

ЖИВАЯ ЗЕМЛЯ

- газета для живых людей -

Ежеквартальная газета для тех, кто на З(э)мле. Издается с 13 января 2004 г. Следующий номер выйдет 1 сентября 2011 г.

В номе ре

✱ **Радиация и методы работы с её подледстви-ями (стр. 4-9)**

✱ **Сухой полив в огороде (стр. 10-11)**

✱ **Назначение бобовых с точки зрения духовной науки (стр. 13)**

✱ **О севообороте (стр. 12-13)**

✱ **Алекс Подолински и его работа с фосфором (стр. 14-16);**

✱ **Зелень для жизни и здоровья (стр. 17-20);**

✱ **Грибные рецепты (стр. 21)**

✱ **Красота своими руками: МАСЛА (стр. 22-24)**

✱ **Сказка про внучку и бабушку (стр. 26-28)**

Жизнь едина и целостна, и ни один ее элемент не может претендовать на отдельность. Так и биодинамика – это только часть единой жизни, рассматривающая Космос, природу, землю с ее обитателями и человека в их взаимосвязи.

Лето

БИОДИНАМИКА ШАГАЕТ В БУДУЩЕЕ

Время от времени к нам приходят письма, в которых начинающие биодинамики из разных городов России и соседних государств интересуются, а есть ли в их городе биодинамический клуб или хотя бы отдельные личности, занимающиеся этим видом земледелия.

Особенно актуально стоит вопрос для жителей таких стран, как Украина, Белоруссия, Казахстан, куда нельзя отправить по почте семена и препараты (только литературу), а значит, начинать им приходится в прямом смысле с самого начала, то есть самому закладывать препараты, растить свои семена. А это, как вы понимаете, процесс не быстрый, проще купить какой-нибудь популярный органический препарат и не заморачиваться. Бывает, что, вдохновленный БД литературой, захочет иной земледелец уже в этом сезоне начать опрыскивать землю по биодинамике, а ему – стоп, в вашу страну доставка запрещена. Так всё вдохновение пропадет!

Что же делать украинцам, белорусам и другим нашим соседям? Конечно же, объединяться и создавать свои

клубы или центры, где самостоятельно готовить препараты, обмениваться опытом и информацией.

Другая ситуация: появилось у человека желание в своём городе или хотя бы в пределах области/района найти единомышленников, чтобы общаться, делиться опытом, совместно делать заказы – да и вообще не чувствовать себя одиноким среди армии агрохимиков! Или, например, человек хочет, но не знает, с чего начать, и желал бы прийти и послушать тех, кто уже кое-что смыслит в биодинамике; задать свои вопросы, спросить совета.

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СТР. 2-3



БИОДИНАМИКА ШАГАЕТ В БУДУЩЕЕ

ПРОДОЛЖЕНИЕ. НАЧАЛО НА СТР. 1

Что делать? Создавать объединение, пусть небольшое, пусть из 2-3 человек, пусть пока начинающих, но открытых для взаимодействия, совместной учёбы и обмена нарастающим опытом.

Наш биодинамический центр занимается перепиской и отправкой БД продукции с 2002 года, то есть уже 10 сезонов. За это время к нам обращались с самых разных уголков нашей страны и не только. У нас накопилось достаточно сведений о том, кто, откуда, в каком количестве проявляет интерес к биодинамическому земледелию. Некоторые цифры мы приведём ниже.

Из всех авторов писем с 2002 года около трети составили жители Иркутской области, которые активнее всего проявляли себя в ранние годы (видимо, благодаря поддержке СМИ, в том числе областной газеты «Сибирская дача»). Почти две трети — это земледельцы других 60-ти регионов России. Причём западная Россия (перед Уралом) стала оживлённее именно в последние годы — возможно, благодаря участию газеты «Родовая Земля». И 2% составили представители Украины, Белоруссии, Казахстана, Латвии, Литвы, Монголии.

По Иркутской области самым активным по переписке и заказам является город Братск. Несколько лет назад там была лекция по биодинамике, однако собраться для создания клуба в нём так и не удалось — видимо, из-за географических особенностей города, основные районы которого находятся на значительном расстоянии друг от друга. Тем не менее, в Братске есть несколько инициативных групп, представители которых каждый год пишут нам и заказывают на всех БД календари и другую продукцию.

Аналогичная ситуация в Усть-Илимске. Это второй по активности город в нашей области, в котором также есть свои маленькие объединения биодинамиков-любителей. Буквально по 5-6 интересующихся есть в Черемховском, Зиминском, Усольском, Нижнеилимском районах. Из остальных районов области нам писали 1-2 человека, а некоторые до сих

пор молчат.

Официально в области есть 4 города с БД клубами: это Иркутск, Ангарск, Усть-Кут и Чунский. Вероятно, поэтому из этих городов писем меньше — в них просто нет необходимости. Об иркутском и ангарском клубах мы периодически упоминаем на страницах нашей газеты. В Усть-Куте много лет назад был создан клуб «Гармония-2», и он до сих пор поддерживает с нами связь. Однако он кажется нам «закрытым», поскольку информацию о нём, о его работе и результатах мы не получаем и вообще не представляем, как у них идут дела последние несколько лет. Из Чунского долгое время мы тоже не имели сведений, так как руководитель клуба была в больнице. Теперь она выздоровела, и мы надеемся, что клуб снова будет действовать!

НЕВОЗМОЖНО ОСТАНОВИТЬ ИДЕЮ, ВРЕМЯ КОТОРОЙ ПРИШЛО

Теперь к ситуации в России, включая Иркутскую область. Самая активная в плане обращений и заказов оказалась Московская область вместе с городом Москва. Возможно, это объясняется большой численностью населения там. А может, желанием самих москвичей и жителей области оживить и оздоровить землю и самих себя.

Второе место разделили Томская область и Пермский край. Они лишь немного уступили Москве. В Перми существует действующий клуб, в котором проводятся лекции, готовятся препараты. В Томске был клуб органического земледелия, поддерживающий биодинамику, но как сейчас с ним дела обстоят, мы не знаем. В Томске два года назад была лекция по биодинамике, дважды проводились семинары по натуральной косметике, и вообще город этот и область полны активных и интересующихся личностей.

Отстают, хотя тоже считаются в своём роде активными республика Бурятия, Свердловская, Челябинская, Новосибирская области,

Красноярский и Краснодарский края. В городе Каменск-Уральске (Свердловская обл.) также существует биодинамический клуб. Много лет назад там была лекция по биодинамике, и этот импульс был подхвачен и до сих пор действует. В Бурятии также несколько раз были занятия по БД, но как такового клуба там нет, отдельные группы по интересам.

Буквально в последние несколько лет начали «просыпаться» отдельные представители из Алтайского края, республик Башкортостан и Татарстан, Вологодской, Воронежской, Кемеровской, Нижегородской, Ростовской, Самарской, Саратовской, Тюменской, Ярославской областей.

Остальные регионы России, по нашим сведениям, пока мало интересуются биодинамикой, хотя с каждым годом идёт тенденция географического расширения.

Самой западной точкой является Калининградская область, в которой когда-то был БД клуб, а теперь осталось несколько инициативных биодинамиков. Восточные точки — Магадан и Южно-Сахалинск. Однако оттуда писали отдельные личности, о судьбе их нам неизвестно. Самая северная точка — города Ухта (респ. Коми) и Якутск (респ. Саха). В Ухте более 15 лет работает клуб по биодинамике, а из Якутска нам пишет много лет женщина, которая заказывает календарь и семена для себя и своих близких. Южную точку можно определить двояко: на западе это побережье Чёрного моря, на востоке — Владивосток и Находка.

Если рассматривать развитие биодинамики с течением времени, то в среднем каждый год количество писем в наш центр увеличивается на 15%.

ОКОНЧАНИЕ НА СТР. 3

Год (апрель)	Среднее кол-во посетителей в день	Кол-во посе- щённых стра- ниц в месяц
2004	1,5	275
2005	14	1556
2006	37	3951
2007	55	4961
2008	91	6537
2009	118	10042
2010	140	12351
2011	210	20183

БИОДИНАМИКА ШАГАЕТ В БУДУЩЕЕ

ОКОНЧАНИЕ. НАЧАЛО НА СТР. 1-2

Вспышками можно считать 2003, 2008, 2009 и 2011 гг., в это время скачок по сравнению с предыдущими годами составил примерно 35%. Кризисными для биодинамиков оказались 2004, 2005 и 2006 гг, когда количество обратившихся к нам либо не изменилось, либо упало на 5-6%. То есть мы видим, что в последние годы движение БД земледельцев набирает обороты и развивается, что отражает потребность современного общества в натуральной, экологически чистой, исцеляющей продукции и не только.

Теперь рассмотрим с точки зрения качества. Из всех обратившихся в наш центр в среднем по годам 46% составили те, кто лишь единожды написал/заказал и больше не показывался. 27% составляют авторы писем, кто заказывал у нас от 2 до 4 лет подряд. 7% ещё более постоянных: от 5 до 8 лет. И 1% «ветеранов»: тех, кто с нами был с самого начала и до сих пор продолжает идти. Остальные 19% – это новички: о них можно будет говорить лишь спустя пару лет.

Для полной картины приведём данные посещаемости нашего биодинамического сайта «Жизнь в новое время» (www.biodynamics-sib.narod.ru). Сайт начал свою работу в 2004 году, где мы регулярно публикуем новости, статьи и архив

газеты «Живая Земля». Сейчас он переезжает на новое место и будет располагаться по новому адресу: www.bdsib.ru. Скорее всего, переезд этот займёт всё лето, а с осени он начнёт полноценно работать.

Большее количество посетителей приходится обычно на январь-февраль, меньшее – на лето. Мы возьмём средний месяц – апрель и проследим тенденцию с начала его работы (см. таблицу на стр. 2).

Итак, несмотря на кризисы в природе, экономике и социальной жизни, а может быть, благодаря им, биодинамическое земледелие смело шагает вперёд, набирая всё больше единомышленников. Качество урожая, здоровье, внутренняя гармония, финансовая независимость – это уже не миф, а наша с вами новая реальность.

И в этой новой реальности давайте сделаем шаг навстречу друг другу: будем объединяться на местах хотя бы в малые группы, которые потом перерастут в более мощные общества по интересам или БД клубы. Для этого в письмах оставляйте свои контакты для других людей из вашего региона. И находите друг друга.

Удачи и новых друзей!

Ульяна Тужилина,
редактор газеты «Живая
Земля»

РАСПИСАНИЕ ближайших занятий клуба «Гармония»:

4 ИЮЛЯ, пн

1 АВГУСТА, пн

5 СЕНТЯБРЯ, пн

Темы на занятие

предлагаются обсуждению в предыдущий раз.

Занятия клуба «Гармония» проходят с 17-00 до 19-30 по адресу: г. Иркутск, ул. Клары Цеткин, 13а, в здании ДК Им. Горького (ост. автобусов и маршруток «Шмидта», ост. трамвая «Грибоедова»).

С 16-30 в тёплый период проходят ярмарки посадочного материала и плодов со своего участка перед зданием ДК им. Горького.

Перед заседанием (и после его окончания) также можно приобрести:

- ✦ календарь М. Тун «Посевные дни»;
 - ✦ биодинамические препараты, травы;
 - ✦ биодинамическую семена;
 - ✦ литературу, газеты «Живая земля», «Родовая земля»;
 - ✦ продукты пчеловодства (пергу на меду);
 - ✦ косметические средства «Вдохновение»;
 - ✦ мыло ручного изготовления «Вдохновение», «Мишкина радость», «Домашний уют»;
 - ✦ некоторые продукты с магазина «Одуванчик» (масло кедровое и подсолнечное, жмых кедровый и подсолнечный, живица кедра, сушёные грибы, чай из сибирских трав и т. д.).
- Телефон для вопросов по работе клуба «Гармония»: 89646552769.

Анкета для желающих

1. ФИО _____

2. Контактная информация (на выбор: адрес для писем / телефон / электронная почта) _____

3. Как распорядиться Вашей информацией (нужное отметить):

- а) давать её только по запросу конкретного жителя моего региона;
- б) разослать её всем известным в БД центре жителям моего региона;
- в) открыто публиковать её на страницах газеты и сайта, чтобы жители моего региона сами могли меня найти и со мной связаться.

КСТАТИ, возможно создание групп единомышленников по городам «В Контакте», если имеется доступ к Интернету.

ОБЗОР ПРОБЛЕМ РЕАКТОРА В ЯПОНИИ

Гомеопатические средства и питание при симптомах радиации

Д-р Кавирадж

ОТ РЕДАКЦИИ:

Мы не можем оставаться в стороне от происходящих в мире изменений, будь то деградация сельскохозяйственных почв, гибель стад обитателей морей или стай птиц, катастрофа с разливом нефти в Мексиканском заливе или авария на атомной станции в Японии. Однако мы не собираемся обмусоливать происходящие события на предмет их катастрофичности для человечества, чтобы не нагнетать дополнительных страхов. Мы можем взглянуть на всё глазами практиков, которые в любой ситуации найдут выход и смогут решить проблемы, какого бы уровня и масштаба они ни достигали. В этом номере мы предлагаем читателю две статьи, посвящённые радиоактивному заражению Мирового океана из-за аварии на АЭС Фукусима в Японии, а вследствие испарения и глобального переноса воздушных масс и возможного заражения многих сухопутных территорий Земли. В этих статьях можно найти ответы на вопрос, как минимизировать последствия от заражения радиоактивными частицами.

Тип реактора и топливный стержень

Во-первых мы должны рассмотреть тип исследуемого реактора, чтобы можно было иметь хорошее понимание требований для детоксикации.

Атомные станции Фукусима используют различное топливо, от основанного на плутонии до низкообогащённого оксида урана для большинства ядерных реакторов, как обозначается в прессе. Топливо в стержнях проявляет тенденцию к нагреванию из-за более низкой температурной проводимости, которая может быть темой дизайна некоторых реакторов, т. к. использование такого вида топлива изменяет операционные характеристики реактора, и станция должна быть приспособлена под это.

Расплавление ядерных топливных реакторов – причины и результаты

«Возможно, это процесс расплавления реакторов, – сказал Тошихиро Баннаи, директор офиса международного делового агентства в телефонном интервью из штаб-квартиры агентства в Токио. – С этой позиции мы до сих пор не установили, что идёт процесс расплавления топливных реакторов, но это возможно» (в то же время, расплавление одного из реакторов – уже случившийся факт).

Расплавление является катастрофическим провалом сердцевины реактора с потенциалом для широкого распространения освободившейся радиации. Хотя Баннаи сказал, что инженеры не в состоянии подойти достаточно близко к сердцевине, чтобы узнать, что там творится, он основал своё заключение на том факте, что они измерили радиоактивные изотопы в воздухе в субботу ночью.

«Мы видим только указание из наблюдения о цезии и йоде», – он сказал. С того времени на станцию официально вливали воду и бор, чтобы охладить нагрев топливных элементов и остановить любые ядерные реакции.

«Мы надеемся, что ситуация стабилизируется», – сказал он.

Здесь мы видим пиарщика, пытающегося для нас в беседе снизить опасность реальных рисков и защитить политиков и рабочих, и в то же время одновременно создать впечатление, что всё под контролем, тогда как реальность на поверхности диктует другие сценарии.

Эксперты говорят: это серьёзная ситуация

«Чрезвычайное состояние объявлено для этого реактора и двух других такой же сложности, – он сказал. Три являются безопасными, в выключенном состоянии. – Другие два до сих пор имеют системы охлаждения, но они недостаточно дееспособны».

С потерей силы реактора 3 и с разрушением его клапанов и насосов при цунами рабочие закачивают морскую воду, смешанную с бором, который останавливает цепные реакции для охлаждения топливных стержней. Но это создаёт накопление радиоактивного потока, содержащего водород, который должен уходить через вентиляцию для освобождения давления внутри по-

мещения с реактором – с угрозой риска взрыва.

«С риском для населения мы не можем отрицать возможность взрыва, – сказал м-р Эдано, согласно АП новостному агентству. – Если здесь произойдёт взрыв, всё же не должно быть значительного воздействия на здоровье населения».

Японское землетрясение: боязнь атомной катастрофы

Существует риск второго взрыва на атомной станции Фукусима, как сказали японские официальные власти. Этот риск стал реальностью, и третий взрыв произошёл. Однако глава кабинета секретаря Юко Эдано сказал, что нет опасности в том, что стены помещения с ядерным реактором разрушатся от взрыва.

Шкала ядерных катастроф

Уровень 7 – самый значительный выброс радиоактивного материала: Чернобыль, Украина, 1986.

Уровень 6 – значительный выброс радиоактивного материала: Кыштым, Россия, 1957.

Уровень 5 – ограниченный выброс радиоактивного материала. Три Майл Исланд, США, 1979 и Виндскэйл, Великобритания, 1957

Уровень 4 – незначительный выброс радиоактивного материала, по крайней мере, с одной смертью от радиации. Токаимура, Япония, 1999.

Уровень 3 – подвергание радиации более чем в 10 случаях от предписанного ежегодного лимита для рабочих.

Уровень 2 – подверженность населения превышению дозы в 10 мз (среднегодовая доза 1 мз)

Уровень 1 – подверженность населения выше ежегодного уровня лимита. Небольшие проблемы с безопасностью (источник – агентство по ядерной безопасности США).

Возможные лекарственные средства

По этой информации мы можем определить, что может являться лекарством при лечении от радиации.

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СТР. 5

ОБЗОР ПРОБЛЕМ РЕАКТОРА В ЯПОНИИ

Гомеопатические средства и питание при симптомах радиации

Д-р Кавирадж



ПРОДОЛЖЕНИЕ. НАЧАЛО НА СТР. 4

Это может быть **Plutonium nitricum** (Плутониум нитрикум), наиболее подходящий по принципу подобия.

