

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 декабря 2011 г.

В номере

Осень – время
сбора урожая
(стр. 5)

Как повысить
плодородие почв
(стр. 6-7)

Способы и ме-
тоды исцеления
нашего сельско-
хозяйственного
организма (стр.
8-9)

Биодинамика за
рубежом: пита-
ние почвы (стр.
10-14)

ПИТАНИЕ

Сахар – источ-
ник энергии без
жизни
(стр. 16-17)

В пище без пря-
ностей нет ни
пользы, ни радо-
сти (стр. 21-23);

Остеопороз
лечим хвощом
полевым
(стр. 24);

Ароматерапия и
свойства эфир-
ных масел
(стр. 25-27)

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.

Осень

СОБЫТИЯ НАШЕГО ЛЕТА

День Земли

23 июля 2011 года прошло празднование любимого земледельцами дня – дня Земли. В Сибири в это время урожай в основном собирают те, кто растит его пораньше, в теплицах. А так хочется отпраздновать день со своими огурчиками, помидорчиками прямо с грядки! О том, как проходит этот праздник у садоводов клуба «Гармония», читайте на стр. 3.

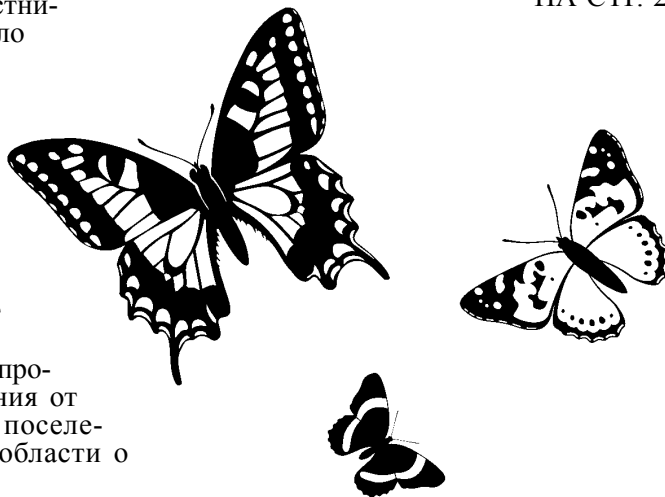
Конференция родовых поместий

В августе 11-12 в Иркутске прошла вторая ежегодная конференция «Родовые поместья – будущее России». По словам гостей и участников, приятно было встретиться со старыми друзьями, пообщаться, приобрести кое-что из экологически чистых продуктов, представленных на ярмарке. И узнать больше друг о друге.

В первый день прозвучали сообщения от представителей поселений Иркутской области о

себе, своей жизни: это «Ладога», «Ромашка» («Фотон»), «Одуванчики», «Белые росы», «Аралия» (интересная закономерность, что названия в основном представляют собой мир растений). Во второй день были более тематические доклады. В частности, многим запомнилось, как представители поселения «Солнечная поляна» (г. Томск) поведали много любопытного о семинаре с известным австрийским аграрием Зеппом Хольцером, который проходил в их поселении, о его методе пермакультуры. В перерывах звучали песни друзей из центра гармонии «Радуга» (Мурманск – Санкт-Петербург).

ОКОНЧАНИЕ
НА СТР. 2



СОБЫТИЯ НАШЕГО ЛЕТА

ОКОНЧАНИЕ. НАЧАЛО НА СТР. 1

Наверное, каждый взял для себя из конференции то, что нужно было именно ему. Из замечаний говорилось о том, что местное движение приверженцев родовых поместий варится в собственном соку, мало новеньких, мало воздействия на широкие массы людей. Тем не менее, организаторы провернули большую работу, за что им благодарны и гости, и участники.

Выставка «Сад. Огород. Загородный дом»

Август оказался богат на события, и с 16 по 19 число месяца прошла ежегодная выставка-ярмарка в иркутском Сибэкспоцентре, где традиционно проводятся подобные мероприятия. Клуб «Гармония» участвует в этом действе уже пятый год и не жалеет. Во-первых, это возможность представить свой клуб, свою продукцию, во-вторых, рассказать о нашей работе, о биодинамическом методе земледелия, ну а в-третьих, просто пообщаться, поделиться опытом, посмотреть, что новенького у других клубов и садоводов.

В этом году клуб «Гармония» занял аж три павильона: Земля, Космос, Человек (воздействие Космоса на землю, растения, человека и какие плоды человек получает). «Космос» был украшен рисунками созвездий Зодиака и подробным объяснением, что за что отвечает и что обозначает. «Земля» предлагала настоящую живую землю: посмотреть, пощупать, понюхать, а также самое лучшее удобрение — биодинамический компост. «Человек» отвечал за продукцию, произведенную на основе взаимодействия плодов, земли и космоса — это косметические средства, натуральное мыло и экологически чистый шоколад.

Кроме этого, из натуральных продуктов представлены были масло подсолнечное, масло кедровое, мёд, на пробу — бездрожжевой хлеб и огурчики «сухого» посола, томаты; жмых кедровый и подсолнечный, живица на подсолнечном и кедровом

маслах. И всё для биодинамики: литература, б/д препараты, б/д травы, б/д семена. Были также керамические горшочки.

Как всегда, люди шли, останавливались, спрашивали, дегустировали, общались. На вопрос о том, что больше всего интересовало народ, участники ответили по-разному: как испечь самим бездрожжевой хлеб, брали закваску, вспоминали вкус домашнего бабушкиного хлеба из своего детства, многие сетовали на то, что не хватает времени заняться хлебопечением для себя, своей семьи, а понимают насколько это важно для здоровья питаться живыми продуктами; спрашивали о рецептах.

Много людей хотели приобрести чеснок, лук, спрашивали, как его выращивать. Интересовались о сортах огурцов, представленных на пробу. Задавали вопросы об оживлении земли, о червях, о БД семенах, о том, чем отличается биодинамика от других способов ведения хозяйства. Для кого-то было открытием, как натуральная косметика взаимодействует с кожей.

В целом нельзя сказать, что народ много что знает и обладает информацией. Встречались люди, что которых совсем это было ново или которые начитались газет и знания имеют очень поверхностные. Были и те, кто знаком, слышал о клубе, о биодинамике, о продукции.

Хотя, по отзывам участников этих дней с клуба «Гармония», в этом году всё прошло не так, как в предыдущем. Может, надо было лучше подготовиться и представить больше плодов на пробу. Может, надо стремиться самим создавать атмосферу праздника вокруг павильона и привлекать новых людей. Может, нужно объединять усилия и совместно придумывать к выставке что-нибудь новенькое и интересное. Кому-то показалось, что в этом году народу было меньше, да и сами садоводы не особо интересовались тем, что у других. Кто-то жаловался на то, что стало больше коммерческих киосков с мёдом, да и вообще здесь «всё куплено».

Тем не менее, были замечены и позитивные тенденции: что люди в настоящее время больше тянутся к экологическому земледелию; многие говорили, что не применяют «химии» на своих огородах; видно, что что-то сдвинулось в сознании людей.

Ну, и под конец несколько забавных случаев от наших участников выставки.

— *Малыш, лет шести, спокойный и серьёзный такой, посмотрев на плакаты, где была информация о созвездиях, соответствующих элементах, микроклимате, растениях и т.д., сказал, что нет такого элемента, как тепло, а есть огонь, мы ему объяснили про элементы, и он ушёл удовлетворённый объяснениями и полученным б/д томатом. Вот такие дети!*

— *Взрослый, наш друг, не разобравшись сначала, про те же плакаты очень эмоционально сказал: «Ну, вы даёте!!! Вы это что же, ну как же так, биодинамики и до гороскопа скатились?!»*

— *Мама с ребятёнком, ему ещё и года нет, вернулись и она, извинившись, сказала, что сын закатил скандал: хотел ещё хлеба и огурцов.*

— *Я стояла в павильоне, где была представлена информация о земле, компосте, червях. Одна женщина очень заинтересовалась червями, и ей сильно хотелось их увидеть. Мы с ней вместе стали ковыряться в контейнере с червяками, и когда они были обнаружены («Ой, такие маленькие!»), это была радость большая: мы радовались, как дети.*

— *К концу дня на витрине остались лежать мыльные пробники — маленькие разных цветов кубики мыла — и листовки с информацией про натуральный шоколад. Одна женщина увидела пробники и спросила: «О, это такой цветной шоколад!» И не дождавшись ответа, протянула кусочек мыльного кубика в рот. Пришлось срочно её разувать.*

*Над материалом работали
Валентина Савина,
Ульяна Тужилина*

P.S. Более подробное обсуждение выставки-ярмарки с пожеланиями, предложениями и награждениями проходит на занятиях клуба «Гармония».

23 ИЮЛЯ – ДЕНЬ ЗЕМЛИ

Ежегодно в день Земли 23 июля биодинамические земледельцы собираются на природе, чтобы совместно отметить этот близкий их сердцу праздник.

Ведь биодинамика для них как образ жизни, и к земле они относятся с огромным уважением, как к живому самостоятельному организму со своей флорой и фауной. Биодинамики работают на земле с любовью, не нарушая её законы; «не вредить», а принимать все меры, чтобы земля осталась живой, сохранялся её верхний плодородный слой, чтобы в нём творили маленькие живые организмы с разнообразными функциями.

И для того чтобы они полностью справлялись со своей очень важной для земли и для растений работой, им также нужны внимание и уход, их надо хорошо кормить. И кормят их биодинамики органикой, мульчируя почву грядок и теплиц. Аэробные микроорганизмы, питаясь ей и перерабатывая, создают для растений почву, богатую природными легкоусвояемыми веществами, а также устойчивость к болезням и вредителям.

БД земледельцы готовят по всем правилам с компостными препаратами свой биодинамический компост, применяют полевые препараты 500 и 501, опрыскивают растения чаями из динамических трав, выращивая экологически чистые питательные плоды и овощи. Собираясь ежемесячно на занятиях клуба «Гармония», садоводы получают новые знания для работы на своих участках. А собираясь в день Земли, делятся опытом, приносят то, что успели вырастить, дегустируют.

Первые годы все собирались на садовых участках у членов клуба: Людэ Турской, у Корытченко Наташи и Саши, у Голубковой З. И. и других. Но в последние годы стали собираться на станции «Голубые ели», на поляне у реки Олхи. На поляне естественная природная растительность: деревья, травы (среди них много лекарственных). Съезжаются на «Голубые ели» садоводы из Иркутска, Ангарска, Шелехова. Все встают в круг на поляне по созвездиям, образуя Зодиак. Приветствуют другие созвездия, демонстрируя плоды своих созвездий: Стрельцы, Козероги, Девы принесли корнеплоды – картошку, лук. Овны, Львы и Стрельцы держат в руках рано со-

зревшие томаты, огурчики, землянику. Салат, шпинат и пряные растения принесли с огорода Раки, Скорпионы, Рыбы. И цветы в руках у представителей цветочных созвездий: у Весов, Близнецов и Водолеев. Стоя в кругу, взявшись за руки, высказывают пожелания здоровья и добра тем, у кого возникли какие-либо трудности.

Затем общий стол и дегустация, каждый постарался приготовить для друзей самое вкусное из того, что сумели вырастить на участках. А пили чай с травами, растущими на поляне. И каждый раз знающий человек проводит экскурсию, демонстрируя богатство природы, знакомит с различными видами лекарственных растений, сорняков. Природа так богата и разнообразна! Ведь в древние времена, когда не было ещё культурных растений, люди питались только тем, что давала им природа. Да и в настоящее время биодинамические земледельцы переносят на свои участки первые витаминные салаты: вкусные и полезные делают из лебеды, крапивы, сныти, мокреца, одуванчика. И чай завариваются из листьев смородины, крапивы, тысячелистника и других.

В статье напечатаны слова приветствия различных тригонов Зодиака другим тригонам. Они могут произноситься при следующих встречах. Кстати, последние несколько лет день Земли по Анастасии стали отмечать и в отдельных поселениях, родовых поместьях нашей области.

Напоминаю, что день Земли отмечается ежегодно 23 июля.

Людмила Ермакова,
руководитель клуба БД земледелия при клубе «Надежда»,
г. Ангарск

Приветствия созвездий

ТЕЛЬЦЫ, КОЗЕРОГИ и ДЕВЫ – созвездия мы очень холодные,

Но для многих овощей мы очень даже нужные.

Морковку, лук и свёклу все сеют, сажают в «корень»,

Редиску, репу, чеснок мы вырастить поможем.

Картошечку посадят в Деву, когда Луна нисхо-

дит вниз.

В Тельце окучивают, полют – нужны все корневые дни.

А чтобы хранился урожай, всё убирают также в «корень».

Живут спокойно до весны, все наши овощи здоровы.

А семена чтоб получить, растят все маточки в «корень», До марта сохраняют их, а дальше Лев пусть им поможет.

Корни приветствуют все остальные созвездия Зодиака!

РАКИ, СКОРПИОНЫ, РЫБЫ – тригон воды, так нас зовут.

Через Луну мы идём всем влагу; салат, шпинаты любят нас.

Мария Тун всем помогает «лист» выбрать по календарю Для сева, высадки рассады, работы много в эти дни:

Рыхлят, опрыскивают, полют все зеленные только в «лист».

Но убирать капусту с грядки и консервировать на зиму Положено лишь в дни «цветка», «плода», чтобы вкусная, хрустящая была.

И травы пряные в «цветок» все убирают, хранился чтобы аромат.

Рыхленье почвы в «лист» по вечерам от засухи растениям помогает.

А вот для получения семян растениям этим также Лев поможет.

Мы все созвездия уважаем, со всеми в дружбе мы живём,

И всем созвездиям Зодиака поклон мы самый низкий шлём!

ВОДОЛЕЙ, БЛИЗНЕЦЫ и ВЕСЫ тригоном света называют.

И свет, и воздух мы даём цветам, чтоб они пышно расцветали.

Найти «цветок» в календаре Мария Тун всем также помогает:

В «цветок» все сеют семена цветов, рассаду в почву сажают.

23 ИЮЛЯ – ДЕНЬ ЗЕМЛИ

ОКОНЧАНИЕ. НАЧАЛО НА СТР. 3

Рыхлят, опрыскивают чаем, срезают для букетов их.

В ответ цветы благоухают и настроение людям создают.

Используют нас также садоводы для сбора ягод и плодов,

Для консервации, засолки, для сбора пряных трав, лекарств.

Чтоб долго аромат и вкус изысканный хранили,

Здоровье людям также приносили, все собирают их в «цветок».

Мы также шлём поклон всем низкий, приветствуем созвездия все!

Тригон огня: **ОВЕН, СТРЕЛЕЦ и ЛЕВ**, мы шлём тепло плодовым всем

Растениям: паслёновым, бобо-

вым, зерновым, и огурцы не обижаем.

Плодовые деревья тоже требуют тепла, охотно мы им помогаем

Плодоносить и ценными плодами, здоровье людям приносить.

А семена чтоб получить, все маточки в землю в Лев посадят.

В «плод» хлеб пекут, варенье варят, солят капусту в дни «плода»

И урожай плодовых собирают, а также злаки на полях.

И собирают семена в созвездие огненного семенного Льва.

Нужны мы очень садоводам и шлём им всем большой привет!!!



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 Бочкарева

✉ 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.: (8395 67) 2-11-70. Сбор в последнее вс месяца зимой, после-

дний 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 имеются 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! Оставайтесь свои координаты, многим людям в одном населённом пункте важно найти друг друга!

РАСПИСАНИЕ

ближайших
занятий клуба
«Гармония»:

3 ОКТЯБРЯ, пн

7 НОЯБРЯ, пн

5 ДЕКАБРЯ, пн

Темы на занятие

предлагаются обсуждением 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 кедровая, сушёные грибы, чай из сибирских трав и т. д.).

Телефон для вопросов по работе клуба «Гармония»: 89646552769.

Время сбора урожая

На обширной территории нашей страны кто-то ещё только приступил к сбору урожая, а кто-то уже закончил. Везде разные климатические условия и особенности года, однако биодинамические рекомендации по этому ответственно-му процессу, можно сказать, для всех едины.

Для начала отметим, что всё, что чѐм мы будем говорить ниже, не распространяется на сбор продуктов на еду. Если вы сорвали огурец и съели его, то какая разница, какой при этом был день и время? В желудке ему всё равно до зимы не сохраниться. Важно, если вы собираете урожай именно для хранения его в течение длительного срока и/или переработки и консервации.

