

*Карманный  
целитель*



**Юрий Константинов**

**УНИКАЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО**  
**МАЛИНА**

**при атеросклерозе, простуде, бесплодии,  
гипертонии, ожирении...**



**Юрий Константинов**  
**Уникальное лекарство**  
**малина. При атеросклерозе,**  
**простуде, бесплодии,**  
**гипертонии, ожирении**  
**Серия «Карманный целитель»**

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=27049068](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27049068)*

*Универсальное лекарство малина. При атеросклерозе, простуде, бесплодии, гипертонии, ожирении...: Центрполиграф; М.; 2017  
ISBN 978-5-227-07642-7*

### **Аннотация**

Ягода малина... Одно из самых эффективных лекарственных средств в борьбе с множеством заболеваний. В лечебных целях используют плоды, цветы, листья и корневище растения. Средства из малины обладают противовоспалительным, антисклеротическим, жаропонижающим, вяжущим, потогонным, седативным, кровоостанавливающим, кровоочистительным, закрепляющим, антитоксическим воздействием. Способствуют нормализации аппетита, улучшению функционирования ЖКТ, излечению затяжного кашля, нормализации менструального

цикла, устранению желудочных и маточных кровотечений, обезвреживанию укусов насекомых, облегчению состояния при экземе... Эта ягода применяется в кулинарии для приготовления всевозможных напитков, желе, морсов, начинок для пирогов и другой выпечки... Впечатляет, правда? А цена вопроса невелика, можно самостоятельно собрать и заготовить это уникальное природное лекарство. Автор подскажет вам, как правильно собрать и сохранить сырье, приготовить целительные отвары, настои и мази, научит все это грамотно применять. Читайте нашу книгу и будьте здоровы!

# Содержание

Предисловие	6
О растении малина	8
История использования	8
Выращивание малины на участке	10
Обработка осенью:	13
Состав, влияние на организм	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**Юрий Константинов**  
**Универсальное**  
**лекарство малина.**  
**При атеросклерозе,**  
**простуде, бесплодии,**  
**гипертонии, ожирении...**

© Константинов Ю., 2017

© Художественное оформление, «Центрполиграф», 2017

© «Центрполиграф», 2017

# Предисловие

Малина – одно из самых эффективных лекарственных средств в борьбе с множеством заболеваний, в частности простудных. Люди издавна используют малину в качестве жаропонижающего средства. Ягода малина относится к природным антибиотикам, что делает эту ягоду полезной.

В лекарственных целях используют плоды, молодые листочки и корневище растения.

Средства из малины обладают: противовоспалительным; антисклеротическим; жаропонижающим; вяжущим; потогонным; седативным; кровоостанавливающим; кровоочистительным; закрепляющим; антитоксическим воздействием.

Вещества, входящие в состав малины способствуют: нормализации аппетита; улучшению функционирования ЖКТ; излечению затяжного кашля; понижению температуры; нормализации менструального цикла; устранению желудочных и маточных кровотечений; обезвреживанию укусов насекомых; облегчению состояния при экземе.

Эта ягода в быту применяется в кулинарии для приготовления всевозможных напитков, желе, морсов, начинок для пирогов и другой выпечки. На основе малины делают и спиртные изделия. Самой полезной является свежая малина. Это универсальный кладезь минералов и витаминов.

А еще ягода часто применяется в домашней косметологии. В составе масок малина отлично омолаживает кожу, делая ее упругой и свежей, выравнивая тон и разглаживая мелкие морщинки. Отвары ее листьев – хорошие средства для ополаскивания волос, улучшения их роста и укрепления. Из семян малины изготавливают масло, которое применяют в косметологии.

Малина содержит около 60 ккал, что делает малину низкокалорийным продуктом.

Вкус лесной малины, как и цвет отличаются от садовой. Настои и отвары из лесной малины более эффективны, чем из садовой.

Малиновый сок – главный компонент знаменитого «Рижского бальзама».

# О растении малина

## История использования

Малина – природная аптека, слаще, вкуснее, целебнее её в природе, пожалуй, ничего нет.

