ч. ложки 2–3 раза в день, разведя в стакане теплой воды. Можно есть с чаем, как с обычным вареньем и медом.



Корни также способствуют восстановлению хрящевой ткани, подвижности суставов, растворению солевых отложений, обладают противоаллергическим, противоопухолевым действием. Тонизируют нервную систему, восста-

навливают организм после перенесенных тяжелых болезней.

Михаил Гордеев, руководитель и создатель оздоровительного центра «Здравница», к. б. н., биолог, ботаник, автор более 60 публикаций

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

# СТАНЬ СПЕЦОМ В ДАЧНОМ ДЕЛЕ!



Следующий номер журнала  
**«ДАЧНЫЙ СПЕЦ»**  
в продаже с 19 сентября!

# ВИШНИ и СЛИВЫ

ПОСАДКА • УХОД • ЗАЩИТА

**ДАЧНЫЙ СПЕЦ** № 9 (сентябрь) 2025

Вишни и сливы

ПОСАДКА • УХОД • ЗАЩИТА

ЧУДО ВИШНЯ ПОКОРЯЕТ САДЫ

ЛУЧШИЕ КАЧЕСТВА ЧЕРЕВИШНИ

«СКОРАЯ ПОМОЩЬ» ДЛЯ ДЕРЕВЬЕВ

МЕРЫ БОРЬБЫ С ОСНОВНЫМИ БОЛЕЗНЯМИ ВИШНИ И СЛИВЫ

СЛИВА – СЛАДКАЯ И КРУПНАЯ

ЛУЧШИЕ СОРТА И ТОНКОСТИ АГРОТЕХНИКИ

ЧЕГО НЕ ХВАТАЕТ КОСТОЧКОВЫМ

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ВЫРАЩИВАНИЯ ДЕРЕВЬЕВ

ЧУДО ВИШНЯ ПОКОРЯЕТ САДЫ

«СКОРАЯ ПОМОЩЬ» ДЛЯ ДЕРЕВЬЕВ

ЧЕГО НЕ ХВАТАЕТ КОСТОЧКОВЫМ

СЛИВА – СЛАДКАЯ И КРУПНАЯ

СОВЕТЫ ОТ ЭКСПЕРТОВ

КАРДОС

ЧУДО ВИШНЯ ПОКОРЯЕТ САДЫ

ЛУЧШИЕ КАЧЕСТВА ЧЕРЕВИШНИ

«СКОРАЯ ПОМОЩЬ»  
ДЛЯ ДЕРЕВЬЕВ

МЕРЫ БОРЬБЫ  
С ОСНОВНЫМИ БОЛЕЗНЯМИ  
ВИШНИ И СЛИВЫ

СЛИВА – СЛАДКАЯ И КРУПНАЯ  
ЛУЧШИЕ СОРТА И ТОНКОСТИ  
АГРОТЕХНИКИ

ЧЕГО НЕ ХВАТАЕТ  
КОСТОЧКОВЫМ

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА  
ВЫРАЩИВАНИЯ ДЕРЕВЬЕВ

**НЕ  
ЗАБУДЬ!**

# Календарь работ **Сентябрь**

## **Овощные**

❶ **КАПУСТА.** В начале сентября перестают поливать, а в конце месяца собирают белокочанную капусту поздних сортов.

❷ **СВЕКЛА.** До наступления заморозков нужно убирать урожай свеклы. Обрезая ботву, нельзя повредить верхушку корнеплода, так как во время хранения такие экземпляры могут потерять часть сока.

❸ **ЛУК, ЧЕСНОК.** Уборку вести лучше в сухую погоду. Выдернутые луковицы следует хорошо просушить. Обрезку увядших перьев нельзя делать близко к шейке луковицы, иначе она начнет загнивать при хранении. Также убирают лук-порей.

❹ **МОРКОВЬ.** Небольшиеочные заморозки моркови не страшны. Но затягивать уборку до устойчивых минусовых температур нельзя – это скажется на качестве хранения. У моркови сразу обрезают ботву, иначе корнеплоды подвянут.

❺ **ВЫГОНКА.** Подготавливают для зимней выгонки щавель,

ревень, петрушку, сельдерей, салат цикорный, многолетние луки – батун, слизун, шнитт.

❻ **МНОГОЛЕТНИЕ ОВОЩИ.** Выкапывают с грядок и прикалывают в ящиках многолетние овощи: петрушку, щавель, сельдерей, ревень, шнитт-лук, мангольд. Эти растения пригодны для выгонки. Зелень с растений обрезают. Ящики держат при температуре от 0–2 °C.

## **Плодовые**

❶ **САЖЕНЦЫ.** Качественные саженцы плодовых должны быть без листьев, не подсушены, без повреждений коры и признаков поражения болезнями и вредителями. Число основных скелетных корней – 3–5, длина каждого – 25–30 см.

❷ **ПОСАДКА.** Наступает благоприятное время для посадки саженцев плодовых в подготовленные посадочные ямы. Если нет возможности высадить саженцы на постоянное место, то можно провести и временную прикопку до весенней посадки.

*Продолжение на стр. 34*

# Сентябрь

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ 2025 ■ от Марины Мищуринской



1 ● Луна в Стрельце  
Перекапывают ирыхают почву. Проводят сбор, очистку и сушку семян.

1 ● Луна в Козероге  
Проводят посадку плодовых деревьев, ягодных кустарников, выращенных в контейнерах.

15-16 ● Луна в Раке  
Борьба с вредителями и возбудителями болезней растений.

17-18 ● Луна во Льве  
Поливают и подкармливают растения. Ведут борьбу с вредителями и возбудителями болезней растений.

Проводят сбор, очистку и сушку семян. Пере-  
капывают ирыхают почву. Удаляют дикую  
растительность. Проводят обработку почвы  
для посадки овощей.

Проводят посадку плодовых деревьев, ягод-  
ных кустарников, выращенных в контейнерах.  
Проводят обработку почвы для посадки овощей.

2-3 ● Луна в Козероге  
Проводят обработку почвы для посадки овощей.

Пересаживают и делают многолетние цветы.  
Окучивают герань и каннны.

пороснь, ольные деревья. Выкапывают корнеплоды.



**4–5** Луна в Водолее  
Перекапывают, рыхлят и мульчируют почву.  
Заготавливают землю для пересадки комнатных растений и весеннего посева семян на рассаду. Проводят сбор и уничтожение падалицы и растительного мусора в садах.



**6** Луна в Рыбах  
Проводят поиск воды на участке, роют колодцы. Голивают растения. Подготавливают грядки для подзимнего посева овощей.



**7** Луна в Рыбах  
Заготавливают землю для выращивания сады. Проводят сбор и уничтожение падалицы и растительного мусора в садах. весной.