Итак, все мы, наверное, уже знаем, что важно учитывать импульсы Луны, проходящей по созвездиям Зодиака. Все наши плодовые — огурцы, томаты, перцы, тыквы, кабачки, ягоды, арбузы, дыни, яблоки, груши, зерновые и т. д. — ими всеми мы занимаемся в дни «плода». Солим, маринуем, перетираем или просто оставляем на хранение. Собираем и перерабатываем грибы и дикоросы. Лучше всего для этого подходит период восходящей Луны (не время посадки), когда соки наших растений идут вверх, отчего плоды будут более сочными. Из ритмов дня идеальна первая половина, так как до обеда присутствуют восходящие силы дня.

Также в «плод» мы собираем все плодовые семенники: большие созревшие кабачки, жѐлтые перезревшие огурцы и т. д. Маточки, из которых хотим получить семена на следующий год, тоже сюда относятся: это лучшие образцы моркови, свѐклы, картошки, капусты и др. Вообще из плодовых созвездий для семенных работ наиболее подходит Лев, но в эти два-три дня, которые бывают раз в месяц, не всегда всё успеваешь.

Это, кстати, нужно иметь в виду.

Хочется делать всё в соответствии с календарѐм, а на практике обычно по писанному не получается. Поэтому мы также можем заниматься сбором урожая и заготовками в другое время и в другой день, например, «цветка» (семенные работы лучше всё же проводить строго в «плод»). Перерабатывать можно и в «корень», но уже будут заметны не слишком положительные результаты при хранении. Придѐтся класть больше консервантов: соли, сахара и др., в то время как в плодовые и цветочные дни можно, напротив, того же сахара в ягоду класть меньше.

В «лист» и «неблагоприятный день» по календарю М. Тун лучше не заниматься сборами и заготовками, если не хотите, чтобы ваши продукты испортились раньше времени. Также нежелательно собирать урожай в полдень, это время не лучшим образом отражается на дальнейшем поведении нашего урожая.

«Цветок», как уже было сказано, это ещё один благоприятный день для работы с заготовками. Солите вы капусту или делаете кабачковую икру — небо вам благоприятствует. Также это время годится для сбора и сушки трав на чай, пряных трав и, само собой разумеется, цветов. Срежьте цветы в этот день, в период восходящей Луны, и они будут долго радовать глаз и не вянуть. Семена цветочных растений, а также луковицы мы также собираем в «цветок». Если у нас сидело растение именно на луковиче, то мы с ним в течение сезона работали в «корень», а выкапываем всё же в день «цветка».

Корневой день по календарю подходит, в первую очередь, для сбора урожая корневых на долгое хранение. Морковь, картошку, свѐклу, редьку, репку, корневой сельдерей и другие культуры мы убираем в дни «корня». То же касается семян корневых. Весной мы высадили маточки, к примеру, мор-

кови, и сейчас у нас созрели морковные семена. Всё лето мы ухаживали за ними в «плод», в Лев, а пришло время собирать — нужен именно корневой импульс.

Для корнеплодов подходит период нисходящей Луны (время посадки), когда соки растений направлены вниз. Из ритмов дня благоприятна вторая половина, после обеда. Это, конечно, не значит, что нужно привязываться строго к этому времени, но урожай, собранный с учётом этих ритмов, будет сочнее и вкуснее всю долгую зиму.

В «лист» мы собираем только семена листовых: капусты, салатов, укропа, петрушки и др. Сами листовые культуры лучше всего убирать в более благоприятное плодородное или цветочное время. Заготовками, как уже было сказано, лучше не заниматься.

Однако бывают периоды, когда идут огурцы или ягода, которую собираешь каждый день, в «лист» в том числе. Можно, как вариант, убрать её в прохладное место, а через день-два подходит «плод», и тогда уже её переработать. Таким образом импульс «листа» немного ослабевает, уступив более благоприятному плодородному. Хотя с другой точки зрения, лучше заготавливать продукты сразу, пока они совсем свежие, чтобы сохранить в них больше жизненных сил. Так что здесь каждый решает сам.

Сбор и переработка урожая в благоприятные сроки не только решает проблему хранения БД продукции, но и гарантирует качественные семена на будущий год. Так что берѐм космос в помощь — и за дело.

Ульяна Тужилина
По материалам посевных календарей и книги М. Тун «Результаты исследования констелляций»



КАК ПОВЫСИТЬ ПЛОДОРОДИЕ ПОЧВ

Для чего необходимо повышать почвенное плодородие? Ответ несложен: для создания здоровой почвы, которой не страшны климатические катаклизмы, вспышки болезней и вредителей, для получения стабильных хороших урожаев, для гармонии всех живых существ в ближайшей к нашей почве местности, для восстановления отравленной планеты Земля.

В биодинамике и других биологических типах земледелия способы повышения плодородия примерно одинаковы: от перенесения плодородного слоя с богатых земель на свой участок и до почти ювелирной работы с б/д препаратами и компостами.

А что же на практике означает — повышение плодородия почвы? Фактически, это её оживление всеми безопасными природными и экологическими способами. Суть заключается в создании условий, при которых в почве участка просыпаются жизненные силы — тонкие энергии, способствующие активному размножению различных мелких и крупных существ.

Результатом того, что мы на правильном пути, являются такие признаки. Почва становится рыхлой, мелкокомковатой, хорошо удерживает влагу в засуху, быстро впитывает влагу при интенсивных осадках, она насыщена растительными остатками, которые быстро перегнивают с помощью огромной армии организмов, в ней множество видимых невооруженным глазом мелких беспозвоночных, она насыщена дождевыми червями, она приятно пахнет. Вокруг много птиц, которые безбоязненно питаются насекомыми. Растения на такой почве имеют интенсивно зеленый цвет, у них отсутствуют признаки какого-либо голодания, само понятие «нехватка» йода, селена, бора, фосфора, калия, азота становится ненужным, мы перестаём обращать на это внимание. В такой почве для растений есть все, что нужно для роста, развития и плодоношения.

Семена на такой почве становятся полноценными, способными давать жизнестойкие растения.

Плоды с этой почвы — высокоценное питание, с помощью которого мы тоже перестаём

страдать от нехватки того или иного витамина, минерала, энергии и т. п.

Что нужно нам, чтобы поднять плодородие?

В число основных приемов входит:

1. Не перекопка, а рыхление почвы;
2. Не оголение ее чистой от сорняков, а по возможности прикрытие: мульчей, другими покровными культурами, растущими сорняками, наконец;
3. Не водный полив, а «сухой» — рыхление и мульчирование;
4. Не отравление минеральными или органо-минеральными удобрениями, а подкормка живущих в ней организмов компостом, органической мульчей, жидкими органическими удобрениями, б/д препаратами;
5. Не отравление растений и почв пестицидами, протравителями и пр., а гомеопатические методы работы только с массовыми заболеваниями или вспышками численности вредителей и сорняков.

Рассмотрим конкретно эти пункты.

НЕ КОПАТЬ

Про отказ от вспашки и вскопки мы говорим давно. Это тяжелый энергоемкий процесс, и, как показывает опыт многих наших земледельцев, неэффективный. Проще и полезней рыхлить почву на глубину от 3 до 10 см в зависимости от нужд. Этот процесс сохраняет живым верхний слой почвы, вносит воздух и задерживает влагу. Вскопкой мы занимаемся, только когда осваиваем целину под огородные культуры первый раз или когда выводим ее из-под пара.

НЕ ОГОЛЯТЬ ЗЕМЛЮ

Оставленная без покрытия почва становится сверху сухой безжизненной, неструктурированной, ее запах неприятный, тяжелый, близкий к тому, как пахнут сухие подвалы под домами, где в кладовках хранится картошка. У прикрытой почвы верхний слой не пересыхает до неприличия, жизнь в нем продолжается, поскольку влага напрямую не уходит в небо. Такая почва и пахнет приятно и даже полезно. Мы либо подсеваем промежуточные культуры, чтобы не подвергать землю палящим лучам солнца, и в результате получаем такую много-

ярусную живую конструкцию, либо мульчируем компостом, органикой — скошенной, сорванной травой, либо оставляем расти сорняки до момента, когда культурные растения подрастут.

НЕ ПОЛИВАТЬ

Что такое полив с точки зрения биодинамики, вы уже знаете. Это активизация сил полнолуния. В ряде случаев полив водой оправдан: в теплицах, например, или при посадке и пересадке черенков, саженцев, рассады, имеющих живые корни, при позднем посеве семян в уже сухую землю. Во всех остальных случаях полив водой бессмысленен (я не рассматриваю здесь капельный полив).

Вода выступает как искусственный стимулятор роста, кроме того, она не решает проблемы с обеспечением влагой растений. Насытить всю корневую систему сложно — надо много воды, а поверхностный, легкий полив приводит к увлажнению быстро пересыхающего верхнего слоя, и к тому же ведет к образованию почвенной корки, которую надо разрушать, иначе вода также быстро уйдет из почвы, как и попала туда.

Вместо полива, повторяюсь, мы используем легкое рыхление почвы в вечерние часы, а также мульчирование после дождя или утром. В качестве мульчи выступают скошенные сорняки, компост, листовой опад, сено, солома и тому подобное.

НЕ ОТРАВЛЯТЬ, А ОЖИВЛЯТЬ

Ясно, что отравление минералкой — это уничтожение многих групп мелких животных организмов. В качестве оживляющей почву меры подходят различные твердые и жидкие органические удобрения, находящиеся на пути к готовой почве. Об этом мы говорим почти на каждом занятии.

Важно уяснить себе, что компосты и жидкие органические удобрения, так называемые жижи (с навозом, травой, крапивой, хвощем, окопником и т. п.) хороши сами по себе, но лучшими, высокоэффективными и гармоничными по своему действию становятся при обработке их компостными препаратами (502-507), а если нет — то фляде-ном (бочковым компостом).

ОКОНЧАНИЕ НА СТР. 7

ОКОНЧАНИЕ.
НАЧАЛО НА СТР. 6

КАК ПОВЫСИТЬ ПЛОДОРОДИЕ ПОЧВ

Жижи – это тот благодатный материал, который без особых затрат может использовать любой начинающий земледelec. Жидкая часть настоя может быть использована для оживления почвы, подкрепления растений, а остаток вместе с новой начинкой – опять использовать для заквашивания.

А вот информация для тех, кто уже имеет свой компост. Один из компонентов для повышения плодородия земли – компостный чай. В англоязычных странах – одно из лучших безопасных и практически бесплатных универсальных средств для оживления почвы, оздоровления растений, борьбы с некоторыми болезнями и вредителями среди б/д и органиков. У нас он мало распространен, т. к. и компостирование не так широко распространено. Настой навозной или травяной жижи мы используем чаще.

Но это – нечто иное. Лучший компостный чай готовится из хорошо вызревшего компоста (1:10 с водой) (лучше биодинамического, а если нет, то можно из простого, но с компостными препаратами или фляденпрепаратом), куда до-

бавляется немного золы, известии или доломита, и он периодически аэрируется. У них – азроторами, а у нас можно обойтись простым периодическим перемешиванием. Он не воняет, пахнет приятно, в спелом виде имеет цвет чайной заварки.

Созревает также в течение 10-14 дней. Им можно опрыскивать почву, растения, поливать в соотношении 1:10 или других, добавлять к навозной, травяной, крапивной, хвощовой жиже. Вероятно, можно добавлять в опрыскивание препаратов и чаями.

НЕ ОТРАВЛЕНИЕ ЯДАМИ, А ГОМЕОПАТИЯ

Последнее замечание я оставляю без особых комментариев, т. к. об этом мы говорили и еще будем говорить подробно в дальнейшем.

К методам, повышающим плодородие почв, на начальном этапе можно использовать, кроме биодинамических, и другие биологические. Биогумус, например, а еще лучше дождевых или навозных (калифорнийских) червей.

Неплохо также использовать зеленые удобрения, т. е. практиковать посев различных злаковых или бо-

бовых трав с последующей их заделкой в почву с обработкой фляденом.

КОРОТКИЕ ИТОГИ

Чем разнообразнее растительность в нашем огороде, чем богаче живой мир в почве и над почвой, и тем выше плодородие почвы. Не спешите перелопачивать землю без нужды, не носитесь почем зря с ведрами и лейками, не торопитесь удалять все до единого сорняки, уничтожать всю до последней тлю, а вместе с ней и муравьев, проволочника и других вредителей, оставьте этим заниматься их естественным врагам.

Не впадайте в панику при появлении фитофторы на томатах или картошке. Если это все в небольшом количестве – это хорошо, но если этого слишком много – регулируйте биодинамически, гомеопатией, как описано в календаре. Гармония в саду – это здоровое равновесие между всеми типами организмов.

*Сергей Тужилин,
по материалам лекций на
клубе «Гармония»
(альманах «Живое слово
биодинамики)»*

БИОДИНАМИЧЕСКИЙ ЛИКБЕЗ

Время посева и посадки деревьев

Берёза, липа, белая акация, груша и лиственница живут под влиянием планет Венера и Меркурий, высевать и пересаживать их лучше весной.

Для вишни обыкновенной, конского каштана, ореха и дуба большое значение имеет Марс. Для посева и посадки следует использовать период восхождения этой

планеты (см. календарь “Посевные дни”).

С силами Юпитера живут клён, бук лесной (европейский), яблоня, каштан посевной (благородный) и другие.

Для деревьев Сатурна хорошее время посева длилось до 2004 года. К ним относятся все хвойные породы, а также граб, туя, можже-

вельник, слива колючая (тёрн) и слива.

Во всех случаях из благоприятного периода следует по возможности выбирать те дни, когда эти планеты находятся в оппозиции.

*Из книги Марии Тун
«Результаты исследования
конstellляций»
(Иркутск, 2003)*

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, поспособствуйте 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.

Методы и способы исцеления нашего сельскохозяйственного организма

В НАШЕМ ПРОСТРАНСТВЕ есть два участка, на которых размещаются наши культурные растения. Первый – это где мы уже в течение 20 лет хозяйствуем. А это значит, непрерывно год за годом выращиваем овощи и зерновые себе для питания. Более 10 лет мы опрыскиваем это место – роговым навозом, роговым кремнием, бочковым компостом (фляденпрепаратом). В течение всего срока мы практически не поливали на этом участке, не вносили в нужном объёме компост, только под томаты и семенники.

За последние два года ситуация на этом участке начала усугубляться, мы перестали получать столько продукции, на сколько рассчитывали при посеве. Этому способствовала и погодная и космическая ситуация: на фоне сильной жары и отсутствия дождей развилось огромное количество кобылки и кузнечика.

Можно сказать, что с каждым годом ситуация становилась круче и круче. Этот год показал картину, которая и во сне мне не могла присниться, что мы имеем на конец августа – практически полное отсутствие корнеплодов. Это в то время, когда обычно огороды и садовые участки завалены овощами. А ведь мы весь июнь постоянно подсеивали морковь, свёклу, редиску, репу. Всё лето закры-

вали агрилом – надеялись, что кузнечик туда не заберётся, но желание покушать у животного мира и мира насекомых является одним из основных инстинктов.

Я долго терпела, надеялась на чудо, но когда поняла, что если ничего не делать – мало того, что они всё, мягко говоря, скушают, их самочки дорастут до гиганских размеров и преспокойненько отложат яички на будущий год. Нет, извините, проходить тоже самое на следующий год ну очень не хочется.

А внутренний голос так ехидненько нашёптывает: неужели ты сможешь убивать насекомых, ведь это неприкрытая агрессия. Разве ты не знаешь, к чему она может привести? А разве тебе не знакомы такие ситуации в мире, когда численность животных превышала все допустимые нормы, например, волков, мышей, крыс, птиц, тех же насекомых, отвечаю я своему внутреннему голосу. Ведь все природные царства тесно связаны с космосом, и такая же ситуация периодически повторяется.

Всё в природе циклично. Нужно просто изучать мир, в котором мы живём, знать его законы. Когда человек живёт на природе достаточно долго и хочет наблюдать её, то процесс отделения вечного от сиюминутного происходит у него естественным образом. Я чётко понимаю, почему сложилась такая ситуация, что сейчас происходит в космосе и к чему может привести моя нерешительность.

Не случайно в данное время мне на глаза попадает книжечка Отто Вольфа о лечебных средствах, где он предлагает кардинально новый принцип исцеления организма. А пространство, в котором мы живём, представляет собой – целостный организм. Это и наш дом, и посадки, и окружающий лес, и ручьи, и животные, и насекомые, и птицы, и, конечно, космос, что является одним из основных принципов биодинамики.