Другие полезные лекарства от радиации: **Radium bromatum**, **Uranium nitricum**, **Plutonium nitricum** и рентгеновские лучи. Используя низкие потенции, растворить в воде и давать ежедневно в течение облучения. Конечно, эти средства должны быть предписаны индивидуально, причем только какое-либо одно, а не все вместе. Кроме того, добавление йода будет предотвращать влияние от связывания ваших клеток при радиации, т.к. сам йод будет это делать первым. Начать приём лучше за два дня до облучения, если возможно, с витамином С (некоторые также рекомендуют глину). Йодид калия в обычной материальной дозе в качестве добавки должен быть также адекватен для защиты щитовидной железы. В дальнейшем полезной добавкой для щитовидки является селен.

Эти рекомендации полезны для тех, кто живет далеко от источника заражения. Для тех, кто проживает вблизи Токийского залива, вышеперечисленные средства должны быть первыми, и эти рекомендации должны выполняться как обязательные.

Реакция щитовидной железы

Кто уже имеет заболевание щитовидной железы вследствие облучения радиацией, тем необходимо удвоить свои усилия по быстрому

очищению этой системы. Щитовидная железа является ключом к общему здоровью человека. Она производит гормоны Т3 и Т4 (атомы йода). Йод помогает регулировать метаболизм в теле. Щитовидка синтезирует живой Т3 (очень редко) из Т4 (обильно). Телу необходимо 150 мг в день – 80% приходит из превращения Т4 в Т3 в печени. Гипофиз также играет роль в функции щитовидки при замедлении производства как Т3 так и Т4 (атомов йода).

Гипоталамус

Гипоталамус регулирует обратную функцию гипофиза. Щитовидка ослабляется и нейтрализуется приготовленной на огне пищей и белым сахаром. Здесь могут встречаться все виды проблем. Диабет 2-го вида обычен среди самых молодых и в основном уязвимых. Т3 и Т4 регулируют температуру тела и скорость метаболизма каждой клетки тела (они регулируют биохимическую реактивность). Существует некоторые другие факторы, которые необходимо также рассмотреть в случае заболевания от радиации, которая будет усиливать симптомы и делать условия хуже.

Ослабление активности щитовидной железы (гипотиреозидизм)

Ослабленная щитовидка освобождает слишком мало Т3 и Т4 в кровяной поток, являясь причиной замедления метаболизма. Самой обычной причиной является бо-

лезнь Хашимото. Это аутоиммунные условия, в которых белые кровяные тельца и антитела атакуют щитовидную железу. Если не лечиться, то метаболизм будет продолжать снижаться и быстро приведет к смерти – от 10 до 15 лет. 90% гипотиреозидизма встречается у женщин. В среднем 1/3 женщин старше 55 лет имеют низкую активность железы. Симптомы низкой активности щитовидки включают:

- летаргия и усталость;
- ощущение холода (даже в теплые дни);
- необычное состояние веса;
- депрессия;
- пониженная концентрация (тяжесть мозга);
- одутловатость на лице;
- ломкие волосы;
- сухая кожа;
- запор;
- увеличенный зоб.

Заболеванию способствуют:

1) химикаты в среде (ПСБ, ДДТ, гербициды, инсектициды, фунгициды, лубриканты, адгезивные вещества);

2) хлор и флуориды в проточной воде (замена йоду) – приводят к пониженной функции щитовидки;

3) полиненасыщенные жирные масла (в т.ч. кукурузное, соевое – окисленные масла), которые ослабляют превращение Т3 в Т4;

4) сахар и рафинированные зерновые – углеводы превращаются в гликоген и триглицериды, подавляя уровень гормонов;

5) гидрогенизированное растительное масло – трансжиры подавляют превращение Т4 в Т3 и снижают метаболизм, приводя к низкой температуре тела, которая делает иммунный отклик медленнее;

6) ртуть (в т.ч. рыба, наполненная амальгамой) замещает селен, который является жизненным для производства Т4, Т3 в Т4;

7) неорганические зеленый и черный чай – содержат высокие уровни флуоридов.

Доступное питание и поддержка

а) йод (сырые водоросли, морская капуста – которые можно сочетать с мукой несколько раз в неделю). Надо удостовериться, что водоросли из чистого источника;

ОКОНЧАНИЕ НА СТР. 6

ОБЗОР ПРОБЛЕМ РЕАКТОРА В ЯПОНИИ

Гомеопатические средства и питание при симптомах радиации

б) незаменимые жирные кислоты (рыбий жир, печень трески, семя и масло льна, бораго, масло черной смородины);

в) селен – это антиоксидант, который помогает превращать Т4 в Т3;

г) цинк – стимулирует гипофиз, который оповещает щитовидку, чтобы вырабатывала больше гормонов щитовидной железы – тироидов;

д) витамин ДЗ – стероидный гормон, необходимый для производства тироидов;

е) витамин Е – токоферол;

ж) Л-тирозин – предшественник аминокислоты до Т4 и коэнзима КУ-10 (поставщик в сердечную мышцу) – спектр аминокислот, которые действуют синергетически;

з) антиоксиданты (селен, альфа-липоидная кислота и экстракт семян винограда);

и) прогестероны – которые помогают щитовидной железе.

Несколько вариантов объединения в конгломераты тяжелых ме-

таллов для вывода из тела:

1) активированный уголь; 2) водоросль хлорелла; 3) порошок цеолита; 4) капуста; 5) кинза.

Симптомы заболевания щитовидной железы от радиации

Сверхактивность щитовидки (гипертиреозидизм). Сверхактивная щитовидка освобождает слишком много Т4 и Т3 в кровяном токе, вызывая усиленное ускорение метаболизма, в самом обычном случае вызывая болезнь Грэвса. Это аутоиммунные условия, в которых поведение антител стимулирует неконтролируемость щитовидки. Сложность неизлечимого гипертиреозидизма включает повреждение печени, рак и слабость сердца, которое может привести к смерти. Симптомы следующие:

- учащенный пульс;
- трясущиеся руки;
- потение и чувствительность к

жару;

- потеря веса;
- нервозность, возбуждение и страх;
- усталость;
- понос;
- выпуклость глаз;
- увеличенный зоб.

Доступные лекарства

Йодат калия как дополнение является полезным в случае потенциала долговременной радиации. При коротком облучении требуется бикарбонат натрия. Другие радиоактивные формы, которые более грубы, требуют йодида калия. Какие формы использовать? Йодид калия или йодат? Последнее использовалось армией США в военных условиях – главным образом с воздействием обеднённого урана.

Источник: Электронный журнал *N-pathy.com*

Перев. с англ. С. Тужилин



Почему биодинамические земледельцы не боятся радиации?

Произошедшие в последнее время события в Японии заставляют серьезно задуматься о том, что наш хрупкий мир пока никак не защищён и может погибнуть и исчезнуть в небытии с высокой долей вероятности. Ведь всем известно, что радиоактивное излучение распространяется по воде и воздуху в самых невероятных направлениях, и глобальный перенос воздушных масс может протекать дождём или просыпаться снежком над любым регионом Земли, даже самым благоприятным. Заражённая радиацией вода и почва – это только начало цепи неприятностей, поджидающих нас в этом случае. Вся растущая на такой почве растительность начинает накапливать радиоактивные элементы, которые впоследствии по пищевой цепочке оказываются и у нас в организме. Перспективы кажутся, если немного покаламбурить, совсем бесперспективными. Но я могу спокойно каламбурить вместе с армией биодинамиков, с теми, кто практически знаком с биодинамическим препаратом бочковый компост (фляденпрепарат) по

Марии Тун. Поскольку именно данный препарат обладает действенной силой против радиоактивного заражения, хотя в официальных научных, политических и общественных кругах об этом если и знают, но почему-то предпочитают молчать. Это странно, да? Наш мир полон странностей, и хорошо, что они есть (это тоже каламбур)! «Фляденпрепаратчиков» также могут поддерживать те биодинамики, кто сам тщательно готовит компост с применением этого препарата и биодинамических компостных препаратов.

Я могу здесь коротко пересказать историю вопроса, подробно описанную самим автором препарата Марией Тун в книге «Результаты исследования констелляций» и рассказанную лично в ходе практического семинара в нашем, тогда ещё фермерском хозяйстве 12 лет назад.

А всё началось с далёких 50-х годов XX столетия, когда вследствие бездумного нарастания интенсивности холодной войны, страны, обладающие ядерным оружием, всюду испытывали его в атмос-

фере, изучая, какое влияние может оказать ядерная бомбардировка условного противника, в результате чего самые различные области Земли оказались заражёнными радиоактивным стронцием-90. Один из пионеров биодинамического движения Эренфрид Пфайффер проводил свои исследования по накоплению радиации в растениях, результаты которого совпали с данными одного из западногерманских институтов. При личной встрече тогда ещё молодой и целеустремлённой исследовательницы Марии Тун с мэтром биодинамики эти вопросы обсуждались в практическом аспекте. «Стороны» договорились проводить аналогичные исследования в разных частях света – в Америке и Германии – на предмет изучения накопления растениями радиоактивного стронция, ведь было уже ясно, что, например, одни и те же виды на кремнистых почвах обладают повышенной способностью к накоплению, в то время как на карбонатных в них наблюдались лишь следы этого элемента. Предоставим слово Марии Тун:

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СТР. 7

ПРОДОЛЖЕНИЕ.
НАЧАЛО НА СТР. 6

Почему биодинамические земледельцы не боятся радиации?

«Мы решили выращивать на субстанциях из органических видов кальция виды растений, наиболее склонные к накоплению стронция-90, чтобы определить, можно ли оказать влияние на этот процесс. Для Марбурга выбрали овёс, сельдерей и томат. Опыты мы начали проводить на нашем опытном поле, которое имело песчаную почву и в течение 6 лет обрабатывалось биодинамически. Доктор Пфайффер опасался негативного влияния радиации на изготовление и действие препаратов.

Мы решили работать со следующими субстанциями: скорлупой куриных и утиных яиц, раковинами улиток, костной мукой, корой дуба, водорослевым известняком, древесной золой, известняком и базальтовой пылью. Субстанции растирались до величины частиц 0,2-0,5 мм, определённая часть при этом становилась, конечно, пылевидной. Полученные порошки засыпали в посевные борозды, поверх рассеивали семена, затем семена немного придавливали и покрывали землёй. Ухаживали за растениями согласно их видовым особенностям.

Для анализа следовало брать растение целиком. Овёс исследовался в стадии молочной спелости, всё растение одновременно. У сельдерея анализировались листья и клубни вместе, а у томатов – смесь из стеблей, листьев и плодов. Результат опытов однозначно указал в пользу скорлупы куриных яиц и базальта. Растения, выросшие на этих субстанциях, не отложили радиоактивного стронция. Это показалось нам тогда чудом».

Немецкая педантичность, кото-

рую не очень любим мы, русские, хороша именно в тщательных и скрупулёзных исследованиях, когда требуется найти опытным путём такой метод, чтобы и другие исследователи могли получить такой же результат. Когда читаешь эти сухие строчки, как-то не очень верится, что такое возможно в принципе. Я бы с долей сомнения и вообще отстранённо воспринимал такую информацию, не будучи лично знакомым с автором. Однако после нескольких дней плотного общения с «госпожой Тун», как её принято называть в мировых биодинамических кругах, нам легко было принять её крылатое выражение: «Прежде чем обнародовать результаты какого-либо исследования, я сделаю не 12, а 12 по 3, т. е. 36 повторностей». Многие перипетии поиска препарата, которые она излагает в своей книге, я здесь опущу, отослав любознательных просто почитать сей замечательный труд.

Итак, часто исследования заходили в тупик, потому как растения не очень хотели адекватно реагировать на предложенные им варианты исцеляющих удобрительных субстанций. Мария Тун с коллегами закладывали яичную скорлупу и базальтовый порошок в рог на лето и на зиму, как биодинамический препарат из навоза, и затем проводили серию опытов с растениями. Каждый из препаратов размешивали в течение часа и затем опрыскивали. Также проводили и смешанные обработки. Времени и сил на это уходило невероятно много, но результат подчас оказывался весьма скромным. Несколько лет длилась работа с пятью растениями: шпинатом, овсом, салатом, редисом и фасолью, пока в результате других, параллельных исследований

с растиранием субстанций не появился просвет:

«В качестве несущего материала мы избрали коровьи лепёшки, добавили в них тонко растертую скорлупу куриных яиц и базальтовый песок, динамизировали в течение 1 часа. Затем поместили эту кашу в бочку, частично закопанную в землю и не имевшую дна, и заложили в неё компостные препараты. (Одновременно мы пробовали закладывать компостные препараты и перед динамизацией. Этот метод себя не оправдал.) Через 4 недели содержимое бочки хорошо перемешивалось, а ещё через 4 недели мы начинали использовать препарат в опытах. Между тем сын Маттиас К. Тун полностью включился в работу нашей опытной станции, и мы могли теперь проводить опыты на трёх разных полях в течение двух вегетационных периодов.

В 1972 году, через 14 лет от начала первых экспериментов, мы описали в книге “Результаты исследований констелляций” в статье “Фляденпрепарат, его изготовление, применение”, и горячо порекомендовали препарат к использованию на практике. В том издании мы лишь очень коротко затронули вопрос радиоактивности. Нам не хотелось давать повода к какой-либо панике. Тем не менее, импульс к производству нового препарата был воспринят многочисленными практиками по всей Земле, и он использовался наряду с другими препаратами для опрыскивания.

Затем был Чернобыль. Сельскохозяйственная повсюду исследовалась на предмет “излучения”.

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СТР. 8

Фонд содействия развитию биодинамики в Сибири

Если Вы видите и понимаете, что биодинамическое земледелие и экологическое производство – это перспектива, наше будущее и выход планеты из экологического кризиса, посоддействуйте развитию этих направлений распространением информации или материально.

РЕКВИЗИТЫ ГОРОДСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ БАЙКАЛЬСКОГО БАНКА №8586/0020

ИНН 7707083893

БИК 042520607

Кор/счет 30101810900000000607

КПП 380802001

Лиц/счет (счет получателя) 42307.810.0.1835.0906215

Банк получателя Байкальский банк Сбербанка РФ г.

Иркутска

Получатель Тужилина Ульяна Сергеевна

РЕКВИЗИТЫ ПЕРЕЧИСЛЕНИЯ НА БАНКОВСКУЮ КАРТУ

Код подразделения Сбербанка России 8586/00089, номер счёта карты 40817810018357303374, номер самой карты 67619600 0060120186.

Почему биодинамические земледельцы не боятся радиации?

ПРОДОЛЖЕНИЕ. НАЧАЛО НА СТР. 6-7

В журнале "Lebendige Erde" (Живая Земля) сообщалось, что биодинамические площади пострадали от радиации так же, как и все остальные. Но почему же в поражённой местности встречались хозяйства, где эксперты думали, что их приборы сломались? Приносили новые приборы, но и они работали лишь у соседа, по другую сторону дороги. Сотрудники государственных исследовательских организаций взяли у фермеров и садоводов фляденпрепарат, изготовленный после катастрофы. Для них было загадкой, почему препарат не лучит. Кроме ничтожной, по их словам, доли старого це-зия радиоактивных веществ обнаружено не было. Но они не хотят подтвердить этого письменно, ведь в этом случае можно было бы утверждать, что имеется средство против радиации. Я вам здесь рассказываю о "содействующем жизни излучении", о котором упоминал Рудольф Штайнер в связи с компостными препаратами».

Итак, препарат был создан и оказался настолько хорош, что его с тех пор и по сей день действительно применяют биодинамические и органические земледельцы по всему миру, находя и обсуждая в интернете всё новые и новые его способности. Ведь кроме уменьшения радиации в почвах и растениях, он обладает и ещё рядом замечательных свойств. Он, конечно, не повторяет свойств других, классических препаратов, имеет собственные, в частности, он возбуждает деятельность почвенных организмов, что способствует активизации преобразования веществ и улучшению структуры почвы. Поэтому его применяют перед заделкой сидератов, перед внесением навоза и компоста, перед зяблевой вспашкой, перекопкой или рыхлением весной, летом, осенью. При применении препарата для обработки пасбищ после скармливания про-

исходит стимуляция процесса преобразования, поддерживается рост трав. В сравнительных опытах регистрируется значительное повышение урожайности. Он применяется везде в процессах разложения, переработки органического вещества, поэтому им опрыскивают слои при закладке компостных куч или отходы – кухонные, туалетные, вне зависимости от того, идут ли в дальнейшем они на приготовление компоста или нет. Он используется в качестве основы для биодинамической пасты при опрыскивании плодовых деревьев. Мы обнаружили его активирующее влияние на туговсхожие и ослабленные семена при замачивании. Он также стимулирует клубни и луковичы, замоченные перед посадкой (иногда стимуляция усиливает не рост, а процессы цветения, это надо учитывать). В наших экспериментах и опытах с различными новыми биологическими и химическими стимулирующими препаратами мы обычно используем его в качестве эталона, и нам ещё пока не удавалось найти средство, превосходящее фляденпрепарат по всем показателям.

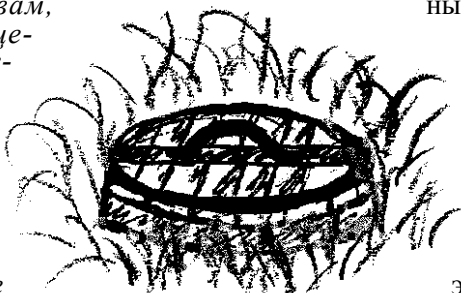
Название препарата, конечно, звучит несколько неуклюже по-русски. Однако в первые годы развития биодинамики в России мы не могли найти аналога в русском языке, а с языка оригинала «фляденпрепарат» можно перевести как «препарат из коровьих лепёшек». На данный момент в среде земледельцев используется и второе его название, также отражающее суть, но более благозвучное для нашего уха и пришедшее, как перевод с английского *barrel compost* – «бочковый компост».

