

*Карманный
целитель*



Юрий Константинов

ЦЕЛЕБНАЯ ТЫКВА

**От анемии, атеросклероза, подагры, диабета,
простатита, ожирения...**



Карманный целитель

Юрий Константинов

**Целебная тыква. От анемии,
атеросклероза, подагры,
диабета, простатита, ожирения...**

«Центрполиграф»

2018

УДК 615
ББК 53.59

Константинов Ю.

Целебная тыква. От анемии, атеросклероза, подагры, диабета, простатита, ожирения... / Ю. Константинов — «Центрполиграф», 2018 — (Карманный целитель)

ISBN 978-5-227-08270-1

Тыква – роскошный, красивый овощ. Неотъемлемая часть любимого молодежью праздника и карета для Золушки... Источник вкуснейших, полезных семечек и целебного сока. Тыква практически безотходна, в ход идут даже черешки! Ее можно употреблять в любом виде: печеной, вареной, сырой, замороженной. Из нее можно сварить варенье, кашу и сделать маску... Она содержит витамины, макро- и микроэлементы, клетчатку, растительные сахара, вещества, ускоряющие обмен веществ. Выводит «плохой» холестерин, влияет на состояние кожи и различных систем организма. Этот удивительный овощ – целая аптека, в которой содержатся лекарства от многих недугов: атеросклероза, подагры, болезней кишечника, желчного пузыря, печени, мочеполовой системы, запоров, геморроя, диабета, ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний. Польза тыквы заключается в противовоспалительных, ранозаживляющих, сосудорасширяющих и очищающих свойствах. Ее мякоть успокаивает нервную систему и нормализует работу ЖКТ... Тыквенный сок предотвращает развитие кариеса и укрепляет эмаль на зубах, а семечки прогоняют паразитов! Благодаря тому, что тыква долго хранится, она есть в продаже круглый год, доступна по цене и заслуживает самого пристального вашего внимания!

УДК 615
ББК 53.59

ISBN 978-5-227-08270-1

© Константинов Ю., 2018

© Центрполиграф, 2018

Содержание

Предисловие	6
О тыкве	7
Тыква у разных народов	7
Выращивание тыквы	10
На грядке	10
На шпалере	11
В бочке	11
На компостной куче	12
Сбор	12
Хранение урожая	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Юрий Константинов

Целебная тыква. От анемии, атеросклероза, подагры, диабета, простатита, ожирения...

Предисловие

В настоящее время по производству тыквы Россия занимает третье место после Китая и Индии.

На бахчах и огородах во всем мире встречаются тыквы: твердокорая; мускатная; крупноплодная. Они делятся на три типа, в зависимости от предназначения плодов: кормовая; столовая; декоративная. Столовый вид предназначен для кулинарных потребностей, кормовой используется для кормления скота, а декоративный – как украшение и сладкое угощение.

Выбор сорта зависит от предпочтений и целей огородника. Желаящим в летний период полакомиться вареной, тушеной или жареной тыквой, заготовив на зиму только семечки, лучше сажать больше твердокорых летних сортов.

Любителям запеченных плодов и тыквенного сока рекомендуется выбирать мускатные и крупноплодные сорта, чтобы сохранить плоды до весны. Мускатные тыквы обладают сочной волокнистой мякотью с ананасовым или ореховым ароматом. По форме они могут быть круглыми, овальными, приплюснутыми, ребристыми. Окрас кожуры чаще всего крашен в бежевый или оранжевый цвет. В фазе технической спелости могут быть украшены яркими зелеными, белыми полосками или пятнами.

Ценителям свежих салатов с тыквой придется по душе сероплодные сорта со сладкой мякотью.

Лечили с помощью тыквы еще в Древней Греции и Египте. Народная и классическая медицина современности также широко ее использует. Употреблять тыкву можно в вареном, запеченном, жареном и сыром виде. А наличие в ней токоферола делает ее очень важным элементом питания для репродуктивности животных.