Меня в данной концепции заинтересовало обращение к здоровому процессу и предьявление его организму в качестве цели. Речь идёт о создании нового единства,

которое действует как целое. Выходит, что мой организм начал хромать на одну ногу, и мне нужно помочь ему показать процесс исцеления.

Некоторые садоводы решают проблемы, возникающие у них на участках, при помощи различных химических и экологических препаратов.

Но этот принцип, хотя и помогает в некоторых случаях, односторонен и направлен на борьбу с насекомыми, грызунами и т.д. Он пренебрегает стимуляцией организма, чтобы он сам мог противостоять болезни. Садоводу легче и быстрее воздействовать на видимую причину заболевания, например, обработать посевы от тли, гусениц, муравьёв и т.д. А организм, или весь садовый участок, или ваше пространство – при этом освобождается от нагрузки или решения этого наболевшего вопроса.

Для лечения человеческого организма этим же принципом пользуются со времён Галена, а именно 2000 лет. Смысл заключается в том, что если где-нибудь избыток чего-то, это нужно отрезать. Если чего-то недостаёт, его нужно компенсировать. Там, где есть слишком много теплоты (воспаление, лихорадка), тогда нужно использовать противоположность, а именно холод.

Однако нам известен и другой принцип исцеления организма, который заново был открыт Ганеманом. Он гласит, что подобное можно излечить подобным. Этот гомеопатический принцип широко применяют биодинамики для регулирования численности насекомых, для приготовления биодинамических препаратов.

Я также в своей практической деятельности часто применяла принципы гомеопатии. В большинстве случаев это всё хорошо срабатывало, о чём мы писали в предыдущих номерах газеты. Главное, что для регулирования численности берётся небольшое количество насекомых.

ОКОНЧАНИЕ
НА СТР. 9



ОКОНЧАНИЕ.
НАЧАЛО НА СТР. 8

Методы и способы исцеления нашего сельскохозяйственного организма

В этом году мне захотелось использовать другие принципы регулирования численности насекомых. Мне больше не хотелось их сжигать, сейчас я понимаю, что на меня действовало идеалистическое мировоззрение. На тот момент я плохо отделяла главное от второстепенного. Это понимание действительности не давало мне ответов на вопрос – как мне отрегулировать численность кобылки и кузнечиков? Все предлагаемые методы, мягко говоря, не помогали.

На начало июля ситуация достигла апогея. Я уже понимала, что морковки у нас не будет, как-то начала с этим мириться, но тут пришла соседка, которая живёт от нас в километрах трёх и сказала, что она в первый раз видит, что кузнечик ест огурцы и кабачки. А её муж с такой болью в голосе: «Ты знаешь, Лариса, так обидно, посадили несколько сотен кустов капустной рассады, утром встаём, осталось несколько десятков».

Ну, чем я могу им помочь, только тем, что сама умею. Рассказала о гомеопатическом методе. Они уже были готовы на всё, т.к. испробовали все методы им известные, вплоть до поливания соляной кислотой. Прихожу я к ним через месяц и вижу довольно-таки приятную картину – овощей не много, по их меркам, но они есть, на зиму хватит. Вид у огородика бодренький, кузнечика нет в большом количестве. Конечно, они не поверили, что помогло сжигание, а я доказывать ничего не стала – жизнь покажет. Для меня было интересно понаблюдать, как это работает?

Самое интересное было на нашем участке – у нас этот принцип уже не так сработал, как раньше. Видимо поначалу я от него отказалась, захотела чего-то другого, а чего, сама не знала. И нового не создала, и от старого отказалась.

И тогда я стала пробовать, как же у нас на участке может сработать метод середины, так предварительно его назовём, благодаря которому организм сам должен научиться справляться с соответствующими экстремальными обстоятельствами, он сам должен обратиться к здоровому состоя-

нию, которое сам же должен завоевывать. На людях этот принцип работает, и хорошо зарекомендовал себя. Например, берутся три компонента или три субстанции, которые соответствующим способом соединяются в целое, либо из двух полярных компонентов, которые соединяются посредством фармацевтического процесса.

Здесь более или менее ясно узнаваема идея трёхчленности, когда два полярных процесса или субстанции взаимодействуют и упорядочиваются посредством силы середины. В основе лежит всемирный принцип триединства, который сохранился как древнее знание человечества.

Прежде всего, я увидела в нашем пространстве два полярных процесса: сильное развитие саранчовых и развитие тли в большом количестве. Саранчовые предпочитают злаковые растения, а тля у нас развилась на горошке многожилковой. Что собой представляют злаки и горошек, всем известно. Это прямостоячие стебли у злаковых и изгибающиеся стебли у бобовых. Это колоски, стремящиеся вверх, наполненные кремнием у злаковых, и боб, который стремится к земле у бобовых. Это сухая и быстрая саранча и мягкая и малоподвижная тля.

Я заквасила кобылку и тлю, в соответствующее время по календарю М. Тун, затем взяла препарат роговой глины, который, исходя из принципа середины или трёхчленности, находится между роговым навозом и роговым кремнием, все эти субстанции динамизировала час, потом опрыскивала с интервалом в месяц три раза. О результатах говорить пока рано, т.к. эти выравнивающие средства действуют постепенно и длительно, если, конечно, я правильно всё сделала и чего-нибудь не напортачила. Но мне было не только интересно, но и познавательно применять разные методы исцеления нашего пространства.

В начале своей статьи я показала, какое состояние почвы и растений у нас на одном из участков. На другом участке картина с точностью наоборот: всё пышет. Легко разрастается надземная часть у посаженных здесь культур.



И возможны совсем другие проблемы – развитие грибковых заболеваний, размножение слизней, улиток. На этом участке уже готовлю землю на будущий год, обрабатываю препаратами. Необходимо выровнять избыточную «эфирность» этого места.

Дело в том, что на первом участке мы очень мало занимались привнесением органического вещества в почву, а ведь опрыскивая препаратами, мы повышаем действенность обычного удобрения. «Но мы должны постараться тем или иным образом этому обычному удобрению придать настоящую жизненность, придать ему такую консистенцию, чтобы оно само содержало столько азота, сколько ему нужно, и столько других веществ, сколько ему нужно, сообщить ему тенденцию к жизненности, благодаря которой оно становится способным, в свою очередь, внести эти силы жизненности в почву» (Р. Штайнер).

Наличие двух участков и разные изначальные условия, сложившиеся на них показывают, что одностороннее ведение сельского хозяйства не приводит к более или менее выровненным результатам. Для достижения определённого оптимума нужно на одном участке вносить больше компоста и поливать в сильную засуху, даже если мы никогда раньше не поливали. На другом больше опрыскивать биодинамическими препаратами, т.к. эфирные силы разрастания здесь достаточно сильны благодаря тому, что он использовался раньше для содержания коров. Зная и понимая особенности каждого участка, мы можем точно подобрать соответствующие средства, помогающие ему развиваться в правильном направлении.

Лариса Тужилина

Питание почвы

Сегодня мы представляем вам серию статей западных биодинамиков и органиков с их опытом по улучшению почвы простыми методами. Здесь есть полезные мысли и практические рекомендации, которые, без сомнения, можно использовать и в условиях различных природно-климатических зон России, конечно, предварительно адаптировав их к особенностям своей местности. Немного выпадает из темы статья органического земледельца со стажем Тома Петерика, но она нам понравилась, надемся, понравится и вам.

Очень трудно описать или адекватно показать в картинках прекрасную рассыпчатую рыхлую, структурированную землю, которая развивается как результат применения препарата 500 хорошего качества. Много больше мы можем увидеть невооруженным взглядом, чем линзами камеры, которая захватывает только ограниченную картину физического проявления почвы (это применимо к любому взгляду на растения, животных, облака и т.п.).

Человеческий взгляд играючи идет вперед и назад, вокруг и даже внутри объекта, рассматривая под многими аспектами и углами, и обычно несознательно чувствует другие аспекты, а не только внешнее, физическое проявление.

Можно постепенно развивать способность чувствовать и начинать видеть качество жизни в природе. Можно увидеть жизненность в здоровом дереве (обычно вдали от городов) и пониженную жизненность у большинства деревьев в городах. Хорошим примером является внимательное изучение горшечных растений в офисах (не закрытых) – какие живые и какие – пластиковые. Можем ли мы почувствовать жизнь в реальных растениях и полное отсутствие жизни в муляжах?

Фермер может часто сказать с расстояния, что одна корова в стаде больная, даже если не видно физических различий между ней и другими. Опыт показывает, что некоторое сосредоточенное наблюдение может научить чувствовать иногда больше, чем просто присутствие вокруг физического мира.

Одной из больших радостей жизни является видеть прогрессивное развитие почвы при работе БД методами. Холодная, мертвая, неструктурированная, безжизненная почва постепенно становится темнее, рассыпчатой и структурированной – терминами, такими как *теплая, светлая, организованная, целеустремленная структура*, – начинается описание того, что мы видим. И в большей степени здоровые, вибрирующие, прямые растения отражают это почвенное развитие.

Оценка почвенной структуры

Как мы можем оценить нашу почвенную структуру? Что является хорошей почвенной структурой, а что – плохой? Вообразите, что вы выпекаете торт и забыли добавить дрожжи – торт получился тяжелый, плотный и без воздушных карманов. С дрожжами он светлый и взбитый и имеет много воздушных полостей. Это простое сравнение с бедно структурированной и хорошо структурированной почвой – воздушные полости имеют фундаментальное значение. За пределами этого, хорошо структурированная почва развивает структуру щебневой крошки, с комочками различных размеров, поддерживаемыми вместе тонкими питающими корневыми волосками. Здесь имеется организация и *цель* в структуре, так же как в выстроенном по плану здании. Вместе с развитием комковатой структуры идет углубление и обогащение цвета почвы, вследствие повышения органического вещества и уровня гумуса. Почва развивается вдоль природных линий излома, но слоями полужапрессованного материала. Почва постепенно смотрится теплее (и действительно, она становится теплее!).

Оценка почвенной структуры – это простой процесс. Копните землю садовыми вилами или лопатой, предпочтительно на полную глубину – это обычно возможно, когда есть некоторая влажность в почве. Медленно потяните рукоятку вилл обратно, чтобы разрушить открытый участок почвы – мы хотим разрушить верхнюю часть естественным путем и открыть её для рассматривания. В зависимости от почвы, часто помогает поместить ногу прямо на вилы и применить легкое давление, так как вы откло-

няетесь назад от вил. Это помогает достичь того, что внешняя поверхность мокрой почвы будет разрушаться чисто. Мокрая почва может быть проверена здесь же или взята для проверки в лабораторию, если надо.

Совершенствование почвенной структуры

Как донести о БД превращении почвы и в уникальном взаимодействии с почвой, сохранить и дальше развить существующую структуру? Во многих местах Земли, где практикуется биодинамика, были получены хорошие результаты. Есть много, множество факторов, которые должны быть рассмотрены и точно использованы, если БД работает. Каждый фактор, который не является правильным, будет уменьшать эффективность БД препаратов – если достаточное число факторов правильны, здесь не может быть абы какого результата.

Изначально биодинамика была научно обоснована. Рудольф Штайнер предложил метод приготовления БД препаратов и указал, что общепринятые сельскохозяйственные методы тоже надо использовать, но при этом он настаивал, что все его предположения должны быть строго научно проверены. Он поручил д-ру Эренфриду Пфайфферу проверить его препараты, проведя тщательную работу и совершенствуя метод. Д-ра Лили и Евгений Колисико, подтверждая работу Пфайффера, потратили десятилетия, изучая вещества, связанные с биодинамикой, включая влияние субстанций высоких разведений и качественную проверку. Позже некоторые европейские биодинамические организации, отошедшие от методов научно установленного приготовления препаратов, пришли в результате к минимальному или вообще отсутствию какого-либо изменения БД почв.

С начала 1950-х Алекс Подолински, следуя за, а в некоторых аспектах и улучшая методы приготовления препаратов Пфайффера, разработал новый препарат, так называемый «препарированный 500-й» (см. ниже) и разработал общий БД метод (включая такие широко сейчас применяемые адаптированные техники, как чередующийся выпас и глубокое бороздование) в сотрудничестве с австралийскими БД фермерами, которых он этому обучил.

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СТР. 11

ПРОДОЛЖЕНИЕ.
НАЧАЛО НА СТР. 10

Питание почвы

Размешивание и применение 500

Каждая отдельная разработка была тщательно проверена в лаборатории и в поле. В последующем были уточнения всех результатов из научного процесса, и это было доказано для всех климатических зон на многих континентах. Этому нетрудно последовать, но следует иметь в виду, что каждое указание имеет ключевую важность для успешного развития ваших почв. Так же как изучение музыкального инструмента, когда есть некоторые основные техники по уходу и чистке инструмента, техники игры, касания пальцами, изучения нотного ряда и т.п., эти БД указатели несут основную суть. Однажды овладев ими и применяя точно, ваши почвы будут успешно развиваться. Позже навыки вашего индивидуального наблюдения и опыта дадут возможность вам стать объективно творческим в вашей собственной уникальной ситуации, но всегда с базой доказанной точной практики.

Качество препаратов

Это важно для успеха биодинамики. Без хороших препаратов *нет биодинамики*. 500-й должен готовиться холодной зимой для того, чтобы должным образом преобразоваться.

500-й, сделанный в теплых зимних областях, испытывает компостный тип изменения, а не подлинное преобразование. Все препараты (кроме 501) должны быть влажными и коллоидными (подобно замазке) все время. Они должны тщательно сохраняться (во влажном состоянии) в особых торфом обложенных ящиках. 501 хранится в стеклянной посуде с приоткрытой крышкой на окне, которое получает утреннее солнце, и периодически переворачивается. Лучшие препараты получаются у опытных мастеров – этот высококвалифицированный процесс требует совершенного обучения и годы практики. Доказано, что Препарированный 500-й (500-й с добавлением 6 компостных препаратов, как разработано Алексом Подолински) является самым мощным стимулятором развития почв изначально, за исключением ситуации с беднейшими или сильно захищенными почвами – в этих ситуациях **простой** 500-й должен быть использован в первые несколько сезонов, чтобы получить какой-то сдвиг. Эта почва не может еще служить «полным оркестром».

Очень важно хорошее качество воды, подогретой до 35 °C на солнце, на дровах, угле или газе. Сосуд должен быть чистым, медным, из нержавеющей стали, керамический или деревянный. Размешивание идет строго в течение часа. Что касается собственно размешивания – рукой или каким механизмом, то глубокое прямостороннее быстрое движение водоворота должно быть получено до поворачивания обратно с сильным пузырящим хаосом.

Размешанный 500 должен быть распыскан равномерно по почве, когда она влажная и теплая и когда мало ветра и не будет заморозка ночью, а только свет и нет дождя, обычно в промежуток времени между 15 часами днем и 2 часами ночью. Это надо сделать в пределах 1 часа после размешивания, иначе можно потерять максимальную эффективность. Раствор должен быть распыскан из нержавеющей или медного сосуда, стального, медного или латунного опрыскивателя, не пластикового или стекловолоконного. Давление должно быть низким, а раствор иметь капельную форму. Пастбище должно иметь короткий травостой, чтобы капли могли попасть на землю, а мульча на грядках убрана до опрыскивания.

Развитие гумусовых процессов в почве

Это выполняется обработкой 500-м (почти во всех случаях препарированным 500), дополнительно внесением БД компоста, выращиванием и заделкой зеленого навоза (сидератов) и точным управлением пастбищем. Угодья выпасаются или обкашиваются, когда травостой достигнет оптимальной высоты до приостановки роста. Когда это происходит, некоторые корни отмирают, и черви и микробы превращают органическое вещество в гумус.

После крупного рогатого скота остается много лепешек, и их хорошо распределить по полю трактором в сухую погоду, чтобы меньше давить колесами землю. После этого пастбище вновь запускают в работу, формируются новые корни, и постепенно достигают более глубоких слоев почвы, сопровождая углубление почвенной структуры. Этого трудно достичь на газоне, но

можно дать возможность травам расти дольше положенного – это может быть немного неоправданно, но глубокое структурирование не встречается, когда траву постоянно подкашивают и держат короткой.

Культивация

Тщательная культивация – важное дополнение к использованию БД препаратов. Технология обработки сада «не копать» основана на неверной идее, что почва не должна никогда нарушаться. Перекладка слоев почвы рассматривается как чрезвычайно вредная, т.к. почвенной биологии наносится вред. Вместо культивации применяется сильное поверхностное мульчирование. Это фактически предотвращает аэрацию почвы, и большая часть биологической активности вынуждена перейти на поверхность. Структурирование почвы не происходит, поскольку воздух не может проникнуть, и почвенная биология удушается.