Мария Тун подарила миру свой замечательный препарат, рассказывая о нем на страницах печати и показывая на многочисленных семинарах, как его приготовить и как пользоваться. В нашей стране и странах СНГ есть несколько биодинамических инициатив, которые сами изготавливают препарат для

своих нужд и для всех желающих. Мы этим занимаемся уже 12 лет, и на самом деле это несложно. Если есть желание и знания, любой человек может его приготовить сам, ведь компоненты препарата бочкового компоста найти можно практически в каждом регионе. Единственную сложность представляют компостные препараты, но и их можно найти при желании, если вы сами не хотите заниматься их приготовлением. Я бы хотел поддержать «госпожу Тун» и предлагаю читателям рецепт приготовления препарата бочкового компоста (надеюсь, он подоспел вовремя). Соотношения можно брать и в другом масштабе, соответственно уменьшив или увеличив дозировки, кроме компостных препаратов. Итак.

Для приготовления препарата берется 5 ведер чистых лепёшек хорошей формы (лучше после кормления коров сеном), 100 г сухой чисто измелченной скорлупы куриных неварёных яиц и 500 г базальтового порошка. Всё это помещается в деревянную кадку и затем переворачивается лопатой в течение одного часа – динамизируется. Для своего рода компостирования мы укладываем половину полученной массы в бочку с предварительно удалённым днищем. Бочка закапывается в землю на глубину 40-50 см, лишняя почва обкладывается вокруг бочки. В эту первую половину закладывается по пол-порции всех компостных препаратов (каждый препарат отдельно). Затем в эту же бочку – вторую половину массы и таким же образом оставшуюся часть препаратов. И наконец, верх массы и бока обрабатываются препаратом из валерианы: 5 капель препарата на 1 литр воды, мешать в течение 10 минут, затем полить на содержимое бочки. Бочка закрывается деревянной крышкой и стоит под открытым небом. Примерно через четыре недели масса в бочке переворачивается и оставляется ещё на некоторое время. У Марии Тун препарат созревает спустя 2 недели, в наших условиях Сибири самое раннее – через 4 месяца, а обычно созревал в тёплом подвале зимой. Хранится он потом также в бочке, используется в основном в качестве опрыскивания. Норма (может немного варьировать – нужны ещё исследования) – на 2.5 л воды берется 12 г препарата, размешивается – динамизируется – 20 минут, и можно опрыскивать 5 соток почвы.

ОКОНЧАНИЕ НА СТР. 9



ОКОНЧАНИЕ.
НАЧАЛО НА СТР. 6-8

Почему биодинамические земледельцы не боятся радиации?

Лучший результат после трёх опрыскиваний. Хранится готовый раствор только три дня, но лучше всё же использовать в первый день.

Когда мы на семинаре первый раз размешивали навоз в бочке, то примерно через 40 минут размещения Маттиас Тун предложил нам понюхать её содержимое. Все семинаристы – садоводы с большим стажем, маститые опытни-практики – наклонялись по очереди и недоверчиво внюхивались в смесь, которая пахла теперь не обычными деревенскими «минами», а издавала замечательный тонкий аромат луговых трав. Это было удивительное превращение «гадкого утенка» в «прекрасного лебедя»!

Когда этот материал был уже завершён, мне попала в глаза информация и о влиянии БД компоста на радиоактивную почву, поэтому не могу не позволить себе удовольствие рассказать об этой стороне вопроса.

Как известно, в биодинамическом компосте вырабатывается азота в 6 раз больше, чем в обычном. В грамме такого компоста содержится в среднем 1 млрд. 120 млн. бактерий, дающих питательную среду и энергию растениям. (В обычном – почти в 10 раз меньше). Какие процессы происходят в такой удивительной фабрике перера-

ботки «дерьма в конфету», комментирует украинский кандидат биологических наук Т. П. Решетникова:

– В биодинамических компостных кучах, которые при созревании напоминают живую массу, фактически происходят сильнейшие процессы трансмутации одних химических элементов в другие. Когда вносится этот компост, не только повышается урожайность сельхозпродукции, но и снижается радиоактивность почвы. Видимо, в этих компостных кучах созревают такие штаммы микроорганизмов, именно тот их «комплект», который способствует превращению радионуклидов в нерадиоактивные элементы. Фактически происходит нечто подобное холодному ядерному синтезу. Хотим мы это признавать или нет, но есть научные исследования, подтверждающие такую возможность. Для процесса трансмутации химических элементов, как доказал ещё Луи Кервран, достаточно слабых энергий. Природа их фактически ещё не изучена. Это какая-то специфическая, я бы так назвала, жизненная энергия. Механизм её воздействия физики представляют таким образом. Под влиянием слабых энергий протон из

ядра одного атома переходит в ядро другого своеобразным «туннельным» способом. Если процесс превращения одного элемента в другой в ядерном реакторе сопровождается мощной энергией, то здесь протон «без лишнего пыла и шума» как бы перекачивается по тайному ходу из одного атомного ядра в другое. Физики предполагают, что в этих процессах принимает участие нейтрино, которое как будто бы даёт толчок для прохождения реакции, а также зет-бозоны и ферменты. Возможна трансмутация не только обычных химических элементов, но даже и радионуклидов.

Как считают многие, и не только наши учёные, явление трансмутации требует более пристального внимания и дальнейшего изучения, особенно в контексте черновильской проблемы. Возможно, здесь кроется путь спасения от негативных последствий радиационной катастрофы?

Источник: macrobiotic.ru.

Удачи Вам, братья и сёстры-земледельцы, и пусть наша земля цветёт и благоухает, а радиация обходит её и нас стороной!

Искренне Ваш
Сергей Тужилин

Наши представители

✉ г. Ангарск (Иркутская обл.), Секция БД земледелия при клубе «Надежда». Адрес клуба: ДК «Современник». Людмила Ивановна Ермакова

✉ г. Шелехов (Иркутская обл.), магазин «Берёзка», 2 этаж. Альбина Петрова, тел. 89647520559

✉ г. Ухта (респ. Коми), клуб «Биодинамика». Мария Васильевна Бочкарёва

✉ г. Усть-Кут (Иркутская обл.). Клуб «Гармония-2». Ольга Владимировна Корчун.

✉ г. Пермь (Пермская обл.). Клуб садоводов. Валентина Николаевна Копылова. ele25705110@yandex.ru.

✉ г. Томск (Томская обл.), Центр природного земледелия «Сияние». Евгений Александрович Анохин, тел. сот. (для томичей) 22-39-31, для других +7-903-955-

3931. Адрес магазина в Томске: пер. Карповский, 6. E-mail: vedena@inbox.ru

✉ г. Воронеж (Воронежская обл.). Клуб органического земледелия. Наталья Михайловна Белова, тел. дом. (4732) 25-33-97, сот. (4732) 94-24-00

✉ п. Чунский (Иркутская обл.). Адрес клуба: ул. Ленина, Центральная библиотека, тел.: (8 395 67) 2-11-70. Сбор в последнее вс. месяца зимой, последний пн. месяца летом. Шамшур Любовь Николаевна, тел. 89085453377.

✉ г. Орёл (Орловская обл.). Приходько Геннадий. Сайт в Интернете: www.rodnoe.org; E-mail: rainbow@orel.ru; т.: (4862) 47 16 63; 8 960 650 7080.

✉ г. Санкт-Петербург. Владимир Иванович Никитин, e-mail: nikitinOZ@yandex.ru.

Также БД объединения имеют-

ся в СЛЕДУЮЩИХ ГОРОДАХ:

✉ г. Каменск-Уральский, Свердловская обл.

✉ г. Калининград, Калинингр. обл.

✉ г. Санкт-Петербург

✉ г. Н. Тагил, Свердловская обл.

✉ г. Якутск, респ. Саха

✉ г. Оса, Пермская обл.

✉ г. Курск, Курская обл.

и другие.

ПОДРОБНАЯ АНКЕТА:

- Название объединения
- Адрес, телефон
- E-mail, www
- Сколько лет занимаетесь БД
- ИОФ представителя, тел.
- Кратко о деятельности БД объединения (тем, кто связывается с нами впервые)

Дорогие единомышленники! Оставляйте свои координаты, многим людям в одном населённом пункте важно найти друг друга!

Сухой полив в огороде

Полив в среде земледельцев является одним из главных методов ухода за растениями. На даче свои огороды садоводы-любители поливают почти каждые два-три дня, а то и каждый день. Только и видно их с лейками, а работа эта, надо сказать, не из лёгких, особенно в жаркую засушливую погоду. Тем не менее, их старания не проходят даром, так как тепло и вода делают своё дело — урожай растёт, как на дрожжах. К осени на ярмарках можно увидеть огромные кабачки, тыквы, помидоры — всё это результаты такого интенсивного ухода, плюс добавка удобрений.

Однако темы минеральных удобрений мы касаться здесь не будем, а обратимся к биодинамике. Всем известно, что БД овощи обладают особенным ароматным вкусом, долго хранятся, не портятся. За счёт чего это происходит? Опрыскивание почвы 500 препаратом позволяет растениям развивать мощную корневую систему, и тем самым доставать себе питание из нижних слоёв земли. Обработка бочковым компостом запускает процессы активного действия в почве, в результате чего повышается её плодородие. В такую почву мы кладем семена моркови, свёклы и других культур.

Нужно ли поливать их при посеве? Вопрос — зачем? Семечко ещё спит. Если почва влажная, оно получит этот импульс, проснётся и начнёт расти. Если почва сухая, но регион не засушливый, оно дожждётся ближайшего дождика или тумана, впитает влагу, проснётся и тоже начнёт расти. Следовательно, это лишняя работа. За исключением, конечно, живых, уже проснувшихся растений, с корнями. При пересадке их из стаканчика в грунт или с места на место мы хорошенько проливаем лунку. Или если мы сеём не в открытый грунт, а в стаканчик или теплицу, где полив также требуется.

Итак, наши растения взошли и двинулись с рост. Растения — как дети, и от нашего воспитания зависит их дальнейшее поведение. Если мы начинаем поливать всходы, то мы балуем нашего «ребёнка». Он привыкает к постоянному уходу и не торопится становиться самостоятельным. Биодинамика после посева таких культур, как свёкла, морковь, карто-

фель, редька, репа, кабачки, горох, фасоль, цветы и всех других, которые растут из семечек, — вообще их не поливают. Взшедшее растение начинает само искать пропитание и развивает хорошую корневую систему, в чём ему помогает препарат 500. Естественная влага, в первую очередь, куда полезнее, чем та, которую даём мы, а во-вторых, растение может её брать тогда, когда ему нужно, и столько, сколько ему нужно.

Конечно, если стоит жара, нам кажется, что растению нечего пить, и оно скоро засохнет. На обычных почвах так оно и бывает. Но у биодинамиков ситуация иная. Почва, являясь живым организмом, всасывает влагу из воздуха ночью с туманом или росой и хорошо насыщает ею наши всходы. Кроме того, богатая органикой и гумусом почва сама способна сохранять и удерживать в себе влагу, полученную ранее. Пока всходы ещё маленькие, им этого питания предостаточно. Одновременно они продолжают развивать корни, чтобы достать себе пищу из глубинных слоёв земли. Ведь все мы знаем, что даже после долгой засухи, если копнуть землю поглубже, она будет там слегка сырая. А ещё глубже влага никуда не исчезает, даже в самую сильную жару. И вскоре корешок уже дотягивается до этой постоянной влаги, и ему не нужна никакая вода извне.

Трудно вообще представить, зачем нужно поливать такие корнеплоды, как морковь, свёклу, редьку и др. Чтобы пролить почву на глубину хотя бы 15 см, нужно несколько десятков леек на один квадратный метр. А полив верхнего слоя ничего не даёт, поскольку основное питание этих корнеплодов гораздо глубже. Когда мы копаем морковь, то помимо собственно корнеплода, у неё ещё тянется тоненький длинный корешок. Точно измерить его не удаётся, так как после 30-50 см он обычно обрывается. Можно только догадываться, как далеко вглубь он заходит. Или редьку: в последний раз маленькая, с теннисный мячик, редька имела корень 28 см, после чего он оборвался. И это нормально, это естественно для растений. Чем крепче корень, тем сильнее плод.

Итак, наши растения растут и развиваются, а тут наступает засуха. Недели две, а то и больше стоит жара, и в огороде всё сморщится

уже не так весело, как после дождика. Ну, с корнеплодами всё ясно. Они уже подросли и спокойно питаются той влагой, что спрятана на глубине. А что делать другим растениям, имеющим не особо длинные корни, которые располагаются в основном в верхних слоях почвы? Можно, конечно, ежедневно лить на них воду, поскольку существует мнение, что в жару «влаги много не бывает». Допустим, на одном огороде мы так и сделаем: будем ходить с лейками.

А другой огород пусть растёт по правилам биодинамики. Это значит, что обыкновенный полив мы заменяем «сухим поливом». Многие уже знакомы с этим термином, хотя не торопятся использовать его у себя на участках. Это происходит, прежде всего, от боязни, страха остаться без урожая. Конечно, на шести сотках особо не разгуляешься и не поэкспериментируешь, поэтому лучше уж перестраховаться и полить, чтобы точно всё выросло. К тому же на небольшом участке можно и лейками поработать. Да и соседи вон поливают, а я что, не щажу своих питомцев? Причин много, чаще всего основа которых — неверие и страх.

(Хотя можно заметить, что даже политые растения на солнцепёке иногда выглядят вялыми, а к утру снова в форме. Значит, если они «повесили уши», это говорит о том, что им просто жарко, как и человеку, который на жаре размякает и чувствует себя утомлённым.)

Те, кто менее стеснён в земельных условиях, с одной стороны, находятся в более выигрышном положении: они-то могут что-то полить, что-то оставить, и в любом случае что-нибудь, да получат. Но им-то как раз и поможет «сухой полив», поскольку поливать их большой участок нужно только с тоннами воды.

Итак, сухой полив — это лёгкое рыхление почвы в вечернее время. Задача такого действия — создать условия, при которых почва способна будет максимально эффективно усвоить ночную влагу. Рыхлением мы взламываем верхнюю корочку, трещины на земле, через которые идёт быстрое высыхание, и почве становится легче дышать. Вечером она делает вдох, впитывая за ночь туман или росу, и утром наши растения выглядят бодрыми и свежими.

ОКОНЧАНИЕ НА СТР. 11



ОКОНЧАНИЕ.
НАЧАЛО НА СТР. 10

Конечно, бывает и более жёсткая засуха, когда и ночью практически нет влаги. Здесь в помощь к нам приходит препарат бочковый компост. Опрыскивание им огорода, лучше с соседними дорожками и лужайками, помогает концентрации влаги в атмосфере, которую за ночь всасывает почва. Опрыскивать нужно замкнутое пространство, то есть как бы «закруглить»: с того места, с которого начали, им и закончить. Особенный эффект от сухого полива и опрыскивания бочковым компостом проявляется в листовые и корневые дни по календарю М. Тун. Напротив, если стоит сильная, избыточная влажность, то мы рыхлим почву в первой половине дня, лучше в дни цветка или плода.

Когда наши растения чуть подросли, но ещё не цветут, мы опрыскиваем их препаратом 501. Этот препарат добавляет сухое вещество в наши овощи и фрукты, отчего они становятся сладкими, сахаристыми, лучше и дольше хранятся, оставаясь свежими.

А что в это время происходит в теплицах? Вот здесь уже ничего не подделаешь: это неестественные условия, и росе там взяться неоткуда, поэтому здесь нам приходится поливать и в жару, и в дождь. Для сохранения влаги кто-то обкладывает томаты сеном, кто-то компостом — у каждого свои хитрости.

Итак, наступает время сбора урожая. На том участке, где шёл интенсивный полив, плоды могут быть просто огромными. На участке без полива они не больше стандартного размера, если, конечно, лето было жарким и засушливым. И тут начинаются сказываться различия. Все овощи: корнеплоды, томаты, огурцы — какие вы ни попро-

буете — все они с первого участка будут иметь слегка водянистый, разреженный вкус. Ведь мы поливали их от души, просто заливали, чтобы выдержать засуху. Но мы не знаем, сколько им на самом деле нужно воды, чтобы выжить. Вот и получилось, что лишнюю влагу растение распределило в листья и плоды (корнеплоды). Оттого у них такой слабый аромат, пусть даже они выращены биодинамически. В последнее время у большинства горожан и так притуплён вкус из-за употребления большого количества синтетических продуктов и добавок с ярким, сильно выраженным вкусом, а тут разница и совсем не почувствуется. Нет смысла приносить такие плоды на ярмарку.

Продукты же со второго участка имеют высокое содержание сухого вещества, и их вкус более полный, насыщенный. Арбузы более сахаристые, чем водянистые, огурцы более душистые, морковь более сладкая. Мы обычно трём морковь на тёрке и едим её просто так, без всего, с большим удовольствием. В то время как многим в морковь или морковный сок приходится добавлять сахар для вкуса.

Но ладно, на вкус и цвет товарища нет. Настаёт время положить урожай на хранение или переработать его к зиме. Почему, интересно, большие водянистые помидоры и огурцы поразительно мало хранятся, начинают плесневеть или гнить? И заготовки с ними с трудом дотягивают до весны, если не сдобрены большой порцией консервантов — соли, уксуса? Со второго же участка те же томаты лежат до середины зимы, пока их не съедят, и только съёживаются немного к январю. Неужели это всё полив? Какую вообще роль играет вода в росте растений?

Обратимся к основам биодинамики. Мы знаем, что водный импульс связан с действием водных созвездий Зодиака, таких как Рак, Весы, Рыбы. Это у нас дни «листа» по БД календарю. А из опыта мы знаем, что листовая, или водный импульс, способствует усилению водных, гнилостных процессов. В дни листа мы не занимаемся сбором урожая, так как его трудно сохранить до следующего сезона. При переработке продукции на зиму мы тоже стараемся избегать листовых дней, так как наши заготов-

ки будут хуже храниться, покроются плесенью, а плесень — это грибок, который обожает влажные условия. В то же время складывать и перекладывать компостную кучу как раз хорошо в «лист», чтобы активизировать в ней процессы разложения.

Что же получается? К нашей биодинамической работе с корнеплодами в «корень», с плодовыми в «плод» — добавляется дополнительно водный, листовый импульс, который несколько портит наши старания. Полив и замачивание семян дают нам соответствующие результаты: водянистость, гниение, грибковые заболевания.

