

Январь. Время размышлений и планов

Конечно, и в январе можно поехать за город и что-нибудь поделывать в доме или на участке — работа всегда найдется. А может, лучше сесть на даче у печки, взять в руки умную книгу с полезными советами, подумать, что еще хотелось бы и можно было бы устроить в саду. Ведь, как писал Чапек, «достаточно взглянуть на ваш сад, чтобы понять, умный ли вы человек».

Все мы в душе лентяи и хотим, чтобы растения наши долго цвели, не требовали особого ухода, не боялись зимы, смотрелись красиво.



Эти требованиям отвечает **курульский чай**. Такое название прижилось у садоводов и ландшафтных дизайнеров. Другим названием его — лапчатка кустарниковая, или пятилисточник, — чаще пользуются в науке (в частности, в фармацевтике — лекарственные свойства растения в последнее время активно изучаются).

Обратимся к декоративным свойствам растения. Заметим, что в ботанике пятилисточника курильского нет. Есть даурский и маньчжурский, есть кустарниковый и мелколистный, есть пятилисточник Фридрихсена (гибрид даурского и кустарникового). Под курильским понимают обычно кустарниковый.

Виды различаются внешне. Высота даурского — меньше метра, цветы белые; маньчжурский — того же роста, но листья у него опушенные; кустарниковый достигает до 1,5 м, цветки золотистые; у пятилисточника Фридрихсена листья блестящие, цветки кремовые; высота мелколистного — всего 20 см, листья серо-зеленые, цветки желтые. Кроме ботанических видов имеется множество сортов, отличающихся высотой и окраской цветков. Ярко окрашенные сорта (красные, малиновые) зимуют несколько хуже других. Вообще же пятилисточники очень зимостойки;

у них могут подмерзнуть верхушки, но они быстро восстанавливаются.

Цветы у всех пятилисточников небольшие (2,5–3,5 см) с простым околоцветником. (Но поскольку это представители семейства розоцветных, селекция махровых форм, наверное, не за горами.) Цветы одиночные, но их много. Цветение продолжается с конца июня (у некоторых сортов оно начинается в мае) и до снега.

Все пятилисточники любят располагаться на солнце, они засухоустойчивы и мало требовательны к почве. Впрочем, тяжелых суглинков они не любят, поэтому при посадке



разумно внести под них немного песка и листовой земли (она поможет воссоздать природные условия).

Сорта с интенсивной окраской лучше высаживать так, чтобы солнце не падало на них с юга, иначе их цветы поблекнут. Эти сорта, кстати, более влаголюбивы и требовательны к плодородию почвы.

Пятилисточники прекрасно смотрятся как солитеры посреди газона. Из них можно сделать хорошие бордюры. Они великолепно оттеняют темно-зеленые растения, хорошо сочетаются и с травянистыми растениями — от тюльпанов до ромашек. Низкорослые можно использовать в рокариях.

Мы уже сказали, что курильский чай активно изучается как лекарственное растение. Чтобы избежать получения ложных сведений о лечебных свойствах растения, обратимся к результатам авторитетных научных исследований.

Так, работами Института общей и экспериментальной биологии Сибирского отделения Российской Академии наук доказано, что экстракт побегов курильского чая способствует восстановлению нормальной микрофлоры кишечника, усиливая действие бифидобактерина, назна-

чаемого при дисбактериозе. И даже в дозах, в сотни раз превышающих необходимые, эти экстракты не токсичны и не вызывают аллергии.

Этим полезное действие курильского чая не ограничивается. Его экстракт дает мощный антиязвенный эффект, превышающий тот, которым обладает известный препарат плантаглоцид. Важно, что он способствует восстановлению слизистой оболочки желудка при ее атрофии, приводящей к снижению кислотности и уменьшению секреции ферментов. (Это состояние многие специалисты рассматривают как предрак. Так что можно сделать вывод: экстракт курильского чая снижает риск развития опухоли желудка.)

