



ТАТЬЯНА ИЛЬИНА

НАТУРАЛЬНАЯ



АПТЕЧКА

**ЯГОДЫ • ФРУКТЫ • ОВОЩИ
ПРЯНЫЕ ТРАВЫ**



Москва 2017

УДК 58
ББК 28.5
И48

Ильина, Татьяна Александровна.

И48 **Натуральная аптечка. Дары природы, которые вы можете применять с пользой для себя / Татьяна Ильина. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 464 с. : ил.**

ISBN 978-5-04-167461-8

Нет такого растения, которое человек не мог бы применить с пользой для себя. Несправедливое деление на «полезных» и «вредных» представителей флоры весьма условно, так как даже самые надоедливые сорняки зачастую являются ценной кормовой травой для домашних животных и птицы, сырьем для фармацевтической промышленности, а также используются для обогащения истощенных почв и прочих нужд.

В справочнике приводятся сведения о полезных и целебных свойствах плодовых, ягодных и овощных культур, пряных трав и дикорастущих сорняков. В книгу вошли также те дары садов «заморских» стран, которые мы употребляем практически круглогодично.

Издание поможет рачительным хозяйкам заготовить и применить доступные овощи, фрукты и пряные травы не только для лечения, но и в кулинарных целях.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 58
ББК 28.5

ISBN 978-5-04-167461-8

© Ильина Т.А., текст, 2017
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

Оглавление

Предисловие	9
Краткие сведения о способах заготовки и хранения растительного сырья	12
Глава 1. ДАРЫ БОГИНИ ДЕМЕТРЫ	17
Абрикос	18
Актинидия	22
Апельсин	25
Арония черноплодная	30
Банан	33
Барбарис	36
Береза	40
Боярышник	44
Брусника обыкновенная	47
Бузина	50
Виноград	54
Вишня	58
Голубика	63
Гранат	65
Гречиха	69
Груша	72
Дуб	75
Ежевика	80
Жимолость	83
Земляника	87
Злаки хлебные	93
Инжир (смоква, фи́га)	99
Калина	103
Каштан конский	108
Каштан съедобный	108
Кедровая сосна	112
Кизил обыкновенный	115
Клюква болотная	118





Клюква четырехлепестная	118
Костяника	124
Крыжовник	127
Кукуруза	131
Лавр благородный	134
Лещина	137
Лимон	141
Лимонник китайский	145
Липа	149
Малина	152
Миндаль	160
Можжевельник обыкновенный	163
Морошка	168
Мушмула германская	172
Мушмула японская	172
Облепиха крушиновидная	175
Олива	179
Орех грецкий	182
Персик	186
Подсолнечник однолетний	189
Роза и шиповник	193
Рябина	201
Слива и терн	205
Смородина	209
Чайное растение	213
Черемуха обыкновенная	217
Черника	222
Шелковица	228
Шикша (водяника)	232
Яблоня	235
Глава 2. ЛЕКАРЬ-ОГОРОД	241
Арбуз	242
Артишок посевной	245
Баклажан	248
6 Горчица сарептская	250



Дыня	254
Кабачки	257
Календула лекарственная	259
Капуста	262
Крапива двудомная	267
Картофель клубненосный	271
Лебеда и марь	275
Лен обыкновенный	281
Лопух	284
Лук	288
Маки	293
Мокрица	296
Морковь посевная	298
Огурец посевной	302
Огуречная трава	305
Одуванчик	308
Осот огородный	311
Пастушья сумка	313
Перец	315
Подорожник	319
Помидоры	321
Портулак огородный	325
Ревень дланевидный	327
Редька посевная	329
Ромашки	332
Салат посевной	336
Свекла обыкновенная	338
Сныть	342
Спаржа лекарственная	345
Топинамбур	347
Тыква обыкновенная	350
Фасоль обыкновенная	353
Физалис обыкновенный	355
Хрен обыкновенный	358
Цикорий	361
Чеснок посевной	364





Щавель	368
Шпинат	371
 Глава 3. ДУШИСТЫЕ ГРЯДКИ.....	374
Анис обыкновенный.....	375
Бasilик	378
Душица	381
Зверобой	384
Змееголовник молдавский	387
Иссоп лекарственный.....	389
Калуфер.....	392
Кервель	394
Кориандр	396
Котовник обыкновенный	399
Лаванда	401
Любисток лекарственный.....	404
Майоран	406
Мелисса лекарственная	409
Монарда двойчатая	411
Мята	414
Петрушка кудрявая	417
Полынь	420
Розмарин лекарственный	423
Рута душистая	426
Сельдерей	429
Тимьян.....	432
Тмин	435
Укроп огородный	438
Фенхель.....	440
Чабер.....	443
Чернушка.....	445
Шалфей.....	447
 АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	452