Что можно сделать в этой ситуации? Самое простое — оставить всё, как есть. Если вкус и качество вам не особо важны, да и хранить вы свои овощи не собираетесь, то и полив не помешает. Второй вариант — сократить до минимума питание растений водой. Если вам нужно прорастить старые или плохо всхожие семена, то замочить их лучше ненадолго в растворе бочкового компоста, штамм-компоста или виноградного сока, например. Если нужно полить капусту или томаты, то обязательно с биодинамической подкормкой. Тогда водный импульс будет сгармонизирован, и качество урожая улучшится. И третий вариант — использовать сухой полив и опрыскивание препаратами. В этом случае продукция будет иметь самые высокие показатели.

Конечно, однозначного ответа для всех быть не может. Ваши действия будут зависеть от погодных условий, культуры, состояния вашей почвы и других факторов.

В завершении приведу отрывок из письма:

«Пока был в отпуске, всё делал строго по календарю: всё прекрасно возило, прижилось и процветало. Вышел на работу — огород стал доступен только в субботу и воскресенье, приходилось нарушения исправлять корректирующими действиями. А тут ещё жара всё лето за 30, ближе к 40 гр. Урожай, конечно, не получился (половина от урожая предыдущего года), но, как ни странно, ни одно растение от засухи не погибло» (г. Казань, респ. Татарстан, 2010 г.).

Так что выбор за вами!

Ульяна Тужилина

О севообороте

Здравствуйте!

Уже не первый год радуюсь урожаю, выращенному по БД методу. И с каждым годом понимание значимости ведения хозяйства таким образом только растёт и становится всё более необходимым как в моей жизни, так и в жизни моих соседей!

Прочитав не один раз книгу «Исследования констелляций...», у меня возникает всё больше и больше вопросов относительно правил и исключений в работе по методу!

На сегодня я столкнулась с такой проблемой, как севооборот, что считаю достаточно важным для здорового и дружного урожая любых культур.

Помогите мне, пожалуйста, разобраться с моим огородом, на мой взгляд, сложным с точки зрения севооборота. Я очень хочу всё сделать в этом году правильно и больше, чем я смогла добиться в прошлые годы, работая у себя по БД методу.

У меня след. ситуация:

Огород достаточно старый, земля постоянно работала уже более 30 лет и практически под одними и теми же культурами находилась по 10-15 лет. Сейчас, руководствуясь методом и правилами, используемыми западными нашими коллегами, я бы хотела изменить ситуацию в лучшую сторону, т.к. на огороде и в цветнике, который на одном месте уже более 30 лет, кроме больных растений, я сегодня ничего не наблюдаю!!! И все остальные манипуляции (опрыскивание, подкормки и т.д.) не дают желаемого результата.

Но у меня есть пара пунктов, которые я не могу обойти. Всё, что я сажаю, в основном каждый год это овощи (корнеплоды) на зиму, и поэтому огород получается одностронне развитым, т.к. мы из года в года классически сажаем: картошку, морковь, лук, чеснок, свёклу, огурцы и помидоры с перцем (вообще всё время в одной и той же теплице – я ведь не могу в теплице после огурцов посадить картошку), мы ведь русские люди с постсоветским воспитанием и привычками сажания по советской системе – по выходным и праздникам – так это раньше было?

В прошлом году у меня практически весь участок был засажен картофелем, чесноком и луком. Немного с картошкой растёт клубника (2 грядки), но она уже старая, и я хочу её пересадить и, согласно таблице севооборота в книге «Констелляций», на ме-

сто картофеля правильно ли это?

Но у меня в это лето ещё запланировано посадить кабачки, тыквы, капусту (белокачанную, цветную, позднюю для закваски, брюссельскую) и савойскую, которые у меня уже дружно взошли! Но больше всего меня волнует вопрос того, что мне всё равно в этом году нужно посадить львиную долю картошки, моркови, свёклы, лука и чеснока (осенью я разбила на машине и не смогла посадить озимый), но без своего чеснока жить не могу и поэтому хочу посадить его сейчас! Неужели мне снова всё сажать на старые грядки, которые я использовала в прошлом году??? Откуда мне взять новые грядки и как изменить последовательность?

Есть ещё один вопрос. Теплицы, в которых тоже моя Бабушка 30 лет всё время выращивает одно и то же: огурцы и помидоры и в добавок в одной и той же теплице только огурцы, в другой – всё время помидоры. Как мне быть?

Буду очень благодарна, если Вы мне хоть малость подскажите, как мне быть в этом году? Я обрабатываю одна пока землю (35 соток), и поэтому хотелось бы, чтобы затраченный мною труд пошел на пользу растениям и нам. Мне очень трудно дается огород, но я не могу есть покупные овощи, поэтому полюбому буду их сажать.

Наталья,
Ленинградская обл.

Уважаемая Наталья!

Это действительно один из сложных вопросов. Мы тоже с ним сталкиваемся ежегодно. С одной стороны, есть один из законов Вселенной, согласно которому всё движется, развивается, изменяется и тогда – оно живёт. Если происходит застой, остановка, стабильность – начинается умирание. Это также касается огорода. Севооборот – это движение культурных растений в пространстве и времени, вследствие которого возникает взаимодополнение, взаимообогащение, и жизнь на таком огороде может длиться даже без дополнительных внесений земли и компоста достаточно долго.

С другой стороны, мы знаем примеры деревенских огородов, на которых картошка может десятилетиями хорошо расти на одном месте при условии ежегодного внесения навоза. Однако такая стабильность на самом деле не совсем жива. При определённых условиях года вспышки фитофторы или нашествия гусениц, жуков и т.п. уносят значительную часть урожая,

не говоря о пищевых качествах продукта.

Если севооборот не соблюдается, Природа через сорняки, болезни и вредители берёт на себя функцию поправить ситуацию и действует по нескольким направлениям. Одни сигнализируют, другие всячески ослабляют растения, третьи добивают ослабленное, четвёртые компенсируют недостаток микропитания в почве и окружающей среде, пятые влияют на качество растения, чтобы через питание до человека дошло понимание в сознании, как надо и как не надо делать, и так далее.

Ведь у Вас же огород худо-бедно работал более 30 лет и давал Вам пишу. Только не было правильного движения, точнее, при отсутствии грамотного севооборота было топтание на месте. В результате ситуация зашла в некоторый тупик. Теперь, чтобы её исправить, необходимо идти на определённые жертвы и применять «непопулярные меры». В частности, перераспределить посадки так, чтобы участки огорода получились примерно равными по площади в соответствии с ритмом «цветок-лист-плод-корень». Понимаю, что у нас в России из-за долгой зимы необходимо больше иметь корнеплодов, чем, например, цветов, которые не хранятся и не так питательны в морозы, и перекос в посадках может быть неизбежен. Можно, конечно, подойти революционно и годик потерпеть без части своих овощей ради восстановления севооборота и способности почвы давать высококачественную продукцию в последующем. В противном случае, чтобы не остаться без продуктов в этом году, нужно искать варианты – что предпринять?

Например,

1) можно найти дополнительную землю под корнеплоды (картофель) и одновременно сделать пар на каком-либо интенсивно использовавшемся под корнеплоды участке и начать вести жёсткую схему севооборота на имеющемся участке (в нашем регионе сложилась традиция у садоводов из-за малых площадей картофеля высаживать за оградой кооператива или на предлагаемых сельхозпредприятиями землях, остальные овощи выращивать на своей даче);

2) можно искать возможность увеличения выхода урожая с небольшой площади (например, усиленно подкармливать летом участки с картофелем компостом, а лучше БД жидким органическим удобрением, компостным чаем или другими природными стимуляторами) для того, чтобы освободившуюся часть земли занять под севооборотный или занятый травами и усиленно удобряемый пар, также усиленно обрабатываемый БД препаратами.

ОКОНЧАНИЕ НА СТР. 13

ОКОНЧАНИЕ.
НАЧАЛО НА СТР. 12

О севообороте

В следующем году сделать другой интенсивно удобряемый участок и интенсивно обрабатываемый пар, а пар предыдущего года запустить под культуры «дающие», например, бобовые, и также продолжать его усиленно удобрять и обрабатывать.

Возможны и другие варианты. Например, посмотреть на корнеплоды космически. Они находятся под влиянием созвездий земной группы – Девы, Козерога и Тельца, а если соотносить это с планетами, то – планет Солнца и Земли. Значит, может, имеет смысл без изменения других условий усилить недостающие субстанции солнечного типа – световые, кремнистые (подумайте сами, как именно) и земного типа – внесение другой земли, внесение углерода в угольной форме

(формирование «терра прета»), внесение в верхний слой смеси порошков горных почвообразующих пород (набрать камней с ближайшей речки, прокалить их в костре, чтобы могли легко разрушаться, и потихоньку раздробить их). Такой космический подход будет иметь долговременный исцеляющий почву эффект.

Что касается томатов, то по опыту западных биодинамиков, они хорошо растут на одном месте много лет, особенно с томатным же компостом, здесь ничего особо менять не надо, это частично касается и перцев. С огурцами сложнее, здесь даже севооборота мало, и нужно постоянно ежегодно их удобрять большими порциями органики, на что они благоприятно отзываются. Есть опыты, что качество

огурцов улучшается при внесении компоста из стеблей трав и пырея.

Ответ, конечно, получился не конкретный, более общий, но для конкретизации и точных рекомендаций нужно было бы смотреть на месте и наблюдать в течение лета, поэтому подумайте сами, что Вам подойдет из предложенных вариантов. Не забывайте, что почве нужно питание не только для растений, но и для почвенных грибов, микроорганизмов, червей и пр. личинок, а также многочисленной армии насекомых. Кроме питания, необходимо, чтобы и сами эти организмы могли присутствовать в земле и воздухе...

Успехов Вам и спасибо за хороший вопрос!

Сергей Тужилин

НАЗНАЧЕНИЕ БОБОВЫХ РАСТЕНИЙ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ДУХОВНОЙ НАУКИ

Р. Штайнер. Сельскохозяйственный курс

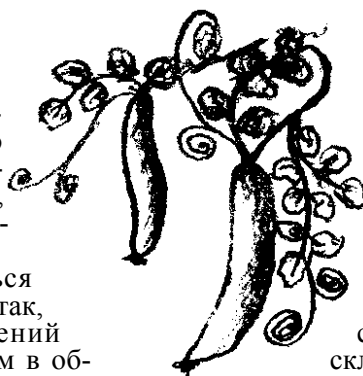
Бобовые растения, с точки зрения сельского хозяйства, можно назвать собирателями азота. Их назначение действительно состоит в том, чтобы втягивать азот и передавать его вниз в землю. И глядя на эти бобовые растения, можно сказать: там внизу под землей имеется нечто, что жаждет – наподобие лёгких у человека, жаждущих кислорода – жаждет азота: это известняки. Внизу в земле известняки, можно сказать, также предназначены для вдыхания азота, как лёгкие у человека предназначены для вдыхания кислорода. А роль бобовых растений представляет собой нечто подобное тому, что происходит у человека в эпителиальных клетках дыхательных путей. При вдохе всё здесь идёт вниз.

Бобовые, в принципе, единственные растения такого рода. Все другие близки не к процессу вдыхания, а процессу выдыхания. И когда мы рассматриваем втягивание азота как своего рода процесс вдыхания азота, то весь организм растительного мира в целом в нашем представлении, можно сказать, расчленяется. Ибо встречая бобовые растения, мы видим как бы дыхательные пути организма растительного мира, а встречая другие виды растений, мы видим другие органы это-

го организма, у которых дыхание происходит гораздо более скрытым путём и которые имеют, собственно, другие функции, другое назначение.

Наша задача – научиться видеть растительный мир так, чтобы каждый вид растений представлялся включённым в общий организм растительного мира подобно тому, как отдельный орган человеческого организма включается в цельный организм человека. Надо научиться рассматривать отдельные растения как части единого целого. А рассматривая вещи таким образом, мы придём к заключению, что именно бобовые имеют большое значение в хозяйстве природы. Конечно, это широко известно. Но важно, чтобы это было понятно на основе духовного знания. Иначе существует опасность, что в скором времени, когда традиции будут ещё больше утрачены, поиски нового пойдут по совершенно ложному пути.

Посмотрите на бобовые растения. В чём их своеобразие? У них общая черта: органы плодоношения у них не вытягиваются кверху, как у большинства других растений, а удерживаются среди листьев. Они как бы стремятся поскорей дать плод, не дожидаясь полноты цветения. Это происходит потому, что у этих растений азотистые вещества



сильнее притягиваются к земле, ведь их задача – отдать азот земле. И все азотистые части этих растений ближе склоняются к земле, чем у других растений,

где они развиваются на большем расстоянии от земли. И они склонны окрашивать свои листья не в обычный зелёный цвет, а несколько темнее. Вы видите также, что у этих растений плоды находятся как бы в состоянии некоего угнетения, и их семена сохраняют всхожесть лишь на короткое время и затем её утрачивают. Организация этих растений как бы нацелена на то, чтобы особо сильно развивать то, что растительный мир получает зимой – но не летом. Поэтому можно сказать: в этих растениях как бы заложена тенденция ждать зимы. Они, в сущности, ждут зимы, чтобы выполнить свою задачу. Рост их замедляется, как только они получают в достаточной мере то, что им, собственно, нужно: достаточно азота в воздухе, чтобы на свой лад отпустить его вниз.

Вот каким образом можно заглянуть в процессы возникновения и жизнь всего, что происходит в почве и над ней.

Алекс Подолински – пионер биодинамики и человек, ратующий за оздоровление почвы

Алекс Подолински – один из выдающихся новаторов в мировой биодинамике. Главным образом он способствовал широкому распространению и успешному применению БД фермерства в Австралии, где практически работает в различных условиях: от мелких рыночных садов до тысячегаектаровых полей зерновых и гусиных ферм. В настоящее время в Австралии нет сельскохозяйственных культур, которые бы не выращивались биодинамически.

АЛЕКС глубоко для себя воспринял предложение Штайнера сделать БД метод доступным для всех фермеров. Применяя и улучшая этот метод на своей ферме, а затем и работая тесно с другими фермерами из многих предприятий с начала 50-х годов, он был способен пронести учение Штайнера вплоть до самой глубокой практики. Он поддерживал свои очень тонкие наблюдения ясными и краткими методиками, чтобы его легко могли понять практики-земледельцы. Он был первым, кто понял, что растения имеют два типа корневой системы: одни корни для впитывания воды, которые поддерживают процессы испарения; и другие – самые тонкие белые «корневые волоски», которые являются кормильцами остальных корней. Как в природе, так и в совершенно управляемой БД системе, эти два типа встречаются независимо друг от друга. В системах с искусственными удобрениями, кормильцы корневой системы часто ослабевают или даже разрушаются и исчезают.

Благодаря долговременному посвящению БД методу, Алекс всегда был на передовой линии, предоставляя фермерам во всем мире устойчивый, здоровый, альтернативный сельскохозяйственный метод. Многие австралийцы, как и европейцы, и фермеры из других частей света, принимали эти практические приёмы БД метода, при которых, если точно применять, отпадает необходимость в больших количествах чего-либо, привнесённого извне – удобрений, семян, кормов, что является знаком истинной устойчивости. Результа-

ты их усилий ясно видимы в образовании гумуса и реструктурировании почвы, которая встречается на их фермах, часто за очень короткий промежуток времени. В Австралии виртуально каждый аспект сельского хозяйства был заново переоткрыт БД земледельцами, благодаря хрупкому состоянию окультуренных почв, суровости климата и отсутствию финансовой поддержки государства. БД фермеры на больших фермах должны иметь набор технологических приёмов для вспашки, выращивания и опыливания препаратами тысяч акров в короткий период времени. Эта способность привела к новой культуре сельского хозяйства, которое способно создавать биологически активные почвы высшего качества из самых воображаемых неблагоприятных условий. Как заметил Алекс: «Биодинамика должна дать шанс для возвращения всех почв к исходному состоянию».

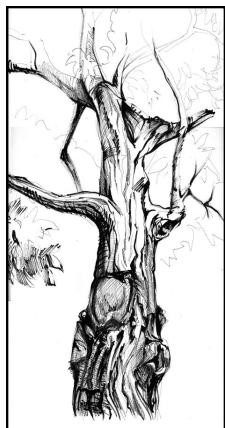
Алекс посвятил более 55 лет своей жизни органическому и БД движению. К 1970-м годам он уже был членом Международного союза по сертификации органической продукции (IFOAM). Все, кто присутствовал на его презентациях, свидетельствуют о живом огне и вдохновении, с которым он доносил свои сообщения. Он бескомпромиссен в своём упорстве по высшим профессиональным стандартам в биодинамике и твёрд, как скала, в своём понимании того, как работает биодинамика. Когда он выходит на поля или в сад, он неутомим и проворен. Его крепкий организм полон быстроты и лёгкости. Его наблюдения, которые он называет «активным восприятием», непрерывны в практике. Он постоянно находится на страже по разным аспектам культивации или управления, которое может быть улучшено ещё более тщательным применением БД метода. С конкретными фермерами и садоводами его беседы коротки, точны и профессиональны. Он знает, что они могут понять из практики, о чём он говорит. Почва, Земля и реальная пища для потребителей являются приоритетом Алекса. Он чрезвычайно активен в том, что каса-

ется этих интересов: в обучении, он основал в Мельбурне и Гилгае Штайнеровские школы, а также открыл дома для детей, нуждающихся в особом уходе, и обучил многих учителей штайнеровских и лечебных школ. В «искусстве и красоте окружающего мира» он спроектировал и построил многочисленные здания, в ряду от семейных домов и до детских садов, школ и комнат лечебного направления и даже один небоскрёб. Он занимался образованием и психологией, обучал детей и юношей музыке и скульптуре, имел сильный интерес к мировой истории; и был успешным дояром и садовником.

