

*Карманный
целитель*



Юрий Константинов

Лечение КЛЮКВОЙ

**От астмы, гипертонии, диабета,
атеросклероза, подагры, артрита...**



Карманный целитель

Юрий Константинов

**Лечение клюквой от астмы,
гипертонии, диабета,
атеросклероза, подагры, артрита...**

«Центрполиграф»

2018

УДК 615
ББК 53.59

Константинов Ю.

Лечение клюквой от астмы, гипертонии, диабета, атеросклероза, подагры, артрита... / Ю. Константинов — «Центрполиграф», 2018 — (Карманный целитель)

ISBN 978-5-227-07670-0

Уникальное творение природы клюква относится к природным антибиотикам. Эта ягода обладает огромным спектром лечебных свойств. Она улучшает аппетит и пищеварение. Работает как профилактика раковых заболеваний. При регулярном употреблении снижается уровень «плохого» холестерина в крови. Разжижает кровь, снижает артериальное давление. Напитки из клюквы хорошо утоляют жажду, обладают жаропонижающим действием и снижают интоксикацию. Свежие ягоды полезны для укрепления десен. Содержит антиоксиданты. Клюкву с медом принимают при ангине. Клюква полезна при упадке сил, авитаминозе, заболеваниях и инфекциях мочеполовой системы, так как она обладает мочегонным, противомикробным действием. Нормализует обменные процессы в организме и обладает противовоспалительным свойством. Помогает при приступах кашля, при бронхитах. Клюквенный морс улучшает работу мозга, снижает усталость, улучшает работоспособность... 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!

УДК 615
ББК 53.59

ISBN 978-5-227-07670-0

© Константинов Ю., 2018

© Центрполиграф, 2018

Содержание

Предисловие	6
О клюкве	7
История применения	7
Выращивание клюквы	10
Крупноплодная клюква	10
Болотная клюква	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Юрий Константинов

Лечение клюквой от астмы, гипертонии, диабета, атеросклероза, подагры, артрита...

Предисловие

Клюква чрезвычайно распространена в природе России. Дикие ее разновидности издавна собирают на болотах, в лесах. В настоящее время многие садоводы выращивают ее на участках. Использование этой ягоды повсеместно приносит пользу человеку.

Употребление в пищу ягод клюквы улучшает аппетит. Улучшает пищеварение. Употребляют клюкву для профилактики раковых заболеваний. При регулярном употреблении клюквы снижается уровень «плохого» холестерина в крови, что предотвращает риск развития атеросклероза. Клюква снижает холестерин и тем самым препятствует образованию бляшек и тромбов в сосудах. Клюква разжижает кровь. При употреблении клюквы в пищу снижается артериальное давление. Напитки из ягод клюквы хорошо утоляют жажду, обладают жаропонижающим действием. Поэтому напитки, приготовленные из ягод клюквы принимают при высокой температуре тела, при гриппе, при простуде. Напитки из клюквы снижают интоксикацию организма при простуде. Свежие ягоды клюквы полезны для укрепления десен. Содержит клюква антиоксиданты. Клюква полезна при цинге. Ягоды клюквы обладают антимикробным действием. Клюкву с медом принимают при ангине. Клюква полезна при упадке сил, при авитаминозе. Полезна клюква при заболеваниях и инфекциях мочеполовой системы. Клюква обладает мочегонным, противомикробным действием. Клюква нормализует обменные процессы в организме.

Обладает ягода клюква и противовоспалительным свойством. Клюквой и клюквенным соком лечат малокровие. Клюква помогает при приступах кашля, при бронхитах. Благодаря содержанию витамина С, в клюкве ее принимают при ослабленном иммунитете, при простуде. Причем по содержанию витамина С клюква может сравниться с лимоном, апельсином и грейпфрутом. Принимают клюкву и напитки из клюквы при цистите. Клюквенный морс улучшает работу мозга, снижает усталость, улучшает работоспособность. Клюква очень полезна для женщин, ее употребляют во время менструации. Клюква выводит шлаки и токсины из нашего организма. Клюква укрепляет капилляры. Относится клюква к природным антибиотикам.

