



Все об обычной
ОБЛЕПИХЕ

*Это растение —
кладезь не только
витаминов,
которые
необходимы для
нашего организма,
но и бесценный
источник вечной
молодости и
превосходный
продукт.*

Иван Ильич Дубровин
Все об обычной облепихе
Серия «Всё об обычных продуктах»

Издательский текст
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=176105
Все об обычной облепихе: Эксмо-Пресс, Яуза; М.;

Аннотация

Как много и как мало мы знаем о том, что нас окружает. Вот взять обыкновенную облепиху. Что это? Растение, которое растет в саду, да и то не у каждого. А знаете, у кого ее нет? У тех, кто еще не читал нашей книги «Все об обычной облепихе» и ничего не знает о том, что это растение – кладезь не только витаминов, которые необходимы для нашего организма, но и бесценный источник вечной молодости и превосходный продукт, из которого можно приготовить такие блюда, что не только сладкожек, обычных людей, как говорится, за уши не оттащишь от стола.

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	4
ГЛАВА I. ВСЕ ОБ ОБЛЕПИХЕ	7
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Иван Дубровин

Все об обычной облепихе

ВСТУПЛЕНИЕ

Окружающий мир очень интересен и весьма разнообразен, и, чтобы как-то укрепиться в нем и продлить сроки своей жизни, человек во все века заботился о своем здоровье.

Понимая, что для достижения главной цели одного желанья мало, люди стали тщательно изучать природу и, основываясь на собственных наблюдениях, изобрели множество различных методов для решения этой проблемы: правильное питание, физический труд, необходимые курсы лечения, отдых на свежем воздухе и многое другое.

Но как все-таки оградить свой организм от неожиданных неприятностей со здоровьем, которые все же случаются в жизни человека?

Конечно, можно было бы сократить различные физические нагрузки, утомляющие организм, или отказаться от многих вредных, но «любимых» человеком привычек. Но есть способ лучше.

Организм, как известно, «заболевает» в основном по причине избытка или недостатка необходимых компонентов – витаминов. И правильное и своевременное их употребление

может не только способствовать улучшению состояния больного, но и избавить его от употребления ненужных и вредных для него веществ.

В широком ассортименте витамины содержатся в плодах и ягодах различных садовых и лесных растений. Поэтому необходимо знать, какими именно из них можно воспользоваться при заболевании, а какими нет.

Но не только проблема здорового образа жизни волнует современного человека. Необходимость хорошо выглядеть в обществе – тоже не последнее дело.

Использование плодово-ягодных культур в качестве косметических масок не только заметно улучшает состояние кожного покрова и волос, но и благоприятно влияет на общее состояние человека: снимается усталость и вялость, нормализуется обмен веществ, возрастает потенциал жизнедеятельности организма.

А сколько вкусных блюд можно приготовить из этих даров природы! Главное – научиться правильно выбирать и использовать необходимые организму продукты.

Например, при простудных заболеваниях очень хорошо помогает малина, лук – при гнойных воспалительных процессах, яблоки повышают в крови уровень гемоглобина, но, кроме них, существует еще одно «универсальное средство по предупреждению всех существующих на свете болезней» – облепиха.

Именно об этом растении мы собрали всю необходимую

информацию, которая будет полезной для читателя и в свое время сможет стать для него «помощником» в трудные минуты.

ГЛАВА I. ВСЕ ОБ ОБЛЕПИХЕ

Уникальность этого растения заключается в том, что благодаря своим биохимическим компонентам оно способно заменить собой сразу несколько других, богатых витаминами и полезными для здоровья человека веществами культур.

Точное время появления облепихи на территории России мало кому известно, но в XVIII веке о ее существовании уже упоминалось в дневниках многих ботаников, путешествующих по Восточной Сибири. Однако многие уверены в том, что появилась она гораздо раньше.

Дело в том, что плоды облепихи еще в древности использовали в качестве лекарственного средства монгольские и тибетские врачеватели, а китайские летописцы и древнегреческие ученые в своих книгах утверждают, что родина облепихи – именно та земля, на которой они сами непосредственно родились. Но так или иначе это удивительное растение нашло свою дорогу и на российскую землю.

Облепиха представляет собой дикорастущее растение с тонкими узкими листочками и оранжево-красными плодами. Растет она обычно на легких, плодородных почвах, там, где много воды и солнца, не жалуется, однако, болотистых мест, но в идеальных условиях продолжительность ее жизни может составить 70, а то и более лет!