Замечательный успех, достигнутый биодинамикой в Австралии, можно отнести прямо к усилиям Алекса, ясно показавшим, что это действительно создаёт огромный потенциал для мирового сельского хозяйства. Эти достижения естественно повергают в трепет, и вот почему многие фермеры в других странах ищут его содействия и помощи и используют его практические советы. Линда Буллард (президент IFOAM) после посещения одной из лекций Алекса и прогулок по полю в Италии в 1999 году написала: «...Я считаю для себя счастьем слышать Алекса Подолински и видеть его обучение столь эффективно применимым в Агрилатине. Такое превращение почвы было удивительным! Я никогда не видела ничего подобного этому!..».

Алекс не остановился в своих достижениях. Несмотря на свой возраст (83), он продолжает фермерствовать и путешествовать по Австралии и за моря, всегда давая свои советы и делясь мыслями, свободными от косности. В 2004 он дал важную лекцию для сотрудников FiBL (Исследовательский институт органического земледелия) в Швейцарии, а затем посетил ферму и дал практические аспекты биодинамического метода. Многие сотрудники, связанные с темами института, написали ему свои выражения благодарности и признательности за его «миссию по открытию человеческих глаз и душ...».

Фрэнсис Портер, исполнительный офицер Биодинамического исследовательского института, Пауэлтаун, штат Виктория, Австралия



Фосфор – ограниченный ресурс, который должен быть сохранен

СОВЕРШЕННО ясно, что фосфор является важной потребностью растений, в особенности для тех неместных в Австралии, которые были интродуцированы в прошлые 200 лет для сельскохозяйственных целей и которые совершенно удивительным образом акклиматизировались и приспособились к местным экологическим условиям австралийской среды обитания вместе с интродуцированными животными. В 1952 г. старый 80-летний заводчик Джерси, приехавший в Австралию со своим отцом в 1880-х годах и создавший в Южном Гипсленде молочную ферму, писал следующее:

«Родные пастбища были заменены более продуктивными английскими клеверными и злаковыми, которые вначале росли обильно, но примерно с 1910-го года стали медленно ослабевать. Какие-либо удобрения не применялись. К 1920-му осталось совсем немного из введенных видов. При внесении суперфосфата клеверы вернулись к большому обилию, к облегчению фермеров, даже если это было связано с такими проблемами как тимпания (пучение, вздутие) у коров. Спустя несколько лет, невзирая на повышенное использование суперфосфата, импортированные виды вновь стали ослабевать. Временно улучшило ситуацию применение калия, а затем последовал сходный сценарий и с азотом».

Первичные условия почв Гипсланда, может быть, были даже лучше, чем в среднем по Австралии – возможно, в течение первых десятилетий они поддерживали лучшие пастбищные виды. Оригинальные местные виды, включая некоторые бобовые, сохраняли устойчивость и всякий раз восстанавливались при местном пастбищном прессинге.

Мой друг Алан Морган, старший офицер по орошению Департамента Сельского хозяйства округа Виктория, после Второй Мировой войны информировал меня:

1. Из значительного количества суперфосфата, применяемого для персонала Исследовательской фермы Верриби, в то время свыше 90% было потеряно вследствие окисления. В то же время было непонятно, как оставшиеся 10% действительно могли достичь растений, а

не утекли через дренаж.

2. Когда после Первой Мировой войны Алан был офицером в округе Керанг-Сван Хил, в ходе создания армейской службы по установлению ирригационных (поливочных) систем – не только поставлял дренажные системы, но ещё и занимался дренированием каналов, обводняющих засушливые местности, существовало правило: «Чем больше воды мы направим, тем больше растения вырастут». Оно оставалось в силе до тех пор, пока почти за ночь не произошло разрушение системы Кохуна Салт (это первая реальная ситуация задолго до возникновения проблемы с засоленностью в Западной Австралии).

Алан, объективный учёный, порицал себя за Кохуну: «Мы сейчас знаем, что это не лучший вариант». Он рано вышел в отставку и после просто осматривал и изучал некоторые земли.

Мы до сих пор не знаем, как много или **как мало** фосфора требуется для поддержания устойчивой экономической выгодной продукции. «Чем больше «супер», тем сильнее рост», – это промывка мозгов не только для фермеров, это главная основа «советов» учёных (с более поздним включением калия, азота и микроэлементов). Поэтому в результате таких химических «потребностей» возникали проблемы с паразитами и грибами, а также со здоровьем животных. Всесторонние тесты Дауг Смолла 1991-1994 гг. при сравнении 10 БД молочных ферм с 10 почти идентичными соседними конвенциональными изначально показывали такие результаты:

1. БД фермы в среднем за 16 лет не использовали фосфорные или другие минеральные удобрения, химикаты или прочие соединения.

2. Конвенциональные фермы имели все ингредиенты в изобилии.

Он указал: «Были обнаружены некоторые различия в 130 показателях различных почв, растений, животных и молоке, измеряемых ежегодно на фермах».

Биодинамические фермы:

*Свыше 40 тестов из каждого теста почвы, растений и туши животного НИКОГДА не показывали «дефицит» любого из главных макро- или микроэлементов.

*Указания по содержанию NPK «не производят впечатления» (хотя и недостаточно изученные).

* Однократный полив посевов за сезон.

* Для крупного рогатого скота отсутствует поддержка лекарствами, даже в почтенном возрасте.

* Высокое число лактаций (количество удоев после отела) на корову, недостаточно исследовано.

* Уровень дохода (очень слабое исследование) примерно на 15% меньше.

* Очень низкий уровень засоленности.

* БД скот потребляет мало зерна.

Конвенциональные фермы:

* Показан избыток некоторых элементов, особенно фосфора – представлен как «желаемый».

* Имеются указания об обычно высоком количестве NPK и других используемых химических элементов.

* Полив за сезон больше в 2,5 раза.

* Обычная практика для коров: интенсивная поддержка лекарствами с раннего возраста и до появления опасности заболевания печени.

* Среднее число лактаций намного ниже по сравнению с БД.

* Имеется большой доход с фермы – конвенционалы считают как 100%.

* Засоленность на критическом уровне для роста клевера.

* Конвенционалы используют много зерна.

Искусственно удобряемые пастбища и посевы зерновых вызывают снижение уровня кислотности (pH в почве), приводя коров ко вздутиям, ацетонемии, стерильности и другим симптомам слабого здоровья. В дополнение к этому Джон Макдональд, ветеринар департамента округа Виктории, который проводил соответствующие проверки туш, свидетельствовал о повышении уровня бесплодия КРС.

Крупный рогатый скот БД ферм, в сравнении с конвенциональными, имел «необъяснимо» высокое содержание селена, почти вдвое. Мы принимаем Дауга Смолла как порядочного и способного исследователя в интерпретации тестовых результатов.

ОКОНЧАНИЕ НА СТР. 16

Фосфор – ограниченный ресурс, который должен быть сохранен

ОКОНЧАНИЕ. НАЧАЛО НА СТР. 15

Для моего ассистента, Франса Портера и меня, он сказал: «Из 130 обзоров БД и конвенциональных ферм найдено очень мало различий» (за исключением главных – соли и селена). Однако он не оценил кардинальные различия, что БД результаты получены:

- без использования удобрений или других химикатов;
- без применения NPK, проблем с сине-зелеными водорослями;
- с поливом только 1 раз, т.е. в 2,5 раза реже за тот же период времени;
- экономия воды не была исследована (!);
- затраты на экологию не были рассмотрены (!);
- уровень гумуса и структура почвы не были рассмотрены.

Западный мир перегружен молочными продуктами. Идеально было бы избежать истерии об избытке продукции, так как дотируемая субсидиями и не обременённая налогами молочная продукция, замешанная на искусственных кормах, выращиваемых с большой долей химических удобрений, гормонов и различных «-цидов», вызывает проблемы со здоровьем самих животных и тех, кто потребляет их продукты – человека.

На октябрьской конференции органического земледелия в Аделаиде введение в пищевую цепь фосфора в количестве выше 30% было признано «идеальным» в сравнении с натурально предлагаемой молочной продукцией БД стада.

Значительная прибыль и значительное отсутствие затрат были очень слабо оценены:

- расходы на охрану окружающей среды, вызванные NPK, химикатами и, вследствие этого, не пропускающая влагу почва недостаточно оценены и вычислены, хотя есть множество доступных примеров от хлопковых и рисовых ферм Большого Барьерного Рифа;
- не учтены затраты, вызванные цветением сине-зеленых водорослей;
- величина дорогостоящего полива водой не оценена должным образом для БД ферм, которые поливают намного менее часто;
- затраты на труд при поливе не оценены;
- затраты на окружающую среду для речных систем при использовании большого коли-

чества воды тоже не учитываются;

– оценка излишнего вымывания запасов доступного фосфора не сделана;

– высокий уровень использования не-солнечной энергии в продукции и особенно посредством азотных удобрений не учтён;

– опасность уплотнения почв вследствие длительного накопления остатков химикатов не учтена;

– введение в хранение продуктов сомнительных химикатов и в результате связанные с этим проблемы со здоровьем (из-за того, что для многих новых химикатов нет доступных проверочных методов, т.е. их трудно обнаружить) не учитывается;

– создание биологически активных почв на БД фермах даёт продукцию, привлекающую более высокие цены.

Фосфорит растворяется кислота. Сертифицированные органические и БД фермы не позволяют использовать искусственные удобрения. Это вызывает главные проблемы на сертифицированных фермах по щелочным почвам. Конвенциональные предлагают в этом случае добавлять серу в фосфориты. В зависимости от уровня органического вещества и влажности, использование этого приёма более или менее эффективно. Опыт БД ферм свидетельствует о том, что уровень органического вещества не является решающим фактором, по сравнению с уровнем ГУМУСА. Конвенциональное же сельское хозяйство не очень хорошо знакомо с гумусом.

Картинами с БД фермы, где изначально был белый песок, являются:

- Уровень органического вещества в 1985 г не превышал 0.5%. После двух лет БД работы он поднялся до 2.1%. Примерная концентрация с тех пор держится на уровне от 2.8 до 3% со значительным повышением уровня КОЛЛОИДОВ ГУМУСА, помогающих удерживать воду. Урожай с фермы на продажу составляет примерно 1/3 часть от общего урожая в год.

– Зерновые получают среди лучших по качеству и урожайности. Добровольные помощники – летние сорняки в качестве зелёного навоза – предоставляют важную поддержку повторного использования этого участка или могут заме-

нить NPK. При этом дикие дыни с пятнами показывают высокий уровень нитратов в плодах.

– В таких условиях добавка от 2 до 3 кг фосфора на га в виде органики может показывать довольно устойчивый уровень внесения.

– При засухе обнаруживаются потери в зелёном навозе до 2 кг фосфора, но внесение компостированного куриного помёта и пера бывает достаточно для возмещения, однако зелёный навоз даёт всё же лучшие результаты.

– На конвенциональных региональных фермах для каждой культуры используется норма от 18 до 22 кг фосфора.

И всё же могу сказать, что я не использую фосфаты на своей ферме уже 40 лет.

В мире пытаются сохранить экономический уровень добычи доступного фосфора при современной норме использования, судя по ссылкам, уже 200 лет, с возможным дальнейшими 200 годами всё более дорожающих фосфатов.

Как может конвенциональная или биодинамическая ферма управляться без внесения фосфатов? Сейчас самое время для изменения политики по отношению к фосфатам во многих аспектах.

– Необходимо остановить историческую передозировку фосфатов как якобы «заботящуюся о почвенном плодородии», поскольку переработка фосфатов в хорошо структурированных (воздушных, дренированных, гумусовых) биологически активных почвах даже без смертоносных действий химикатов и передозировки NPK всё-таки калечит почвенную биологию.

– Необходимо изучить при таких биологических условиях возвратный потенциал фосфатов, когда даже «необъяснимое» УВЕЛИЧЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА фосфатов должно быть зафиксировано и по возможности объяснено научными методами.

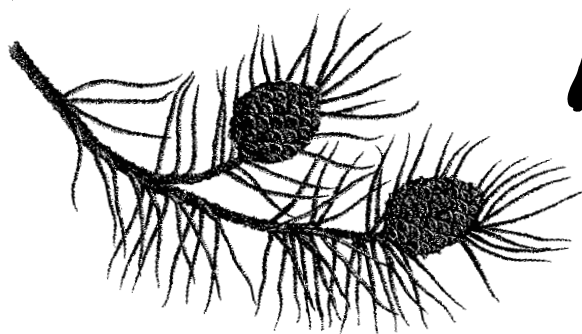
– Необходимо исследовать и прояснить посредством различных сельскохозяйственных методов, к чему ведёт влияние NPK и жидких химикатов, вызывающих опасность для окружающей среды, такие как смерть деревьев, засоление и т.п.;

– Необходимо изменить агрообучение в университетах.

Высокое содержание фосфора в почве совершенно не нужно и несёт собой опасность для окружающей среды. Мы впустую трагично активны будущих поколений.

По материалам Австралийского БД журнала «Biodynamic Growing»

Перев. с англ. С. Тужилин



Кедр шумя

А шишки падают...

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Три пользы зелени

Зелеными овощами называют «вершки» всех съедобных растений. Наиболее распространены у нас в средней полосе петрушка, сельдерей, укроп, салат, ботва свеклы и редиса, зеленый лук, мята, настурция, огуречная трава. К этой же категории можно отнести и дикорастущие травы, которых по всей стране великое множество. Однако в первую очередь целесообразно выделить те, употребление которых очень желательно, особенно в апреле-мае-июне, когда они наиболее богаты ценными веществами: одуванчик, сныть, крапива двудомная и жгучая, подорожник, молодые листья березы, липы, кустарников. Конечно, все эти травы и листья нужно собирать вдали от дорог, так как выхлопные газы поглощаются растениями, они теряют свои целебные свойства и даже могут принести вред.

Зелень необходимо тщательно мыть в проточной воде. Всевозможные листья, если они очень загрязнены землей, опускают на несколько минут в соленую воду, чтобы очистить от яиц червей и улиток. Черные пятна на зелени — это следы обработки химическими веществами. На поверхности листьев сельдерея могут, например, находиться мышьяковистые соединения, так что промывать его следует особенно внимательно и несколько раз ополаскивать.

Чтобы зелень была свежей в течение нескольких дней, можно, очистив ее, завернуть в бумагу, а затем в полиэтиленовом пакете положить в холодильник. Можно также, слегка сбрызнув зелень водой, надуть полиэтиленовый пакет и туго

перевязать (хранить также в холодильнике). Вымытый зеленый лук, как и другие зеленые овощи, хорошо сохраняется во влажной ткани. Непосредственное соприкосновение зелени с полиэтиленом нежелательно. Если зелень начала увядать, ее погружают на полчаса в воду комнатной температуры.

В течение весенне-летнего сезона необходимо есть как можно

новой формы... Мнение сторонников естественного питания однозначно: как можно меньше нарушать структуру пищевых растений, которые от этого очень проигрывают.

Ботву свеклы, редиса, репы и т.п. выбрасывают по традиционному «недомыслию»: она содержит больше минеральных и биологически активных веществ, чем сами корнеплоды. Например, «вершки» молодой свеклы очень вкусны в салатах. Если же крупно нарезанную зелень (10–15 см) залить дистиллированной или охлажденной кипяченой водой и оставить на ночь, то питательные вещества растений перейдут в воду.

Петрушка. Это пряность, которую человек использует очень давно. Родина ее — Испания. В России культивируется лишь с XIX столетия. Урожай собирают с апреля по сентябрь. Петрушка содержит много калия, кальция, натрия; много в ней, разумеется, и витаминов. При заболеваниях почек, циститах из петрушки готовят настой — 1 ст. ложку смеси корней и «вершков» заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 час, затем процеживают; принимают



по 1/2 стакана 2 раза в день (эфирное масло петрушки обладает выраженным очегонным действием). Однако при острых стадиях воспалительных заболеваний настоем петрушки употреблять не следует (а если уж использовать ее в пищу, то в небольшом количестве). Те же рекомендации и при беременности (во избежание стимулирующего воздействия на гладкую мускулатуру матки).

больше свежей зелени. Ни одно блюдо без нее не обходится — супы, салаты, приготовленные овощные блюда, даже каши. Сыроеды очень любят листовые салаты — зелень не нарезают, не перемешивают, оставляют в естественном виде. Дитологи-натуропаты выработали даже особые правила нарезания зелени и овощей: при слишком большом размельчении зелень теряет свою пользу и аромат. Огурцы же, оказывается, нужно резать не кружочками, а кусочками неправиль-

ОКОНЧАНИЕ
НА СТР. 18

Три пользы зелени

ОКОНЧАНИЕ. НАЧАЛО НА СТР. 17

Укроп. Он ароматизирует пищу, придает ей приятный вкус, обогащает витаминами и минеральными веществами. А его «высшее предназначение» — это, по всей вероятности, известное свойство снижать метеоризм, регулировать работу кишечника. При лечении укропом нужно через 5–6 дней делать перерыв на 2–3 дня. Очень полезен укроп кормящим матерям: он увеличивает количество молока. Порошок из сухой травы употребляют как легкое снотворное. Древние врачи говорили, что укроп предохраняет пищу от «порчи в желудке»; как известно, таким свойством обладает всякая зелень, однако, видимо, они считали укроп

особенно эффективным.

В виде настоя укропное семя применяется не только при метеоризме, но и как отхаркивающее и легкое мочегонное (1 ст. ложку семени залить 1 стаканом кипящей воды, настаивать 10–15 минут, процедить; принимать по 1 ст. ложке 3–6 раз в день за 15 минут до еды). При метеоризме принимают по 0,5 стакана такого настоя перед едой. При ангине небольшой пучок укропа, желательно молодые побеги, заварить, как чай, настоять и пить в теплом виде 3–7 дней.