**8** Луна в Рыбах  
Подготавливают грядки для подзимнего посева овощей.



**9–10** Луна в Вене  
Выкапывают корнеплоды. Проводят сбор, очистку и сушку семян. Готовят грядки и запасают землю для подзимнего посева овощей и цветов.



**11–12** Луна в Бельце  
Ведут борьбу с почвообитающими вредителями и возбудителями болезней. Выкапывают корнеплоды для зимнего хранения.



**13–14** Луна в Близнецах  
Рыхлят и мульчируют почву. Удаляют сорняки, увяддающие цветки. Подкармливают комнатные цветы.

**19–20** Луна в Двое  
Сажают ягодные кустарники и нарциссы. Удаляют сорняки, срезают увяддающие цветки. Ведут борьбу с вредителями и возбудителями болезней растений.



**21** Луна в Весах  
Заготавливают землю для пересадки комнатных растений и весеннего посева семян на рассаду. Собирают и уничтожают падалицу в садах. Устанавливают и обновляют опоры и ограды в саду.



**22–23** Луна в Скорпионе  
Сажают и пересаживают многолетние цветы, лекарственные растения и комнатные цветы.



**24–26** Луна в Скорпионе  
Сажают и пересаживают декоративно-листевые растения. Поливают и подкармливают комнатные растения. Проводят влагоза-рядный полив сада.



**27–28** Луна в Стрельце  
Сажают и пересаживают плодовые деревья и ягодные кустарники.



**29–30** Луна в Козероге  
Проводят перекопку, рыхление и мульчирование почвы. Сажают луковичные культуры в открытом грунте и на выгонку. Выкапывают не зимующие в открытом грунте луковичные и клубневые растения.

— растущая — полнолуние — убывающая — новолуние

**➤ уход.** Стволы плодовых деревьев белят водоэмulsionной краской, предварительно обработав их, удаляя лишайники и шелушающуюся кору. Приствольные круги рыхлят, вносят органику и мульчируют, залечивают дупла и стволы деревьев, собирают растительный мусор и уничтожают падалицу.

**➤ подкормка.** В конце сентября в приствольные круги вносят органические удобрения (из расчета 20–25 кг навоза на 1 м<sup>2</sup>). Перекапывают на глубину 18–20 см под семечковыми породами и 12–15 см под косточковыми.

## Ягодные

**➤ посадка.** В середине месяца проводят осеннюю посадку малины. Саженцы должны быть без листьев, не подсущенные, с нераспустившимися почками. Не забывайте, что саженцы нельзя заглублять в почву. После посадки растения необходимо укоротить, оставив побеги с 2–3 почками.

**➤ подкормка.** Под смородину и крыжовник на каждый квадратный метр приствольного круга вносят 6–10 кг компоста или 45–60 г простого суперфосфата и 15–20 г калийной соли. Почву перекапывают у основания куста на глубину 5–8 см. Кусты малины подкармливают ина-

че: на 1 погонный метр в 10 л воды растворяют 40 г простого суперфосфата и 50 г калийной соли.

## Цветочные

**➤ посадка.** Начало сентября – лучший срок посадки луковиц тюльпанов. В это же время можно высаживать нарциссы и корневища пионов. До 10 сентября еще можно посадить луковицы белоцветника, кандыка, птицемлечника, пролески и пушкинии.

**➤ размножение.** Делят и пересаживают акониты, колокольчики, лилейники (сорта и гибриды, цветущие в середине лета), молочай многоцветковый.

**➤ подкормка.** Если в августе не подкармливали многолетние цветы, то сейчас еще можно внести фосфорно-калийные удобрения.

**➤ уход.** Срезают наземную часть у многолетних цветочных культур – астильбы, пиона,rudbeckии, флокса, ириса.

**➤ розы.** Кусты окучивают на высоту 15–20 см, чтобы защитить от заморозков нижнюю часть побегов. В сухую погоду растения регулярно поливают. Обрезают вновь отрастающую поросль и удаляют отцветшие цветки.

## ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вы можете оформить подписку на **2-е полугодие 2025 года** на журнал «Дачный спец». Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.

### СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ



Срок подписки	Стоимость подписки
на 1 мес.	55,56 ₽*
на 2 мес.	111,12 ₽*
на 3 мес.	166,68 ₽*
на 4 мес.	222,24 ₽*
на 5 мес.	277,80 ₽*
на 6 мес.	333,36 ₽*

Журнал выходит 1 раз в месяц

Подписной индекс **П2960**

12+

### Темы номеров в 2 полугодии 2025 года:

**Июль:** Виноград: сорта, посадка, уход

**Август:** Аптека садовода: травы, цветы, плоды

**Сентябрь:** Вишни и сливы: посадка, уход, защита

**Октябрь:** Хранение: фрукты, овощи, цветы

**Ноябрь:** Красивый сад: цветники, терраса, уголки отдыха

**Декабрь:** Вопросы и ответы: сад, огород, цветник

**ВНИМАНИЕ:** подписку можно оформить на любые понравившиеся вам номера (для этого при оформлении подписки выберите соответствующие месяцы). \* Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). Цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточните стоимость подписки в отделении связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

### ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также **НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА**

как подписаться,  
сидя дома или на даче,  
без посещения почтового  
отделения



Онлайн на сайте  
Почты России  
<https://podpiska.pochta.ru>  
или через мобильное  
приложение  
«Почта России»

инструкция онлайн-  
подписки на сайте  
[podpiska.pochta.ru](https://podpiska.pochta.ru)  
и через мобильное  
приложение «Почта России»

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите журнал (по индексу – П2960 или названию – «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.

Отсканируйте  
QR-код,  
перейдите на сайт  
Почты России  
и оформите  
подписку на  
издание  
«Дачный спец»



### ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

Возникли вопросы по подписке? Звоните в редакцию: 8 (495) 937-95-77 (доб. 237)

# Природный очиститель сосудов

*Луговой клевер недаром считается символом удачи: не только радует милой красотой, но и серьезно лечит. Только не все об этом знают, иначе не ограничивались бы простым любованием, а стали заготавливать впрок и цветки, и листья. Восполняем пробел в знаниях трав!*

## Чем полезен луговой клевер?

Красный клевер предотвращает образование атеросклеротических бляшек внутри сосудов. Растение способствует укреплению сосудистых стенок. В результате снижается вероятность развития гипертонии, атеросклероза.

Красный клевер для сосудов полезен еще и тем, что разжижает кровь, тем самым предотвращая возникновение тромбоза.

Это природный иммуномодулятор, антисептик, спазмолитик. Помогает организму справиться с вирусной и бактериальной инфекцией. Оказывает мочегонное, противовоспалительное, заживающее, антитокическое, противоаллергическое действие.