Согласно истории, царь Крита, Мелиссей воспитывал двоих дочерей, Адрастею и Иду. Девушки нянчили Зевса, который был еще тогда младенцем, плач которого не могли выдержать даже крепкие скалы. Для того чтобы успокоить дитя, одна из девушек нарвала в горах белых сладких ягод. Но так спешила накормить ими младенца, что поранилась о ветки кустарника. Кровь из ран попала на ягоды и окрасила их в ярко-красный цвет.

Малина как целебное средство широко известна еще со времен Древней Греции и Древнего Рима.

Первое письменное указание о малине оставил древнегреческий ученый Катон в III веке до н. э. Плиний Старший, живший в I веке, повествует о дикой малине, росшей на горе Иде (горный массив в центре острова Крит). Основываясь на этом предании, К. Линней и дал растению его латинское ботаническое название. Первые сведения о выращивании малины в садах датированы IV веком. Римский исследователь Палладиус, живший в IV веке н. э., называл малину садовым

растением. Сведения о садовой малине в Европе, как культуре, появились в XVI веке. Тогда аристократические слои населения разводили малину около своих домов и на дачах.

Первые плантации на Руси заложены Юрием Долгоруким. В летописях есть упоминания о них: эти малинники были так велики, что туда часто заходили из лесов «попасться» медведи. Тогда были известны три сорта. Теперь их насчитываются сотни. В диком виде распространена в европейской части СНГ, Западной Сибири, Казахстане, Средней Азии, на Урале и Кавказе. Растет по опушкам сырых тенистых лесов, на вырубках, гарях, лесных полянах и просеках, по берегам рек и оврагов.

В последние годы, кроме малины красной, стали возделывать малину чёрную, боярышниковую, винную, корейскую.

Ремонтантные сорта известны более 200 лет. Ремонтантные – от французского «ремонте», обозначающего сорта, пополняющие основной сортимент малины, – адаптированные к условиям средней полосы, способны давать здесь хороший урожай на побегах первого года.

# Выращивание малины на участке

## Малина обыкновенная

Известно свыше 120 видов дикорастущей малины, культивируется лишь несколько – около десяти, наиболее распространена малина обыкновенная.

Плоды лесной малины считаются полезнее, чем садовой; плоды у нее мельче, но менее водянистые, более душистые и кислее на вкус по сравнению с садовой.

Обыкновенная малина относится к роду Рубус, который входит в семейство Розовые. Это полукустарник или кустарниковая трава. Растение имеет деревянистое извилистое корневище, которое образует много придаточных корней. За их счет корневая система становится разветвлённой и мощной. Благодаря ей побеги могут вырастать на высоту 1,5–2 метра.

В первый год ветки малины травянистые, сизозеленые и сочные. Они покрыты тонкими и частыми небольшими шипами. На следующий год они деревенеют и приобретают коричневый цвет. После завершения периода плодоношения, одревеневшие побеги отмирают. Вместо них на следующий год образуются опять зеленые стебли.

В период цветения на стеблях образуются небольшие и

кистевидные соцветия, состоящие из белых цветков. В диаметре они имеют не больше одного сантиметра. Цветы располагаются на верхушках стеблей или в пазухах листьев.

Плодоношение начинается только на второй год после посадки. В первый год на побегах закладываются цветковые почки. Из них на следующий год весной начинают развиваться плодовые веточки.

Ягода малины имеет много небольших волосистых костянок, которые срослись в сложный плод. В зависимости от сорта, цвет плода может быть различным: желтый, красный, темно-красный и даже черный. Чаще всего выращивают малину красных оттенков. Малина будет действительно полезной, если вырастить ее на собственном приусадебном участке. Это растение довольно неприхотливое, ему не страшны легкие весенние заморозки, а период цветения достаточно продолжителен и составляет от двух до трех недель. Созревание плодов будет зависеть от погодных условий региона, в котором произрастает культура и от выбранного для малиника места. Часто можно заметить, что на кусте одновременно находятся и созревшие ягоды, и их завязи, и цветки. Но массовый сбор урожая обычно приходится на август.

Ягоды малины могут иметь различную форму, окрас и размеры. Эти характеристики всегда зависят от сорта растения.