О клюкве

История применения

В Старой Европе родиной клюквы считают Россию. Еще в XVI веке о пользе клюквы упоминал «Домострой». Сок клюквы слыл «особливым лекарством от кашля», считался хорошим средством от цинги.

В старину 13 сентября считался днем клюквы, и раньше этого срока ее не собирали, приговаривая: «Зелену ягоду брать – тьме угождать».

Клюква очень распространена на севере Американского континента. Клюква, точнее клюквенный соус, является главным составляющим традиционного стола в США на День благодарения. Клюква является национальным символом американского штата Массачусетс. Такое «звание» она получила в 1994 году. Однако история применения клюквы не ограничивается этим – коренные жители Америки широко использовали ягоду задолго до появления колонизаторов.

Индейцы алгонкины, чиппева, кри и многие другие собирали дикие ягоды клюквы, в частности, на территориях современных штатов США Мэн, Массачусетс, Нью-Джерси, Висконсин, Орегон и Вашингтон, а также канадских провинций Британская Колумбия и Квебек. Алгонкины называли клюкву «сассаменеш», а вампаноаги и делавары – «ибими», что в переводе означает «горький» или «кислые ягоды». Клюкву использовали буквально для всего – от кулинарии до текстильных красителей и медицины.

Индейцы ели клюкву как в сыром, так и сушеном виде, изготавливая своеобразные плитки для долгого хранения. Из листьев ягоды готовили чай. А инуктитуты с востока Канады листьями клюквы заменяли табак. Индейцы кри варили ягоду, чтобы покрасить иглы дикобраза, которые использовались в одежде и в качестве украшений. Чиппева использовали ягоды в качестве приманки для американского беляка.

Используя пищевую ценность ягод (в клюкве содержится повышенное содержание антиоксидантов и считается, что она уменьшает риск сердечных заболеваний), ирокезы и чиппева применяли клюкву в медицинских целях – в качестве «очистителя крови», как слабительное, а также против жара, желудочных колик и в качестве примочек для родовых травм у новорожденных.

Одним из примечательных способов применения ягоды была смесь, которую индейцы называли пеммикан – своего рода энергетический батончик. Индейцы смешивали в равных частях растолченные ягоды клюквы и сушеную оленину с жиром, а результат хранили в кожаных мешках. Жир позволял еде храниться долго, а кислота ягод противостояла росту бактерий, поэтому пеммикан мог храниться месяцами и его использовали в качестве пищи во время долгих путешествий. Торговцы мехом, как индейцы, так и европейцы, особенно ценили пеммикан во время следования по зимним маршрутам торговых путей, а для канадских метисов он также выступал предметом торговли.

Прибывшие в Северную Америку из Европы первые **поселенцы** отнеслись равнодушно к пеммикану. Пеммикану они предпочитали в пище начинки и запеканки. Ягоду же они предпочли использовать в традиционных для себя кислых приправах к дичи. В коммерческих целях культивирование клюквы началось с середины XIX века. К тому времени индейцев в населенных ими регионах уже практически не осталось.

Индейцы рассказывают, клюква выросла на месте пролитой крови отважных воинов, сражавшихся с великанами.

О клюкве знали ещё древние **римляне**, и не только знали, но и употребляли в пищу, считая, что вместе с клюквой они получают заряд бодрости.

По другой легенде, клюкву людям подарили лесные гномы, чтобы они могли без болезней прожить долгие зимние месяцы.

В Англии клюкву зовут журавлиной ягодой за то, что завязь ягод с лепестками напоминает голову журавля. А возможно потому, что журавли, да и другие птицы во время долгих перелетов подкармливаются этой болотной ягодой. Кстати, и по-белорусски клюква так и называется журавлина. Научное же название клюквы «оксикоккус», что означает кислый и круглый.