Как любой растительный препарат, клевер эффективнее использовать в сборах.

## Правда ли, что клевер очищает сосуды от холестерина?

Это сильнейший природный очиститель сосудистой системы. Рекомендуется принимать препараты из этого растения всем, кто входит в группу риска по сердечно-сосудистым заболеваниям, страдает от ишемии сердца, головного мозга, гипертонии, гиподинамией, лишнего веса.

## При каких заболеваниях используют клевер?

Красный клевер в составе комплексной терапии используется при следующих состояниях:

- атеросклероз, гипертония;
- головные боли, связанные с сосудистыми причинами;
- анемия;
- ОРЗ, бронхиальная астма, пневмония, грипп;

---

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



- артриты, остеохондроз;
- псориаз, угревая и аллергическая сыпь, себорея, трофические язвы, фурункулез, пролежни, ожоги, грибок, другие дерматологические заболевания.

## Почему клевер особенно полезен женщинам?

Клевер содержит фитоэстрогены – растительные вещества, схожие с женскими гормонами. Они препятствуют появлению морщин, повышают упругость и эластичность кожи. Растительные фитогормоны помогают при заболеваниях яичников и матки, связанных

### СОБИРАЕМ ВСЕ ЛЕТО

\* Цветет клевер красный с июня. Сбор цветков с верхними листочками проводят до августа.

ных с гормональным сбоем. Смягчают состояние при проявлениях климакса.

### ! Какие бывают побочные эффекты и противопоказания?

Побочные явления, связанные с передозировкой: головная боль;

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

тошнота; нарушения менструального цикла; снижение эффективности гормональных контрацептивов; снижение либido у мужчин.

Аллергия на клевер – редкость. При индивидуальной непереносимости придется отказаться от препаратов на основе растения.

Из-за фитоэстрогенов и сильного влияния на гормональный фон красный клевер противопоказан при миоме, эндометриозе, злокачественных новообразованиях матки, яичников, молочных желез, беременности.

Растение замедляет свертываемость крови, поэтому нельзя совмещать его с приемом кроворазжижающих препаратов.

Не давайте клевер детям младше 3 лет.

Не рекомендовано при заболеваниях сердца, после перенесенного инфаркта или инсульта в остром периоде.

Высок риск вреда от красного клевера, если сочетать его прием с гормональными препаратами, тамоксиfenом.

## Как самостоятельно приготовить лекарственные напитки?

**■ Настой.** 2 ст. ложки высушенного растительного сырья измельчите, залейте стаканом кипятка. Оставьте на час, перед употреблением процедите. Пейте 3 раза в день по 1/3 стакана (за 10–15 минут до еды).

Напиток эффективен при простуде и воспалительных болезнях легочной системы, стимулирует отхождение мокроты. При патологии суставов принимают по 1 стакану в день, разделив его на 3 приема.

**■ Настойка.** 4 ст. ложки растительного сырья измельчите, залейте 0,5 л водки. Оставьте настаиваться на 10 суток. Регулярно встряхивайте емкость. Готовый настой профильтруйте.

Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день при атеросклерозе, патологии сердца, суставов. В качестве наружного средства можно использовать в виде примочек при воспалениях кожи, но не при атопическом дерматите.

**■ Отвар.** 1 ст. ложку цветков залейте стаканом горячей воды. Подержите на минимальном огне 3 минуты, настаивайте еще час. Пить по 1/3 стакана за 10–15 минут до еды.

**■ Сок.** Свежесрезанные стебли и цветки промойте, измельчите с помощью техники, выдавите сок. Напиток максимально насыщен полезными веществами. Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день натощак (при любых внутренних и кожных болезнях).

Хранят сок не более суток в холодильнике. Можно использовать для компрессов, добавлять в косметические средства для волос.

*Михаил Гордеев, руководитель и создатель оздоровительного центра «Здравница», к. б. н., биолог, ботаник*

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

ЧИТАЙТЕ

# «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

И ВЫ РАСКРОЕТЕ СЕКРЕТЫ БОДРОСТИ,  
ДОЛГОЛЕТИЯ И ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ!



Реклама 16+

**ЖУРНАЛ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»  
ВЫХОДИТ 1 РАЗ В ДВЕ НЕДЕЛИ**

Каждый номер — это кладезь полезной, интересной и актуальной информации о здоровье, подкрепленной консультациями докторов; истории из ваших писем; рецепты народной медицины и многое другое.

**СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ  
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**



ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» №2961

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

# Как обхитрить аллергию?



*Чаще от аллергии страдают горожане. Еще бы! Чем они дышат, знают все (или все же не знают?!). Поэтому понятно их стремление выбраться из душного города, чтобы подышать свежим воздухом. Но не тут-то было! Даже пыльца цветущих растений и их запах могут вызвать тяжелые приступы*



**Ч**то делать? Отказаться от поездок на природу, в том числе на любимую дачу? Конечно, нет. Выход можно найти из любой ситуации – при соблюдении определенных условий. Например, отказаться от некоторых элементов садового дизайна: газона, живой изгороди, водоема. Такие невинные и даже красивые, они таят в себе огромную опасность для аллергиков.

*К аллергенным  
травянистым  
многолетникам  
относятся все злаки,  
тысячелистник, астра,  
хризантема, кореопсис*

При стрижке газона в воздух поднимаются осевшие на траву пыль и пыльца, выделяется сок из скошенных растений. Испарения этого сока содержат летучие и нелетучие фитонциды, кумарин, эфирные масла. А это сильные аллергены. Поэтому, если в

семье есть аллергик, естественный газон лучше заменить декоративным покрытием из гальки или гравия, более безопасными почвопокровными растениями (барвинок, шиловидный флокс, разнообразные низкорослые очитки).

### **Спирея безопаснее**

Вместо живой изгороди можно устроить красивый забор или декоративную шпалеру, увитую вьющимися и лазающими растениями (клематис, девичий виноград). Не стоит сажать вдоль шпалеры плетистые розы, хмель и привычную жимолость каприфоль.

Если уж очень надо, посадите в качестве живой изгороди спирею (стригите регулярно).

### **КАЛЕНДАРЬ ЦВЕТЕНИЯ**



К аллергенным травянистым многолетникам относятся все злаки, тысячелистник, астра, хризантема, кореопсис, гелениум, ландыш. Из однолетних и двулетних цветов особенно опасны маргаритка, бархатцы, подсолнечник, пеларгония, календула, наперстянка, агератум.

## Цветы для тени

В тенистом саду можно высаживать прелестные хосты с разнообразной окраской листьев (цветоносы лучше удалять). В компанию к ним можно добавить бруннеру, камнеломку, гейхеру и прекрасные папоротники.