Если вы перевернете такую почву, поверхностная биологическая активность может быть действительно задушена под слоем неструктурированной почвы. В живой, хорошо структурированной биодинамической почве воздух и биологическая активность проникают глубоко внутрь. Тщательная культивация, или переворачивание, не вредят почвенной жизни или структуре. Почва однако не должна быть никогда в работе, по ней не желательно ходить или двигать ее, когда она слишком влажная. Культивация требуется при внесении компоста в почву для подкормки культур. Если его оставить на поверхности, он будет высыхать и терять свою коллоидность.

Навоз, используемый для питания сидератных культур, также необходимо переворачивать насколько возможно глубже (но не в подпочву), чтобы поощрить корни проникать глубоко и структурировать почву в соединении с препарированным 500-м. И культуры зеленого навоза имеют огромное значение, когда работают в почве для превращения в стабильный коллоидный гумус, а не оставленные на поверхности.

Культивация почвы является наукой и искусством.

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА
СТР. 12

Питание почвы

ПРОДОЛЖЕНИЕ. НАЧАЛО НА СТР. 10-11

Нам необходимо понять точно, что мы пытаемся делать научно, но должны также развивать чувствительность и способность тонко наблюдать, чтобы прийти к желаемому результату. Мы должны сознательно изучать культивацию с уходом и чувствительностью, что наши предки использовали инстинктивно и поддерживали почвы по возможности плодородными и структурированными в течение тысяч лет.

Биодинамические практики работают с пониманием, что растения, животные и человек – каждый имеет нефизическое эфирное (жизненные силы) тело, которое управляет формой, ростом и воспроизводством. Растения сделаны из многих физических частиц и кусочков, но это не физическое тело, которое является единственным, что поддерживает его как живущую единицу. Когда наша система движется вниз, может прийти болезнь. Мы используем эфирное тело ежедневно – например, мы чувствуем им внешний край нашего автомобиля, когда паркуемся или движемся через узкий проезд. Танцы подчеркивают эфирную сторону движения, бег подчеркивает физическую сторону. Боевое искусство айкидо – это эфирная активность, тогда как дзюдо – это более физическая, механическая активность.

В начале 1980-х Алекс Подолински дал лекцию по искусству копать «эфирно». Он суммировал эту часть в своей лекции:

Мы можем, и большинство людей так делают, подчеркнуть физические/механические аспекты перекопки и точно пробивать, пробивать, пробивать наш путь прямо, что мы видим как рутинную скуку. Или мы можем унести за пределы со всеми сортами идей и чувств и неосознанно фокусироваться на том, что мы делаем. Или мы можем испытывать заботу и быть объективными в улучшении почвы. Вот где эфирное становится включенным.

Мы работаем затем более менее как скульптор работает – скульптор видит внутри камня форму, которую хочет сделать, и с каждой рубкой зубилом он освобождает эту форму. Работая эфирно с почвой, мы также имеем форму, кото-

рую мы хотим видеть лицом к нам, и мы работаем объективно и заботливо, чтобы освободить ее – не бить, не улетать и думать о других вещах, но быть прямо здесь эфирно. Наше внимание – в почве.

Когда мы работаем эфирно, вместо того чтобы скучая, работки выполнять эту работу, мы поддерживаем дыхание и вдыхая – питаем себя эфирно. Древние крестьяне работали с почвой правильно, и это был эфирный процесс, но они не осознавали этого. Наша задача делать это сознательно. Когда мы работаем с такой заботой, мы реально отдаем почве, и Земле, будущему. Без этого человечество просто не имеет будущего на Земле.

В саду тонкие садовые вилы являются лучшим копательным инструментом для поддержания почвенной структуры. Для наших целей достаточно ослабления плотной структуры почвы, это поддерживает насколько возможно дырчатую структуру. Почва должна разрушаться вдоль природных линий излома. Для лучшей культивации хороша трехрожковая тяпка. Лопаты и в меньшей степени плоские вилы создают размазанную, резаную поверхность, которая высыхает и становится твердой.

Чем менее структурированная и тяжелая почва, тем мельче куски, которые мы должны поднимать вилами и разрушать. Первичная культивация на плохой плотной почве требует включения некоторой степени разбивания уплотненных комков, чтобы уменьшить размер, чтобы позволить воздуху проникнуть вглубь почвы. В глинистую почву для баланса можно добавить грубый песок. Добавление компоста, выращивание сидератных культур и применение препарата 500 постепенно вносит структуру в почву. Чем лучше структурированная и светлая почва, тем меньше необходимость ее кидать с силой и хлопать по ней, чтобы она полностью распалась. Мы кладем ее аккуратно, оставляя как можно больше щебнистых структурированных комочков.

Уплотненные почвы должны быть взрыхлены – 500-й единственный будет работать долгие годы, чтобы углубить структуру почвы, если подпочва уплотнялась не-

однократно.

В домашнем саду проблема уплотненной подпочвы может решаться двойной перекопкой: верхний слой почвы (на глубину вил) кладется на одну сторону, а подпочва взрыхляется садовыми вилами или ломом. Компост может работать в подпочве, или, если растут сидераты, в подпочве может работать сырой навоз. Верхний слой почвы потом кладется обратно.

В условиях фермерского хозяйства уплотнение может быть устранено глубоким чизелеванием, когда почва полусухая. Уплотнение с треском разбивается до глубины проникновения ножа. Корни могут затем проникать вглубь, в соединении с 500-м и начинается глубокое структурирование.

На больших площадях культивация трактором требует такого же уровня ухода, как и ручная перекопка. Хотя эфирной работой труднее достичь результата, чем ручным инструментом, но сделать это можно. Предпочтительны для этого чизельный плуг, оборотный плуг и глубокий рыхлитель, но здесь действует правило не твердого и быстрого – в зависимости от вашего типа почвы и качества, и задача может быть поставлена так: диски, вращающаяся мотыга, фреза и отвальные плуги могут использоваться медленно, с ограничениями и пониманием в определенных ситуациях. Неуместное их использование, однако, может вызвать серьезные потери в структуре. Например, фреза, которая используется глубоко на высокой скорости, может вообще разрушить почвенную структуру и вернуть почву назад на годы.

Вне зависимости от типа инструмента, культивация должна быть сделана, когда почва не слишком влажная и не слишком сухая, а скорость трактора должна быть достаточно медленной, чтобы не «швырять» почву и не создавать пыль.

Френсис Портер,
БД исследовательский институт,
Пауэлтаун, Австралия

Примечания

Препарированный 500

Препараты 502-507 добавляются в 500 для производства «препарированного 500». Усовершенствованный 500 может быть использован на фермах после нескольких исходных сезонных применений 500-го или в начале ведения домашнего огорода, хорошо заправленного органическим веществом.

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СТР. 13

ПРОДОЛЖЕНИЕ.
НАЧАЛО НА СТР. 10-12

Питание почвы

Эффект построения благоприятных почв компостными препаратами может таким образом легко применяться для почв, где собственный компост еще не приготовлен и не внесен, и отдача от него еще будет не скоро. По свойствам препарированный 500 напоминает известный нам препарат бочкового компоста (фляденпрепарата).

Зеленый навоз

Большое разнообразие растений используется в качестве зеленого навоза, или, по-другому, сидератов, чтобы повысить уровень гумуса в почве в подготовке к высадке культур. Свежий навоз или кровяная и костная мука могут применяться для подкормки культур зеленого навоза, но можно выращивать и без этого, тогда препарированный 500 используется, чтобы помочь процессам разложения. Таким образом, все питательные вещества будут соединяться в почвенный гумус, чтобы естественно питать все последующие культуры.

Обработка почвы

Я начал заниматься садом в 1996 с нарезания почвы. Там рос белый клевер в течение полугода, рожь до этого и люцерна 3 или 4 года до этого. Сейчас я выращиваю на почве сидераты в течение целого сезона, и чаще я могу получить два урожая. Я использую множество растений для получения зеленого навоза, в свое время был впечатлен областью Агрилатина, в Италии, где используют смесь из 65% бобовых, 12% злаковых и зерновых, 12% крестоцветных, 12% других семейств и 0.5% трав.

У меня есть карта, где я могу видеть, какие растения хорошо растут в любое данное время в течение сезона, и я выбираю из этих растений те, что сделают лучше в данной ситуации для моей почвы. Я также уверен, что существуют влияния от различных планет на выбранные растения с цветками с различными цветовыми окрасками. Я опрыскиваю 500 на влажную почву для активизации работы корней и три недели спустя опрыскиваю 501. У меня нет хорошей воды, и я оживляю ее через водоворотный оживитель. До размешивания я нагребваю воду на газе.

Когда сидераты начинают цвести,

я рублю их садовым инструментом. Если почва достаточно сухая, я нарезаю грядки 120 см шириной и 50 см дорожку. Для дальнейшей культивации я использую острый культиватор с 9 тонкими зубцами, с помощью которого могу вбрасывать зеленый навоз в почву до новой культуры. Если мне нужна семенная грядка, я делаю зубья бороны ближе друг к другу. Если это не работает, у меня есть вращающийся копатель, который я использую с особым тщанием, т. к. это трудно для поддержания почвенной структуры.

Каждый год является как будто бы вызовом для культивации со своей особой погодой. За последнее время я заметил, что из года в год погода становится все более и более экстремальной. Каждый год либо жаркий и сухой, либо холодный и влажный. В Дании мы имеем мягкие зимы с малым количеством снега, но только короткое время, и холодные лета с обильными дождями. Осень часто влажная. В настоящее время (2008) у нас уже от 3 до 5 недель стоит одна погодная ситуация – жаркая и сухая, а затем дожди каждый раз в конце недели. Почва улучшается с годами и становится легче работать, и растения часто прямо выражают это своим обликом.

Бирте Хольт, Дания

Начиная биодинамический сад

Недавно я переехал с большого земельного надела в маленький сад на краю Мельбурна. Мне было грустно сказать «гудбай» саду, в котором я «биодинамичил» 11 лет и который давал большинство из наших овощей и 50% наших фруктов в хороший год, но он стал слишком большим для меня с позиции управления. Сейчас, в маленьком саду, мне легче поддерживать его и иметь время, чтобы добиться до мелких деталей.

Прежние хозяева сказали, что в последние несколько сезонов овощи росли не очень хорошо здесь.

Почва здесь бедная, песчаная супесь с некоторым количеством органического вещества в верхнем 10-см слое, бледно-серая и неструктурированная глубже. За 30 лет биодинамической практики я

работал с песчаными почвами на разных фермах, но никогда не имел песчаной почвы в приусадебном саду – это всегда были тяжелые глинистые почвы. Мне хочется конкретно увидеть, на какие изменения в почве при работе с ней я могу рассчитывать.

Эта зима и ранняя весна очень влажные, и в течение сильных дождей уровень воды поднимался на поверхность, оставаясь здесь на несколько дней. Необходим подпочвенный дренаж – эта тема, о которой я думаю. Дренаж может существенно улучшить структуру и гумус, которые не могут нормально развиваться в безжизненной, уплотненной, пылевой песчаной подпочве. В то же время я вижу, что груши и абрикосы показывают своим видом, что подпочвенный дренаж может и не понадобиться – эти деревья быстро деградируют, если дренаж бедный.

С северной стороны стоит забор, который затеняет овощной огород особенно зимой, и сорняк кикуй пролазит из-под забора. Моей первой задачей в июне стала тщательная перекопка всех посланцев кикуйи и заделка сорняков в почву мотыгой.

С моей точки зрения почва смотрится голодной и истощенной. Если бы у меня был под рукой компост, я бы положил слой на скошенные сорняки и слегка прикопал, тогда весной при выращивании овощей небо было бы открыто для доступа света. За неимением оного я решил вырастить здесь культуры зеленого навоза. Я рассыпал смесь порошка базальта, кровяной и костяной муки на ковшину, перевернул это все садовыми вилами, затем рассыпал семена пшеницы, овса, серого гороха и широколистных бобов и зарыхлил их.

Конечно, лучше было бы посеять зеленый навоз и во второй раз после заделки травяной массы первого, чтобы быть уверенным, что все растворимые минералы из крови и костей вошли в соединение с коллоидами гумуса, но у меня нет на это времени, если я собираюсь выращивать овощи уже весной – и я остановился на этой стадии как компромиссной. Вскоре я скошил сидераты и спустя несколько недель начал посев семян и высадку рассады и опрыскал 500-м.

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА
СТР. 14

Питание почвы

ПРОДОЛЖЕНИЕ. НАЧАЛО НА СТР. 10-13

Идеально было бы сидераты опрыскать препаратом 500-м и заделать его в верхний слой, чтобы помочь разложению, но почва еще до сих пор холодная для 500-го (начало сентября).

В июле я привез немного земли из моего старого сада и рассыпал на месте сарая и бетонных блоков. Этот угол огорода получает достаточно солнца зимой, так что я могу рассчитывать на быстрый рост овощей. Я посеял немного гороха и бобов прямо здесь, а привнесенная БД почва поддержит достаточно, чтобы произвести урожай без каких-то других добавок.

Я не могу ждать первого опрыскивания 500-м в саду и начинаю видеть ранние знаки превращения почвы и проявления жизненной активности. Мне надо ждать до тех пор, пока почва не прогреется достаточно.

В небольшом усадебном саду я хочу производить питание круглый год, включая и затененные зимой области, на которых растут сидераты после летне-осенних овощей. Я не могу позволить себе на зимних грядках выращивать только зеленый навоз, а чтобы растить культуру за культурой на этих грядках, мне нужно некоторое количество БД компоста, и для закладки его я отвел часть площади в углу сада.

Хотя горох и бобы было бы полезно опрыскивать 501-м (световое опрыскивание) во влажных, холодных, серых условиях, фруктовые деревья сейчас в полном цвету и 501 может повредить цветкам. В этом случае 501 не рекомендуется до того, пока 500 не будет использован несколько раз, чтобы запустить процесс преобразования почвы.

Появились очень ранние признаки курчавости листьев на грушах — в следующий хороший день я буду опрыскивать их 0.5% раствором жидкого стекла (силикат натрия). Мой опыт показывает, что если следовать рекомендациям по опрыскиванию БД фруктовых деревьев (серная известь в начале июля на сливы, а затем через неделю БД пастой для деревьев), курчавость листьев может начать появляться в холодных влажных условиях ранней весной, но ее будет немного и необходимость в обработке жидким стеклом отпадет.

Я применил муку из горных

пород для газонов и декоративного сада. Рискую вызвать раздражение у соседей, я позволю газонной траве расти долго, чтобы корни могли продвигаться вглубь почвы. Когда подойдет время для применения 500, я срежу траву покореже и опрыскаю (надо, чтобы капли 500-го достигли почвы) и после этого позволю траве долго расти до следующей срезки. Если трава все время срезана и низкая, очень трудно достичь развития почвы.

Я надеюсь, что кратко очертил то, как я начну работать в своем новом БД саду, и это поможет многим и покажет, что на самом деле основы биодинамики не очень трудны для выполнения. Особое значение нужно придать качеству БД препаратов и приготовлению растворов из них, а также быть уверенным в том, что вы следуете всем рекомендациям по их хранению и применению. Если препараты или растворы слабы — биодинамика просто не работает.

P.S. Спустя две недели после опрыскивания 500-м, в середине октября, листья клубники выпрямляются, а итальянская петрушка становится слаще!

*Алекс Подолински
Все статьи взяты из материалов журнала Biodynamic growing, Австралия*

Органическое садоводство: уход за верхним слоем почвы

ваш верхний слой почвы будет благодарен, если вы поощрите подходящей мульчей

Несмотря на невыносимо влажное лето со всеми его сопутствующими проблемами грибковых заболеваний и подтопления, недавняя хорошая погода, по крайней мере, вознаградила нас коротким бабьим летом.

В первые три недели сентября не было дождей в моем саду, и, невзирая на сильные утренние росы, которые не добавляли много влажности, поверхность почвы была уже сухая.

В любом саду те несколько дюймов богатого гумусом верхнего слоя почвы являются действитель-

но драгоценностью, так что надо сделать всё, чтобы защитить их в таких условиях. Лучшим путем для этого является мульча.

Когда почва высыхает до момента превращения в пыль, которая разлетается от дуновения, когда работаешь с ней инструментами, то это уже степень эрозии — и мы можем потратить годы на построение хорошего верхнего слоя. Для этого её лучше сохранить и покрыть мульчей.