Афродизиак – это вещество, увеличивающее половое желание и половую активность. Оказывается, этими свойствами также обладает всем нам знакомая тыква. Обнаружено, что тыквенный пирог, а точнее, его аромат на 40 % увеличивал кровоток к половому члену мужчин. А если в пироге присутствуют корица и ваниль, он действует на женщин, возбуждая в них сильное сексуальное желание.

Для лечения используется мякоть плода, масло из семян и сами семечки.

О тыкве

Тыква у разных народов

Тыква – одно из древних культурных растений. Следы её возделывания обнаружены за три тысячелетия до новой эры. Еще в древности люди употребляли ее плоды, стебли и цветы. Популярностью пользовались и семечки этой культуры. Позже из семян стали получать масло.

История тыквы берет свое начало со времен племени майя, с конца четвертого тысячелетия до нашей эры. Индейцы майя считали, что этот плод исцеляет и продлевает жизнь. Перуанские индейцы не только ели тыкву, но и использовали её половинки в качестве корыта для животных или ёмкости для купания детей. А ещё мякоть тыквы вялили, а потом плели из неё отличные коврики. Уже в третьем тысячелетии, согласно результатам археологических исследований, тыкву считали сельскохозяйственной культурой, ее начали выращивать, также как и другие овощи. С территории древней Мексики плоды тыквы и начали свое «путешествие» по земному шару. У индейцев существует легенда о том, что тыква впитывает энергию солнца, якобы боги прячут в тыкве солнце, когда приходит осень.

Плоды тыквы попали в Древний Рим и Египет, о ней в своих работах упоминали Коллелла, Полиний Старший, Петроний.

В любом временном промежутке плоды тыквы пользовались большой популярностью у людей. Древние римляне и греки из тыкв, имеющих продолговатую форму (тыква «горлянка» или лагенария), делали бутылки для вина и воды. В древнем Риме молодые тыквы помещали в специальные деревянные формы и выращивали из них красивые вазы. В Китае на большие праздники еду и напитки подавали в тыквенных чашах. Там же впервые стали делать тыквенные фонарики. Их изготавливают до сих пор для освещения ресторанов, а заодно и украшения интерьеров.

В древнем Китае умельцы также использовали тыквы в качестве емкостей для воды. Кроме того, китайцы вырезали из тыкв талисманы, привлекающие удачу и достаток в дом, и дарили их на свадьбу молодоженам. Получив такой подарок на свадьбу, можно было быть полностью уверенным в том, что новая семья будет такой же как тыква полнородной.

История тыквы на европейском континенте начинается с XVI века у славян, опередив картофель. По одному из мнений, ее завезли с товаром персидские купцы. В Европе же тыква появилась несколько позже, в XIX веке и сразу же обрела свою заслуженную популярность.

Ни один овощ не имеет о себе столько легенд, как удивительная тыква.

Тыква по верованиям многих народов является хранилищем солнца и света. Камбоджийцы, кхмеры и лаосцы называют ее своей прародительницей. Они верят, что тыква помогла выжить их предкам во время всемирного потопа. О том, что он грядет, поведала волшебная птица. Она же посоветовала людям спрятаться в тыкве. Когда все закончилось, люди выбрались наружу. Семечки своей спасительницы они посадили в землю, но из них выросли не растения, а новые люди. Знахарями этих регионов и сейчас используется тыква для лечения бесплодия. Также существуют ритуалы с тыквой, привлекающие в дом богатство. Самый простой из них и доступный каждому такой: нужно вычистить тыкву, положить внутрь монетки и поставить у дверей дома.

На Гаити тыква одно время была разменной монетой.

В Нигерии живет другая легенда. Будто бы один король, звали которого Квако Анансе, пожелал стать самым умным. Он собрал всю человеческую мудрость, спрятал ее в тыкву, а чтобы другим ничего не досталось, решил повесить свое хранилище на самое высокое дерево.

В процессе подъема тыква сорвалась с веревки, упала на землю и разбилась. Человеческая мудрость снова вернулась к людям. Это, конечно, лишь легенда, но удивительная тыква действительно помогает при различных неприятностях с мозгом, лечит различные виды цефалгии, менингиты, доброкачественные опухоли, а по некоторым источникам даже рак.