С клюквой связаны легенды. Жила-была в деревне красавица крестьянка. Глаза голубые в пол-лица, брови соболиные, румянец во всю щёку, коса до пояса, сарафан, расшитый всеми цветами радуги, а на шее бусы красные в два ряда обвиты. Пошла как-то красавица в лес набрать целебных трав для заболевшей матери да заблудилась. Плутает вокруг болота и дорогу назад найти не может. А плутала она неспроста, приглянулась она водяному, он и решил заманить её в болото, но красавица в болото не идёт, только вокруг ходит... Ночь наступила, не выдержал водяной и послал кикимор, чтобы схватили девушку и привели к нему. Бросились кикиморы выполнять приказ водяного, протянули свои страшные руки и уже уцепились за нитку бус, потянули к себе, но тут луна с неба скатилась серебряным клубком и покати-лась, указывая девушке тропинку, побежала красавица за луной, вырвавшись из рук нечисти, и только нитка, на которой бусы нанизаны были, оборвалась. Рассыпались ярко-красные бусины по всему болоту, нанизались на зелёные кустики и стали клюквой. Девушка вернулась в село, исцелила набранными травами мать. Говорят, что вышла замуж и жила долго и счастливо. Несколько бусин запутались в лунном серебре, луна, ночное светило, бывает порой красным...

Клюква болотная – многолетний травянистый вечнозеленый полукустарник семейства брусничных с длинными и стелющимися побегами. Клюква встречается на торфяных и моховых болотах, в заболоченных сосняках, сырых хвойных лесах. Клюква – долгоживущее растение, известны кусты клюквы, возраст которых составляет около 100 лет.

Клюква из семейства брусничных – наиболее мелкий и очень изящный полукустарничек. Ее тонкие стебельки и ветви стелются, как шнурочки, по кочкам открытых торфяных болот. Листья мелкие, очередные, плотные, зимующие, сверху темно-зеленые, снизу серебристые. Цветет клюква в мае – июне. Из пазух листьев поднимаются два парных цветка на длинных цветоножках; цветки темно-розовые, пониклые, венчик глубоко-четырёхлопастный, лопасти отогнуты вверх. В конце августа – сентябре созревают крупные красные ягоды, и болото кажется усеянным красным бисером. На Севере клюква занимает огромные площади, запасы ее неисчерпаемы.

Урожайность зависит от погодных условий, но даже в малоурожайные годы можно собрать 500 кг с 1 га болота, а в благоприятные годы – до 900 кг. В некоторых местах при осушении болот заросли клюквы погибают, как, например, в Белоруссии, где раньше проводились массовые заготовки клюквы.

Растет клюква по болотам, торфяникам. Когда основной фруктово-ягодный сезон уже закончен, клюква только-только начинается. В сентябре, по первосбору, клюква обильнее и крупнее, но еще тверда и дозревает – размягчается уже в собранном виде. Раннюю ягоду можно хранить длительное время в воде: залитая ею, она всю зиму крепка, сочна, будто только вчера с болота. Сбор поздней осенью с наступлением морозов дает ягоду сочную, наиболее вкусную и кислую. Ее хранят в замороженном виде, но следует учитывать, что при оттаивании она быстро портится. Сладкую клюкву, или, как ее еще называют, подснежницу, можно отведать весной, когда снег тает. Прозимовав под открытым небом, она теряет часть природной кис-

лоты, витаминов, но зато сладка. Подснежная клюква не может долго храниться, поэтому ее сразу используют.

Выращивание клюквы

Крупноплодная клюква

Садовая клюква – отличный выбор для любителей ягод. Крупноплодные сорта достигают размера вишни, диаметром 2 см, темно-красного цвета и большим содержанием бензойной кислоты, благодаря которой и ценится клюква. 8—10-летняя плантация, площадью 3 квадратных метра может давать до 15 литров ягод в сезон.

Мелкоплодная клюква очень декоративна – вечнозелёная, выносливая, с красивыми цветами, мелкими похожими на бусинки плодами. Никогда не вымерзает.

Обыкновенная клюква хороша только на болотах. Садовых перспектив не имеет.

Клюква садовая – крупноплодная и никакая больше. За полтора столетия, прошедших со времён её окультуривания, выведено множество разных гибридов и сортовых групп. В последнее время у садоводов-любителей популярностью пользуются раннеспелые крупноплодные сорта американской, польской и белорусской селекции.