В кишечнике практически нет свободного кислорода, но вот активные формы кислорода, они же свободные радикалы, в нем образовываться могут (это ведет к повреждению мембран клеток слизистой оболочки). Экстракт курильского чая препятствует этому процессу.

Сделаем небольшое, но важное отступление. Довольно широкое распространение получило утверждение профессора Ивана Павловича Неумывакина о пользе употребления внутрь разбавленного раствора перекиси водорода. Многие считают ее панацеей чуть ли от всех болезней.

В некоторых аптеках маленьких городов раскуплены годовые запасы этого весьма доступного по цене соединения. Но давно доказано, что перекись водорода служит источником активных форм кислорода, вредных, как мы уже сказали, для кишечника. Академик Владимир Петрович Скулачёв, наш выдающийся биохимик, занимающийся процессами биологического окисления, вообще считает, что между понятиями «антиоксидант» (вещество, уменьшающее количество свободных радикалов) и «геропротектор» (вещество, замедляющее скорость старения) можно поставить знак равенства. Отсюда следуют два вывода. Первый: пожалуй, ста, не пейте перекись водорода, это в лучшем случае бесполезно, а в худшем — просто вредно. Второй: антиоксидантные свойства курильского чая очень интересны, и не исключено, что в ближайшем будущем он войдет в перечень геропротекторов.

Способность курильского чая нормализовать деятельность желудочно-кишечного тракта настолько хорошо доказана, что выдан государственный патент на желудочный сбор трав, одним из главных составляющих которого как раз и является экстракт побегов курильского чая.

Усилиями томских медиков показано, что этот экстракт очень перспективен также как противотуберкулезный препарат, существенно

повышающий иммунитет у первичных больных и способствующий тому, что открытая форма заболевания сменяется закрытой.

Теперь поговорим о **японской айве**, или **хеномелесе японском**. «Айва японская» — это одно название для нескольких видов растения, которые различаются размерами куста и формой плода. Чаще всего под этим названием продают действительно хеномелес японский. Иногда,



чтобы поразить покупателя, его называют экзотическим именем хеномелес Маулея. Фактически это одно и то же растение. Разница, если она и есть, заключается лишь в высоте куста (отличия в пределах 20 см).

У хеномелеса японского куст раскидистый, а плоды похожи на мелкую грушу.

Ветви другого часто встречающегося вида — хеномелеса прекрасного, или красивого, — направлены вверх, а плоды его напоминают вытянутое яблочко. Растение этого вида продуманной обрезкой можно превратить в маленькое деревце.

Растения обоих видов весьма колючи, прополка их может стать для садовода суровым испытанием, но зато плоды трудов порадуют его.

С декоративной точки зрения хеномелесы интересны своим цветением и плодородием. Цветут они долго (примерно пять недель, начиная с конца мая) и обильно (ветви просто усыпаны цветами). Цветки довольно крупные, по форме и окраске напоминают цветки граната. Сейчас выведены сорта с белыми, розовыми и алыми цветками.

Очень декоративны плоды хеномелесов, созревающие в конце сентября, — ярко-желтые, иногда с красным бочком. Они очень ароматны и полезны, содержат много аскорбиновой кислоты, лимонной кислоты и пектинов. Лимонная кислота укрепляет костную ткань. (Вообще-то наш организм сам ее синтезирует, но с возрастом всё хуже.) Пектины относятся к группе биологических волокон, которые способствуют выведению из организма холестерина (то есть оказывают антисклеротическое воздействие), части жиров (помогая уменьшить массу те-

ла), токсинов, вырабатываемых микрофлорой кишечника, а также усиливают перистальтику кишечника.

Хеномелес — растение морозостойкое и крайне неприхотливое. Оно может расти на бедных почвах и практически не нуждается в поливе; правда, не любит тени. Его недостаток — склонность к образованию корневой поросли. Корневая система у хеномелеса очень мощная, пересаживать его нежелательно. Покупать лучше всего растение не стар-



ше двух лет. Хеномелес прекрасно размножается семенами, но сажать их надо под зиму.