Татьяна Жашкова,  
коллекционер растений,  
председатель правления Клуба  
«Цветоводы Москвы»

## ЧТО ЖЕ ПОСАДИТЬ?

**Уместны в саду аллергика цветущие кустарники и деревья, опыляемые не ветром, а насекомыми:**

- \* плодовые деревья (яблоня, груша, слива и др.), калина, спирея, вейгела, гортензия, японская айва, ирга, форзиция;
- \* травянистые многолетники: пион, лилейник, аквилегия (водосбор), дельфиниум, ирис, астильба, флокс, колокольчик, вероника;
- \* однолетники: петуния, львиный зев, незабудка, бальзамин, лобелия, анютины глазки.



МАЙ → ИЮНЬ → ИЮЛЬ → АВГУСТ → СЕНТЯБРЬ



Домашние закрома садоводов полны разных трав и ягод, специально заготовленных, чтобы поддержать здоровье зимой. Но вот у многих они так и лежат без применения. Отчасти руки не доходят, отчасти не хватает знаний, от чего они, собственно, помогают. Обратим внимание на несколько растений

## Запасы достать, настоять и лечиться



## Календула

Календула – частый обитатель садов и огородов. При этом не все умеют использовать ее целебные качества. А они обширны: бактерицидное, болеутоляющее, кровоочищающее, антибактериальное. Цветы календулы богаты витамином А, поэтому способствуют улучшению зрения, а благодаря заживляющим свойствам эффективны при гастритах и эрозиях желудка и кишечника, инфекциях верхних дыхательных путей, используются при заболеваниях печени, гипертонии.

Масляная вытяжка цветов календулы применяется при ожогах, воспалениях и сухости кожи, труднозаживающих ранах.

### ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ

- \* 3 ч. ложки травы заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

ляющее, мягкительное, мочегонное, желчегонное, заживляющее, противогрибковое, детоксикационное, цитотоксическое, седативное.

Применяется снить как внутрь, так и наружно при следующих заболеваниях: подагра, артриты, артозы, ревматизм, заболевания почек и желчного пузыря, экземы и рожистое воспаление и т.д.

На зиму снить замораживают (в горячие блюда вводят без оттавивания) и сушат. Сухие травы измельчают и готовят отвары, настои. Употребляют внутрь для поддержания иммунитета, против воспалительных процессов. Тёплое питье помогает лечить кашель, устраняет боль в горле.

**Противопоказания.** Индивидуальная непереносимость.

## Мать-и-мачеха

Применяют ее при бронхитах, ларингите, фарингите, пневмонии, при заболеваниях пищеварительной системы: гастрит, язва желудка и 12-перстной кишки, при нарушениях пищеварения, особенно у маленьких детей. Можно

**Противопоказания.** Беременность, гипертония, брадикардия.

## Сныть

Благодаря насыщенному химическому составу снить обладает большим спектром действия – это средство противовоспалительное, общеукрепляющее, болеутол-

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

**ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ**

- \* 1 ст. ложку сырья залить стаканом кипятка, настоять 45 минут, процедить. Принимать по 1/3 от полученного объема 3 раза в день за 10 минут до еды.

использовать наружно при инфицированных ранах и язвах повязки с кашицей из листьев.

**! Противопоказания.** Индивидуальная непереносимость.

**Душица**

Душица – трава, знакомая всем, поэтому не воспринимается как лекарство. Между тем она обладает седативным, противовоспалительным, потогонным свойствами. Используется при инфекциях верхних дыхательных путей, бронхите, кашле. А также как сосу-

**ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ**

- \* 1 ч. ложку измельченной сухой душицы залить 0,2 л кипятка, настоять 30 минут при комнатной температуре, отжать. Принимать по 1/3 от полученного объема 3 раза в день до еды.



ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

дорасширяющее, успокаивающее, потогонное, противовоспалительное средство. Трава улучшает пищеварение, применяется при гастритах с пониженной кислотностью, холецистите, дискинезиях желчевыводящей системы.

**! Противопоказания.** Беременность. Нежелательно применять при гипертонии и других тяжелых заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

**Арония**

Арония (черноплодная рябина) является поливитаминной ягодой, применяется при кровотечениях, нарушениях свертывания крови, при атеросклерозе, сахарном диабете, гипертонии.

**ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ**

- \* 1 ст. ложку сухих плодов залить 200 мл кипятка, настоять 40 минут, процедить. Принимать по 100 мл настоя 3–4 раза в день за 20–40 минут до еды.

**! Противопоказания.** Язва желудка и двенадцатиперстной кишки, гипотония, высокая свертываемость крови, тромбофлебит, варикозное расширение вен.

Михаил Гордеев, руководитель и создатель оздоровительного центра «Здравница», к. б. н., биолог, ботаник, автор более 60 публикаций

Реклама 16+

ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ

НОВЫЙ  
ЖУРНАЛ

Все самое нужное  
и полезное в нашем журнале  
ежемесячно!

Журнал полностью посвящен очень  
актуальной и для многих жизненно  
важной теме лишнего веса и похудения.

**СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ  
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

**НАШ ЭКСПЕРТ:**  
**Дмитрий ЮРОВСКИЙ,**  
**фитоэксперт, травник**

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



**?** *Какие целебные растения порекомендуете собирать в мае, и чем они полезны для здоровья?*

Ирина Анатольевна, г. С.-Петербург

■ Уважаемая Ирина Анатольевна! В начале мая зацветает медуница лекарственная – универсальное растение, которые можно порекомендовать всем. Оно помогает в лечении бронхолегочных заболеваний. Пряного влияния медуница не оказывает, но слизь, которая есть в растении, благотворно влияет на организм.

В медунице много и кремния – полезен иммунной системе; железа, йода. Она действует как ранозаживляющее средство. Кроме того, медуница

съедобна – и цветки, и листья, и стебли можно класть в салат.

Также можно собирать кору деревьев – в мае она хорошо отходит от ствола. Например, осиновая кора помогает при простудных заболеваниях, поскольку в ней есть производные ацетилсалциловой кислоты. Настой коры понижает температуру тела, помогает при проблемах поджелудочной железы, панкреатите, колите, болезнях мочевыделительной системы, особенно против цистита, энуреза.

**РЕЦЕПТ НАСТОЯ**

\* Из медуницы лучше отжать сок, смешать 1:1 с водкой. Принимать по чайной ложке три раза в день, разбавляя в воде. Курс 1–2 месяца.  
Настой хранится два сезона.

**РЕЦЕПТ ОТВАРА**

\* 1 ст. ложка смолотой коры на 0,5 л воды, прокипятить 5 минут, процедить через час. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день. Не хранится, готовится на один день. Курс 1–2 месяца.

Осиновую кору следует брать только с молодых ветвей, которые в диаметре не превышают 7–8 см. Со старого ствола лишена питательных веществ.