Необычайно популярный Хэллоуин зародился в странах древних кельтов Ирландии и Шотландии. Там его называли Самайн, что значит окончание лета. Этот же период непременно связывали со смертью и загробным миром. Кельты, чтобы отпугнуть от своих жилищ темные силы, устанавливали возле калиток головы чудищ, вырезанных из брюквы со свечою внутри. Постепенно мистический смысл праздника полностью заменил его сельскохозяйственное значение, а на смену брюкве пришла тыква, так как вырезать из нее что угодно было гораздо легче. Благодаря одной фантастической легенде про жадного выпивоху Джека тыква приобрела новое название. Суть легенды такова: кузнец Джек был жадным и очень хитрым. Он так любил выпить, что ради рюмки не гнушался ничем, даже помощью черта. Однажды Джек пригласил нечистого составить ему компанию, а когда пришло время платить, предложил хвостатому превратиться в монету. Тот послушался. Джек спрятал денежку в карман, где хранил крест. Черт ради избавления от кошмара пообещал кузнецу 10 лет спокойной жизни. По прошествии снова явился за Джеком, а тот попросил его о последнем желании – съесть яблоко. Простодушный черт залез на дерево, а кузнец сразу же нацарапал крест на стволе. Чтобы спуститься, хвостатому пришлось пообещать Джеку не забирать его в ад. Вскоро кузнец умер. В рай его не пустили, так как сильно много грешил. В ад тоже черт не взял. Пришлось

Джеку идти, куда глаза глядят. Черт бросил вслед ему горящий уголек. Джек вставил его в тыкву с вырезанными щелями, чтобы освещать себе путь в потустороннем мире. Говорят, он до сих пор бродит, неся в руках фонарик-тыкву или «светильник Джека». Благодаря этой легенде тыква ассоциируется со светом, помогающим несчастным грешникам отыскать дорогу в чистилище.

В итальянском средневековом городке Венцоне ежегодно в последние выходные октября, проходит фестиваль тыквы. Улицы города заполняют музыканты и жонглеры, факиры и фокусники, знатные дамы и кавалеры, сказочные персонажи, среди которых мэр Тыква и члены Священного Архибратства Тыквы, устрашающего вида воины, шарлатаны и нищие. Главную героиню – тыкву – можно встретить повсюду: на площадях, в витринах, в тавернах и трактирах, на лотках. Здесь они сырые и приготовленные по тысячам рецептов, на любой вкус, всевозможных форм и размеров.

Фестиваль-выставка тыквы проходит каждый год и в городе Людвигсбурге с конца августа до середины ноября. В это время парк при дворце превращается в настоящую арену, где главной королевой по праву считается тыква. Каждый год выбирается новая тема для фестиваля. Для всей выставки используется примерно 500 тыс. тыкв 450 сортов.

В Людвигсбурге можно увидеть тыквы со всего света, различной формы и окраски. Гуляя по парку, наслаждаешься действительно потрясающим видом ярких красавиц. Здесь можно не только смотреть, но и дегустировать различные сорта съедобной тыквы, а также приобрести тыкву и продукцию из нее: шампанское, ликеры, пасту, маринованную тыкву, масло, семечки.

30 сентября проходит праздник тыквы в Австрии. На празднике можно попробовать всевозможные деликатесы из тыквы: супы, пироги, шнапс, кофейный напиток. Кроме того, проводится выставка, экспонатами которой являются искусные поделки из тыквы и ее различные сорта. Австрийская нация – ярые почитатели тыквы, и большие территории полей засажены именно ей. Тыкву жарят, парят, варят и пекут повсеместно. Из тыквы получается великолепное по вкусовым качествам и очень полезное тыквенное масло.

Славится своим тыквенным фестивалем и Япония, там это государственный праздник. На фестивале тыквы разодетые японцы шествуют по улицам города с пением, танцами и

играми. Тыквы раскрашивают красками, как картины, делают из них детские игрушки, амулеты и талисманы.