В США клюкву выращивают на промышленных плантациях, она дает урожай до 10 тонн с гектара. Там ее выращивают на песчаной почве. Стелющиеся стебли этого растения со временем покрывают всю площадь. Для сбора урожая поле заливают водой, ягоды всплывают, после чего их сгребают на ленту транспортера. Искусственно выращенная клюква значительно крупнее обычной клюквы, растущей на болоте, отдельные ягоды достигают размера вишни.

В России наибольшее распространение различные сорта клюквы получили в Карелии, Костроме и Ленинградской области. В культуре она не так распространена, как крыжовник, малина, клубника, черная или красная смородина. Однако в последнее время она наряду с такими культурами, как земляника, ежевика, черника и голубика, стала завоевывать все больше места в наших садах. Выращивание ее на своих приусадебных и дачных участках считается достаточно трудоемким процессом по причине необходимости обеспечения особого микроклимата и условий, в которых она будет давать хороший урожай.

Клюкву собирали на болотах. В США и Европе ее выращивают уже более 200 лет на специальных плантациях, создавая для нее условия, максимально приближенные к природным. Неоспоримое преимущество – возможность использовать плантацию на одном и том же месте в течение нескольких десятков лет, делает ее привлекательной для домашнего садоводства. Этот факт необходимо учесть в первую очередь, когда вы будете планировать посадку.

Условия роста. Главные параметры требовательности этого растения – РН почвы от 3 до 4,5 и достаточная влажность. Обеспечить такие условия поможет тщательная подготовка места под посадку кустарника.

Земельный участок для выращивания перед высаживанием молодых побегов тщательнейшим образом подготавливают, так как данное растение хорошо чувствует себя в условиях высокой влажности.

Клюква – растение влаголюбивое. Для садовых сортов достаточным будет наличие грунтовых вод на глубине 40–45 см. Хорошо приживается и плодоносит ягодник на суглинке, супесчанике и даже кислой бедной почве.

Выращивание клюквенной плантации в саду начинается с тщательной подготовки грядки.

Если грунт в саду не подходит под клюкву, общий порядок подготовительных работ таков:

– оптимальный размер клюквенника – 140 см на 400 см и более, но можно ориентироваться и на свои условия, главное – обеспечить доступ до растения без топтания по грядке;

- снимаем верхний слой плодородной почвы, толщиной 30–40 см;
- на 2 части земли добавляем 1 часть верхового торфа, можно смеси верхового с низинным;
- углубляем котлован на глубину 50 см, если почва тяжелая глинистая;
- устанавливаем деревянные или пластиковые борта, выступающие над поверхностью на 20–25 см;
- на дно котлована укладываем дренаж, слоем 10 см, затем пленку в проделанными в ней отверстиями для стока лишней влаги;
- на нее – слоем в 15–20 см укладываем измельченные ветки, листья; остатки травы, присыпаем перегноем из конского навоза, увлажняем;
- далее доверху котлован засыпаем кислым торфом с добавлением песка (3 к 1);
- хорошо добавить еще 1 часть компоста из конского навоза и 1 часть полуперепревших сосновых опилок;
- верхний слой – почва, перемешанная с торфом и свежими опилками хвойных пород;
- в качестве мульчи используем песок, мох сфагнум, сосновую хвою, хвойные опилки (в зависимости от ваших возможностей).

Кислотность почвы – главное требование хорошей урожайности клювы. Поэтому ежегодное удобрение (подсыпание, мульчирование) торфом и сосновыми опилками совместно с регулярными обильными поливами станет естественным фактором, поддерживающим плодородие ягодника.

Посадочный материал. Саженцы клюквы можно приобретать в специализированных фермерских хозяйствах, где применяются передовые технологии получения чистого посадочного материала. Они могут быть с закрытой и открытой корневой системой. Также они могут быть 3 возрастных категорий:

- саженцы, находящиеся в кассетах на доращивании, молодые, возрастом от 7 до 9 месяцев;
- саженцы, высаженные в небольшие горшки, возрастом от 1 года до 1,5 лет;
- взрослые саженцы от 2 до 2,5 лет.

Чем старше саженцы, тем дороже посадочный материал. Если вы не готовы ждать урожая 3–4 года, постарайтесь найти посадочный материал 4–5 летнего возраста с закрытой корневой системой.