Построение плодородного слоя в саду должно быть первой задачей органического земледельца, но есть только несколько путей, когда почва строится естественно без вмешательства человека.

Один из них — это перманентное травяное пастбище, другой — это постоянное привнесение ила водой, и третий — через лесную подстилку.

В лесах производит и дает защиту сочетание листового опада, тел животных, насекомых и всех других субстанций, которые населяют самый верхний ярус лесной подстилки. Мы подражаем этому процессу, когда кладем мульчу на поверхность.

Предотвращая почву от высыхания и эрозии, мульчирование дает также питание, особенно если выбранным материалом является свой компост или перегной в форме стойкого навоза с фермы.

Для мульчи хороши все типы материалов: скошенная трава, солома (не сено, т. к. оно содержит семена) и любой пакетированный (но дорогой) органический компост из детского или садового центра.

Все это будет действовать как медленно разлагающееся удобрение, сгнивающее в конечном счете и потребляемое почвой.

Есть также живая мульча в форме зеленого навоза. В то время как объемистое органическое вещество пригодно для большинства садовых ситуаций, будь то грядки, бордюры, кустарники и деревья, зеленый навоз применяется для больших участков голой почвы, которую ожидают посадки в следующем году.

Для этого обычен овощной огород, поскольку зеленый навоз должен быть заделан в почву следующей весной после срезки. Это надо сделать не слишком поздно, чтобы дать полежать ему пару недель до тех пор, пока температура воздуха не станет слишком высокой.

Просто раскидайте семена по поверхности, заделайте их слегка граблями и дайте немного воды.

ОКОНЧАНИЕ НА СТР. 15

ОКОНЧАНИЕ.
НАЧАЛО НА СТР. 10-14

Питание почвы

Лучше, конечно, прикрыть семенами каким-нибудь теплым укрывным материалом, чтобы защитить от птиц и создать более теплые условия для прорастания.

Моим собственным выбором зеленого навоза является красный клевер, поскольку он как бобовое фиксирует азот воздуха. Покрытие клевера зимой будет защищать и стабилизировать почву от сильных дождей и может пожухнуть только от сильных и жестких постоянных заморозков. Он зацветает на Пасху и даст пчелам и другим насекомым корм до того, как пойдет под косу и будет заделан в почву.

Также хорош посев на голую почву под ярусом клевера моей зимней капусты, особенно пурпурной брокколи. В дополнение к предоставлению азота для капустных и защиты и питания почвы, сочетание красных цветков клевера с желтыми всходами брокколи создает прекрасный декоративный вид весной.

Том Петерик,
Великобритания, 2007
www.tompetherick.co.uk

Почему биодинамическое садоводство имеет смысл?

взгляд органического земледельца

На прошлой неделе мы, семь человек, наполнили утром кирпичом выложенную яму в моем саду свежим навозом. Мы обработали ее 7 особо ферментированными компостными препаратами и закрыли влажной мешковиной и деревянной крышкой, чтобы защитить от непогоды.

Таким путем мы заложили биодинамический препарат, известный как бочковый компост. Через три месяца хорошо разложившийся компостированный навоз будет добавлен в 75-л бочку с водой, размешан 1 час, и затем мы опрыскаем им сад в качестве осеннего эликсира.

Приглашаю в мир биодинамики, который завладел мною после целой жизни органического садоводства. Это не значит, что я дезертировал из органического лагеря: напротив, невозможно биодинамичить без знания органических основ, но это означает, что в качестве БД практи-

канта я обнаружил дополнительное измерение, которое обычно не принимается в расчет в «органике».

Это дополнительное измерение лучше понимается, если мы посмотрим на слово «биодинамика» и увидим, что происходя из древнегреческого, *био* означает жизнь, а *динамика* означает силу.

Биодинамика определяет работу с влиянием невидимых энергий и сил, которые существуют так же, как и те, что мы видим вокруг нас. И цели биодинамики, как кратко определил австриец Рудольф Штайнер в своих 8 лекциях по сельскому хозяйству в 1924 г, заключаются в глубоком понимании жизненных сил, которые лежат в основе природных процессов в порядке производства продуктов питания высочайшего качества.

На практическом уровне намерение Штайнера было в том, что фермеры должны попытаться работать так, чтобы позволить жизни почвы и растениям стать более восприимчивыми к таким энергиям при использовании определенных компостных препаратов и полевых опрыскиваний.

Штайнер имел причины для этого — он предвидел снижение жизнеспособности земли и предсказал время, когда для нас станет значительно труднее выращивать продукты питания (оба предсказания являются красноречивым свидетельством для нас сегодня, если мы возьмем хроническую эрозию почв в мире и глобальное потепление в качестве примеров). Использование биодинамических препаратов может, по его мнению, усилить связи между космическим и земным, то есть небесным и земным — звездами и почвой.

Здесь нет сомнений в том, что органическое садоводство и фермерство, которое зависит от создания и поддержания почвенного плодородия и экологического управления землей, являются системами, которые должны восстановить наше понимание важности здоровья почвы и её связи со здоровьем человечества. Органический подход заставляет нас достичь и поддерживать баланс таким, какой мы имеем в природе. Мы подражаем этому в органическом садоводстве, выращивая различные виды растений и питая почву компостом и другим органическим веществом. Различие в том, что практика биодинамики признает существование и

вводит в работу реальности, которые лежат за пределами видимого мира.

Три года назад я начал садоводство биодинамическими методами. Я вошел в организацию Деметра, программу биодинамической сертификации и начал использовать препараты, такие как бочковый компост, который является обязательным в этой программе. Я также начал использовать биодинамический посевной календарь, второй элемент биодинамики, который помогает направлять работу в соответствии с космическим временем и который значительно эволюционировал со времен Штайнера. Календарь недавно стал более широко известен с тех пор, как одна фирма-производитель вина сделала открытие для всех в том, что они планируют, в какое время пригласить критиков для проверки вкуса своих вин.

Интересно, что много времени в работе в биодинамической системе занимает согласование с ритмами луны и планет. Это другая причина, почему БД методы начинают доходить до широкой публики. Мы все знаем о влиянии луны на приливы/отливы. Когда я начинал работать биодинамически, я исходил из задачи, что, когда луна двигалась через определенные конstellации, быстро становилось очевидно, что она более действенна, чем я впервые подумал.

Изменения становятся замечены немедленно: корневые системы отличаются большим количеством питающих корней на некоторых растениях, особенно капустных, длительными сезонами роста до формирования семян, повышенным прорастанием, более сильным запахом, более глубоким цветом лепестков, более высоким содержанием воды... и многим другим.

Но больше всего этого, и это является труднейшей вещью всего сообщения, чувство измененного сада. Он становится более живым, и я начинаю понимать тот факт, что силы природы активны на многих уровнях и что многие из них имеют прямое действие на растения. Я не могу быть способным видеть их все, но они имеют влияние и они являются частью чуда, которое является жизнью в нашей вселенной.

Том Петерик, 2009
www.tompetherick.co.uk
Пер. с англ. С. Тужилин

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫХ ТОВАРОВ «ОДУВАНЧИК»

ПРЕДЛАГАЕТ ПОСЕТИТЬ САЙТ
WWW.SHOP.BDSIB.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 книжке!

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 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 обрезаются 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.

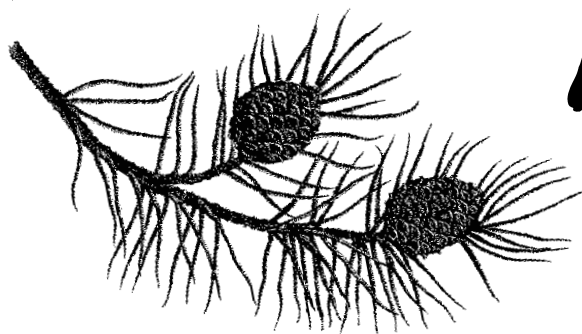
ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЯ начинались с сушёных видов: наши грибы, папоротник, шулта в качестве чёрного чая, а также зелёный чай на основе иван-чая ферментированного. Сейчас, к весне, остались грибы и шулта, а остальное появится лишь в следующем сезоне. Цена 60 и 70 руб. соответственно.

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 магазинского. Мы добавляем его в салаты, супы, макаем 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.shop.bdsib.ru

С сентября 2011 года Интернет-магазин «Одуванчик» располагается на сайте Иркутского биодинамического центра www.bdsib.ru.



Кедр шумя

А шишки падают...

ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ

Сахар – источник энергии без жизни

Глава из книги Отто Вольфа «Что мы едим»

Поскольку жизнь всегда протекает в жидкостной среде, в наибольшей цельности жизненные силы содержатся в соке растений, в молоке или в крови. Однако в натуре человека из всего извлекать "чистую" радость, не смешанную с другими вещами. Практически это означает следующее: если имеется сладкий фруктовый сок, человек хочет сделать его еще слаще. Эта потребность привела к тому, что люди не просто использовали вполне сладкий сок сахарного тростника, но стали его концентрировать и удалять все "несладкое". Так дело дошло до "абсолютной" сладости – чистого (99, 97 –) белого сахара, выделение которого из сока сахарного тростника путем концентрации и очистки было скоро поставлено на промышленные рельсы. Такой фабричный сахар появился на рынке в больших количествах и по низким ценам. Впоследствии вывели также особые сорта свеклы, содержащие сравнительно высокий процент

сахара; свекловичный сахар распространен прежде всего в Европе, поскольку сахарный тростник растет лишь в жарких странах. Впрочем, благодаря высокоэффективной очистке различие между этими двумя сортами сахара сведено к минимуму.

Но что означает эта "очистка"? В природе нет живых организмов, состоящих из одной-единственной чистой субстанции. В своем бесконечном многообразии жизнь требует множественности субстанций, в противном случае она перестанет творить и созидать. Уже из сказанного можно сделать вывод, что изолированная субстанция – безразлично какая – не может быть носителем жизни; она разве что сохраняет ничтожную ее часть. Вот такую ничтожную часть жизни сохраняет и сахар, но это уже не жизнь, которой требуется разносторонность, а всего лишь "энергия". В том, что это так, может убедиться каждый, если, например, после большой физической нагрузки он находится на пределе сил. Даже после долгого утомительного хождения по магазинам можно быстро снять усталость с помощью сахара – лучше всего, конечно, выпить чашечку сладкого крепкого кофе. Человек ощущает прилив "энергии" – это соответствует действительности! Охваченный энтузиазмом человек уже не чувствует, что этот прилив энергии не есть прилив жизни, это силы, взятые займы, – вы не сами их выработали, вам не пришлось прилагать ни малейшего усилия. Никакой продукт не может и не должен немедленно проникать в кровь, на это способен только сахар! Всякая другая пища сначала должна быть переварена и переработана. Но на самом деле энергия сахара не приобретена организмом – она (в самом прямом смысле!)

весьма изящным манером украдена из природы.

В этой связи весьма знаменательно, что в природе "чистого" сахара не бывает. Больше всего сахара содержит мед, который в диком, натуральном, виде встречается весьма редко и добывается с немалым трудом. Но мед вовсе не равнозначен сахару, ибо, кроме сахара, в нем присутствует много энзимов, витаминов, микроэлементов и так называемых биологически активных веществ – носителей жизни, ведущих начало как от цветка, так и от пчелы, благодаря чему мед издревле используется не как питательное вещество, а, скорее, как лекарство.

Отсюда ясно, что прилив сил, энергия, заимствованная человеком из сахара, есть не более чем иллюзия. Именно поэтому достигнутый эффект уже через несколько часов слабеет; наступает даже реактивное понижение сахара крови, которое человек опять-таки ощущает как усталость. И конечно же, он вновь обращается к спасительному сахару. Таким образом возникает "сахарная зависимость", заколдованный круг, в плену которого ныне находятся многие люди. Эта взаимозависимость подробнее рассмотрена в другой работе.

Если взглянуть на сахар как таковой, то сказанное сразу станет понятно, ведь сахар – кристалл, а кристаллы никогда не бывают живыми, это типичные представители мертвого мира. Обычные кристаллы из числа минералов, естественно, не обладают "энергией"; данное свойство – особенность сахара, оттого он и является горючим. Сахар не только мертв сам по себе, в концентрированной форме он еще и убивает.

ОКОНЧАНИЕ НА
СТР. 18



Сахар – источник энергии БЕЗ жизни

ОКОНЧАНИЕ. НАЧАЛО НА СТР. 17

Поэтому с помощью сахара можно консервировать, на чем и основано домашнее и промышленное производство мармеладов и джемов. Если при варке фруктов добавлять по меньшей мере 50 – сахара (хозяйки говорят: килограмм на килограмм), эти фрукты уже не скиснут, так как вызывающие брожение дрожжи погибнут (лучше 60 – сахара, тогда сохранность продукта гарантирована; при 50 – он все же в отдельных случаях может заплесневеть или забродить).

Важно, что, потребляя сахар, человек получает от него только энергию, но не жизнь: ведь ни человек, ни животное, питаясь одним сахаром, долго не протянут. Причина здесь в том, что для переработки сахара нужен витамин В. Если этого витамина не хватает, сахар крадет его у организма, что со временем наносит серьезный ущерб прежде всего нервной системе. При естественном ходе вещей этого не происходит, и вот почему. Крахмал, содержащийся в хлебных или рисовых зернах, окружен витамином В, который нужен для его переработки, однако при изготовлении муки тонкого помола и при интенсивной "очистке" риса витамин В из продукта практически удаляется. Поэтому в некоторых странах, согласно специальному закону, в муку белого помола обя-

зательно добавляют витамин В, разумеется синтетический. Есть, конечно, и другие способы: когда, например, из отрубей (оболочек зерен) извлекают естественный витамин и вводят его в эндосперм или особым способом витаминизируют рис, но остается вопрос об иных последствиях этих новых технологий. Ясно одно: в неочищенном зерне еще сохраняется вся полнота жизни.

По сути, из сказанного легко сделать вывод: лучше и естественнее молоть и перерабатывать цельное зерно, чем добиваться идеальной очистки и муки белого помола, а затем искусственно вводить в нее то, что сами же изъяли: витамины, железо и многое другое, – ведь "полноценного" продукта эти операции все равно не обеспечивают. Организм, каковым является любое цельное зерно, невозможно восстановить посредством искусственного соединения разных веществ, хотя добавление недостающего помогает избежать самых тяжких последствий (см. главу "Витамины").

Все вышесказанное позволяет судить о том, что в питании самое главное и что мы, собственно, получаем или не получаем с пищей – а именно жизнь. В этой связи возникают, однако, дополнительные трудности: тот, кто в наше время

желает обеспечить себе стопроцентно здоровое питание, едва ли сумеет это сделать, так как соответствующие продукты есть не везде. Дело вовсе не в том, чтобы отвергать каждый грамм сахара или полностью отказаться от удовольствия выпить иногда чашечку кофе, заправив его по вкусу сгущенным молоком или стерилизованными сливками. (Даже лакомки уже не замечают явного отличия их вкуса от вкуса свежих сливок.) В этих случаях часто необходим компромисс. Конечно, в силу постоянного потребления больших количеств неполноценного молока и сахара или консервов в человеческом организме возникает еще незаметный ныне изъян или дефицит, особенно у детей, которым необходимо получать жизнь непосредственно из живых продуктов. Буквально повсюду можно наблюдать, что потребление сахара детьми и подростками зачастую не знает никаких ограничений. Общеизвестно и что здоровье детей, т.е. общая жизнеспособность (не наличие или отсутствие одного или нескольких конкретных заболеваний, но конституциональное здоровье), стремительно ухудшается, но все эти факты крайне редко рассматриваются в связи с нашим питанием.

Целиком книгу можно скачать на сайте bdn-steiner.ru

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА МЁДА

Во многом мы следуем силе привычки. Даже режим питания в значительной степени тоже привычка. Испокон веков пчелы изумляют нас своей «мудростью» в выборе ценнейших веществ, входящих в состав нектара и пыльцы, которые они собирают, вылетая на взлеток.

Мед может восполнить любой пробел в ежедневном питании. Люди, осведомленные о пищевой ценности меда, более склонны к регулярному его употреблению, чем те, кто имеет о нем довольно смутное представление. Врач, ознакомившийся со всеми свойствами меда, обычно старается прописывать его пациентам, которым необходимо как-либо изменить режим питания.

Опытным путем доказаны

бактерицидные свойства меда, т.е. то, что мед является средой, в которой невозможно существование бактерий из-за содержания в нем калия. Калий отбирает влагу у бактерий, без которой невозможно их существование.