Яблоневый цвет тоже можно заготовить – помогает при гастритах с повышенной кислот-

ностью. Лучше собирать в лесу с диких яблонь.

Цветки яблони высушивают и настаивают. Заваренный из них чай (столовая ложка бутонов на стакан кипятка, настоять 20 минут) дарит спокойный сон.

**?** В саду на калине уже тронулись почки, а ягоды все еще висят – с осени. Птицы их почему-то не съели. Можно ли использовать перезимовавшую на ветках калину? Как использовать листья ирги в лечебных целях? Если да, то для чего именно?

Виктор Алексеевич, Красногорский р-н, Московская обл.

■ Уважаемый Виктор Алексеевич! Перезимовавшие ягоды калины не имеют ценности, лучше сейчас взять тронувшиеся почки и высушить их для полезного противовоспалительного чая. Настой листьев и цветов ирги оказывает тонизирующее действие на работу сердца, снижает артериальное давле-

ние, нормализует сон и укрепляет организм. Но обладает и вяжущим эффектом, что следует учитывать, если есть проблема с запорами. Для приготовления чая достаточно чайную ложку измельченного сырья залить стаканом кипятка и настоять 20 минут. Принимать по 2–3 стакана в день.

**?** Когда нужно выкапывать корни одуванчика? И как их сушить?

Любовь Ивановна, с. Волжский, Волгоградская обл.

■ Уважаемая Любовь Ивановна! Как лекарственное сырье используются корни, выкопанные весной в начале цветения (при отрастании наземной массы), а также собранные осенью (в августе–сентябре). Их тщательно очищают от остат-

ков листьев, боковых корней, кончика и от корневой шейки, моют в холодной воде. После корни подвяливают несколько дней, режут и досушивают в хорошо проветриваемых помещениях или в сушилках при температуре 40–50 °C.

Слышал, что из сосновых цветков и шишек можно приготовить мед? Как его заготовить? И чем он полезен?

Игорь Владимирович, г. Луга, Ленинградская обл.

Уважаемый Игорь Владимирович! Сосна начинает пылить в середине мая, в народе это явление называли «цветением». «Цветами» именуют стробилы на верхушках ветвей, именно в них зреет пыльца. Сосна отпылит очень быстро, пара дней – и стробилы-бочонки опустеют. Важно успеть!

Чем полезна пыльца? В ней содержатся несколько десятков аминокислот, из них больше всего в сосновой пыльце глутаминовой кислоты, пролина, треонина, серина, глицина. Много флавоноидов – это рутин и близкие к нему вещества. Уникальный поливитаминный комплекс: каротин (провитамин А), витамины Е, В1, В2, В6, В12, С. Макроэлементы: калий, кальций, магний, фосфор. Микроэлементы железо, марганец, медь, цинк, селен. Все это делает сосновую пыльцу уникальным средством. Она снимает усталость и способствует лечению многих заболеваний.

Травник Рим Ахмедов разработал сосновый эликсир или мед. Им я пользуюсь уже много лет и рекомендую другим. Больные сразу ощущают прилив сил.

Для приготовления такого меда понадобится сосновый сироп и настойка «цветков».

Сироп готовится из молоденьких шишек. Собирают их в мае, пока они не более 1 см в диаметре. Требуется 75–80 штук на 1 л воды. И на каждый литр воды – 1 кг сахара. Варят при легком кипении, пока шишки не станут мягкими. После процеживания растворяют в полученном отваре сахар и добавляют несколько кристаллов лимонной кислоты. Держат сироп в холодильнике.

Второй компонент элексира – это настойка «цветков» сосны с пыльцой. В литровую банку укладывают стробилы из расчета 2/3 и заливают качественной водкой. Через месяц настойку можно использовать.

Для получения соснового меда нужно ровно пополам смешать сироп со спиртовой настойкой цветков сосны.

Сосновый мед принимают от чайной до столовой ложки, три раза в день. Курс не ограничен. Средство используют для профилактики ОРЗ в осенне-весенний период. Оно также укрепляет мелкие сосуды.

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

# плоды



- Осень дарит здоровье
- Август пользой заряжает
- В лесу поспел шиповник



# Осень дарит здоровье

*Лето завершилось, но осень не менее щедра на целебные яства. Сентябрь-октябрь – время заготовки ягод, семян, корней. У нас вновь есть счастливая возможность собирать их под руководством известного травника Михаила Гордеева. Затем поддерживать здоровье или лечиться с помощью его рецептов*

## Семена укропа

В составе семян укропа присутствует витамин А, который улучшает защитные функции организма и зрение, оказывает благоприятное воздействие на состояние волос и ногтей.

Отвар семян полезен при метеоризме, в том числе у младенцев. Также используется как отхаркивающее и антибактериальное средство при сухом кашле. Устраняет головные боли, спазмы сосудов и мышц после физических нагрузок, при ПМС. Как седативное и успокаивающее средство уменьшает раздражительность и чувство тревоги. Повышает выработку грудного молока.

**Противопоказаны** при гипотонии, чувствительности к эфирным маслам, обострении хрониче-

### ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ

\* 1–2 ст. ложки семян залить 0,2 л воды. Настоять 1 час, процедить, выпить за 1 прием, лучше во время еды.

ских заболеваний пищеварительной и мочеполовой системы.

## Арония

Черная рябина, она же арония, используется как пищевое и лечебное растение. Гипоаллергенно. Применяют при гипертонии, гиповитаминосозе, анемии, снижении иммунитета, запорах, низкой свертываемости крови и кровотечениях. Ягоды полезны при сахарном диабете как диетический сладкий продукт и как средство для укрепления стенок сосудов.

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

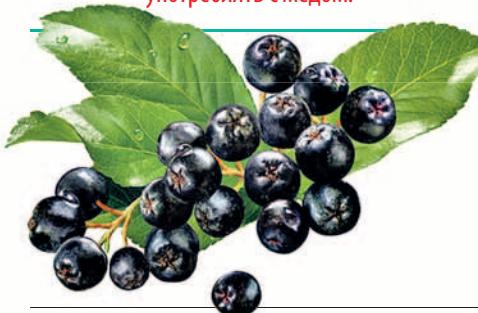
Помогут при токсикозе беременных в небольшом количестве. Их нужно иметь у себя при атеросклерозе, дефиците йода, пониженной кислотности желудка.

**Противопоказана** арония при низком артериальном давлении, варикозном расширении вен, склонности к тромбообразованию, язвах желудка и 12-перстной кишки, высокой кислотности желудочного сока, детям до 3-х лет.

### ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ

\* **При сахарном диабете 2 типа.** Варенье на основе сахарозаменителя: 2 кг ягод потребуется залить сиропом из воды и сахарозаменителя. Прокипятить 5 минут, настоять 8 часов. Опять прокипятить, засконсервировать.