Очень давно, лет тридцать назад, акклиматизацией хеномелеса настойчиво занимались латыши. (Он до сих пор растет у них по всем участкам.) Свежие плоды использовали как лимон в чай (отсюда еще одно название хеномелеса — «латвийский лимон»).

Для заготовок на зиму плоды очищают от семян, измельчают и засыпают сахаром (в соотношении 1:2). Через пару недель образуется сироп, который не прокисает и не плесневеет. Его можно использовать самыми разными способами как источник витамина С. Измельчение плодов ножом — процесс трудоемкий, проще пропустить их через мясорубку. Получается чуть жестковатое (в хеномелесе, как и в обычной айве, много каменистых клеток), но очень ароматное повидло. Прекрасная начинка для сладких пирогов!

Лечебные свойства хеномелеса пристально изучали украинские ученые. Ими доказано, что введение шпоре из хеномелеса в детское и диетическое питание способствует удалению из организма радионуклидов.

Одновременно двумя группами ученых в Киеве и в Уфе было доказано мощное антиоксидантное действие шпоре из хеномелеса. Это позволяет и его рассматривать как геропротективный пищевой продукт.

Итак, если вы заведете на своем участке кустарники, о которых мы рассказали, вы не только украсите его, но и получите источник полезнейших веществ.

И все это при минимуме хлопот!

Т. Михайлова, Д. Сумароков

Как подписаться на журнал «Семья и школа»



В любом отделении связи вы можете оформить с любого месяца подписку по одному из этих индексов (выбрав цены и условия, которые вас устроят):

70909 — по Объединенному каталогу «Пресса России» (Агентство подписки и розницы);

70906 — по каталогу «Роспечать» (Агентство «Роспечать»);

99351 — по каталогу «Почта России» (Межрегиональное агентство подписки).

Ряд организаций предлагает альтернативную подписку на журнал «Интер-Почта-2003». Подписка для организаций. Телефон (095) 500-0060. «Эльстат». Подписка для библиотек Москвы и Московской области. Телефон (095) 160-5847, 160-5848. «Вся пресса». Подписка по Москве для предприятий и организаций. Телефоны (095) 906-0726, 906-0735. Красносельское агентство «Союзпечать». Телефоны (095) 707-1288, 707-1658. Присутствует журнал и в каталоге периодических изданий «МК-Периодика». Международный индекс ISSN 0131-7377.

Подписаться на журнал можно также в интернет-магазине «Press cafe»: presscafe.ru

Для читателей в России мы предлагаем подписку через редакцию.

Она обойдется вам дешевле: редакция возьмет доставку журнала на себя (почтовой бандеролью). Стоимость подписки на 1 месяц — 83 рубля.

Подписаться можно на любое количество месяцев 2006 года. Подписка через редакцию оформляется с любого месяца — до 1-го числа этого месяца.

Что нужно сделать?

Заполните в отделении Сбербанка форму № ПД-4, внося в нее сумму платежа (83 рубля), умноженные на число месяцев подписки; можно, кстати, заплатить и за любое количество экземпляров) и все необходимые данные, а именно:

Получатель платежа: ЗАО Редакция журнала «Семья и школа»
ИНН получателя платежа: 7717035708
Номер счета получателя платежа: 40702810338220103414
в: Мещанском ОСБ 7811/0708 СБ РФ г. Москвы
Номер кор./сч. банка получателя платежа:
3010181040000000225
БИК: 044525225

Назначение платежа: Подписка на журнал «Семья и школа»
Квитанцию об оплате пришлите в редакцию по почте: 119626 Москва, улица Павла Корчагина, 7. Можно прислать ее копию или передать квитанцию по факсу: (095) 683-8614. Обязательно укажите свои фамилию, имя, отчество и точный почтовый адрес.