В сельскохозяйственном колледже штата Колорадо д-р СЭКЕТТ, бактериолог, исследовал бактерицидные свойства меда. По правде говоря, он не верил, что мед может разрушать болезнетворные бактерии. В своей лаборатории он помещал различные болезнетворные микробы в чистый мед. Результаты были поразительны. В течение нескольких часов, или, по крайней мере, через несколько дней все болезнетворные микроорганизмы погибали. Возбудители брюшного тифа погибали через 48 часов. Дру-

гие микробы, названные А и Б, подобные тифозным, погибали уже через 24 часа. Подвижные микробы, обнаруженные в кишечнике и воде, похожие на бациллы тифа, погибали через 5 часов. Микробы, вызывающие хроническую бронхопневмонию, погибали на четвертый день. В меду погибали также специфические бактерии, являющиеся возбудителями ряда заболеваний, таких как перитонит, плеврит и гнойный абсцесс. Микробы, вызывающие дизентерию, погибали через 10 часов. Подобные сведения можно получить в Бюллетене № 252, опубликованном экспериментальной станцией, где доктор СЭКЕТТ проводил свои опыты. Его выводы подтвердили и другие исследователи.

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СТР. 19

ПРОДОЛЖЕНИЕ.
НАЧАЛО НА СТР. 18

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА МЁДА

Например, д-р СТЭРТЕВАНТ, бактериолог отдела энтомологии, Вашингтон; д-р ЛОКХЕД, сотрудник отдела бактериологии в Оттаве, Канада, и многие другие.

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СТР. 19

В течение столетий мед, вырабатываемый пчелами из нектара цветов, был единственным сладким продуктом, доступным человеку. В последние годы появилось много заменителей меда, используемых в питании людей в виде сахара, получаемого в процессе переработки. Но до сего времени мед представляет собой единственный сладкий продукт, обладающий рядом ценнейших свойств, как никакой другой.

Особый интерес мед представляет с точки зрения удовлетворения потребностей человека в необходимых минеральных веществах. Это очень важно, т. к. большинство из нас понимает, что средний пищевой рацион определенно отличается недостатком необходимых организму минеральных веществ. Мы привыкли к очень многим продуктам, которые в процессе производства частично утратили свой естественный минеральный состав и, таким образом, потеряли в определенной мере свою ценность. Поэтому, очень важно знать, каких именно минеральных веществ не хватает в потребляемой нами пище и каким путем может быть восполнен этот недостаток.

В состав меда входят железо, медь, марганец, двуокись кремния, хлор, кальций, калий, натрий, фосфор, алюминий, магний. В конечном счете, все эти элементы поступают в мед из почвы, на которой растут растения, а через растения – в нектар, являющийся основным веществом, используемым пчелами для производства меда. Очевидно, состав меда должен варьировать в соответствии с уровнем минеральных запасов в почве.

В течение ряда лет минеральный состав меда не принимался во внимание, т. к. предполагали, что минеральные вещества содержатся в меду в очень незначительном количестве. В настоящее время известно, однако, что многие минеральные вещества необходимы человеческому организму в очень незначительном количестве для поддержания минерального баланса. Мед содержит соответствующее

количество минеральных веществ, необходимых для удовлетворения потребностей нормально-го человеческого организма. Профессор Х. А. ШУИТ с кафедры химии Университета штата Висконсин сказал о содержании минеральных веществ в меду: «Из жизненно важных минеральных элементов медь, железо и марганец, кажется, содержатся в большем количестве в темных медах, чем в светлых. С точки зрения питательной ценности железо имеет большое значение в связи с содержанием в крови гемоглобина. Гемоглобин образуется на основании питательных веществ, поступающих с пищей. Он переносит кислород, необходимый тканям тела. Только благодаря содержанию железа, гемоглобин обладает способностью удерживать кислород.

Медь, вероятно, стимулирует терапевтическую способность железа к восстановлению гемоглобина крови у пациентов, страдающих анемией. Иными словами медь активизирует железо. Мы, однако, не имеем точных данных о преимуществах марганца как компонента пищи, но мы все же знаем, что этот элемент является необходимым компонентом рациона. Некоторые придерживаются мнения, что его функции более или менее аналогичны с медью или он выполняет вспомогательную функцию наряду с действием меди, направленную на образование гемоглобина крови. Другие, однако, полагают, что в процессе формирования гемоглобина железу помогает только медь. Однако доказано, что марганец выполняет сугубо специфическую функцию в процессе питания организма.

Каково содержание витаминов в меду? Поскольку мед – великолепный натуральный продукт, можно думать, что в его состав должны входить витамины. Пыльца многих цветов отличается повышенным содержанием витамина С в сравнении с почти любым видом фруктов или овощей. В меду содержится пыльца. Очевидно, в медах с наибольшим содержанием пыльцы больше витамина С, чем в других.

Установлен интересный факт, что мед – прекрасная среда, в которой сохраняются витамины, что не всегда можно сказать об овощах и фруктах. Например, сорванный шпинат теряет 50% содержащегося

в нем витамина С в течение 24-х часов. При хранении фрукты теряют значительную часть содержащихся в них витаминов.

Подобно большинству продуктов с высокой концентрацией сахара, в меду мало тиамина, но довольно большое количество рибофлавина и никотиновой кислоты. Тем не менее, в состав меда входят все витамины, которые диетологи считают необходимыми для здоровья.

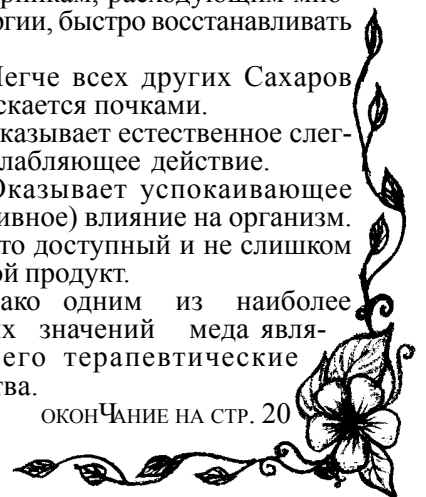
Если тростниковый сахар и крахмал подвергаются 1 процессу инверсии в желудочно-кишечном тракте под влиянием ферментов, превращаясь в простые сахара, то мед – уже готовый к усвоению организмом продукт, переработанный пчелами. Организм здорового человека способен переваривать сахара. Но для больного, у которого не хватает двух ферментов: инвертазы и амилазы, – и у которого малоактивная пищеварительная система, потребление меда имеет большое значение, т. е. при этом организм избавляется от излишней нагрузки – выполнения процесса инверсии Сахаров.

Мед – не только вкусный продукт, который можно употреблять па-де-серт в разных видах, это – ценный комплекс питательных элементов, играющих большую роль в процессах ассимиляции. Он быстро освобождает энергию, расходуемую в период наибольшей дневной активности человека. Ниже приводится ряд преимуществ меда над другими сахарами:

1. Он не раздражает слизистую пищеварительного тракта.
2. Легко и быстро усваивается организмом.
3. Быстро освобождает необходимую энергию.
4. Позволяет спортсменам и физкультурникам, расходующим много энергии, быстро восстанавливать силы.
5. Легче всех других Сахаров пропускается почками.
6. Оказывает естественное слегка послабляющее действие.
7. Оказывает успокаивающее (седативное) влияние на организм.
8. Это доступный и не слишком дорогой продукт.

Однако одним из наиболее важных значений меда являются его терапевтические свойства.

ОКОНЧАНИЕ НА СТР. 20



ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА МЁДА

ОКОНЧАНИЕ. НАЧАЛО НА СТР. 18-19

Меня, как врача, более всего привлекают терапевтические и целебные свойства меда, играющие большую роль для человека в течение всей его жизни. Где еще можно найти такое эффективное успокаивающее средство, благоприятно влияющее на нервную систему легко возбудимых людей, не причиняя вреда организму, как мед? Или какое снотворное может быть луч-

ше, чем натуральный мед? Мед оказывает также успокаивающее действие на желудок.

Мед уменьшает резкий, раздражающий кашель, уменьшает боль при артрите.

Мед также помогает старым людям в поддержании здоровья. Мне обидно слышать, когда люди объясняют свой отказ от употребления меда якобы тем, что он до-

роже сахара. Я всегда доказываю им, что здоровье дороже и на нем не следует экономить. В противном случае через определенный период времени вы все равно будете тратить на лекарства, если упустите здоровье, которое нужно беречь смолоду, и именно это и есть самая большая экономия. Мед позволяет восполнять многочисленные пробелы в питании, в питательной ценности ежедневно потребляемых продуктов.

С уважением,
автор сайта элитного мёда
<http://sotimed.ru>

Вальдорфский детский сад г. Иркутска

ПРИГЛАШАЕТ В СЕМЕЙНЫЙ КЛУБ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ:

- группа «Ягодка» (1 – 2)

- группа «Светлячок» (2 – 5)

Запись по телефону: 76 – 11 – 21; 56 – 02 – 72.

Открытие сезона клуба в октябре.

Сайт: www.deti-pokrova.ru



Мы располагаемся в большом деревянном доме. В доме две печи. Живой огонь и естественная обстановка окружения умиротворяет и располагает к творчеству, наблюдению, подражанию. Мы вместе заняты приготовлением пищи, работой в саду, рукоделием, живописью, музыкой и пением. Особая культура проведения праздников года, созвучный с природой ритм, умелая организация пространства позволяют создать уют и теплое настроение, благоприятную среду.

ПРИХОДИТЕ, ЖДЕМ ВАС!

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 муку;
- 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

ВНИМАНИЕ!

-- Паста для опрыскивания плодового сада в наличие с сентября. Используется вместе с препаратом бочковый компост (фляденпрепарат). Спрашивайте на занятиях клуба «Гармония».

-- Календарь М. Тун «Посевные дни» на 2012 год в Иркутском БД центре появится не раньше декабря текущего года! Цена будет известна к декабрю и, вероятно, она будет значительно выше предыдущей.

В ПИЩЕ БЕЗ ПРЯНОСТЕЙ НЕТ НИ ПОЛЬЗЫ, НИ РАДОСТИ

«Тем, чем в минеральном мире были золото, серебро, драгоценные камни, в царстве растений были пряные травы», – писал Удо Ренценбринк в своей книге о питании. Редко кто в настоящее время обходится без душистых пряно-вкусовых растений. Кроме витаминов, микроэлементов, они содержат летучие ароматические вещества с очень сильным специфическим запахом.

Действие пряных в организме человека

Особенность пряных в том, что все они воздействуют на органы чувств, обостряют восприятие окружающего мира, обостряют рассудок.

Пряные травы занимают промежуточное место между пищевыми и лекарственными растениями. Они ближе в соли. Сама соль безвкусна, несъедобна. Но она придаёт вкус многим блюдам.

Применяются пряности в очень небольших количествах. Они не должны выделяться, перебивать вкус основной пищи, но придавать блюдам остроту, тонкий аромат, аппетитный, изысканный вкус. Необходимо также знать, как они сочетаются с отдельными блюдами. Они должны быть едины с пищей. У каждой хозяйки и повара на кухне должен быть набор самых разнообразных пряностей.

Действие пряностей на обострение чувств и сознание начинается уже с приготовления пищи. Воспринимается вкус пряных вкусовыми сосочками на языке: на кончике языка сладкое, на корне языка горькое. А по бокам языка: жирное, кислое, острое, терпкое и солёное. Поэтому пища должна быть во рту дольше. Пряные через органы чувств активизируют весь организм, способствуют лучшему усвоению пищи.

Все пряные вносят с собой свет и тепло солнца и космоса. Пряные травы активизируют обмен веществ, и человек становится бодрым, волевым.

Семена пряных растений очень мелкие, это затрудняет их прорастание, поэтому большинство из них приходится вначале сеять в плошки, поверхностно, не заглубляя. А потом уже высаживать на место, присыпая почвой и прикапывая. В открытый грунт семенами можно

сеять: анис, укроп, чабер, бораго, кресс-салат, петрушку, кориандр. Остальные, такие как сельдерей, мелиссу и др., через рассаду.

У ряда пряных трав сильный аромат появляется только, когда их потереть, помять их листья между пальцами.

Для того чтобы пряные растения сохраняли свой пряный аромат и тонкий вкус, выращивать их надо, как и лекарственные растения, на растительном компосте, без химии.

ПЕТРУШКА

Двулетнее растение семейства сельдерейных. Семена даёт на второй год. Петрушка может быть листовая обычная, кудрявая и корневая. Листовая петрушка выращивается ради ароматной душистой зелени, кудрявая ещё и декоративна. Петрушка влаголюбивая и зимостойкая культура. Её можно сеять и весной, и под зиму, оставляя под снегом, и тогда рано весной на грядках будет расти ранняя витаминная зелень. Любит она живую, плодородную, богатую гумусом почву. Семена листовой петрушки сеют рано весной в «лист» в конце апреля, в мае. А корневую в «корень». Иногда, чтобы получить товарные корнеплоды-маточки, выращивают через рассаду. Осенью корнеплоды можно посадить в горшок, и всю зиму будет свежая зелень. Листовую сеют на грядки чаще как уплотнитель к другим культурам: томаты, горох. В 100 г молодой зелени содержится до 30 мг витамина С и 20 г провитамина А и много микроэлементов: калий, кальций, фосфор, железо и магний.

Корнеплоды петрушки крупные, мясистые, хранятся при 0 °С. Используется петрушка в ароматных смесях в различных блюдах. В народе применяется как диуретик при сердечных отёках, при заболеваниях почек. Может расти в полутени, любит опрыскивание препаратом 501 – роговым кремнием. Жуют листик петрушки для снятия чесночного запаха изо рта. Широко применяется листовая петрушка в косметике.

СЕЛЬДЕРЕЙ

Может быть листовой, черешковой, корневой. Он богат биологически-активными веществами, витаминами, макро- и микроэлементами. По тому действию, которое оказывает сельдерей на человека,

считают, что в сельдерее есть витамин Е – витамин счастья, оптимизма, желания жить. Даже ради этого стоит его выращивать у себя на огороде и употреблять в пищу зимой и летом.

Семена сельдерея очень мелкие, вегетационный период корневого сельдерея 130-180 дней. Поэтому выращивают его через рассаду, семена сеют в феврале в «корень». На постоянное место высаживают в мае, в день «корня» на ВП (созвездие Девы). В зависимости от сорта, почвы, времени посева и высаживания рассады в грунт, корнеплод может вырасти весом 400-800 г. Семена предварительно яровизируют, сеют поверхностно, или при посеве кладут слой снега 1-1,5 см, при таянии чуть заглубятся. При наличии 1-2 листьев можно пикировать. Высаживать лучше в широкие траншеи, на дно компост. Для получения семян корнеплод можно хранить с комом земли в подвале. Весной высадить в семенное созвездие Льва. Обрабатывать, как и все семенники, чаями из динамических трав и препаратом 501. Для профилактики грибковых заболеваний препаратом 508 полевым хвощом. Высаживают сельдерей как уплотнитель на грядки и в теплице, для отпугивания насекомых в капусту. Листья и корнеплод мелко режут и сушат в пряные смеси при приготовлении различных блюд. Отвар помогает при атеросклерозе. Корневые сорта: Яблочный, Деликатес.

ЛЮБИСТОК

Многолетний, зимостоек. Растёт на одном месте много лет. Обладает сильным пряным и умеренно острым вкусом. Содержит эфирные масла, смолы, сахар, микроэлементы, каротин, фитонциды, витамины. Цветёт на второй год, цветонос до 2 м.

Любисток мелко режут в салаты, сушат в пряные смеси. Из корней делают котлеты, их фаршируют, тушат с мясом. Отваром подают в бане, укрепляет волосы. Тонизирующее, отхаркивающее, мочегонное средство.

ЭСТРАГОН

Многолетнее полынное растение, лист тонкий, резной, нежный, с резким ароматом. Ланцетовидный, трёхлопастный.

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА
СТР. 22

В ПИЩЕ БЕЗ ПРЯНОСТЕЙ НЕТ НИ ПОЛЬЗЫ, НИ РАДОСТИ

ОКОНЧАНИЕ. НАЧАЛО НА СТР. 21-22

Цветки мелкие, соцветия шаровидные, жёлтые, плоды бурые, семян до 5 тыс. Размножение корневищами и семенами. В нём много витамина С, каротина, рутина, эфирные масла. Всходы рано, как сойдёт снег, срезают несколько раз, оставляя не меньше 12 см – куст пышнее. Неприхотлив. Деление куста через 3-4 года. На Кавказе растёт дикий, прямостоячий, высота до 150 см. Имеет прекрасные вкусовые качества. Улучшает обмен веществ, аппетит, устраняет дурной запах изо рта. Листья используют в салаты, винегрет. При засолке класть не более 1-2 листиков. Делают напиток тархун.