\* **При гипертонии.** Готовить свежевыжатый сок из тщательно вымытой и перебранной ягоды. Пить по 1/4 стакана 2–3 раза в день натощак, разбавив водой 1 : 1. Врачи рекомендуют выпивать за сутки не больше 3/4 стакана. Для смягчения вкуса сок черноплодной рябины хорошо употреблять с медом.



ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

### Корень солодки

Обладает сильным противовоспалительным, противоаллергическим, противовирусным и антисептическим действием. Регулирует водно-солевой обмен, разжижает и способствует облегчению выделения мокроты. Также используется как средство, улучшающее отток лимфы. Эффективно применяется при бронхитах, ОРЗ, пневмониях, ринитах, злокачественных опухолях. При заболеваниях мочевыводящей системы, подагре, ревматизме, аллергических заболеваниях.

**При длительном применении** солодки возможно нарушение водно-солевого обмена и возникновения отеков за счет снижения диуреза. При использовании больших доз снижается активность надпочечников. Поэтому необходимо четко соблюдать дозу.

**Противопоказана** солодка при сердечной недостаточности, повышенном артериальном давлении, ожирении, беременности.

Суточная доза корня солодки составляет 1/2–1 ч. ложка.

### Боярышник

Боярышник содержит комплекс витаминов, а также множество биологически активных веществ. Помогает при мигрени, головокружении, проблемах со сном, нервозности. Но самая главная особенность боярышника –



### ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ

\* С вечера 1 ст. ложку ягод залить 1 стаканом горячей воды (90 °C), настоять. Пить по 1/3 объема 3 раза в течение дня.

его влияние на сердечно-сосудистую систему и нормализация артериального давления. Ягода оказывает расширяющее действие на сосуды, помогает сердцу усваивать кислород и бороться с аритмией. Повышает иммунитет, за счет содержания растворимой клетчатки выводит вредный холестерин и предотвращает образование бляшек. Снимает отечность. Снижает уровень сахара в крови.

**! Злоупотребление** ягодой может привести к сонливости и урежению пульса. **Противопоказан** при брадикардии.

### Корень лопуха

Заготавливают в сентябре-октябре, причем чем позднее, тем больше накопится полезных

свойств в корнях после отмирания надземной части растения.

Корень лопуха богат инулином, пектином, аминокислотами, витаминами, микроэлементами.

Используют при воспалительных, аллергических и кожных заболеваниях для устранения сыпи и зуда. Помогает при заболеваниях крови, новообразованиях, сахарном диабете. Полезен при нарушении баланса флоры кишечника, выводит шлаки и токсины из крови.

### ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ

\* Сок корней лопуха пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день натощак за 30 минут до еды длительными курсами, делая перерывы на 7–10 дней каждые 1,5–2 месяца. Весной и летом заменяют на сок листьев. Зимой используется настой сущенных корней из расчета 1–2 ст. ложки сухих корней на 0,2 л кипятка. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Применяется как пищевой продукт – в виде муки из корней добавляется к кофе, муке из злаков. Можно готовить в качестве гарниров, добавляя измельченные корни и черешки листьев к овощам.

Михаил Гордеев, руководитель и создатель оздоровительного центра «Здравница», к. б. н., биолог, ботаник, автор более 60 публикаций

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

# Природа пользой заряжает

*Земля щедра на плоды, злаки, ягоды. Берем корзины, лукошки и отправляемся в сад, лес, на поля за целебными дарами природы. Сопровождает нас в этом походе известный травник Михаил Гордеев. Набрав аптечные запасы, зиму можно ждать со спокойной душой*



## Боярышник

Плоды боярышника применяются при сердечно-сосудистых заболеваниях, аритмии, гипертонии, стенокардии, тахикардии, экстракистолии.

Плоды боярышника эффективны при атеросклерозе сосудов, а его цветы больше используются при спазмах сосудов. Улучшая сердечную деятельность, боярышник способствует выздоровлению при хроническом кашле, бронхитах и пневмонии.

Из плодов растения готовят настои и настойки, кисели, желе, компоты. Сухие измельченные плоды используют как заменитель кофе.



**ВАЖНО  
ПОМНИТЬ!**

**В СЛУЧАЕ БЕСКОНТРОЛЬНОГО ПРИЕМА ПЛОДОВ БОЯРЫШНИКА СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ МОЖЕТ СТАТЬ РЕЖЕ, ПОЭТОМУ ЛИЦАМ С БРАДИКАРДИЕЙ (ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ МЕНЬШЕ 60 УДАРОВ В МИНУТУ) БОЯРЫШНИК ПРОТИВОПОКАЗАН. БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО СВЕЖИХ ЯГОД УПОТРЕБЛЯТЬ ТОЖЕ НЕЖЕЛАТЕЛЬНО, ПОТОМУ ЧТО ВОЗМОЖНО ЛЕГКОЕ ОТРАВЛЕНИЕ.**

## ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ

\* 1 ст. ложка плодов боярышника на стакан кипятка (200 мл). Настоять с вечера. Утром процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

## Облепиха

По содержанию витаминов облепиха превосходит все известные на территории России плоды и ягоды. Облепиха богата витаминами А, С, Е, содержит пектин, углеводы, органические кислоты, дубильные вещества. Облепиховое масло обладает противовоспалительным, ранозаживляющим, обезболивающим свойствами, защищает кожу и слизистые от внешних воздействий окружающей среды.

Сок облепихи активен против стафилококка, сальмонеллы, стимулирует пищеварение, способствует выделению ферментов и желчи, повышает устойчивость организма к инфекциям, стимулирует иммунитет.

Масло облепихи используют при лечении атеросклероза, гастрита, язвенного колита, воспалительных и злокачественных заболеваниях пищевода, желудка. Помогает при трофических язвах, ожогах, пролежнях, заболеваниях кожи и профессиональных заболеваниях верхних дыхательных путей, при травмах глаз, конъюнктивитах. Ягоды способствуют росту волос, используются при анемии.

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



За счет содержания витаминов А, Е, аскорбиновой кислоты облепиха является омолаживающим средством, антиоксидантом.

При термических, химических или лучевых повреждениях кожи, трофических язвах, длительно не заживающих ранах после обработки поверхности кожи антисептиком наносится облепиховое масло и накладывается повязка, которая меняется через день. Масло облепихи используется и в гинекологии для лечения эрозий и язв шейки матки, при колпичатах в виде ватных тампонов, обильно смоченных облепиховым маслом. Тампоны меняются ежедневно.

### ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ

#### \* При лучевой терапии рака пищевода облепиховое масло использовать

2–3 раза в день по 1/2 ст. ложке в течение всего курса терапии и 2–3 недели после его окончания.