Выращивание тыквы

Тыква – настолько неприхотливая культура, что выращивание её в открытом грунте позволяет без особых усилий получить отличный урожай. Способы выращивания тыквы могут быть таким: на грядке; на шпалере; в бочке; на компостной куче.

На грядке

Подготовка почвы. Тыкве стоит отвести хорошо освещённые и прогреваемые места огорода. Поскольку она хорошо развивается и даёт отличный урожай на питательной среднесуглинистой нейтральной почве, грунт лучше всего подготовить с осени.

Грядку надо перекопать на глубину 30–40 см и заправить органикой с расчёта 5–6 кг на каждый квадратный метр площади. Добавляют также калийные и фосфорные удобрения – по 20–30 г каждого.

Весной, перед посевом, почву необходимо взрыхлить и на расстоянии 80—100 см сформировать лунки. Глубина лунок около 10 см.

Если почва сухая, в лунки надо влить 1–1,5 л воды, поместить семена и заделать питательной смесью. Смесью, состоящую из 1 ведра органики, 70 г древесной золы и 15 г суперфосфата, готовят заранее. Сверху мульчируют грунтом или торфом.

Если тыкву выращивают из рассады, в грунт её переносят при наличии трёх настоящих листиков.

Подготовка семян. Семена тыквы можно высаживать прямо на грядку или предварительно вырастить рассаду в тепличных условиях.

Семена перед посевом необходимо подготовить соответствующим способом: прогреть при температуре около 60 градусов в течение нескольких часов. Потом их выкладывают на влажную салфетку или помещают во влажные опилки, выдерживают так несколько дней, поддерживая влагу.

Проклюнувшиеся семена помещают в отдельные горшочки с заранее подготовленной почвой и выращивают как рассаду или сразу высаживают в открытый грунт. Лучшее время для высаживания семян тыквы в грунт – середина мая.

Всходы появляются через 10–12 дней. Скорость их прорастания зависит от температуры почвы. Оптимальная температура почвы – около 12–14 градусов. Рассаду тыквы высаживают в грунт, когда на улице установится выше 15 градусов.

Уход. Листья тыквы растут очень быстро, поэтому в условиях прохладного лета для ускорения образования плодов и их созревания, часть побегов и листьев удаляют. Достаточно оставить три побега, на которых будут формироваться плоды. Чем меньше будет плодов на стебле, тем крупнее они вырастут. Как правило, оставляют 3–4 завязи, после них несколько листьев, а остальную часть стебля удаляют.

Как только тыквы начинают созревать, листья, прикрывающие их, удаляют, а боковые побеги присыпают почвой. Они дадут дополнительные корни, чем усилят питание растения.

Полив и подкормка. Засуха для тыквы, даже кратковременная, весьма нежелательна. Поскольку площадь поверхности листьев большая, растение быстро испаряет довольно много влаги. Поэтому с момента появления всходов тыкву необходимо регулярно поливать. Как только появились цветы, полив сокращают. Это позволит лучше завязаться плодам. Когда плоды сформируются, интенсивность полива опять увеличивают. Полив длится до тех пор, пока не начнется созревание плодов.

Подкармливать тыкву начинают через две недели после появления всходов на грядке или через неделю после высадки рассады. Из органических удобрений лучше всего подойдет

перебродившая навозная жижа или куриный помёт. Их разбавляют водой в соотношении 1 часть жижи на 10 л воды. Этим раствором тыкву удобряют раз в две недели. Хорошо влияет на рост и плодоношение тыквы подкормка раствором золы – 1 стакан древесной золы на ведро воды.

На шпалере

Шпалеру устанавливают высотой до 2 м и пускают по ней побеги. Их длину необходимо регулировать и прищипывать, лишние боковые – удалять.

Для выращивания тыквы на шпалере необходимо запастись прочными металлическими крючками. Их крепят на шпалере в том месте, где появилась завязь. Потом достаточно зацепить плеть с тыквой на крючок – и вся шпалера украшена яркими красивыми плодами.