Предисловие

Обычай заготавливать припасы на зиму принадлежит нашему народу испокон веков. Способы заготовок и хранения продуктов со своего огорода, сада, лесных даров передавались из поколения в поколение как у крестьян, так и у дворян. Достаточно почитать классику XIX века, в которой описан торг на Охотном Ряду в Москве или ярмарки в Нижнем Новгороде, чтобы представить себе грандиозное изобилие даров земли. В условиях холодного и умеренного климата только надежный запас правильно переработанных продуктов мог обеспечить жизнь и здоровье людей с осени до нового урожая.

Однако многие современные горожане напрочь утратили интерес, знания и умения обеспечивать себя полезными для здоровья заготовками, домашней зеленой аптекой. Это весьма тревожная ситуация, ибо здоровое питание, особенно важное для развивающегося детского организма, заменяется на масспродукт, соблазнительно пахнущий, завернутый в красочную упаковку, но часто лишенный какой-либо биологической ценности. Человек, особенно маленький, привыкает к «идентичным натуральному» вкусам и ароматам синтетически синтезированных веществ и отказывается есть натуральные продукты. Так извращается вкус и формируются пристрастия, с которыми очень трудно бороться.

При отсутствии сельскохозяйственного производства качественных натуральных продуктов Россия закупает синтезированные ингредиенты для пищевых «изделий», рассчитанных на массовое дешевое потребление. Закупать приходится то, что выращено с применением современных химических технологий (с использованием пестицидов, синтетических удобрений, стимуляторов) и зачастую не тестируется в полной мере на безопасность для организма человека. Чтобы накормить живущее в городах население, без новых технологий не обойтись, но что может сравниться с вареньем из своего сада, моченой брусникой или домашними огурчиками, посоленными по бабушкиному рецепту?

Пищевые растения, которые мы привыкли ежедневно видеть у себя на столе, не только кормят нас, но и лечат, восстанавливают силы, поддерживают во время неизбежных для любого организма болезней.





Правильно заготовленные природные дары можно употреблять в пищу ежедневно с несомненной для себя пользой. Припасенные с лета запасы сухих трав и плодов, настойки, соленья, сахаристые заготовки, уксусы и замороженные продукты — бесценный источник витаминов и микроэлементов, заменяющий полки дорогостоящих синтетических пилюль. Использование природного сырья в лечебных целях принесет здоровье и людям, и их четвероногим друзьям, которые точно так же болеют, как их владельцы.

Если человек не может вырастить в огороде или собрать в лесу нужное его семье количество плодов, трав и овощей, то стоит позаботиться о пополнении припасов тогда, когда всевозможные ярмарки и рынки завалены воистину драгоценными продуктами.

Хранение целебных припасов — особое дело, и для него нужно выделить в городской квартире специальное место: сухое — для сушеных плодов, трав, грибов, умеренно холодное (в квартире или в хранилище с подогревом на балконе) — для консервов и солений, а также морозильную камеру для ягод, грибов и овощей. Настойки, уксусы, варенья и маринады займут свое место на полках стеклянного шкафа или у балконной двери зимой. В частном доме припасы хранить легче, но всегда стоит опасаться мышей и фруктовой моли. Приобретя некоторый опыт в хранении, можно легко сохранять необходимый минимум полезных продуктов и трав в течение долгой зимы. И не надо думать, что круглогодичное наличие в магазинах овощей и фруктов спасет от авитаминоза: не всем по карману употреблять баклажаны и помидоры в разгар зимы, да и качество овощей и зелени, выращенных на химических стимуляторах, оставляет желать лучшего. Объем растительной пищи может быть достаточным, а поступление нужного количества витаминов и других биоактивных веществ не дотягивает до необходимой нормы. Исключение составляют цитрусовые: они, как правило, созревают в теплых странах в зимние месяцы и способны поддержать страдающий от холода организм витамином С.

Растения, описываемые в книге, сгруппированы следующим образом. Первая глава включает сведения о наиболее распространенных и при этом полезных для здоровья фруктах и ягодах. Вторая часть книги посвящена овощным культурам и некоторым так называемым «сорным» растениям, знакомым огородникам и растущим повсе-