#### \* При болях в суставах

2 ст. ложки измельченных веток облепихи залить 300 мл кипятка, настаивать 2–3 часа, процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

**! Противопоказания.** Свежие плоды и сок облепихи противопоказаны при гастритах и язвенной болезни желудка, при мочекаменной болезни с уратными камнями.

### Анис

Анис и его семена используют как антисептическое, противовоспалительное средство, которое убирает спазм бронхов при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей: трахеитах, бронхитах, ларингитах, при потере голоса.

Действующим противовоспалительным веществом является эфирное масло. Оказывает отхаркивающее действие.

Также анис используют как пряность, улучшающую пищеварение и повышающую аппетит. Способствует лактации, и как малотоксичное растение его можно использовать кормящим женщинам. Также обладает мочегонным, противовоспалительным действием при заболеваниях почек, мочевого пузыря, даже при наличии песка и камней.

**! Противопоказан** анис при атонии толстого кишечника. При употреблении аниса не рекомендуется длительно находиться на солнце.

### Овес

Овес чаще всего используется в кондитерской и хлебобу-

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

лочной промышленности, а также для приготовления круп. Крупа содержит много белка и растительного жира, витамины и микроэлементы, является диетическим продуктом.

### ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ

- \* 30 г зеленых листьев или соломы овса настаивать 2 часа в 1 л кипятка, процедить и принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день при бронхите.
- \* 1 стакан овса залить 2 л молока, томить в течение 2 часов в духовке, принимать по одному стакану на ночь. До восстановления физического состояния.

За счет высокого содержания крахмала отвар из зерен овса рекомендуется как заживляющее средство при гастритах, язвах пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки, тонкого кишечника и как общеукрепляющее средство, богатое витаминами и микроэлементами при истощении. Зеленые листья и солома овса обладает потогонным, жаропонижающим, мочегонным и ветрогонным свойствами, используется при бессоннице, физическом и нервном истощении, переутомлении.

*Михаил Гордеев, руководитель и создатель оздоровительного центра «Здравница», к. б. н., биолог, ботаник, автор более 60 публикаций*

## Рецепт бабушки

**П**оделюсь рецептом нашей бабушки, которая на протяжении многих лет жила в Сухуми. Она всегда говорила, что абхазцы живут долго, потому что круглый год едят витамины и одну живительную смесь. И прислала нам рецепт, по которому к зиме мы каждый год делаем «витаминную бомбу».

Берем 200 г грецких орехов, столько же крупного изюма и кураги, лимон с тонкой корочкой, 1 ст. ложку меда. Не забываем вытащить из лимона косточки,

они горчат, а вот кожицу лимона оставляем – в ней содержатся все витамины. Все пропускаем через мясорубку, укладываем в банку.

Эту витаминную бомбу храним в холодильнике. Каждый член семьи уже давно привык к тому, что утром первым делом натощак надо съесть одну столовую ложку этой вкусной и полезной смеси. Желательно употребить еще одну незадолго до сна.

Верим, что проживем долго. Чего и вам желаем!

*Жанна Верещагина, г. Омск*

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

# В лесу поспел шиповник



*Вчера мы ездили за шиповником, есть у нас в лесу заветные полянки. Набрали два ведра. На зиму хватит. Семья у нас большая, и все любят после бани попить душистого, немножко терпкого настоя. Кстати, без сахара. Время от времени мы добавляем туда сушеные ягоды боярышника и рябины*

**С**ейчас основная задача – пе-ребрать и высушить глянцевые, чуть мягкие плоды. С современными сушилками сделать это достаточно просто, а раньше приходилось сушить их в духовке – то еще удовольствие. К тому же «доходили до нормы» они неравномерно: одни начинали подгорать, другие оставались чуть влажными. В общем, возни было много.

## Убираем только мусор

Больше всего времени уходит на переборку. Собирая шиповник, вместе с ягодами захватываешь и листья. К тому же попадаются плоды бракованные, с признаками болезней. Вот их-то и надо убрать.

А так называемые хвостики, то есть чашелистики, мы не убираем. Где-то я прочитала, что полезных веществ в них более чем доста-

точно. Да и тратить время на их «откручивание» как-то не хочется.

## Какую ягоду брать?

Собирать можно любые плоды – все полезные. Даже от декоративных сортов. Главное, чтобы они были экологически чистыми – не росли в городе и вдоль дорог. И в парках их лучше не брать, так как там растения обра-

## МНОГО ЛИ В НЕМ ВИТАМИНОВ

\* Это можно понять по хвостикам-чашелистикам. Если они вытянуты, будто сложенные ладошки, то витамина С максимально много. Если выглядят словно распустившийся цветок, прижавший свои лепестки к ягоде, тогда это явно не чемпион по содержанию витамина С.

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



батываются от болезней и вредителей. Разве что парк давно заброшен. И все же лучше пойти за шиповником в лес или к оврагам.

## **А вырастить можно?**

Конечно, можно вырастить это растение и на своем дачном участке. Но мы несколько раз приносили саженцы домой, а результатов – чуть. Они хорошо растут-разрастаются и даже успешно конкурируют с такими же агрессорами, но плодов дают очень мало.

То ли их время еще не наступило, то ли попадаются нам исключительно сеянцы с плохим родительским инстинктом. Поэтому решили, что раз в год съездить куда-нибудь в лес будет гораздо легче.

## **А есть ли сорта?**

Можно купить шиповник в питомниках. Там выращивают исключительно сортовые саженцы, их достаточно много. Эти еще и декоративные, так что смогут

---

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

---

украсить неприглядные места на участке. Главное, посадить их надо на солнышке.

## Собирать можно до морозов

Сбор витаминных кубышек обычно начинается в конце августа, а продолжается до поздней осени – до первых крутых морозов. Чем дольше ягоды висят на ветках, тем становятся мягче и сладче. Спелый шиповник, конечно, вкуснее, но витаминов у него меньше. Так что выби-

райте сами, какой шиповник вам больше нравится.

## Можно даже варенье

Из спелого шиповника можно приготовить зимние компоты и даже варенье. Я как-то набралась храбрости и приготовила сироп – как из аптеки. Было, конечно, вкусно и полезно, но уж очень много с этим сиропом возни.

А для варенья придется еще и очистить ягоды от семян.

*Марина Кузнецова,  
г. Кубинка, Московская обл.*

## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

**Михаил Гордеев, к. б. н., биолог, ботаник, травник**

### ЧЕМ ВАМ ПОМОЖЕТ ШИПОВНИК

Шиповник – рекордсмен по содержанию витамина С, также он содержит витамины А, Е, К, ликопин. Минеральный состав шиповника тоже богат. В нем есть калий, кальций, железо, магний, фосфор, марганец, медь и цинк.