Если плод вырос слишком крупным, плодоножка на крючке может сломаться. Ситуацию спасёт обычная сетка, в которую помещают тыкву и подвешивают на крючок.

На шпалере расстояние между кустиками тыквы можно уменьшить до 30–40 см. Также этот метод оправдывает себя, когда есть необходимость вырастить красивые ровные плоды.

Подходит этот метод и для выращивания декоративных сортов, когда шпалера не только опора, но и своеобразная декоративная ширма. Нельзя выращивать на шпалеры те сорта тыквы, у которых очень крупные плоды. Может не выдержать веса плодов сама шпалера.

Уход за тыквой на шпалере такой же, как и на обычной грядке.

В бочке

Для выращивания тыквы подойдут бочки и металлические, и деревянные. Даже те, у которых нет дна. В металлических бочках верхний край надо обтянуть кромкой, разрезав вдоль резиновый шланг. Это поможет уберечь нежные стебли растения от травм.

Технология выращивания тыквы в бочке имеет свои плюсы. Тыквенные плети не ползают по грядкам, они красиво свисают по бокам бочки. Такая бочка, к тому же, станет оригинальным украшением огорода. А почву, которая компостируется, можно весной использовать для высаживания рассады.

Бочку устанавливают на хорошо освещённом месте. С осени её начинают наполнять биомассой по принципу теплой грядки: первый слой формируется из медленно распадающейся органики. Это могут быть толстые стебли сорняков, мелкие ветки, бумага.

Следующий слой – измельчённая трава (после стрижки газона), листья, пищевые отходы. Содержимое бочки утрамбовывают и поливают водой.

Весной, когда сойдёт снег и потеплеет, для разогрева микроорганизмов добавляют специальные препараты, ускоряющее разложение органики. Через месяц – полтора субстрат будет готов.

В бочку добавляют садовой земли и песка, слегка перемешивают с органикой – всё готово к высаживанию семян или рассады. На одну бочку достаточно двух растений. Их обильно поливают, грунт в бочке должен быть всегда влажным. Из-за разложения биомассы растения получают достаточное количество питательных веществ и тепла. Они будут расти намного интенсивнее, а плоды – крупнее, чем на грядке.

Когда стебли подрастут и на них появятся завязи, оставляют 3–4 плода, а стебли прищипывают. Если тыквы будут крупные, их можно повесить на крючки или подставить опоры.

На компостной куче

Перед посевом компостную кучу необходимо подготовить. На расстоянии 1 м друг от друга готовят лунки такой глубины, чтобы в них поместилось полведра питательной огородной почвы. В эту почву высаживают пророщенные семена и обильно поливают. Компостную кучу укрывают спанбондом.

Как только появились первые всходы, укрытие снимают. Дальнейший уход за тыквой, растущей на компостной куче, такой же, как на грядке. Единственное отличие состоит в том, что тыкву, растущую на компосте, нет необходимости удобрять, достаточно только регулярного полива.

Сбор

Время сбора урожая – конец сентября – начало октября, до начала утренних заморозков.

Убирать плоды нужно в сухую солнечную погоду. Срезать их следует так, чтобы сохранить целой сухую твердую плодоножку (без нее тыква начнет быстро портиться). Срезанные тыковки нужно разложить в хорошо проветриваемом месте. Из обсушенных плодов отбираются неповрежденные – они остаются для хранения, остальные перерабатываются. Мелкие царапины на коже можно заклеить бактерицидным пластырем и оставить тыкву на зимнее хранение; ее нужно использовать прежде других.

Хранение урожая

Этот овощ не теряет вкуса и пищевых ценных качеств на протяжении зимы. Если тыкву подержать после уборки на солнышке 7—10 дней, то она сохранится ещё лучше. Есть сорта, которые сохраняются в сухих помещениях до 2–3 лет, а вот в условиях высокой влажности (более 85 %) – всего лишь до 2–3 месяцев. Интересная особенность – при хранении крахмал в тыкве преобразуется в сахар, что улучшает ее вкусовые качества.

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.