В разных регионах нашей страны облепиху величают по-

разному: сибирский ананас, восковуха, дереза. Но свое «настоящее» имя она «придумала» себе сама: ягодки-«рыжухи» по своему природному строению имеют очень короткие плодоножки, поэтому, разрастаясь и собираясь со временем в единые вокруг веток растения кучки, они как бы облепляют место своего «проживания» и плотно сидят друг на друге до того момента, пока их не снимут.

До недавнего времени сбор облепихи являлся одной из главных проблем садоводов, но некоторые плодово-ягодные станции решили раз и навсегда покончить с этим вопросом путем выведения новых сортов растения.

Например, сорта Чуйская и Дар Катуня отличаются от остальных тем, что у их ягод несколько «увеличены» плодоножки, что значительно облегчает их естественный сбор.

И все же не стоит забывать о том, что собирать облепиховые плоды нужно с предельной осторожностью, стараясь не повредить колючие ветки кустарника и его лиственный покров, а также и сами плоды – это отрицательно скажется на качестве хранения продукта.

Хорошую помощь при сборе плодов облепихи может оказать своеобразное приспособление «кобра». Изготовить его можно собственноручно.

Для этого берется тонкая стальная проволока (можно употребить и «невидимку» для волос) и фигурно изгибается в виде детской соски (петли) на конце. Затем от нее отводится остальная часть проволоки для ручки.

Достаточно пропустить плод облепихи через петлю и потянуть на себя, как ягоды сами начнут падать в сборное ведро, придавая утомительному занятию интерес и азарт.

Многочисленные сорта облепихи делятся на определенные подгруппы по величине и массе своих плодов.

В «мелкую» подгруппу входят такие сорта, как Михалевская сладкая, Чудесница, Ароматная, Богатырская, Владимирка и другие, вес плодов которых едва достигает 40–50 г.

К «средним» относятся: Витаминная, Самородок, «Новость Алтая» и прочие. Вес плода – 60–70 г.

Подгруппа «крупных» объединяет следующие облепиховые сорта: Золотистая, Превосходная, Великан и другие. Вес их плода иногда даже превышает 80 г!

Облепиха имеет главное отличие от всех других растений: она обладает способностью накапливать в своих приятно кислых, с нежным запахом плодах огромное количество (до 10 % всего состава плода!) лечебного масла.

Будучи «почетным членом» семейства лоховых, облепиха представляет собой поливитаминное растение, содержащее в своей биолого-химической структуре достаточно много водорастворимых и жировых компонентов.

Именно в этих составляющих содержится большое количество каротина активной формы. Им наиболее богаты плоды облепихи оранжевого цвета с примесью красного.

Также в плодах облепихи содержатся очень важные и необходимые для поддержания здоровья человека витамины

С и К, токоферолы (витамин Е), непредельные жирные кислоты, ситостерин, азотистые основания, фосфолипиды, при помощи которых благополучно можно проводить профилактику и лечение атеросклероза, а также и флавоноиды, сильно влияющие на эластичность стенок кровеносных сосудов и их проницаемость.

Добываемое из плодов облепихи масло в изначальной форме в пищу не употребляется, но при последующей переработке оно может послужить источником необходимых витаминов зимой.

Из облепихи делают различные напитки, соки, джемы, варенье, желе, пастилу и многое другое. Совсем неплохо и очень аппетитно будет выглядеть украшенный ее плодами торт или кекс, но в небольшом количестве.

Кроме того, плоды облепихи можно использовать как противогрибковое и антибактериальное средство, а добытое из них масло применять для наружного лечения кожи при повреждениях в области луче-запястных суставов.

В медицине облепиховое масло применяют в процессе лечения эндоцервицитов и кольпитов, эрозий шейки матки, а также его используют при авитаминозах и кожных заболеваниях.

Листья облепихи также могут оказывать лечебное действие при заболевании ревматизмом в качестве припарок, а употребление ветвей этого растения домашним скотом положительно сказывается на росте и качестве шерсти живот-

ных.

Если у человека с годами возникают проблемы с исчезновением волосяного покрова, то отвары из плодов облепихи и ее веток будут незаменимым помощником в решении этого вопроса.

Кроме употребления облепихи как лекарственного средства, ее еще используют и в косметических целях.

Изготовленные и нанесенные на кожу маски из облепихи оказывают успокаивающее действие, а после их снятия заметно ощущается своеобразная легкость и свежесть.