Посадка. Сажаем саженцы клюквы в мае, в рыхлую, воздушную, слегка увлажненную и очень кислую почву. Готовим лунку чуть больше, чем рассадочный горшок, в котором находится молодое растение. Вынимаем саженец из горшка и, не нарушая кома, устанавливаем в лунку. Поливаем водой, присыпаем почвой, мульчируем. Обычно растение при такой пересадке отлично приживается.

Уход. Норма полива клюквы высокая, почва под ней всегда должна быть влажной. Хотя бы раз в неделю ее нужно сильно заливать, а хороший слой мульчи позволит удерживать влажность несколько дней до очередного полива. В жару клюкву поливают ежедневно. В период вегетации 1 раз в 2 недели клюкву подкармливают растворами комплексных минеральных удобрений и подливают водой, подкисленной лимонной кислотой (1 чайная ложка на 3 литра воды), уксусом столовым (100 мл на 10 л воды). Но можно этого и не делать в первые 2–3 года, когда в почве еще достаточное количество кислот.

В первые 3 года жизни растения удаляются только слабо развитые побеги. Когда посадка уплотнится, станет многоярусной, начинаем прореживающую стрижку. Главное правило формирования растения клюквы для лучшего плодоношения – удаляем стелющиеся горизонтальные побеги и стимулируем вертикальные. Такие процедуры проводятся весной или осенью. Это позволит дать больше питания плодовым почкам, сформировать крупные плоды.

Если ваша климатическая зона характеризуется малоснежными зимами, после обильного полива поздно осенью клюкву засыпают рыхлым слоем торфа. Это будет и надежным укрытием, и питанием в последующий год. Разгрести укрывной слой весной не нужно. Растения сами прорастут через торф.

Размножение. Потом можно самим создать саженцы клюквы. Клюква – низкорослый стелющийся кустарник, побеги которого хорошо укореняются самостоятельно. Можно отделить такой укоренившийся молодняк и доращивать его в контейнерах или на постоянном месте.

Также эта культура отлично черенкуется. Для этой цели нарезаются черенки и высаживаются в замульчированную слоем песка влажную почву. Для поддержания достаточной влажности среды посадку накрывают пленкой и регулярно поливают. Через 20–25 дней черенки укоренятся и дадут боковые побеги.

Болотная клюква

В мире существует по разным классификациям от трёх до пяти разновидностей этого вечнозелёного кустарничка. Вот основные три – это крупноплодная, мелкоплодная и обыкновенная клюква.

Мелкоплодная клюква, как самая морозостойкая, прекрасно годится в качестве вечнозелёного газона. Весь год не теряет декоративность, а весной ещё украшается цветами, не требует стрижки.

Условия роста. Клюква болотная не является предком выращиваемых культурных сортов. И, чтобы не наделать ошибок при выращивании ягоды на своем участке, стоит знать, каковы различия этих видов.

Все они хорошо устойчивы к холодам, растут на болотах не потому, что любят влагу и закисленность торфяников, а потому что другие травы отказываются нормально расти в таких условиях, что убирает конкуренцию этим представителям семейства вересковых. Но, попадая в сад, они сразу же начинают страдать из-за наличия других растений. Разбивая у себя клюквенную плантацию, сделайте так, чтобы этот кустарничек покрывал всю поверхность почвы, устранив таких соседей, как одуванчики, подорожники, клевер.

Русская местная болотная ягода не очень комфортно себя чувствует вне родной топи.

Отличие американской крупноплодной от европейских клюкв заключается в том, что плодовые побеги у неё несколько длиннее, а стоят прямее и выше над поверхностью земли. Это очень удобно при сборе урожая. Ягоды у неё крупнее. Для сравнения, клюква мелкоплодная, растущая на севере, имеет ягоды всего в полграмма весом. Её родственница из умеренных широт – около грамма. В то время, как американские ягодки достигают 3–4 г. Некоторые гибриды-гиганты весят по 5–6 г. Средняя урожайность даже диких несортных растений с одного квадратного метра составляет 2 кг. Наши болотные природные плантации дают по 300–400 г.

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.