ЧАБЕР

Внешне невзрачен, но очень душистый, любим за тончайший аромат. Дикий растёт в Украине, на Кавказе, на Алтае, в Средней Азии. У нас однолетнее пряное растение. Его молодые стебли и листья богаты витаминами С и другими, каротином, минеральными солями, фитонцидами, эфирными маслами. На вкус он жгучий как перец. Свежий или высушенный – прекрасная приправа с тонким, пикантным ароматом. Свежая зелень хороша в салатах, сочетается с рыбой (при панировке), мясом, добавляют в фарш, соусы, супы, в соленья, но в очень небольших количествах. Возбуждает аппетит, способствует лучшему усвоению пищи.

Невысокий куст с мелкими, ланцетовидными, зеленоватыми листьями, в их пазухах неброские лиловые цветки. Холодостойкий, светолюбив, растёт на лёгких плодородных почвах. Весной рано сеют в грунт на 0,5-1 см. Садят с баклажанами: как медонос, он привлекает к ним ос для опыления. Для сушки срезают в начале цветения. Для получения семян выдёргивают с корнем, в пучки и подвешивают для дозаривания, пока не побуреют. Чабер + базилик + розмарин – как перец. Чабер + тысячелистник + чабрец – бодрящий азербайджанский напиток.

БАЗИЛИК

Отличается особым тонким ароматом и очень пикантным вкусом, напоминающим одновременно гвоздику, лавровый лист и перец. Лист базилика может быть различной окраски: зелё-

ный, тёмно-синий и красно-фиолетовый. В народе говорят: «Кто базилик жуёт, тот долго живёт». Очень теплолюбивое растение. Высаживают только в прогретую почву, поэтому его выращивают через рассаду. Его подсаживают к перцам и томатам для улучшения их вкуса. С ним готовят приправу для мясных, рыбных и овощных блюд, ароматизируют соки и соленья.

БОРАГО – ОГУРЕЧНАЯ ТРАВА

Прекрасный медонос. Садят рядом с растениями, требующими опыления пчёлами. Высевают в качестве сидерата. Лист колючий, шершавый. Бораго не требователен к почве. Семена сеют в начале мая через 12 см, зацветают быстро, цветут в июле, августе. Образуются спелые семена, рассыпаются самосевом. Цветы голубые, съедобные. Многолетнее растение. Весной молодые всходы можно рассаживать в теплицы, на грядки с огурцами. Прекрасное лекарство. Травя бодрости для поднятия духа и настроения.

Цветы настаивают для ароматизации вина, напитков, а листья кладут в салаты – ароматы и запах огурцов. В медицине используют при кожных заболеваниях. Успокаивающее, освежающее средство.

ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ

Многолетнее растение с приятным пряным запахом. Листья черешковые, продолговатые, яйцевидные, по краю они цельные. Цветы мелкие, лилово-розовые. Цветёт душица в июле, августе. Листья после цветения становятся пурпурно-окрашенные. Заготавливают растения во время цветения при высоте побегов 20-30 см. В сушёном сырье эфирное масло, флавоноиды, дубильные вещества и витамин С. Душица – прекрасный медонос, размножается семенами и делением куста. Семена сеют рано весной в питомник. Отвары принимают при остром и хроническом бронхите, при заболеваниях желудка и печени, при нарывах, отёках, ангинах, стоматитах, мигрени и других. В быту используется как инсектицид от моли, цветы её окрасивают шерсть в оранжево-красный цвет. Авиценна рекомендовал её при заболеваниях суста-

вов, печени и желудка, жевать при зубной боли и очищении зубов.

Соцветия крупные, цветёт в июле, августе, семена созревают в октябре. Теплолюбива, размножается семенами, черенками, делением куста.

ШАЛФЕЙ

Вяжущее и противовоспалительное средство при заболеваниях полости рта. Входит в грудной и желудочный сбор. Полукустарник высотой до 70 см с мощным деревянистым корнем, с многочисленными листьями, цветёт рано с мая по июль. Цветки сине-фиолетовые, с короткими цветоножками, семена созревают в августе. Теплолюбив. В листьях летом содержатся алкалоиды, осенью дубильные вещества. Настой: 2 ст. ложки листьев + 2 стакана кипятка, 15 мин. на водяной бане.

ТМИН

Используется при выпечке хлеба, тушении мяса, в суп, витаминная зелень в салаты, овощные блюда. Ценны сами семена с пряным ароматом. В них эфирное масло, дубящие вещества. Ароматизируют хлеб, кондитерские изделия, является отдушкой для сыров, добавляется при засолке капусты. Холодостойкий, светолюбивый. Дикий растёт самосевом на супесчаных почвах.

КИНЗА – КОРИАНДР

Ценное однолетнее пряное и лекарственное растение. Собирают лист до цветения. Семена его также ароматны, имеют тонкий пикантный вкус, употребляются в мясные и рыбные блюда, при мариновании селедки. Придаёт вкус и аромат и аппетитный вид. Ароматизируют хлеб, при засолке сала. Добавляют в салаты, в соусы, маринады.

В народной медицине используется как моче- и желчегонное средство, отвар листьев действует отхаркивающе, снижает артериальное давление. В листьях аскорбиновая кислота, каротин, рутин. Если пожевать – освежает.

ИССОП

Древнее лекарственное растение, многолетний полукустарник. Семена сеют рано 0,3-0,5 см в апреле в грунт. Срезка в начале цветения, сушат в пучках. Вкус пряно-горький, хранение в стеклянных банках. Когда семена буреют, их срезают с верхушками стеблей и дозаривают. Сохраняют всхожесть 3-4 года. Садить нужно отдельно от других культур, так как угнетает все остальные культуры.

ОКОНЧАНИЕ НА СТР. 22

ПРОДОЛЖЕНИЕ.
НАЧАЛО НА СТР. 21-23

В ПИЩЕ БЕЗ ПРЯНОСТЕЙ НЕТ НИ ПОЛЬЗЫ, НИ РАДОСТИ

АНИС

Прекрасное отхаркивающее средство при астме. Семена яровизируют, туговсхожие. Используют при засолке капусты, нельзя садить с морковью.

МАЙОРАН

Теплолюбив, богат витаминами, содержит каротин, эфирные масла.

Агротехника не сложная. Сеют сразу на постоянное место или в парник на рассаду. В мае высевают в грунт. Размножают делением или черенками. Любит плодородную, живую, рыхлую землю. Лист убирают и сушат в августе, в начале цветения. Используют для улучшения вкуса блюд, в смеси с другими пряными, совместим со всеми блюдами. В народной медицине используют для лечения заболеваний дыхательных путей и органов пищеварения, а также при бессоннице. Семена сеют в «лист».

УКРОП

Однолетнее пряное растение семейства сельдерейных. Используется во всех ароматических приправах, в супы с зелёным луком, в салаты, окрошки, к мясу, рыбе, грибным и овощным блюдам. Зонтик укропа кладут при засолке, в маринады. Семена сеют и весной, и летом, и под зиму, чтобы был молодой укроп, и зонтики, и семена. Сеют в «лист», часто самосевом, уплотнитель к огурцам, картофелю. Нежелателен с морковью и томатами. Настой снимает артериальное давление. Отвар семян и листьев помогает при бессоннице, нарушении пищеварения, при циститах. При сильном газообразовании отвар дают грудным детям и послеоперационным больным.

РОЗМАРИН

В наших условиях однолетнее теплолюбивое лекарственное растение, которое широко используется в приправах. Настой молодых листьев и цветов помогает при головной боли, сердечной слабости, заболеваниях печени. Сев семян на рассаду – в марте, в грунт – в мае. Благоприятно, как и на все растения, действует опрыскивание чаями из диетических трав.

КРЕСС-САЛАТ

Выращивается как самостоятельное растение и как уплотнитель с другими культурами. Кроме улучшения вкуса, он ещё отпугивает от них вредителей своим запахом. Имеет острый вкус хрена и улучшает вкус рядом сидящих редиса, репы, редьки, кочанного салата. В его ли-

стьях много витаминов, кальция, железа и других микроэлементов. А главное, в кресс-салате много йода, что очень важно для нашей области, где многие страдают нарушением функции щитовидной железы.

Семена сеют рано весной в апреле в «лист» и в ещё несколько сроков на грядки и в теплицу с томатами. Срезать для еды можно уже при высоте 8-10 см. Сочнее он утром, а для сушки заготавливают в «цветок» на восходящей Луне.

В народной медицине применяют при анемии, заболевании дыхательных путей. Снижает артериальное давление, повышает иммунитет, тонизирует. Для поддержания здоровья употреблять его надо весь год! Зимой можно выращивать на окне.

ХРЕН

Исконно русская приправа к рыбе и мясу. Без хрена невкусен холодец, язык, отварная говядина.

Размножают его семенами, корнями. В посевные годы его стали выращивать в ящиках, бочках, так как корни его способны распознаться по огороду. Осенью их выкапывают, очищают. Для хранения выбирают сочные с палец толщиной корни, хранят в ящике в чистом песке. Приправу можно приготовить заранее: хорошо вычистить, натереть в баночки, залить холодной водой не до краёв. Соль по вкусу – щепотка на 200 г баночку, сахар, можно сок лимона. Консистенция густой каши. Чтобы хрен был «злым», готовят свежим. (Рецепт Галины Россовой из Черемхово).

ГОРЧИЦА ЛИСТОВАЯ

Горчица Сарепетская или Русская известна с 1810 года. Однолетнее растение семейства капустных. Различают её два вида: белая с большой масленичностью и чёрная. В её листьях много витамина С. Используют в салаты, гарниры. Семена имеют специфический вкус и острый пряный аромат – используется как приправа. В медицине готовятся горчичники. В Германии её стали использовать земледельцы-биодинамики как сидерат. В ней много калия, фосфора, серы. Быстро всходит, а листовая масса её быстро разлагается, обогащая почву органикой (при заделке опрыскивают бочковым компостом). Густой посев горчицы помогает в борьбе с проволочником. Горчица берёт на себя крес-

товцветную блошку, защищая капусту, отпугивает других вредителей. Настой луковой шелухи 400 г на 8-10 л с 1 ст. л. Разведённой в горячей воде горчицы применяется для опрыскивания баклажанов при наличии паутинного клеща, а также других растений от белокрылки. Медонос. Листовая масса наращивается за 25-30 дней. Высеивается весь вегетационный период.

ФЕНХЕЛЬ

Многолетнее растение, у нас однолетнее. Внешне выглядит как укроп, а вкус иной. С ним готовят в аптеке нашатырно-анисовые капли, дают при кашле детям. Применяется как гарнир и приправа к тушёным, жареным блюдам.

Семена сеют в конце мая, всходы через 20-25 дней. В пищу, в салат идут листья. Применяется в кулинарии, как специи при засолке. Используется в парфюмерии. Семена – средство от кашля, слабительное, помогает при желчекаменной болезни. Садить отдельно от других культур – агрессивен!

ИМБИРЬ

В последние годы стали выращивать его у нас в Сибири в домашних условиях. Для этого надо в супермаркете выбрать свежие корни имбиря. Корневища должны быть гладкими, плотными, а кожица у них с лёгким шелковистым блеском. Смотреть, чтобы были хорошие почки, не мене двух ростковых почек. Высадить в горшок с плодородной почвой, с дренажом, почками вверх, сверху 2 см почвы. Нужны тепло и свет, защита от солнца и сквозняка. На даче высадить в теплицу. Осенью корень выкопать. Дома в горшке может расти как многолетнее.

Чай с имбирём: в термос положить тонко нарезанные ломтики 3 см, 2-3 горошка душистого перца, 1-2 гвоздики залить 1 л кипятка, настоять 1 час, добавить 1 ст. л. мёда.

Имбирь является одним из компонентов смеси карри, есть в кетчупе. Используется в кулинарии в тесто, сладкие блюда, как приправа к мясу, к рыбе (тонкий помол). (Описан опыт Галины Фёдоровой).

Здесь перечислены только часть наиболее часто выращиваемых растений.

Людмила Ермакова,
руководитель клуба БД
земледелия при клубе
«Надежда», г. Ангарск

ОСТЕОПОРОЗ ЛЕЧИМ ХВОЩОМ ПОЛЕВЫМ

Многолетнее травянистое споровое растение семейства хвощовых с длинным, до 7 м, ползучим буровато-чёрным корневищем с чёрными шаровидными клубеньками (идут в пищу в сыром или печёном виде). Корневища расположены в грунте на глубине до одного метра. Стебли двух видов: весенние – спороносные и летние – бесплодные. Спороносные стебли высотой до 20 см появляются ранней весной (примерно 25 апреля). Простые, прямостоячие, лишённые зелёной окраски, буроватые, несущие на верхушке крупный колосок – спорангий – пестик, густо покрытый зубчатыми чешуйками. Спороносит (обсыпается) в конце мая. Споры шаровидные, зелёные. Размножается спорами и вегетативно – отрезками корневищ.

Заготавливают всю надземную весеннюю молодую сочную спороносную часть (стебель – побегом с колоском-пестиком) для приготовления препаратов лекарственных форм и для употребления в пищу. Кремниевые соединения, содержащиеся в большом количестве в растении, играют важную роль в деятельности соединительной ткани, слизистых оболочек, стенок кровеносных сосудов. Особенно они важны для костной ткани.

Весеннее спороносное сырьё собирают рано утром до обсыхания росы. Моют в проточной воде, дают стечь и ошпаривают кипятком. Затем траву пропускают через мясорубку, отжимают сок и кипятят 2 мин. Принимают по 1 ст. ложке сока с равным количеством натурального мёда три раза в день до еды по назначению врача. Растение ядовито! Авиценна использовал сок для лечения ран и язв, а настои на вине – для лечения опухолей печени и желудка, водянки и кишечных расстройств.

Спагирическая настойка хвоща Tintura Madre для лечения остеопороза: по 30 кап. в 22 ч. в течение 21 дня, затем прекратить приём на 21 день, после чего повторить. Принимать в 22 ч. настойку потому, чтобы его дей-

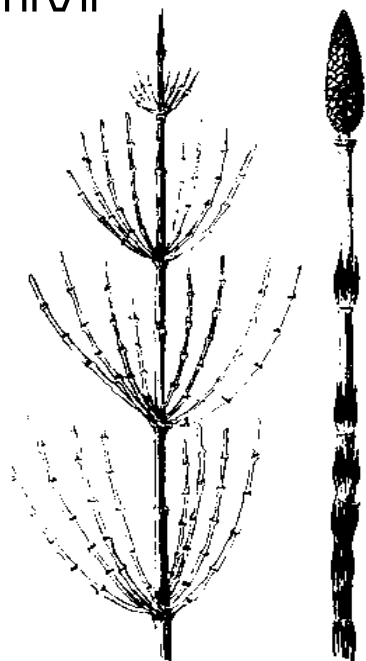
ствие проявлялось в течение ночи и способствовало закреплению кальция в костях. Спагирия – это особый метод сбора и получения экстракта, при котором, соблюдая определённые правила, лечение становится более эффективным. Сок внутрь как мочегонное средство улучшает кровообращение и лечит себорейный дерматит.

После созревания спор эти стебли засыхают и отмирают (в июне), а из корневища вырастают летние бесплодные зелёные стебли – членистые, большей частью 4-5-гранные, ветвистые. Ветви располагаются мутовками по 8-16 по всему стеблю. Стебли и ветви жёсткие, шершавые на ощупь из-за образующихся в них кристаллов кремниевой кислоты. Листья недоразвитые. Растёт на песчаных берегах рек, образует чистые заросли.

Другие виды хвоща не подлежат заготовке. Хвощ болотный имеет недоразветвлённые ветви, большей частью пятигранные, как и у хвоща полевого, идущие косо вверх. Основание члеников ветвей чёрного цвета, зубчики ветвей с чёрно-бурой окрайкой. Это надо помнить и не принимать болотный хвощ за полевой. Очень ядовит!

Хвощ созревает в начале августа, лучше заготавливать при заходе солнца с 16 часов, когда он накопил максимальное количество солнечной энергии. Сушат на чердаках, под навесами, в сушилке при $t + 50^{\circ}\text{C}$. Срок годности 4 года. Цвет сырья серовато-зелёный. Запах слабый, своеобразный, вкус слегка кисловатый. Хранят в жестяной коробке или сумке из плотной ткани.