Калорийность малины незначительна и составляет около 40 кКал на 100 г.

Важную часть ухода за малиной составляет профилактика от болезней и вредителей. В каждом отдельном случае профилактика будет иметь свой вид.

### **Обработка кустов весной:**

- на малиновом кусте следует срезать обмороженные верхушки стеблей;
- удалить поврежденные побеги, а также те, которые растут внутрь куста;
- далее сгребите всю прошлогоднюю листву вместе с ветками и сожгите ее;
- после этого в грунт следует внести подкормку в виде азотных удобрений;
- далее подвяжите побеги к шпалере.

**Обработка от болезней:** весной, в качестве профилактики от различных болезней, можно опрыскать малиновые кусты бордоской жидкостью и нитрафеном. Причем обработать нужно как растения, так и почву возле них. Также такая обработка должна проводиться осенью, после сбора урожая.

**Обработка от вредителей:** малина может страдать от достаточно большого количества заболеваний и насекомых-вредителей. Чтобы избежать негативных явлений, нужно правильно ухаживать за растениями, а также. Данную процедуру проводят весной после того, когда распустились почки. Для этого следует воспользоваться актелликом или карбофосом. Также такая обработка проводится осенью после сбора урожая. При этом кусты нужно обрезать и подго-

ТОВАРИТ К ЗИМОВКЕ.

## Обработка осенью:

- срезают все больные, сломанные и поврежденные ветви;
- со стеблей нужно убрать все листья. Для этого надеваем на руку варежку. Ею зажимаем стебель и проводим снизу вверх. Это нужно делать аккуратно, чтобы не повредить почки;

- после этого весь срезанный или снятый материал (листья, ветки) нужно сжечь, чтобы уничтожить возможных паразитов и патогенные микроорганизмы, которые могут в них зимовать.

**Заготовка.** Для лечебных целей заготавливают плоды, цветки, корни, древесину и листья малины.

**Плоды** необходимо собирать в сухую погоду, после того, высохнет роса. Собранные плоды очищают от цветоложа, листьев, отделяя порченные и перезрелые. Провяливают на солнце, разложив тонким слоем на бумаге. Далее сушат в сушилках или духовках при температуре не выше 50 °С. Если при разминании в руке плоды не окрашивают кожу, такие плоды считаются достаточно высушенными. Срок годности – 2 года.

**Листья и цветки** собирают в июне, сушат на открытом воздухе в тени или в хорошо проветриваемом помещении.

Срок их годности 1 год.

**Корни** выкапывают осенью. Их нужно отряхнуть от земли, разложить и сушить в проветриваемом помещении. Затем порезать на небольшие части и сложить в бумажные пакетики. Хранить 2 года.

**Древесина** малины представляет собой побеги текущего года. Их нужно срезать в конце лета, разделить на части по 5–7 см и хорошо просушить, затем сложить в бумажный пакет. Хранить можно до 5 лет.

## Разновидности малины

### I. Розалин

Иногда можно встретить малознакомую в нашей стране разновидность малины. Она имеет множество интересных названий: розалин или розолистная; земмалина; тибетская; земляничная; соблазнительная; ежеклубника; малиника.

Розалин – это полукустарник родом из Восточной Азии. В природе встречается в смешанных лесах и на горных склонах. В естественных условиях высота его достигает 3 м. Однако малиника, которая произрастает в садах, несколько более скромных размеров – не более 1,5 м в высоту. Растение необыкновенно декоративное, поэтому его часто используют скорее для украшения приусадебных участков, чем в качестве плодовой культуры. Тибетская малина хороша и для живых изгородей, не только радуя взгляд счастливых хозяев,

но и защищая территорию от непрошенных гостей пушистыми колючими ветками.

Листики внешне имеют некоторое сходство с листочками розы, отсюда и ботаническое название кустарника – малина розолистная. Они ярко-зеленые с желтоватыми прожилками, словно гофрированные и собраны по 5–7 на черешках. Кроме того, мелкие зубчики по краям придают листьям особую нежность, прелесть и красоту.