Сельдерей. Его основная особенность — богатое содержание органического натрия, а это означает, что он, заменяя поваренную соль,

дает организму нужное количество натрия и при этом без неприятных последствий, которыми грозит потребление неорганического натрия в ее составе. Если посыпать салат, кашу, суп размельченным сельдереем, то отсутствие соли не ощущают даже люди, которые к ней привыкли (таков вкус этой травы). Сельдерей также богат магнием и железом, а именно такое сочетание очень ценно для кроветворения. Сухая жаркая погода переносится легче, если утром и днем между приемами пищи выпить по рюмке свежего сока сельдерея. Он оказывает и болеутоляющее действие.

Все, что было сказано о «вершках» сельдерея и петрушки, можно отнести и к корням.

Источник: журнал «Физкультура и спорт»; <http://www.jur-jur.ru/articles/articles265.html>

ЗЕЛЕНЬ ОЩЕЛАЧИВАЕТ ОРГАНИЗМ

Отрывок из книги
Виктории Бутенко
«Зелень для жизни»

Иногда я чувствую, что в своем стремлении к здоровью мы десятилетиями топчемся на месте. А в это время одно из самых распространенных заболеваний — рак — поражает все большее количество людей. Вот статистический прогноз для США на 2005 год:

Подсчитано, что ожидается возникновение 1 372 910 новых случаев раковых заболеваний, из них 570 260 со смертельным исходом (по сравнению с 1970 годом показатели выживаемости выросли с 50 до 74%);

Рак легких остается самым опасным и, по подсчетам, унесет жизни 163 510 человек;

Около 232 090 мужчинам будет поставлен диагноз «рак простаты», 30 350 из них не выживут;

Примерно 211 240 женщинам будет поставлен диагноз «рак груди», из них не выживут 40 410.

Я знаю, что, по крайней мере, в России и Соединенных Штатах традиционная медицина уделяет внимание вторичным причинам заболеваний. По-моему, это все равно, что толкать вручную машину без горячего, вместо того чтобы заправить ее, или все равно, что утешать голодного человека, вместо того чтобы его накормить.

Так какова же основная причина болезней?

Сегодня мы можем захлебнуться в океане информации и окончательно запутаться, читая всевозможные статьи, где различные эксперты утверждают, что причина, установленная ими, является единственно верной. Однако я думаю, что главная причина была очень точно установлена еще в 1931 году! Более 75 лет назад Отто Уорбург получил Нобелевскую премию, открыв, что рак вызывается ослабленным клеточным дыханием, когда клеткам не хватает кислорода.

Согласно Уорбургу, недостаточное клеточное дыхание вызывает ферментацию, приводящую к понижению pH (кислотности) на уровне клетки.

Доктор Уорбург изучил окружающую среду раковой клетки. Нормальная здоровая клетка претерпевает неблагоприятное изменение, когда она не может больше поглощать кисло-

род, необходимый для превращения глюкозы в энергию. В отсутствие кислорода клетка возвращается к первичной программе питания, конвертирующей глюкозу посредством ферментации. Производимая в процессе ферментации молочная кислота понижает клеточный кислотно-щелочной баланс (pH) и нарушает способность ДНК и РНК контролировать деление клетки. Затем раковые клетки начинают размножаться. Одновременно молочная кислота начинает разрушать клеточные ферменты, что причиняет острую боль в месте поражения. Возникает рак — быстрорастущее внешнее клеточное покрытие с сердцевиной, состоящей из мертвых клеток.

Доктор Уорбург завершил одно из своих наиболее известных выступлений следующим утверждением:

«Никто не может сегодня сказать, что не знает, в нем первичная причина рака.

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СТР. 19





ПРОДОЛЖЕНИЕ.
НАЧАЛО НА СТР. 18

Напротив, нет такого заболевания, изначальная причина которого более известна, поэтому неведение не может больше быть оправданием бездействия в предотвращении рака».

Отто Уорбург получил Нобелевскую премию за то, что показал, что рак процветает в анаэробных (бескислородных), или кислородных, условиях. Другими словами, основная причина рака – закисленность человеческого организма. К тому времени, как я прочла гениальную речь Отто Уорбурга, он уже давно умер. Интересно, если это открытие было настолько важным, что удостоилось Нобелевской премии, почему тогда до сих пор не все об этом знают?

Например, как только ученые открыли, какими должны быть нормальное кровяное давление и температура, сразу же были изобретены измеряющие приборы. Когда бы я ни обращалась к врачам, мне измеряли давление и температуру, но я не помню, чтобы когда-нибудь мне измеряли pH. Высокое кровяное давление и температура, хотя и не очень приятны, не вызывают рака. А закисленность крови – вызывает. Именно это доказал всемирно известный доктор Уорбург. Поэтому сделать доступной информацию о pH-уровне для всех и каждого – жизненная необходимость.

Мне кажется, нужно, чтобы дети в школах получали информацию о показателях pH всех видов пищи и чтобы на всех продаваемых в магазинах продуктах pH-индекс был напечатан на этикетке наравне с количеством содержащихся калорий и питательных веществ. Например, сыр «Пармезан» должен быть снабжен красной предостерегающей этикеткой с индексом pH, равным -34, показывающим, насколько это закисляющий продукт. В то время как шпинат мог бы получить золотую

медаль за показатель +14 как отличный ощелачивающий продукт.

Показатели pH измеряются в биохимических лабораториях. Некоторые продукты, вопреки нашему представлению, оказываются ощелачивающими или окисляющими; например, многим людям кажется удивительным, что лимон – это один из наиболее ощелачивающих фруктов, в то время как грецкие орехи – слегка закисляющий продукт. Я думаю, что министерствам пищевой промышленности, разрабатывающим рекомендации по питанию, нужно как можно скорее дать указание печатать pH на этикетках различных продуктов. Мне кажется, что здоровье многих людей можно было бы ощутимо поправить, если бы они могли покупать намного более полезные ощелачивающие продукты. Вы можете найти полный список значений pH для различных продуктов в книге Роберта Янга «Чудо pH».

Распространенным заблуждением среди тех, кто сидит на диете, является мнение о том, что главной причиной прибавления в весе является употребление жиров. Это представление не совсем верно. Оно не позволяет понять, почему так много людей с избыточным весом не могут с легкостью похудеть, сократив потребление жиров. Я уверена, что многие были бы потрясены, узнав, что мы можем поправляться, скажем, от сыра, не только потому, что он жирный, но главным образом потому, что он обладает высоким закисляющим эффектом.

При попадании в организм кислот с высоким pH образуются жировые клетки, которые нейтрализуют кристаллы кислоты и таким образом предотвращают их вредное влияние. Например, в миндальных орехах содержится 70 % жиров, а в свинине всего лишь 58 %. Однако свинина имеет один из самых высоких кислотных показателей pH (-38), в то время как миндаль – ощелачивающий продукт (+3). Вот почему так важно вдобавок к питательной ценности знать показатель pH – нужно, чтобы он был напечатан на каждой этикетке, указывая на способность продукта ощелачивать организм.

Индекс pH поможет нам сба-

лансировать и спланировать повседневные приемы пищи. Помню, как в 1965 году, прочитав статью в журнале «Здоровье», утверждавшую, что арбузы и огурцы не имеют никакой питательной ценности, моя мама разразилась слезами. В нашей семье эти продукты были самой любимой едой. Спустя 40 лет я узнаю, что огурцы и арбузы настолько ощелачивающие, что способны нейтрализовать окисляющий эффект говядины. Я рада, что мои родители продолжали покупать арбузы вопреки научным рекомендациям.

Много лет назад в России, когда я училась на медсестру, наш профессор сказал нам, что холестерин, содержащийся в пище, не влияет на уровень холестерина в крови, потому что его производит наша собственная печень. Вот почему меня не удивляла и не расстраивала та жирная пища, которую моему отцу подавали в больнице. После обширного инфаркта в его меню входили такие блюда, как котлеты с подливой и стакан сметаны. Позднее, прочитав много книг и статей о важности баланса pH в организме, я поняла, что «плохой» холестерин, липопротеин, вырабатывается печенью, чтобы связать токсины и дезактивировать кислотные отходы определенных видов пищи, таких как жиры и животный белок. К сожалению, первую книгу об этом я купила спустя 2 месяца после того, как мой отец умер от второго инфаркта.

Еда – не единственный фактор, влияющий на pH-баланс. Любой стресс может потенциально закислять наш организм, в то время как всякое успокаивающее и расслабляющее занятие может его ощелачивать.

Потенциально мы «закисляемся», когда слышим (и говорим) грубые, обидные слова, громкую музыку, шум или плач ребенка, когда попадаем в транспортную пробку, испытываем ревность или жаждем мести, слишком много работаем, смотрим фильмы ужасов, злоупотребляем просмотром телевизора, долго разговариваем по телефону, закладываем имущество, платим по счетам или кредитным карточкам.

ОКОНЧАНИЕ
НА СТР. 20

ЗЕЛЕНЬ ОЩЕЛАЧИВАЕТ ОРГАНИЗМ

ОКОНЧАНИЕ. НАЧАЛО НА СТР. 18-19

Мы «ощелачиваемся», когда улыбаемся и видим улыбки других, обнимаемся, смеемся и шутим, слушаем классическую или спокойную музыку, умиляемся детенышам животных, слышим комплимент или благословение, получаем расслабляющий массаж, находимся в уютном и чистом помещении или на природе, видим смеющихся и играющих детей, прогуливаемся и спим под звездами и луной, работаем в саду, видим цветы, поем или играем на музыкальных инструментах, ведем искреннюю дружескую беседу и т. д.

Наблюдение за реакцией организма на различные события поможет выявить причины внутреннего дискомфорта и сделать необходимые выводы.

Будучи уверена в безграничных возможностях сыроедения, я приобрела лакмусовую бумагу и стала измерять pH слюны и мочи. Я была уверена в том, что моя сыроедческая диета была лучшей из лучших, но проверки показывали, что слюна и моча почти всегда были кислыми. Тогда я окончательно запуталась и перестала измерять.

Когда я начала пить зеленый коктейль, я решила снова проверить свой pH-баланс. Каково же было мое удивление, когда я увидела, что лакмусовая бумажка теперь стабильно была зеленого цвета, соответствующего щелочной среде!

Как только я обнаружила тесную связь между питанием и балансом pH, я приобрела много лакмусовой бумаги и разложила ее на кухне и в туалетах, чтобы мы в любой момент могли проверить свой pH и спать спокойно. После стольких лет 100-процентного сыроедения я наконец осознала невозможность поддержания хорошего pH-баланса без употребления в большом количестве темно-зеленых листьев, примерно около килограмма ежедневно.

Некоторые люди пытаются поддерживать нормальный pH, принимая пищевые добавки, содержащие сухую зелень. Хотя это и лучше, чем есть одни макароны, я твердо верю, что свежая зелень в сто раз лучше. Добавки – это переработанная пища, состав которой изменен, в результате чего некоторые качества питатель-

ных веществ утрачиваются и ценность продукта резко уменьшается. К тому же, пищевые добавки в виде капсул и таблеток поступают в организм в огромных концентрированных дозах и перегружают выделительную систему.

По этой причине, из всех возможных вариантов употребления зелени коктейль является наилучшим, – это свежая, полноценная пища, приготовление которой занимает менее минуты.

Отсутствие знаний о балансе pH создает большую путаницу в умах людей, стремящихся к здоровой диете. Они пробуют разные варианты и часто не видят положительных результатов. Я сама придерживалась исключительно сыроедения в течение многих лет. Это было огромным шагом вперед по сравнению с моим предыдущим рационом, но я не достигла желаемых результатов, пока не начала есть больше зелени.

Рецепты коктейлей из зелени

Все ингредиенты для приготовления коктейлей смешивают в блендере, на выходе – 1 литр.

Сладкие зеленые коктейли «ДИКИЙ БАНАНГО»

2 чашки лебеды, подорожника, песчанки или другого сорняка.

1 банан; 1 манго; 2 чашки воды.

ЧЕРНИЧНЫЙ ПУДИНГ

1 стебель сельдерея; 2 чашки свежей черники; 1 банан; 2 чашки воды.

«АРБУЗНЫЙ»

8 листьев салата ромэн; 5 чашек нарезанного арбуза; 1 чашка воды.

«ЗЕЛЕНАЯ ЩЕДРОСТЬ»

6-8 листьев салата ромэн, 1 чашка красного винограда; 1 апельсин среднего размера, 1 банан; 2 чашки воды.

«КИСЛО-СЛАДКИЙ»

6-8 листьев красного салата; 4 абрикоса, 1 банан; 1/4 чашки черники; 2 чашки воды.

«СВЕЖЕСТЬ»

6-8 листьев салата ромэн; 1/2 средней дыни; 1 чашка яблочного сока; 2 чашки воды; 1 банан; 1 манго; 1 маленький кусочек алоэ; 2 чашки воды.

ПУДИНГ ИЗ ПЕТРУШКИ И МАНГО

2 больших очищенных манго; 1 пучок петрушки; 2 чашки воды.

«ЛЕТНИЙ ВОСТОРГ»

6 персиков; 2 горсти листьев шпината; 2 чашки воды.

СОРНЯКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

4 очищенных манго; 2 чашки воды; 1 горстка лебеды или жгучей крапивы.

«КЛУБНИЧНОЕ ПОЛЕ»

1 чашка клубники; 2 банана; 1/2 пучка салата ромэн; 2 чашки воды.

ЗЕЛЕНый ПУДИНГ С СЕМЕНАМИ ЧИА

Предварительно необходимо замочить 1 столовую ложку семян чиа на час в чашке воды – получится чашка желе чиа.

1 чашка желе чиа; 1/2 лимона; 4-5 листьев салата кадет; 1 веточка мяты (по вкусу); 2 чашки воды; 4 очищенных яблока (сладких и сочных).

«РАДОСТЬ»

4 очень зрелых киви; 1 зрелый банан; 2 чашки воды; 3 стебля сельдерея.

«АРОМАТНЫЙ»

1/2 пучка шпината; 4 яблока; 1/2 лайма с кожурой; 2 чашки воды; 1 банан.

«МЯТНЫЙ»

4 зрелые груши; 4-5 листьев салата кадет; 1/2 пучка мяты; 2 чашки воды.

«МАЛИНОВАЯ МЕЧТА»

2 груши; 1 горсть малины; 4-5 листьев салата кадет; 2 чашки воды.

Несладкие зеленые коктейли ЛЕГКИЙ РУССКИЙ СУП

6 листьев краснокочанного салата; 1/2 лимона (сок); 1/2 красного лука; 2 стебля сельдерея; 1/2 пучка свежего укропа; 2 чашки воды; 1/4 авокадо.

ЛЕГКИЙ ИТАЛЬЯНСКИЙ СУП

5 листьев салата кадет; 1/4 пучка свежего базилика; 1 лимон (сок); 3 зубчика чеснока; 1/4 чашки сушеных помидоров; 2 чашки воды.

ТАЙСКИЙ ЗЕЛЕНый СУП

1/2 чашки шпината; 1/2 пучка кинзы; 1 зубчик чеснока; 1/2 красного сладкого перца; 1/2 лимона (сок); 3 помидора; 2 чашки воды.

«ЗЕЛЕНый ВОСХИТИТЕЛЬ- НЫЙ»

5 листьев фиолетового салата кадет; 1/2 авокадо; 3 зубчика чеснока; 1/2 лимона (сок); 1/2 чайной ложки соли; 2 помидора; 2 чашки воды.

«ЛИТАТЕЛЬНО-ГОРЬКИЙ»

5 листьев салата кадет; 1/2 авокадо; 3 зубчика чеснока; 1/4 чашки сока лимона; 1 сладкий перец; 2 стебля сельдерея; 1/2 пучка итальянской петрушки; 2 чашки воды.

Грибные рецепты

Недавно я познакомился с книгой С. Валибова «Блюда из грибов» из серии «Кулинария – новые идеи». Часть рецептов я опробовал и очень остался доволен. Впереди лето и, надеюсь, что грибы будут вновь радовать нас. А вот несколько рецептов из этой книги:

Суп грибной со свиными фрикадельками

Ингредиенты (на 6 порций):

350 г свежих грибов, 200 г свиного фарша, 25 г подсушенных кедровых орехов, 3 зубчика чеснока, 2 ст.л. зелени кориандра, 1,7 л. куриного бульона, 1 ст.л. соевого соуса, 2 ст.л. растительного масла, 1 пучок зеленого лука и соль.

В фарш добавить орехи, чеснок и половину кориандра, посолить и сформировать 18 маленьких шариков, которые обжарить на разогретом масле по 4-5 минут с каждой стороны и выложить на тарелку.

Грибы обжарить с луком в течение 2-3 минут. В кастрюлю влить бульон, положить фрикадельки, довести до кипения и варить на слабом огне 1-2 минуты. Добавить в суп оставшийся кориандр и разлить по тарелкам.

Суп из шампиньонов

Ингредиенты (на 3-4 порции):

1 л. воды, 500 г свежих шампиньонов, 1 морковь, 1 луковица, по 1 корню петрушки и сельдерея, по 1 ст.л. сливочного масла и сметаны, 1 ст.л. муки, сок 1 лимона, соль и перец.

Грибы отварить вместе с морковью, кореньями, луком, посолить и

процедить. Мелко нарезанные грибы положить в сливочное масло, добавить сок лимона, стакан бульона и варить 5 минут. Муку растереть со сливочным маслом, развести в 2 стаканах бульона и варить 20 минут.

Приготовленную подливу, грибы и специи положить в кастрюлю с бульоном и довести до кипения. Добавить сметану при подаче на стол.

Суп грибной с рисом

Ингредиенты (на 3 порции):

750 мл воды, 2 луковицы, 2 моркови, 5-10 горошин душистого перца, 2-3 лавровых листа, 100 г свежих грибов, половину корня петрушки, 1 ст.л. растительного масла, полстакана риса и зелень.

Сварить бульон с луком, морковью, душистым перцем, лавровым листом, грибами и процедить.

Морковь и корень петрушки нашинковать, поджарить в растительном масле и положить в бульон. Всыпать рис, сварить его до готовности, добавить мелко нашинкованные грибы, вскипятить. При подаче на стол добавить зелень.

Грибы с брынзой

Ингредиенты (на 4 порции):

500 г свежих шампиньонов, 250 г брынзы, 2 яйца, 2 ст.л. сливочного масла, черный или красный перец и соль.

