

## АПТЕКА НА ГРЯДКЕ

Как лекарственное растение огурцы известны с древности. На Востоке даже нюхали огурцы, "чтобы от жары не помутился разум". Считалось, что сок огурцов помогает при лечении менингита, при головной боли и сердцебиении, возникающем от теплового удара, останавливает носовые кровотечения. Млечным соком его семян унимали лихорадку.

# ОГУРЕЧНАЯ ПАНАЦЕЯ

Огуречной кашцей и семенами женщины издавна очищали лицо, сводили веснушки, делали кожу мягкой, шелковистой. Огуречный сок до сих пор используют в косметологии и парфюмерной промышленности для приготовления кремов и лосьонов, обладающих освежающим, тонизирующим и отбеливающим свойствами. Так, пигментные пятна выводят ломтиками свежих огурцов или свежим огуречным соком, нанося на лицо в течение месяца по три раза в день.

Чтобы укрепить волосяную луковицу, сок свежих огурцов втирают в кожу после каждого мытья головы. Укрепить ногти помогают теплые ванночки для рук с огуречным соком или аппликации из огуречной кашеи.

Огурцы повышают аппетит, стимулируют секрецию пищеварительных желез, улучшают усвоение белков, жиров и минералов, есть в огурцах витамины В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub>, Р, биотин, фолиевая кислота. Однако еще важнее, что в зеленцах содержится вещество, близкое по своей природе к инсулину, а также комплекс, усиливающий усвоение витаминов С и В<sub>2</sub>.

Огуречный сок всасывается в кишечнике медленно, а выводится из организма быстро, благодаря чему огурцы мягко очищают орга-



низм от шлаков. Этому же способствует нежная клетчатка. Сок содержит соли калия и фосфора и поэтому благотворно влияет на работу сердца, почек, печени.

Чтобы остановить кровотечение при геморрое, древнегреческий врач Гиппократ со-

ветовал приложить к больному месту кусочки свежего огурца. До сих пор в народной медицине огуречный сок, а также порошок семян огурцов (по 1 г три раза в день) используют при туберкулезе. А недавними исследованиями установлено, что огуречные вытяжки помогают противостоять вирусной инфекции.

Врачи рекомендуют огуречную диету при двух с лишним десятках заболеваний. Например, при спастическом колите, желудочных и кишечных коликах надо натощак съедать около 100 г огуречного пюре, при подагре (артритах) и болях в суставах пить огуречный сок (по стакану 3 раза в день).

Для облегчения состояния больных с поражением печени рекомендуется принимать свежий отвар плодов и стеблей огурца (по 2 ст. ложки три раза в день за полчаса до еды). Отвар готовят так: одну столовую ложку измельченных переспелых плодов и столько же сухого стебля огурца заливают 0,5 л холодной воды, настаивают полчаса, кипятят 5 мин. на медленном огне и процеживают. Огуречный сок с медом (по 3 ст. ложки три раза в день) помогает при сильном грудном кашле.

Следует также учитывать, что огурцы с горечью имеют более сильный лечебный эффект, чем сладкие.

Целебными свойствами обладает и огуречный рассол. Причем он помогает не только при злоупотреблении спиртным, но и при угаре. Кроме того, рассол — мягкое мочегонное и слабительное средство. Так что огурцы полезны и здоровым, и больным людям.

## НАУКА ЗАЩИТЫ

## РОСА, ДА НЕ ТА

Летом некоторые цветочные растения сильно поражаются мучнистой росой. Порой это заболевание появляется на листьях и побегах уже в мае и к концу лета наносит существенный ущерб растениям: листья, бутоны, зеленые побеги покрываются беловатым мучнистым налетом, который при благоприятных для гриба условиях может покрывать всю поверхность, а в итоге вызывать засыхание и гибель отдельных частей или всего растения.

Мучнистая роса нередко поражает розу, дельфиниум, флокс, хризантему, горошек душистый, гвоздику, анютины глазки, маргаритку, а также декоративные кустарники, лианы и деревья (клематис, боярышник, сирень, барбарис, жимолость, лапчатка, шиповник и др.).

Для того чтобы уменьшить вероятность поражения мучнистой росой, растения не следует сажать густо, а также в тенистых и полутенистых местах. Несбалансированное питание, избыточные дозы азотных удобрений, нарушение водного режима (частые засухи или чрезмерное переувлажнение), дефицит кальция понижают устойчивость растений к мучнистой росе.

Значительно снижают вероятность поражения заболеваниями хороший уход за растениями, сбор и удаление растительных остатков и сорняков, рыхление и глубокая перекопка почвы со сменной места посадки.