Цветы достаточно крупные до 5 см в диаметре, одиночные, белые, состоят из пяти лепестков. Цветение кустарника начинается с июля и продолжается до самой осени, причем цветочки постоянно раскрываются рядом с созревающими ягодами.

Ягоды розалина ярко-красные, величиной порой с грецкой орех. Растут направленными вверх. По форме они напоминают клубнику и, так как не прячутся в листве, то очень заметны издали.

У необычной малины есть еще сходство с кустами роз, правда, не самое приятное – это крупные острые шипы. Растение очень колючее, поэтому работы по его посадке и обработке нужно проводить исключительно в плотных перчатках. Причем даже сухие ветки могут оцарапать, оттого их лучше как можно скорее сжигать на костре.

**Посадка.** Сажают соблазнительную малину на южной стороне сада в самых солнечных участках. В областях с жарким засушливым летом она неплохо переносит и полутень.

Располагать ее можно отдельными кустами или рядами, помещая при высадке соответственно в лунки либо небольшие траншеи. При этом между кустами необходимо соблюдать расстояние – 0,7–0,9 м, а между рядами – не менее 1,5 м. Малина земляничная может расти практически на любых почвах, но предпочитает плодородные и достаточно рыхлые. Поэтому в каждую посадочную яму рекомендовано вносить 1 ведро торфа и 0,5 ведра навозного перегноя. Обильно полить.

**Размножается** розалин корневыми отпрысками, коих за сезон вырастает множество. Наличие обильной прикорневой поросли заставляет выбирать для кустарника такое место, где малина не будет мешать другим растениям, или ограничивать пространство разрастания доступными способами (например, вкопанным шиферным ограждением). Для посадки на новое место прикорневой отросток нужно лишь осторожно выкопать острой штыковой лопатой вместе с крупным комом земли.

**Уход.** Розолистная малина неприхотлива, тем не менее нуждается в элементарном уходе. Летом в сухую погоду кустарник нужно регулярно поливать, а в жару это нужно делать ежедневно, и желательно на ночь. Кроме того, для предотвращения пересыхания почву рекомендовано мульчировать, особенно при одиночных посадках малины. В качестве мульчи лучше выбирать торфяную крошку, компост или перегной. Несмотря на то, что тибетская малина влаго-

любива, она не переносит сильного переувлажнения и длительного застоя воды. Ее не стоит сажать в низинах, где собираются внешние талые воды или надолго образуются лужи после дождя. Корневая система у земляничной малины расположена близко к поверхности почвы, поэтому рыхление должно проводиться с особой осторожностью. То же самое касается и удаления сорняков. Вырывать их лучше руками, чтобы не повредить корни розалина, и не сгубить тем самым растение.

**Подкормку** кустарника обычно проводят весной, рассыпая под каждую особь «гибрида малины и клубники» 4–5 столовых ложек универсального минерального удобрения без хлора. Рекомендация. Противникам минеральных удобрений в начале лета нужно 2–3 раза подкормить растение навозной жижей, для приготовления которой берется 1 часть навоза и 20 частей дождевой воды. Урожай собирается по мере созревания ягод. Они очень сочные, имеют неповторимый кисло-сладкий вкус, пахнут клубникой. Употребляются в свежем виде, а также хорошо подходят для варений, джемов, киселей и компотов. Крайне редко вызывают аллергию.

К зиме побеги тибетской малины полностью отмирают. Поэтому после окончания плодоношения вся надземная часть кустарника срезается вровень с землей, а корни присыпаются. В укрытии малина нуждается только в особо суровые и малоснежные зимы. Зато хорошо переносит умеренные морозы.

## **II. Черная малина**

Черная малина, ее еще называют ежевикоподобной – это многолетний кустарник. Он относится к семейству розоцветных. Родина растения – Северная Америка. Длина стеблей достигает 2–3 м; они изогнуты дугообразно и покрыты острыми шипами.

Особенности черноплодной малины и ее отличия от красной:

- ее плоды, поспевая, не осыпаются;
- только некоторые сорта этой малины хорошо переносят мороз;
- меньше, чем красная малина страдает от вредителей, и почти не подвержена болезням;
- не требует особого ухода;
- раньше начинает плодоносить, чем красная;
- кустик имеет мощную корневую систему.