Биологическая особенность облепихи заключается в том, что ее корневые клубни имеют свойство «выбирать» из воздуха азот и накапливать его в себе. За один период вегетации при нормальных внешних условиях окружающей среды они способны накопить на средней площади произрастания в 10 га до 1 тонны азота!

Корневая система облепихи, основная масса которой располагается до полуметра в глубину почвы и превышающая по диаметру своего распространения диаметр самой кроны кустарника в 2–3 раза, относится к поверхностному и слабоветвящемуся виду.

В высоту взрослое дерево нередко достигает 7 метров, а обычный рост многоствольного листопадного кустарника едва может превысить и половины.

Никогда не бывает так, чтобы все без исключения побеги облепихи – ее ветви, составляющие крону кустарника, – бы-

ли одинакового возраста. Все они – разные, иногда даже и по своей структуре: пирамидальные, округлые, раскидистые.

Особое внимание садоводам нужно обратить на предмет полового различия кустарников.

Если на садовом участке который год цветет посаженный куст, но не дает никаких плодов, его совсем не обязательно выкорчевывать как бесполезное и никчемное растение – он вполне может оказаться «мужчиной».

Такие кустарники содержат необходимую для завязи плодов пыльцу, переносимую ветром в определенный период времени на растение-«женщину», и не имеют возможности плодоносить самостоятельно.

Единственное отличие «мужского» растения от «женского» можно найти только по весне (до цветения почек) или глубокой осенью: почки «женщины» значительно меньше «мужских» (примерно в 2–3 раза) и имеют всего две – не более – кроющие чешуйки.

Плодоносить облепиха начинает, как правило, на 4–5 году своей жизни, но иногда этот процесс наблюдается и на двухлетнем растении.

Чтобы благополучно произошло опыление растения и завязь плодов, достаточно на два-три «женских» куста посадить всего лишь одну «мужскую» особь со стороны действия основных весенних ветров. Но можно воспользоваться и искусственным методом.

Во время цветения облепихи от «мужского» растения от-

деляют одну-две веточки с бутонами и помещают в бутылку с питьевой водой. Затем бутылку привязывают к одной из лидирующих веток «женского» растения внутри кроны и оставляют на весь последующий период.

Размножать облепиху можно образованной ею порослью или молодыми и взрослыми черенками, заранее заготовленными поздней осенью или ранней весной.

Определенный для будущей посадки порослевой саженец облепихи, полученный весной путем его отделения непосредственно в почве от основной корневой системы растения при помощи острой лопаты или топора, окучивают естественным образом и обильно поливают.

После того как у отделенного саженца произошло образование самостоятельной корневой системы (обычно это бывает ближе к осени), на него вешают памятную бирку с указанием половой принадлежности и аккуратно выкапывают из «насиженного» места. Затем его высаживают на уже подготовленное отдельное место на садовом участке.

Следует учесть, что корневые отпрыски привитых растений облепихи не способны выполнять «женские» природные функции: из таких саженцев получаются только «мужчины».

Для размножения облепихи черенками необходимо прежде всего произвести заготовку посадочного материала. Делается это следующим образом.

В конце ноября выбираются здоровые (5-6-миллиметровые по толщине) однолетние побеги взрослого кустарника,

возраст которого не превышает 5–6 лет. Затем их срезают и помещают на хранение в погреб (либо под снег) при температуре 0 градусов.

По приходе весны заготовленный посадочный материал подвергают дополнительной обработке: оставшиеся верхушки бывших побегов растения срезают и получают 15-20-сантиметровые черенки, которые потом помещают в бутылки с питьевой водой на трое суток при комнатной температуре.

После проделанных операций черенки высаживают на грядки в вертикальном положении на расстоянии 10 см друг от друга, оставляя при этом две-три почки над поверхностью почвы, которую удобряют и регулярно поливают. К началу осени из посаженных черенков вырастают развитые и готовые к очередной пересадке растения.

Необходимо помнить, что облепиха – любительница света и воды. Однако сажать ее в почву с высоким уровнем стояния грунтовых вод (а также и на кислых почвах) не рекомендуется. Перед тем как определить ее на намеченное на садовом участке место, нужно заранее подготовить почву.

Для этого выкапывают полуметровой глубины ямы, выдерживая при этом и размер по ширине – не менее 60–65 см, и в ее центр вколачивают остро заточенную с одного конца крепкую палку.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.