Очищенные грибы нарезать и положить на разогретую сковороду с маслом, поперчить, посолить и тушить до тех пор, пока грибы не станут мягкими. Добавить брынзу, яйца и жарить до готовно-



сти. Украсить сладким перцем.

Гуляш грибной из сыроежек

Ингредиенты (на 4 порции):

500 г сырых сыроежек, 3 ст.л. жира, 0,5 ст.л. топленого свиного сала, 1 луковица, 2 ст.л. муки, 1 ч.л. красного перца, 1 зубчик чеснока, тмин, кориандр, перец и соль.

Мелко нарезанный лук обжарить на жире, добавить половину красного сладкого перца, очищенные, вымытые и мелко нарезанные грибы и оставшиеся пряности. Грибы тушить до готовности. Посыпать мукой образовавшийся сок, посолить.

Перед подачей на стол добавить в гуляш раздавленный чеснок и оставшийся красный перец, размешанный с растопленным свиным салом – тогда у блюда будет красивый красный цвет. Для гарнира можно взять рис.

Салат из шампиньонов с огурцом

Ингредиенты (на 6 порций):

750 г свежих шампиньонов, 5 яиц вкрутую, 3 огурца небольших, стакан майонеза, 1 ч.л. сахара, соль, перец и укроп.

Отваренные в подсоленной воде шампиньоны, огурцы и яйца нарезать и перемешать, залить майонезом, добавить сахар, соль, перец, перемешать вновь.

Украсить зеленью укропа.

Салат из опят и редьки

Ингредиенты (на 4 порции):

2 небольших редьки, 200 г свежих опят, 4 ст.л. растительного масла, 2 ст.л. зелени петрушки и соль.

Опята нарезать и тушить с растительным маслом 15-20 минут, посолить, охладить. Редьку натереть на крупной терке, смешать с грибами, полить растительным маслом. Украсить петрушкой.

Приятного Вам аппетита!

В. Семнадцатый,
г. Иркутск

В Иркутске приобрести:

- биодинамический календарь Марии Тун «Посевные дни» 2011 и предыдущих лет;
- биодинамические семена;
- биодинамические препараты, травы;
- биодинамическую литературу, газету «Живая Земля», «Родовая земля»;
- кедровое масло ручной работы на деревянном прессе, кедровую мучку;
- подсолнечное масло ручной работы на деревянном прессе, домашнюю халву;
- а также другую нашу продукцию

МОЖНО

на занятиях клуба «Гармония» каждый первый ПН месяца

или

у представителя БД Центра в Иркутске Валентины
Савиной, тел. 89646552769

МАСЛА

Отрывок из книги
Серафимы Тужилиной
«Принципы природной
косметологии. Натураль-
ные рецепты»

Прекрасная альтернатива бальзамам, а также полезное дополнение — масла для кожи. Это эффективное средство для ухода за кожей лица, тела, для массажа и решения различных косметических проблем: целлюлита, растяжек, снижение упругости кожи, для ухода за волосами.

Этот вариант подходит для молодой кожи, для которой нет смысла варить сложный бальзам с воском, достаточно некоторого ухода с помощью тоника и масла для лица. А также оно подходит для ухода в комплексе с бальзамом за зрелой кожей. Или — это хороший вариант для ленивых, кто не хочет трудиться над бальзамом. Ведь хорошее масло вполне может обеспечить коже полноценный уход, поддерживая её функции, увлажняя, питая и очищая кожу.

Важно подобрать такое масло, которое подходило бы именно вашей коже: легко впитывалось, усваивалось кожей, не вызывая покраснений. У двух людей одно и то же масло может восприниматься кожей по-разному.

Масло лучше усваивается распаренной кожей, быстрее впитывается. Как делали наши предки — они смазывали кожу маслом после бани, раз или два в неделю, и этого ухода за кожей им хватало.

Поэтому лучше всего ухаживать за кожей в бане. В бане из кожи интенсивно выводятся токсины, кожа насыщается влагой. Похлопывания веником — превосходный массаж, и в конце нанесение масла — закрепление эффекта, препятствование испарению влаги, глубокое увлажнение, регенерация кожи. Для тех, кто живёт в городских условиях и не может позволить себе банные процедуры, подойдёт и ванна.

Масла для кожи нужно наносить на очищенную кожу, предварительно смешав на ладони с несколькими каплями тоника, воды, зелёного чая.

Можно наносить их на мокрую кожу лица после умывания или нанесения тоника.

Рассмотрим несколько вариантов масел для кожи.

Масло для ухода за комбинированной кожей

Возьмите 30 мл абрикосового, подсолнечного или виноградных косточек масла, добавьте 10 к. одного или смеси эфирных масел розового дерева, лаванды, иланг-иланга, лимона или их сочетания.

Масло для ухода за нормальной кожей

Соединяем 20 мл абрикосового масла и 10 мл кокосового, добавляем 7-10 к. одного или смеси эфирных масел розового дерева, лаванды, апельсина, иланг-иланга.

Масло для кожи вокруг глаз

1 вариант: возьмите 10 мл абрикосового масла, 2 мл масла зародышей пшеницы, добавьте 1-2 к. одного или смеси эфирных масел герани или розы.

2 вариант: возьмите 5 мл масла какао, растопите на водяной бане, добавьте 15 мл масла авокадо или жожоба, снимите с огня и перемешайте до остывания. Добавьте 2-3 к. одного или смеси эфирных масел сандала или иланг-иланга. Получится твёрдый бальзам, тающий на коже.

Масло и бальзамы для кожи вокруг глаз наносятся под бро-



вью и под глазом вдоль «по косточке». Периодически можно аккуратно массировать веки безымянным пальцем с маслом, но без эфирных масел.

Масло регенерирующее для сухой кожи

Возьмите 25 мл качественного кедрового масла, 5 мл масла зародышей пшеницы, добавьте 10-20 к. одного или смеси эфирных масел кедра, мяты (только в сочетании с другим эфирным маслом, например, с лавандой), розы, нероли, сандала, мирры, ладана, лиметта, фенхеля.

Для регенерации кожи, омоложения, устранения морщинок подойдут также такие сочетания:

- Петитгрейн 2 к., лаванда 4 к., герань 2 к., пачули 2 к.
- Апельсин 4 к., розовое дерево 3 к., лаванда 3 к.
- Герань 4 к., апельсин 3 к., иланг-иланг 4 к.
- Кедр 2 к., сосна 4 к., фенхель 6 к.

Масло для ухода за жирной кожей

Возьмите 30 мл масла лесного ореха, виноградных косточек или жожоба, можно добавить кедровой живицы на масле, чтобы в целом получилось 5% раствор, капнуть туда 10-15 к. одного или смеси эфирных масел розмарина, чайного дерева, бергамота, лимона.

Для ухода за жирной кожей также подойдут такие сочетания:

- Лимон 6 к., розмарин 4 к.
- Лаванда 3 к., лимон 1 к., герань 3 к.

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СТР. 23



ПРОДОЛЖЕНИЕ.
НАЧАЛО НА СТР. 22

МАСЛА

Масло для ухода за сухой кожей

Возьмите 30 мл масла грецкого ореха, жожоба, кунжутного или персикового, добавьте 10-15 к. эфирного масла сандала, розового дерева, розы, герани, пачули, лаванды, ромашки.

Для ухода за сухой кожей также подойдут такие сочетания:

- Лаванда 2 к., розовое дерево 3 к., апельсин 2 к.
- Герань 3 к., апельсин 2 к.

Масло при угревой сыпи

1 вариант. Возьмите масло абрикосовое, лесного ореха, виноградной косточки или подсолнечное – 15 мл, добавьте 10% раствор живицы на кедровом или подсолнечном масле – 15 мл. Используйте, смешав с несколькими каплями воды, травяного настоя, прополисной воды или чая, ежедневно.

2 вариант. Возьмите масло абрикосовое, лесного ореха, виноградной косточки или подсолнечное 30 мл, добавьте композицию эфирных масел:

- Можжевельник 6 к., сосна 4 к., лаванда 8 к.
- Чайное дерево 6 к., лаванда 8 к.

Используйте, смешав с несколькими каплями воды, травяного настоя, прополисной воды, ежедневно.

Очищающее масло для лица и снятия макияжа

Возьмите любое лёгкое масло – жожоба, лесного ореха, виноградной косточки,



абрикосовое, кокосовое, можно добавить несколько капель одного или смеси эфирных масел лаванды, апельсина, эвкалипта, мяты. Нанести масло на ватный диск и очистить кожу аккуратными движениями.

Такое масло хорошо очистит кожу от грязи, снимет даже водостойкий макияж. После него хорошо освежить кожу тоником.

Солнцезащитное масло

Возьмите 40 мл тыквенного (кунжутного, жожоба, авокадо, рисовых отрубей, рыжикового) масла, смешайте с растопленным маслом ши – 30 г, добавьте 10 мл масла зародышей пшеницы и эфирное масло семян моркови или бессмертника 20 к. Если этих масел нет, замените их маслом лаванды, т.к. оно имеет общее гармонизирующее влияние на кожу.

Ароматное масло для тела после ванны/ бани/душа

1 вариант: расслабляющее
Возьмите 100 мл кунжутного, персикового, миндального или оливкового масла, добавьте 10-15 к. лавандового или илангового эфирного масла. Перемешайте, перелейте в стеклянную бутылочку. Наносите на влажную кожу тела после мытья.

Такое масло хорошо увлажняет, сохраняет молодость и упругость кожи, восстанавливает защитный слой кожи, который разрушается под действием мыла.

2 вариант: тонизирующее
Возьмите 100 мл кунжутного, персикового, миндального или оливкового масла, добавьте 10-15 к. розмаринового или можжевельного эфирного масла. Перемешайте, перелейте в стеклянную бутылочку. Наносите на влажную кожу тела после мытья.

Такие масла можно использовать в качестве массажных, также используя различные сочетания эфирных масел.

Антицеллюлитное масло

Возьмите 50 мл масла жожоба или персикового, добавьте 50 мл масла зародышей пшеницы и по 10-15 к. эфирных масел сосны и розмарина. Перемешайте, перелейте в стеклянную бутылочку. Можно использовать и такие сочетания:

- Можжевельник 6 к., розмарин 2 к., герань 2 к., лаванда 3 к., шалфей 2 к.
- Грейпфрут 4 к., сосна 5 к., можжевельник 4 к.

Используйте после ванны, интенсивно втирая в проблемные места. Такое масло стоит использовать в комплексе с физическими упражнениями, солевыми ваннами с эфирными маслами можжевельника, грейпфрута, апельсина и массажем.

Ароматика для увлажнения кожи тела

Возьмите 50 г масла какао, 5 г масла ши, 5 г масла кокоса, 6 мл масла жожоба, растопите на водяной бане, перемешайте, добавьте композицию эфирных масел, например 5 к. иланг-иланга, 10 к. апельсина горького, 5 к. мандарина, перелейте в форму и поставьте на холод. Когда плитка полностью застынет, выньте её из формы.

Применение: проводите ей по чистой коже тела. При соприкосновении с кожей плитка начнет подтаивать, оставляя на коже легкую масляную плёночку, легко впитывающуюся. Втирайте её в кожу. После нанесения на кожу останется приятный аромат эфирных масел и появится бархатная нежность.

Масло от растяжек

Для приготовления масла понадобится масло какао 20 г и 20 мл масла зародышей пшеницы, растопить на водяной бане, добавить 10 к. масла петитгрейна и 10 к. лиметта или 20 к. нероли. Всё перемешать, перелить в баночку, охладить.

Втирать несколько раз в день в растяжки.

ОКОНЧАНИЕ
НА СТР. 24

МАСЛА

ОКОНЧАНИЕ. НАЧАЛО НА СТР. 22-23

Укрепляющее масло для волос

Чтобы иметь красивые и здоровые волосы, необходимо каждую неделю проводить массаж кожи головы с небольшим количеством тёплого масла. Затем укутать голову полотенцем и смыть через полчаса.

К сожалению, масло очень сложно вымывается, поэтому следует несколько раз промыть голову натуральным мылом или мягким шампунем без лаурилсульфата натрия и пропиленгликоля.

1 вариант. Возьмите 5% раствор живицы кедровой на кедровом масле и применяйте.

2 вариант. Возьмите 50 мл персикового, кедрового, миндального, кунжутного, жожоба или макадамии масло, смешайте с 50 мл кокосового масла, добавьте 10-15 к. одного или смеси эфирных масел:

– при сухих и безжизненных волосах: иланг-иланг, мирра, лимон в сочетании с лавандой, сандал;

– при жирных волосах: розмарин, кипарис, чабрец,

лимон, грейпфрут;
– при перхоти: лаванда, фенхель, розмарин, эвкалипт, апельсин.

Перелить в бутылочку из тёмного стекла и использовать.

Кокосовое масло признано одним из лучших масел для укрепления и питания волос по всей длине, поэтому можете использовать его в чистом виде. Нерафинированное кокосовое масло к тому же имеет потрясающий аромат.

Польза кокосового масла

Кокосовые орехи и масло из них являются одним из основных источников питания для миллионов людей, живущих в условиях тропического климата. Известный как «древо жизни», прекрасный плод кокосовой пальмы богат жирами, исключительно полезными для здоровья. Жители тропиков, традиционно потребляющие много кокосового масла, редко имеют избыточный вес и среди них не встречается заболеваний, от которых страдает большинство западных культур.

Помощь волосам

Кокосовое масло является одним из лучших источников питательных веществ, сохраняющих волосы здоровыми. Оно способствует их росту и придает блеск. Регулярный массаж головы с кокосовым маслом освобождает от перхоти, вшей и гнид, а также восстанавливает поврежденные волосы, обеспечивая их необходимыми протеинами. Поэтому кокосовое масло используют в производстве различных бальзамов и кремов для волос.

Смягчение стресса

Кокосовое масло действует успокаивающе и, следовательно, помогает облегчить стресс. Наложение кокосового масла на кожу головы, сопровождаемое легким мас-

сажем, устраняет психическую усталость.

Помощь коже

Кокосовое масло также является превосходным средством для массажа кожи в целом. Оно действует как интенсивный увлажнитель для всех типов кожи, включая сухую кожу. Польза кокосового масла для кожи сравнима с пользой минерального масла. Однако, в отличие от минерального масла, у него нет вредных побочных эффектов. Таким образом, кокосовое масло предотвращает сухость и шелушение кожи, не приводя к побочным эффектам. Также оно сдерживает образование морщин и возрастных обвислостей кожи. Кокосовое масло помогает в лечении псориаза, дерматита, экземы и других заболеваний кожи, поэтому оно используется как базовый ингредиент в различных средствах по уходу за кожей – в мыле, лосьонах, кремах и т. д.

Профилактика старения

Кокосовое масло предупреждает преждевременное старение и дегенеративные заболевания благодаря своим антиоксидантным свойствам.

Иммунитет

Кокосовое масло укрепляет иммунную систему, поскольку содер-

жит антимикробные липиды, лауриновую кислоту, каприновую кислоту и каприловую кислоту, которые обладают антигрибковыми, антибактериальными и противовирусными свойствами.

В человеческом организме лауриновая кислота, как предполагается, помогает в борьбе с вирусами и бактериями, вызывающими такие болезни как герпес, грипп, цитомегаловирус и даже ВИЧ.

Кокосовое масло также помогает бороться с вредоносными бактериями *Listeria monocytogenes* и *Helicobacter pylori* и такими опасными простейшими, как *Giardia lamblia*.

Заживление ран

При нанесении на пораженные места, кокосовое масло формирует слой, который защищает от внешней пыли, воздуха, грибов, бактерий и вирусов. Кокосовое масло эффективно лечит синяки, поскольку ускоряет процесс заживления поврежденных тканей.

Зубы

Важнейший элемент, присутствующий в зубах, это кальций. Поскольку кокосовое масло усиливает усвоение кальция, оно помогает здоровью зубов. Кокосовое масло также предотвращает разрушение зубов.

Источник: журнал
«BeautyInfo» <http://www.beautyinfo.com.ua/m0c3i1972.html>

Внимание!

Вышла долгожданная книга Серафимы Тужилиной «Принципы природной косметологии. Натуральные рецепты»! Цена 150 р.

**ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН
ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫХ ТОВАРОВ
«ОДУВАНЧИК»**

**ПРЕДЛАГАЕТ ПОСЕТИТЬ САЙТ
WWW.ODSHOP.NAROD.RU**

Вся продукция изготовлена в нашем поместье в ста км от г. Иркутска в хорошем настроении и с учётом ритмов космоса.

На сайте Вы можете:

- посмотреть описание каждого товара, его свойства и состав, фотографию;
- прочитать статьи изготовителей о выпускаемой продукции;
- оформить заказ в любой город по России.

Представитель в Иркутске: Евгения Ямова, тел. 89025768267.

**ИНФОРМАЦИЯ
ДЛЯ
ПОДПИСЧИКОВ**

С 2012 года газета «Живая Земля» будет выходить только в электронном варианте (в сети Интернет).

Адреса и координаты для скачивания будут известны позже.

Подписка - 2011 действует в печатном варианте.

ИРКУТСКИЙ БИОДИНАМИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

*Адрес для писем: 664002 г. Иркутск, а/я 217; Тужилиной Ульяне Сергеевне
Электронная почта: bdsib@yandex.ru*

Сайт в Интернете: www.biodynamics-sib.narod.ru

Клуб земледелия: «Гармония»

ВНИМАНИЕ! НОВИНКА!

Вышла в свет брошюра

«101 вопрос по биодинамике».

Ваши вопросы и ответы в маленькой компактной книжце!

Специально для тех, кто совершенно не знаком с этим направлением в земледелии и хочет получить общее представление о биодинамике. Хороша в качестве дополнения к подарку!

Цена 30 руб.

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН «ОДУВАНЧИК»

существует всего год, однако ассортимент продукции в нём постоянно растёт. В нём присутствуют и развиваются при основных направлениях: косметические средства «Вдохновение», мыло ручного изготовления и продукты питания и здоровья.

КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА представлены в виде бальзамов, тоников, масел для лица, массажных масел для тела, средств по уходу за волосами, полостью рта. Из новинок стала популярной ароматная плитка для тела. Подробные описания можно почитать на сайте магазина. Продукция «Вдохновение» имеет цены в пределах 120-350 руб.

МЫЛО РУЧНОГО ИЗГОТОВЛЕНИЯ постоянно пополняется новыми изделиями, в то же время созревают и старые любимые. В настоящее время (на 15 марта 2011 г.) представлены мыла «Лимонный шербет» (для сухой кожи), «Свежее утро» (бодрящее, для нормальной и жирной кожи), «Медовая фантазия» (с воском и мёдом, заживляющее). Цена 90-140 руб. Постоянно имеется недорогой вариант – уже знакомое многим мыло «Ералаш». Благодаря содержанию в нём кусочков других наших мыл, которые обрезались для придания мылу формы, его себестоимость уменьшается, хотя качество остаётся высоким. Цена такого мыла 25-50 руб. Ну, и мыла, которые пригождаются в хозяйстве: это «Стирка в радость», название которого говорит само за себя, и «Чистюля» – для мытья посуды. Цена 15-65 руб. В процессе созревания в настоящий момент находятся такие мыла, как «Кедр сибирский», «Крошка» и другие.

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЯ начинались с сушёных видов: наши грибы, папоротник, шулта в качестве чёрного чая, а также зелёный чай на основе иван-чая ферментированного. Сейчас, к весне, остались грибы и шулта, а остальное появится лишь в следующем сезоне. Цена 60 и 70 руб. соответственно.

Следующая отрасль – это кедровая живица. О её пользе не раз писало не только наше издание, но и такие популярные газеты, как «ЗОЖ» и другие. Сейчас мы стали делать живицу только на качественном масле – подсолнечном и кедровом. Подсолнечное масло обычное, из магазина, извлекается из семечек химическим путём, поэтому получается, что настаивать живицу на нём – «одно лечишь, другое калечишь». Живица на сыродавленном масле имеет во много раз больший эффект, в том числе от известной всем сибирской чистки. Цена за 100 мл 250 и 450 руб.

Теперь непосредственно о самом масле, которое мы готовим на деревянном прессе. По маслу у нас создана артель «Одуванчики»: один пресс в Иркутске, один у нас в поместье, и мы совместно с нашими друзьями готовим эти продукты: подсолнечное, кедровое масло, а также жмых подсолнечника и кедрового ореха. Подсолнечное масло по вкусу совершенно отличается от магазинного. Мы добавляем его в салаты, супы, мажем в него хлеб, жарим на нём – оно везде хорошо идёт. При жарке оно не даёт специфического не всем приятного запаха, как обычное нерафинированное. Оно легче смывается водой. Кедровое масло является лекарством от многих болезней. Оно улучшает иммунитет, способствует устранению синдрома хронической усталости, повышает физическую и умственную работоспособность. Его употребляют при ОРЗ, кожных заболеваниях, трофических язвах, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, туберкулезе, атеросклерозе, повышенном артериальном давлении, благотворно действует при различных аллергических расстройствах, при заболеваниях крови, лимфы. В профилактических целях наиболее действенным и чаще всего применяемым является следующий способ: 1 ч. ложка за 30-60 минут до еды 2-3 раза в день в течение 40-60 дней. Выпивать очень мелкими глотками, как бы разбавляя масло собственной слюной. Цены: масло кедровое 100 мл 380 руб., подсолнечное 250 мл 140 руб., жмых подсолнечный 0,5 кг 30 руб., жмых/мучка кедровые 200 г 150 р.

Адрес магазина в Интернете: www.odshop.narod.ru

С октября 2011 года Интернет-магазин «Одуванчик» переезжает и будет располагаться на сайте Иркутского биодинамического центра www.bdsib.ru.

Сказка про бабушку и внучку

Был ясный солнечный день. Пойдём за ягодами, красная смородина поспела, а другие ягоды у нас не растут. А каждая ягодка смородины так и налилась соком, так и просвечивают жёлтые зёрнышки. А кислее её нет ягод, но зато с сахаром она вкусная и полезная. Соберём целый бидончик или два.

И пошли бабушка с внучкой. Внучка одела солнечную шапочку с козырьком, а бабушка подвязала платочек беленький. И сказала бабушка внучке:

— Только не оглядывайся назад, а то пути-дороги не будет!

Только сказала так, а внучка забыла наказ, сразу же да и обернулась посмотреть, далеко ли они ушли от дома.

Налетел тут Вихрь Чёрный. Закружил бабушку и внучку. Внучка в норму евражкиной оказалась, зацепилась там. А бабушка так и исчезла. Унёс её Чёрный Вихрь. Только и остался лежать на земле беленький платочек да бидончик пустой.

Звала, звала внучка бабушку. Заплакала и побежала вслед за Вихрем.

— Не послушалась я бабушку, а теперь найду её и из беды выручу и домой приведу, — так решила внучка.

Бежала, бежала бедная девочка за Чёрным Вихрем, а он уменьшался да уменьшался, перелетел через реку да и исчез совсем. Подбежала внучка к речке и просит:

— Перевези меня, Реченька, на другой бережок. Я бабушку ищу. Не послушалась я бабушку, а её Вихрь Чёрный унёс в неведомые края.

Заплескалась речка о бережок, смотрит внучка — плывёт лодочка. А правит лодочкой Жук-Плавунец. Лихо гребёт своими лапками.

— Садись, девочка. Я тебя перевезу. А когда найдёшь

бабушку, слушайся её.

— Хорошо, хорошо, — говорит внучка. — Я теперь буду послушная, только бы бабушку найти.

Вот и другой бережок. Спрыгнула девочка на песочек, поблагодарила чёрного Жука-Плавунца. Да и дальше побежала.

Тут рос густой лес и вилась между деревьями извилистая тропинка. Наступал вечер, подул холодный ветер. Внучка остановилась. Стала смотреть и слушать, а на голову повязала бабушкин белый платочек. А свою шапочку, от солнца, в руках держит.

Бежит по тропинке медведица с маленьким медвежонком. Увидели они: то ли бабушка стоит, то ли девочка. Медведица обрадовалась: «Вот будет моему Мишеньке хорошая нянюшка!»

— Если ты в платочке беленьком, то будь моему сыночку нянюшкой. Песенки пой или сказки рассказывай. За это будешь жить в нашем домике, и мы поможем тебе найти

то, что ты потеряла.

— Ой, как хорошо! Хорошо! — согласилась внучка-нянюшка и взяла Мишеньку за лапу.

А тут они к домику медведей подошли. Дом был большой, построенный из толстых брёвен. И огорода была из таких же толстых брёвен. А в огороде были качели, карусели, горки, песочница с грибом, как в детском саду.

Одела девочка на медвежонка шапочку свою солнечную, и стали они играть. А потом и спать пошли.

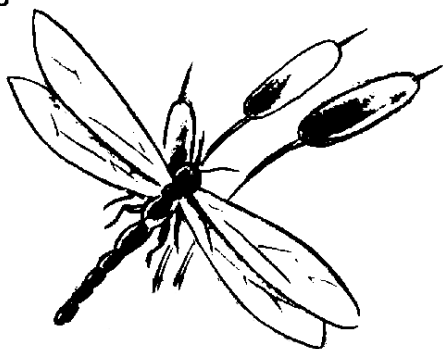
— А ты мне сказку расскажи, нянюшка, — просит Мишенька, — ты же обещала!

Рассказала внучка-нянюшка сказку «Про курочку Рябу», про «Колобок», а медвежонок уже спит. И внучка уснула тоже в своей кроватке.

Так стала жить-поживать с медведями в густом лесу девочка-нянюшка.

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СТР. 27



ПРОДОЛЖЕНИЕ.
НАЧАЛО НА СТР. 26

Медведи её не обижали и даже очень полюбили, особенно Мишутка, с которым она весело играла целыми днями. Только начнёт девочка стирать платочек, он же беленький был, и вспомнит бабушку: где же она теперь? Пора её искать, да и медведи обещали помочь.

Вот раз пошли они все вместе – медведица, Мишенька и внучка – собирать целебные травы да ягоды, и подошли они к высокой горе.

– За этой горой живёт Старичок-Лесовичок, который наверное знает, где твоя бабушка, – сказала медведица.

И отпустила девочку, а в руки ей дала зелёный камушек, который укажет ей своим лучиком верную дорогу. Обрадовалась внучка, поблагодарила медведицу и побежала по извилистой тропинке всё выше и выше в гору. А медведи ещё долго махали ей вслед лапками.

Наконец-то добежали уставшие ножки до порога какого-то маленького дома на самой вершине горы. Как здесь хорошо! Цветы цветут коврами разноцветными, и все та-

кие милые, даже улыбаются. Колокольчики закачались, послышался звон-перезвон.

Вышел из дверей домика маленький старичок в зелёной шапке с помпоном и вязаной кофточке с большими карманами. Это и был Старичок-Лесовичок.

– Кто это без спроса в гости ходит? – спросил он громким голосом.

– Это я, внучка, ищу бабушку, которую унёс Чёрный Вихрь в неизвестные края.

– Знаю, знаю! Не слушалась ты свою бабушку. Да и время идёт, а ты заигралась с Мишуткой. Надо поспешить, помочь твоей бабушке. Она давно ждёт тебя, внученька. Плохо ей у Вихря Чёрного, недоброго. Если не проспишь восход Солнца, тогда освободишь свою бабушку, – сказал Старичок-Лесовичок. – А сейчас пойдём в дом чай пить и отдыхать. Разбудит тебя ранняя птичка – жаворонок. Только не проспай восход Солнца!

Напоил, накормил добрый Лесовичок уставшую внучку, и чаем напоил и настоем из шиповника и трав чудесных лечебных, и пирожками с черникой и малиной угощал.

Поела, попила девочка, поблагодарила Старичка-Лесовичка и пораньше спать легла, чтобы не проспать и встать на восходе Солнца.

Так и случилось: только запел жаворонок свою весёлую утреннюю песенку, вскочила внучка,

умыла глазки, а Старичок-Лесовичок дал ей камушек синенький, как капелюшка воды, и наказал смотреть на синий лучик, который укажет ей дорогу к бабушке.

Ещё не одну гору одолела девочка, то вниз бежала с горы, то верх карабкалась, и пришла к замку Феи Воздушной, которая точно знала, где живёт Вихрь, так сказал Старичок-Лесовичок.

Вот и день прошёл, стал синий лучик потухать, еле-еле видно его. Что делать внучке? Ей стало боязно.

Вдруг видит, спускается по воздуху Фея в белом воздушном платье, а в руках её – красный камушек горит, разгорается. Увидела Фея внучку да и говорит:

– Давно тебя ждёт, поджидает бабушка. Как же ты долго пропадала, заигралась с медвежонком!

ОКОНЧАНИЕ НА СТР. 28



Купон подписки на газету «Живая Земля» на 2011 год
ФИО: _____

Почтовый индекс и подробный адрес: _____

Способ доставки газеты:

☐ простым письмом (опускается почтальоном в почтовый ящик) Для тех, у кого есть почтовый ящик, а/я или до востребования

☐ заказным письмом (передается почтальоном лично в руки на почте) Для тех, у кого нет почтового ящика

Количество экземпляров / Сумма

- ☐ 1 ⇒ 204 руб.
☐ 3 ⇒ 560 руб.
☐ 5 ⇒ 796 руб.
☐ 8 ⇒ 1170 руб.

Количество экземпляров / Сумма

- ☐ 1 ⇒ 268 руб.
☐ 3 ⇒ 632 руб.
☐ 5 ⇒ 856 руб.
☐ 8 ⇒ 1234 руб.
☐ 10 ⇒ 1425 руб.
☐ 13 ⇒ 1762 руб.
☐ 16 ⇒ 1960 руб.
☐ 20 ⇒ 2480 руб.

Сказка про бабушку и внучку

ОКОНЧАНИЕ. НАЧАЛО НА СТР. 26-27

— Ну, ещё можно всё поправить. Сегодня прилетит ко мне Чёрный Вихрь в гости, чай будет пить, а я его усыплю. А ты бегом побежишь к Вихревой пещере и спасёшь бабушку. Только на обратном пути зайдите ко мне. Красный камушек своим лучиком тебе дорогу показывать будет. Да, у Вихря возьми Коня Белого, быстрого, а то бабушка не сможет домой дойти, очень она ослабела от горя, что потерялась внучка любимая. На обратном пути не оглядывайся НАЗАД. Помни бабушкин наказ. Будь послушной внучкой.

Вот раздался шум. Полетели ветки, листья, пыль. А это подлетает Вихрь Чёрный к Фее в гости чай пить. Быстренько спряталась внучка под кровать и ждёт, что дальше будет. Чёрный Вихрь очень любил пить чай и слушать сказки. Вот Фея принялась ему рассказывать сказки да чай подливать с сонными травами. Через какое-то время у Вихря глаза стали закрываться, и он уснул с чашкой чая в руке.

А внучка побежала к Вихревой пещере выручать бабушку.

— Бабушка, бабушка, я твоя внучка, прибежала за тобой. Где же ты? Отзовись!

— Я здесь, — прошелестел голос. — Посадил меня Вихрь в самую дальнюю комнату под замок, и не увидела бы я света белого, он и есть и пить мне не давал, да птичка маленькая — синичка — приносила мне еду и воду. Я и живая осталась.

Открыла внучка все двери железные разноцветными лучиками камушков волшебных, взяла бабушку за руку, и вышли они на свет белый, воздух чистый. Вывела внучка из стойла Коня Белого, угостила его хлебом

слушайся бабушку.

— Ладно, ладно. Я это поняла. Спасибо тебе, Лесовичок. А с бабушкой мы домой возвращаемся!

Долго махал им Старичок-Лесовичок своей шляпой.

А под горой на извилистой тропинке их ждали Мишутка со своей мамой-медведицей. Вот они обрадовались! Давай топать да плясать и подарили, принесли целый тук есок ягоды-малины, да такой спелой — угощайтесь!

— Спасибо вам, добрые медведи!

А медведица наказывает:

— Смотри, внучка, не оглядывайся назад в дороге! Да слушайся свою бабушку!

— Ладно, ладно, — отвечает внучка, — я бабушку свою жалею, люблю и слушаться буду.

Поскакал Белый Конь вперёд, к дому. Вот и речка Шестаковка.

— Лети, лети, Белый Конь! Перенеси нас на другой берег, а мы тебя отпустим на волю, только в гости забегай почаще! Не забывай нас!

Перенёс их Белый Конь на другой берег и до самого их дома — дачи — домчал. А там их давно ждут дедушка, братец, тётя, мама и папа.

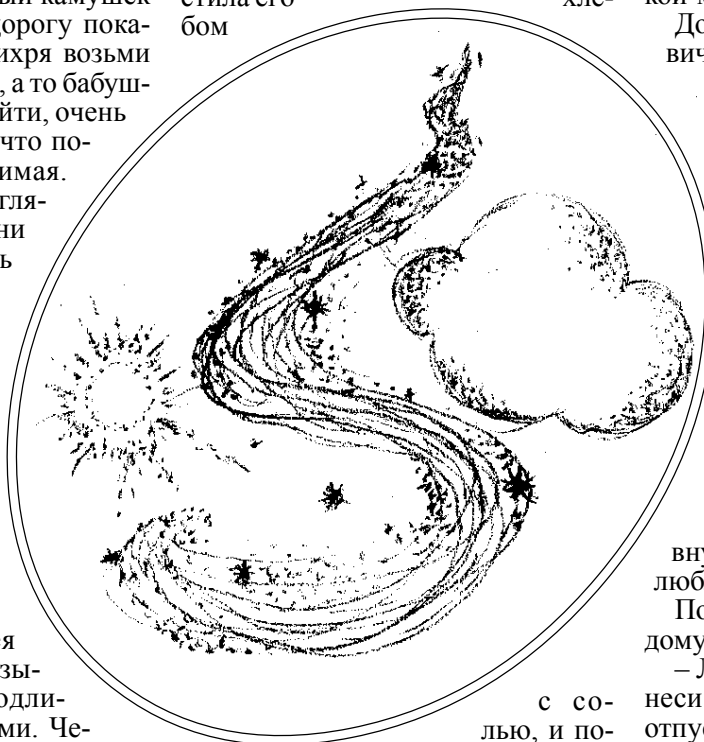
И Белого Коня угостили его любимым лакомством — хлебом с солью — и отпустили на волю, хоть и жалко было расставаться.

А сами все вместе пошли домой. И никто назад не оглядывался.

И это к счастью.

*Раиса Филиппова,
г. Якутск, респ. Саха*

* КОНЕЦ *



с со-
лью, и по-
вёз их Конь до-

мой.

А вот и Фея им машет белым платочком.

— Смотри, внучка, не оглядывайся назад! Слушайся бабушку!

— Ладно, ладно!

Опять через леса, горы. На самой вершине горы у порога своего домика их поджидал добрый Старичок-Лесовичок. Угостил отваром из трав целебных, чтобы бабушка поправилась, угостил пирожками с черникой и малиной.

— Доброго пути! Только не оглядывайся, внучка, назад в пути! И

Газета «Живая земля»

Редактор и учредитель У. С. Тужилина

Оформление Лоры Тужилиной

Адрес для писем: 664002 г. Иркутск, а/я 217

E-mail: bdsib@yandex.ru

Адрес в Интернете: <http://biodynamics-sib.narod.ru>

Тираж 300 экз.

Отпечатано в ТМ «Палец».

Адрес: г. Иркутск, ул. 2-я Железнодорожная, 20.

Цена свободная

Газета зарегистрирована в Восточно-Сибирском межрегиональном территориальном управлении Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.

Свидетельство ПИ №13-0569 от 17 декабря 2003 г.

Перепечатка материалов разрешается со ссылкой на газету «Живая земля». Точка зрения авторов не всегда совпадает с редакционной.