Существуют также относительно безопасные и экологически чистые методы борьбы с этой напастью. Издавна с этой целью успешно применялись хозяйственное или зеленое мыло, сода, навоз. Хорошо себя зарекомендовало 2—3-кратное опрыскивание растений мыльно-содовым раствором (0,3—0,5%ный раствор кальцинированной соды с добавлением 30—40 г мыла на 10 л воды), медно-мыльным раствором (25 г медного купороса и 200 г мыла на 10 л воды). Помогает опрыскивание настоем навозной жижи: навоз заливается водой, настаивают 3 дня, после чего разбавляют в 3 раза. Опыление растений молотой серой в теплую сухую погоду (эффект достигается при температуре воздуха не ниже +20 градусов) также помогает бороться с болезнью.

Избавиться от мучнистой росы можно и с помощью свежеприготовленного настоя измельченных стеблей и листьев осота полевого или настоя сена. В первом случае для этого 300—350 г осота заливают 1 л воды, настаивают 7—8 часов, после чего обильно опрыскивают пораженное растение. Во втором 200 г свежего сена (без признаков затхлости) заливают 10 л воды на сутки, процеживают.

Для достижения максимального эффекта следует сделать не менее 3—5 обработок с интервалом 3—5 дней.

## ИЗ ЛЕСА — В САД

## ПРИРУЧЕНИЕ ГРИБА

Ценные лесные грибы — белые, маслята, подберезовики, лисички и настоящие грузди — не растут на мертвых чурбаках и грядках с опилками. Они развиваются лишь в содружестве с живым деревом и называются микоризными. Грибница обволакивает корни дерева и внедряется в них, формируя грибокорень, или микоризу. Такое сожительство полезно как деревьям, так и грибам: грибница поставляет дереву воду, минеральные вещества, антибиотики, защищающие растение от инфекций и вредителей, а дерево питает гриб углеводами и аминокислотами. Деревья при этом меньше болеют, лучше растут. Поэтому при разведении микоризных грибов на приусадебном участке или даче без подходящих деревьев не обойтись.

Есть несколько способов выращивания таких грибов. Французы, например, высаживают однолетние саженцы дубов на участок, предварительно засеянный спорами трюфелей, или специально заражают мицелием молодые деревья (корни). Для посева подосиновиков и подберезовиков можно закапывать в зоне корней дерева перемолотые молодые плодовые тела — они состоят из нитей мицелия, способных проникнуть в корень березы или осины. Такой способ посадки позволяет развести на участке даже белые грибы.

Еще проще — рассыпать в дождливую погоду под деревьями кусочки собранных в лесу молодых грибов и прикрыть их листовым опадом. При регулярном увлажнении почвы первый урожай (один-два гриба) можно собрать на следующий год.

Другой вариант — посев грибницы из спор. При этом почву вокруг взрослых деревьев на участке поливают взвесью перемолотых зрелых (со спорами) плодовых грибов. В поливной раствор помимо взвеси грибов добавляют по 1 ст. ложке желатина и пшеничной муки. Споры гриба прорастают и создают микоризу в следующем сезоне, а плодоносят через два-три года. Этим приемом для увеличения урожая белых грибов пользуются лесники и некоторые грибники, обустривая "свои" лесные опушки. На дачном участке он менее пригоден — мало лесных деревьев, но если рядом с садовым товариществом есть березовые или осиновые колки, то можно попробовать создать коллективную плантацию.

Более трудоемкий вариант — пересадить из ле-



са на участок небольшие деревца (не менее трех), рядом с которыми уже росли нужные грибы. Урожай придется ждать несколько лет. Однако для "приручения" масленка зернистого, урожай которого поспеет с мая до середины сентября, этот способ подходит идеально.



### СУМКА-ХОЛОДИЛЬНИК СВОИМИ РУКАМИ

В жару, пока доберешься до садового участка, скоропортящиеся продукты могут прийти в негодность. И я придумал вот что: класть в обычную хозяйственную сумку охлаждающий элемент. Приспособил пластиковый пакет, в какой упаковано вино в картонной коробке. Аккуратно извлекаю пакет из коробки, заполняю его теплой водой и промываю. Затем вечером, накануне поездки, полностью пакет наполовину водой, плотно заворачиваю пробку и, придав ему нужную форму, кладу в морозилку.

Утром, когда собираю сумку в дорогу, достаю пакет — уже со льдом — и на него выкладываю скоропортящиеся продукты. В зависимости от температуры воздуха и объема ледяного брикета в такой сумке-холодильнике продукты отлично сохраняются в течение нескольких часов.

Г. ЗОЛОТУХИН,  
г. Орел.