Садоводы предпочитают выращивать на своих участках черную малину из-за ее превосходного вкуса. Ягоды черной малины намного слаще, чем у обычной, красной. А некоторые сорта имеют медовый вкус, без кислинки.

То, что черноплодная малина дает отличные урожаи, привлекает многих дачников. Ароматных ягод с куста можно собрать от 2 до 4 и более килограммов, в зависимости от сорта и ухода за растением.

Упругие ягодки не деформируются при транспортировке.

К тому же, малина не только пригодна для употребления в свежем виде, но и легко поддается любой обработке: замораживанию, консервированию, приготовлению варенья.

Польза черной малины еще изучается, но уже сейчас известно, что она содержит эллаговую кислоту, что не только обладает сильнейшей антиоксидантной активностью, но и является эффективным средством профилактики и борьбы с онкозаболеваниями.

Учитывая это, многие дачники, не колеблясь, разводят у себя черную малину.

Что же необходимо учесть перед посадкой черной малины?

**Место.** Хорошо освещенное место отлично подойдет для выращивания малины. Важно так же, чтобы не было сквозняков: холодные ветра растение плохо переносит.

**Соседи и предшественники** малины на участке. Самым лучшим соседом этого растения является красная малина. Но с другим своим «родственником», ежевикой, черная малина сосуществовать не может. Плохими предшественниками являются пасленовые: томат, баклажаны, картошка. Малину желательно не высаживать на том же участке, где росли эти и другие культуры, что страдают таким грибковым заболеванием, как вертициллезное увядание.

**Расстояние** между кустами и рядами. Важно не высаживать кусты черной малины на близком друг от друга расстоянии, даже, несмотря на то, что они не дают корневых побе-

гов. Тогда не будет загущения растений, каждое из них равномерно будут продуваться ветром и прогреваться солнцем. Оптимальное расстояние между кустами – 80 см; между рядами – около 2 м. В этом случае за растениями легко ухаживать, и следить, чтобы его ветки не прикасались к земле.

**Качество почвы** – это один из важнейших факторов, влияющих на урожай малины. Плодородная суглинистая почва «легкая» и содержит в достаточном количестве минералы и питательные элементы.

**Посадка.** Глубина посадочной ямы должна быть не менее полуметра; ширина – 40–50 см. Древесную золу смешать с перегноем 1:1 и заполнить этим составом яму сантиметров на 20–25. После этого стоит залить яму водой. И туда аккуратно, распрямляя корни, поместить саженец малины. Подождать, пока вода не впитается, и начать засыпать яму землей, перемешенной с песком и комплексным удобрением. Затем снова полить.

**Уход.** Мульчировать почву; вовремя поливать; подвязывать ветки малины; научиться проводить правильную обрезку куста (летняя обрезка проводится, чтобы повысить урожайность. Если укоротить побег в точке роста, то с этого места на следующий год вырастут молодые веточки, своеобразный веер. Именно на этих веточках молодые побеги преподнесут щедрый урожай. Осенняя обрезка – это обрезка санитарная, куст готовится к зиме, вырезаются сухие и старые ветки, длинные побеги укорачиваются.); знать о болезнях и

вредителях растения, и уметь защитить его; проводить подкормку; подготовить малину к зиме.

# Состав, влияние на организм

Целебными свойствами обладают ягоды малины, листья, цветы, побеги и корни.

Благодаря веществам, входящим в ее состав, она способна проявлять массу полезнейших свойств: антоцианы – способствуют укреплению капилляров; магний – приводит в норму и регулирует работу центральной нервной системы, благодаря чему восстанавливается качество сна, организм приобретает способность противостоять стрессам, проходит нервозность и улучшается настроение; салициловая кислота – очень полезна при заболеваниях суставов; витамин К – необходим для свертывания крови; пищевые волокна – нормализуют деятельность желудочно-кишечного тракта, улучшают пищеварение и препятствуют всасыванию холестерина; фитонциды – это злейшие враги золотистого стафилококка, грибков и дрожжевых спор; фруктовые кислоты.

# 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.