Шиповник улучшает обмен веществ, укрепляет иммунитет, нормализует работу желудочно-кишечного тракта, регулирует уровень холестерина в крови, укрепляет сосуды, кости и хрящи, оказывает ранозаживляющее и мочегонное действие, замедляет старение. Это отличная российская замена самым популярным суперфудам – ягодам годжи и асаи.

Чтобы сохранить как можно больше витаминов, необходимо заливать плоды горячей водой температурой 70–80°C. Металл разрушает витамины, поэтому заваривайте шиповник в термосе со стеклянной колбой, в стеклянном или фарфоровом чайнике.

- ! Противопоказания.** Настой шиповника не рекомендуется употреблять детям до 5 лет, при повышенной чувствительности к его составляющим. При беременности и грудном вскармливании перед приемом необходимо проконсультироваться с врачом. Также настой шиповника противопоказан при желчнокаменной болезни, повышенной свертываемости крови, тромбофлебите, склонности к тромбозу, сахарном диабете.

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

**НАШ ЭКСПЕРТ:**  
**Дмитрий ЮРОВСКИЙ,**  
**фитоэксперт, травник**

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



**?** Знаю, что от мужских заболеваний помогают почки осины. Помогают ли почки осокоря (черного тополя)? Они вроде одного семейства. Осины у нас нет, а осокорь растет.

Николай Григорьевич,  
Оренбургская обл.

■ Уважаемый Николай Григорьевич! Все верно, почки черного тополя тоже эффективны как противоспалительное средство (простатит инфекционный, воспаление мочевого пузыря и уретры). По своему действию почки черного тополя в какой-то степени близки к прополису и осине, они очень богаты эфирными маслами, фитонцидами, горькими смолами.

Водочная настойка дает силы при усталости, благоприятно действует при повышенной нервной возбудимости.

Для приготовления настойки заполняют 1/2 или 2/3 стеклянной банки свежими, пряно пахнущими почками, доверху заливают качественной водкой. На-

стаивают два-три месяца. Применяют в разной дозе: от 30 капель до 1 ч. ложки (растворив в воде) три-четыре раза в день. Курс – 2 месяца.

**?** В феврале 2024 года поставили диагноз – ревматоидный артрит. Страдают ноги (стопы, пальцы). Больше года принимаю препарат – тяжело переношу (тошнота и слабость). Задумалась над тем, что не столь страшна сама болезнь, сколь лекарства от нее. Чем себя поддержать, чтобы оставаться дееспособной? Мне 62 года.

Галина, г. Москва

■ Уважаемая Галина! Ревматоидный артрит – тяжелое заболевание, с точки зрения методов фитотерапии требует индивидуального подхода. Но несмотря на это, я могу вам дать один эффективный рецепт, который помог многим людям. Вам потребуется ранней вес-

ной собрать корни шиповника, лучше всего тонкие, боковые. Измельчить их мелко секатором и высушить в тени.

Потребуется полтора стакана сырья на 0,5 л водки, настоять 1 месяц. В первую неделю подержать на солнце, затем убрать в темное, теплое место. После процеживания в первые 3 дня принимать по 1 ст. ложке, затем по 30 мл 2–3 раза в день. Курс 1–2 месяца. Довольно быстро должно наступить улучшение. Водный настой эффекта не дает.

**Сосед выкопал и принес саженец боярышника. Я посадил, чтобы его не обидеть. Будем ждать ягод. Но вот для чего они полезны?**

Иван Сергеевич,  
г. Вышний Волочек

■ Боярышник содержит активные компоненты, которые укрепляют сердечную мышцу, улуч-

шая ее сократимость и повышая выносливость. За счет содержания растворимой клетчатки ягода может помочь в снижении уровня «плохого» холестерина (ЛПНП) в крови.

Регулярное употребление боярышника может помочь в снижении артериального давления, что важно для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Настои применяют в качестве дополнительного средства при артериальной гипертензии.

Однако чрезмерное потребление ягоды может вызвать сонливость и сбои в сердечном ритме (урежение пульса). Осторожность следует проявить и в период обострения хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Для приготовления домашнего настоя залейте 1–2 ч. ложки сухих ягод боярышника стаканом кипятка. Настаивайте 1 час, затем процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день.

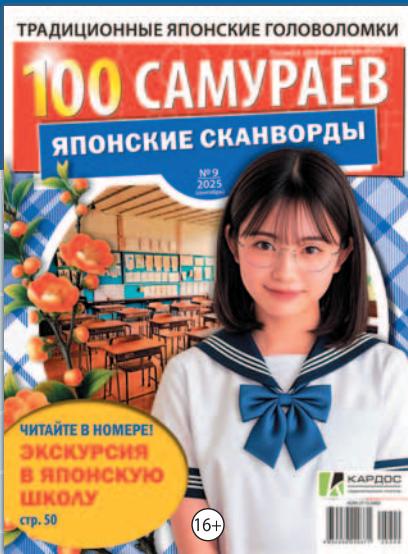
• ПИШИТЕ В РЕДАКЦИЮ • ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ •

#### ПОЛЕЗНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

■ **8-905-557-77-37** Косметический ремонт за 3 дня! Идеальная чистота и качество. Обои, покраска, подготовка стен и потолков, электрика, ламинат, плинтуса. Семейная пара – Слава и Ольга. Доставка материалов. Пенсионерам – скидки! Работаем на результат. Москва/МО. 8-905-557-77-37

На правах рекламы

Хотите разместить рекламу  
в журнале «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»?  
Телефон рекламной службы:  
**8-495-792-47-73**



**ЖУРНАЛЫ В ПРОДАЖЕ  
С 5 СЕНТЯБРЯ.  
СПРАШИВАЙТЕ  
В КИОСКАХ,  
СУПЕРМАРКЕТАХ  
И ПОЧТОВЫХ  
ОДЕЛЕНИЯХ**

Реклама

**ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:**



**OZON**  
ozon.ru



**wb**  
wildberries.ru



**Яндекс Маркет**  
market.yandex.ru

**На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: Издательская группа КАРДОС**

ООО «Издательская группа «КАРДОС», ОГРН: 1103254015270, Юр. адрес: РФ, 111675, г. Москва, ул. Святоозерская, д. 13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4

машинка закаточная

автоматическая

# ЩЕЛЧОК № 5

инновация

аналогов нет



удобный бокс

для хранения



сделано

в России

коврик в подарок



Наведи  
камеру  
и узнай  
цену

ООО «Вайлдберриз», ОГРН 1067746062449, 142181, МО, г.о. Подольск,  
д. Коледино, тер. Индустриальный парк Коледино, д. 6, стр.1

Реклама