Из хвоща полевого летнего готовят лекарственные формы: простой настой – горсть 20 г заливается кипятком, накрывается настаивается 1 час, процеживается. Принимать 0,5 стакана 5 раз в день. Отвар: 20 г (4 ст. л.) + 200 мл кипятка закрывают, нагревают на водяной бане 30 мин, охлаждают. Приём по 0,5 стакана 3 раза в день через 1 час после еды. Жидкий экстракт хвоща полевого методом перколяции на 60% спирте. Приём по 0,5 ч. ложки 4 раза в



день. Нельзя принимать хвощ полевым при нефритах и нефрозах.

Вкусные советы: в пищу используют весенний спороносный колосок в супе, в крошке, с молоком, жареные пестики, в т. ч. с грибами и мясом, биточки, омлет, запеканка.

Пирожки: 200 г пестиков измельчить вместе с варёным яйцом, добавить пассерованный лук и сметану, посолить.

Салат: весенние молодые сочные стебли – побеги жёлто-коричневого цвета – отварить 20 мин, воду слить, заправить растительным маслом и соком лимона.

Жареные: пестики-колоски посолить, обвалить в сухарях, добавить сметаны, поджарить на сковороде.

Подготовил
Иван Жерёбкин, клуб
«Гармония», г. Иркутск

По материалам литературы
по лекарственным травам

От редакции:

В биодинамическом земледелии хвощ полевой является ценным растением, рекомендованным для предотвращения и сдерживания развития грибковых заболеваний у огородных культур. Заваривается 1 г хвоща 1 л воды, кипятить 20 мин., затем опрыскивать на растения.

АРОМАТЕРАПИЯ

глава из книги Серафимы Тужилиной «Принципы природной косметологии. Натуральные рецепты»

Ароматерапия – это искусство применения природных ароматов – эфирных масел – в своей жизни. С древних времён люди использовали эфирные масла растений в религиозных ритуалах, для лечения тела и духа, в косметике и в быту.

В прежние времена, когда человечество жило в природных условиях, эфирные масла естественным образом поступали в организм человека через дыхание: цветущие луга, очищающее спокойствие хвойного леса, пряные запахи растений у водоёмов. Уже один вдох поднимал настроение, успокаивал, давал живительную энергию, помогал оставаться здоровым. Чтобы поразмыслить над проблемой, человек мог пойти в сосновую рощу, где в тишине и покое, вдыхая очищающий сознание хвойный аромат, он мог найти решение этой задачи. Люди знали и ценили свойства цветов и трав, знали, что определённые ароматы тонизируют и дают силы, другие успокаивают и дарят спокойный сон, одни настраивают на полную любви ночь, а другие помогают в развитии души.

Теперь же, переехав в город, человечество лишилось такой простой и естественной терапии, как вдыхание природных ароматов, вместо этого оно дышит выхлопными газами автомобилей на улице, отдушкой бытовой химии в квартире,носящей гордое название «Свежести гор» и «Сирени в цвету». А что происходит зимой? Ладно, летом ещё можно выехать на природу, но когда природа спит, мы испытываем не только стресс из-за холода, но и из-за дефицита запахов, полного отсутствия их разнообразия. Кстати, не только в городе, но и в поместье.

Некоторым образом спасти ситуацию можно с помощью натуральных природных запахов – эфирных масел. Если научиться применять их в своей повседневной жизни, можно улучшить здоровье и красоту, влиять на настроение и жизненный тонус, развить в себе луч-

шие качества.

Обоняние – важный способ получения информации. Также многим известна целительная сила правильного дыхания, ведь оно связывает физическое и тонкое тела человека. Поэтому вдыхая ароматы растений, которые по сути есть тонкие тела растений, мы гармонизируем и физическое, и нематериальное составляющее человека.

В нашем арсенале есть различные способы использования эфирных масел: аромалампа, аромаванна, аромамассаж, ароматизация одежды и постельного белья, ароматизация чая и кушаний, применение масел в быту для ароматизации помещения, приготовление индивидуальной натуральной парфюмерии.

Если вы решили окружить себя природными ароматами, вам необходимы собственно эфирные масла. Свою коллекцию я начала собирать давно, сейчас она насчитывает более пятидесяти различных эфирных масел. Помню время, когда не имела возможности покупать масла, у меня были только цитрусовые и хвойные масла – а они самые недорогие из всех, зато каждое новое приобретённое масло было для меня праздником. Вам же для начала совершенно не обязательно опустошать кошельки и скупать все эфирные масла (а это удовольствие не дешёвое), достаточно иметь несколько ключевых, самых классических масел, таких как лаванда, розмарин, хвойные, цитрусовые. Группа недорогих и очень полезных цитрусовых довольно велика: апельсин, лимон, бергамот, лайм, грейпфрут, петитгрейн, лайм, мандарин, бигардия (горький апельсин). Имея такой набор, можно начинать наполнять свою жизнь прекрасными запахами природы.

Что нужно знать об эфирных маслах – они очень концентрированы, поэтому дозировки измеряются в каплях; они летучи, поэтому их хранят тщательно закрытыми; они легко воспламеняются, в больших

дозах опасны для здоровья. Известный факт, что для получения 2-х литров одного из самых ценных и дорогих эфирных масел – розы, необходимо переработать тонну лепестков этого растения. Эфирные масла не растворяются в воде, хорошо растворяются в спирте, жирном масле, поэтому, чтобы смешать их с водой (для аромаванны, например), нужно сначала смешать их с эмульгатором – с молоком, солью, мёдом, спиртом.

Стандартные дозировки: в аромалампе – 3-5 к., при лечебном аромамассаже – 5-7 к. на 10-20 мл несущего жирного масла (кунжутное, персиковое и пр.), в аромаванне – 7-10 к. на ванну.

Эфирные масла можно использовать как самостоятельно, так и смешивать друг с другом для улучшения свойств и аромата. Рекомендации по смешиванию:

- цветочные масла хорошо сочетаются с древесными;
- хвойные сочетаются с цитрусовыми;
- лаванда и ваниль сочетаются практически со всеми маслами, смягчают и гармонизируют аромат;
- цитрусовые хорошо сочетаются с пряными маслами;
- хорошо сочетаются масла из одного ботанического семейства;
- не стоит смешивать масла крайние стимуляторы с релаксантами.

Существует таблица комплиментарности – сочетаемости эфирных масел, где указано, какие масла друг с другом сочетаются.

Для меня ароматерапия в первую очередь интересна составлением индивидуальных ароматов – духов. Чтобы прояснить для вас этот вопрос, вспомним немного истории. Если вы начнете читать статьи об искусстве парфюмерии, то все они начинаются со взгляда в далёкое прошлое: в Древний Египет, Грецию, Рим.

ПРОДОЛЖЕНИЕ
НА СТР. 26

АРОМАТЕРАПИЯ

ПРОДОЛЖЕНИЕ. НАЧАЛО НА СТР. 25

Именно там, по мнению историков, зародилось и развивалось искусство составления ароматов, и проявилось оно в ритуальной части жизни. То есть сначала ароматы растений служили в первую очередь не эстетической, а религиозной стороне жизни. Почему? Наверное, потому что наши предки знали о силе эфирных масел влиять на духовную жизнь человека, знали о том, что ароматы могут помочь человеку в его развитии. Вспомните историю о царе Соломоне и его кедровом храме, наверняка он знал о силе ароматной смолы, пропитывающей древесину, способной прояснять сознание и давать ясность мысли.

Со временем биоэнергетическая значимость эфирных масел растений стала уступать их эстетическому проявлению – искусству парфюмерии с целью подарить приятный аромат.

В современном же парфюмерном деле натуральные эфирные масла заменены синтетическими отдушками, плоскими и ограниченными по сравнению с многогранной силой природного аромата.

К счастью, эту ситуацию можно исправить, научившись готовить натуральные духи в домашних условиях. Для этого вам потребуются эфирные масла и несущая субстанция – спирт или масло. Спирт желательно 90% или 70%, масло берите лёгкое и устойчивое к прогорканию – жожоба, виноградной косточки, авокадо. В конечном продукте должно быть 20-25% композиции эфирных масел и 75-80% основы.

Как создаются духи? Во-первых, нужно знать о правиле 3-х тонов. Конечный аромат состоит из 3-х нот: верхней, средней, нижней. Верхняя нота испаряется первой и создает первое впечатление об аромате; средняя нота начинает звучать после неё; завершает кар-

тину нижний тон, шлейф аромата. Для того чтобы создать такой аромат, нам нужно взять эфирные масла с преобладающей первой нотой, а это цитрусовые, мята, эвкалипт; добавить эфирные масла с основной средней нотой – цветочные ароматы, пряные, розовое дерево, и завершить аромат древесными и бальзамическими маслами с преобладающей нижней нотой – это древесные, бальзамические: ладан, кедр, пачули, мирра, сандал. Затем добавит основу, аккуратно перемешать.



Во-вторых, нужно помнить, что духам нужно время для того, чтобы настояться. Обычно это от месяца до года. Быстрее созревают духи на масле, около месяца. Кстати, аромат у них дольше держится на коже. Духи на спирте зреют дольше – от месяца до года. Часто первоначальный и выдержанный аромат совершенно не похожи. Дело в том, что за время созревания эфирные масла гармонично сливаются друг

с другом, создавая неповторимый запах.

Такова теория приготовления домашней парфюмерии. Конечно, это лишь общие правила, которые не обязательно строго соблюдать. Теперь поговорим об индивидуальных терапевтических духах. Что если нам взглянуть на аромат, как на личного помощника нашему здоровью, настроению, развитию? Хотите ли вы избавиться от головной боли, или развить в себе терпение, или попрощаться с дурной привычкой – в этом вам могут помочь индивидуальные духи.

Почему нам нравятся одни запахи и вызывают отвращение другие? И почему у всех людей эти пристрастия такие разные? Ответ нужно искать в подсознании. Нравятся нам те ароматы, которые могут нам помочь, а отталкивают те, в свойствах которых мы не нуждаемся, или потому что с ним связаны не самые приятные воспоминания (хотя некоторые авторы считают, что наоборот, неприятные запахи со временем могут помочь решить какую-то психологическую проблему).

Например, если у человека были проблемы с семьёй в детстве, то повзрослев, он не будет любить запахи, ассоциирующиеся у него с этим периодом: например, ваниль или корица, которыми пропахла мама на кухне. Если это мужчина, он может подсознательно негативно воспринимать женщин, использующих эти ароматы.

В моей практике был случай, когда одна женщина очень полюбила запах фенхеля, хотя у остальных людей он вызывал неприязнь. Прочитав о его свойствах, я поняла, почему её организм тянется к этому запаху: он помогает при ожирении и алкогольной зависимости. У неё как раз были такие проблемы: она злоупотребляла пивом и всегда была обеспокоена своим весом.

ОКОНЧАНИЕ НА СТР. 27

Внимание!

Выпущен дополнительный тираж книги Серафимы Тужилиной «Принципы природной косметологии. Натуральные рецепты»! Цена 150 р.

ОКОНЧАНИЕ.
НАЧАЛО НА СТР. 25-26

АРОМАТЕРАПИЯ

Не она сама, а её подсознание выбрало этот аромат, чтобы помочь ей избавиться от своих проблем.

Предположим, вы хотите избавиться от постоянного стресса, усталости, уныния и найти новые силы в жизни, тогда вам можно сделать такой состав:

Пачули – умиротворяет, расслабляет, проясняет сознание, мощный антидепрессант.

Лаванда – оказывает балансирующее действие на нервную систему – может расслаблять и тонизировать.

Грейпфрут – отличное тонизирующее и антидепрессивное средство, способствует повышению умственной активности, а также помогает вставать по утрам бодрым и полным сил.

Герань – работает с комплексами человека – неуверенности в себе, неполноценности, повышает его физическую и умственную активность, устраняет чувство страха.

Иланг-иланг – глубоко расслабляет и снимает стресс, рождая в душе чувство любви, пробуждает творческое начало, нормализует сон.

Можно взять этих масел в равных частях для одной композиции, а можно и варьировать по желанию. Важное условие – эти эфирные масла должны вам нравиться, иначе вы можете не получить желаемого эффекта.

Все эфирные масла условно можно разделить на группы:

– цветочные: иланг-иланг, роза, герань, жасмин, лаванда, нероли;

– древесные ароматы: кедр, сандал, ветивер, пачули;

– пряные: корица, мускатный орех, кардамон, кориандр, имбирь;

– хвойные: сосна, пихта, можжевельник, туя, кипарис;

– бальзамические: ладан, мирра, элеми, бензоин;

– citrusовые: апельсин, лимон, мандарин, бергамот, лайм,

лиметт, грейпфрут, бигардия;
– травяные: чабрец, шалфей, розмарин, базилик, мята, мелисса.

В общих чертах можно сказать что:

– цветочные ароматы являются женскими, они способствуют открытию сердца, гармонизируют эмоции, вызывают ощущение любви;

– древесные ароматы – мужские, они действуют на интеллект, олицетворяют силу и мужество;

– пряные соответствуют творческому началу, развитию воли, движению к намеченной цели, наполняют энергией;

– хвойные очищают от негативных мыслей, проясняют сознание;

– бальзамические – лучшие ароматы для внутреннего развития человека;

– citrusовые приносят радость и веселье.

Серафима Тужилина

Свойства некоторых эфирных масел

Анисовое	Обладает бактерицидным, антисептическим, дезодорирующим действием. Уменьшает количество микробов на коже. Анисовое масло придает коже упругость, нормализует водно-жировой баланс эпидермиса. Прекрасное средство для стимулирования организма, повышения сопротивляемости к инфекциям. Эффективно применение анисового масла в сочетании с маслами лаванды, пачули, гвоздики и citrusовыми маслами.
Апельсиновое	Обладает антисептическим, антитоксичным, дезодорирующим, антидепрессивным свойствами. Действует успокаивающе и освежающе. Регулирует углеводный и жировой обмен, обладает мощным антицеллюлитным действием, стимулирует регенерацию кожи. Богато витаминами А, В, С. Эффективно использование апельсинового масла в сочетании с маслами герани, шалфея мускатного, лаванды, иланг-иланга и citrusовых.
Базиликовое	Обладает антибактериальным, смягчающим, стимулирующим действием. Рекомендуются для ухода за любым типом кожи. Превосходное тонизирующее и освежающее средство.
Бергамотное	Обладает мощным успокаивающим, антидепрессивным, антисептическим, тонизирующим и освежающим действием. Нормализует секрецию сальных и потовых желез на жирных участках кожи, осветляет и сужает поры. Эффективно применение бергамотного масла в сочетании с маслами лимона, лаванды, можжевельника, герани, citrusовыми маслами.
Гвоздичное	Обладает антисептическим, противовоспалительным, тонизирующим действием. Ванны с добавлением масла гвоздики способствуют восстановлению сил после нервного и физического переутомления; благотворно влияют на кожу, очищая ее. Эффективно использование гвоздичного масла в сочетании с маслами лаванды, шалфея мускатного, бергамота, иланг-иланга.
Грейпфрутовое	Обладает очищающим, тонизирующим, освежающим, антисептическим свойствами. Эффективен против целлюлита. Осветляет и отбеливает жирную кожу, сужает поры. Восстанавливает естественную секрецию сальных желез.
Иланг-иланг	Способствует замедлению процесса старения кожи, стимулирует рост новых клеток, придает коже упругость, бархатистость и нежность. Применяется для ухода за сухой, огрубевшей, шелушащейся кожей, очищает поры, удаляя токсичные вещества. Ванны с добавлением масла иланг-иланг рекомендуются для стимулирования иммунной системы. Эффективно использование масла иланг-иланг в сочетании с маслами розового дерева, бергамота.

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://bdsib.ru>

Тираж 300 экз.

Отпечатано в Глазковской типографии.

Адрес: г. Иркутск, ул. Гоголя, 53. Тел.: 38 78 40.

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 редакторской.

Какие изменения во внешнем мире грядут к 2012 году?

ИЗМЕНЕНИЯ УЖЕ ИДУТ и, прежде всего, они зиждутся в изменении сознания, а не во внешнем его мире. Измененное сознание по-новому воспринимает окружающую его реальность, поскольку ее и преобразует по своему разумению или желанию. То, что вы уже задумались на эту тему и ожидаете изменений — вы их получите.

Предсказываете «горы трупов» — вы их и получите. Осознайте это! На каждый уровень сознания — свои представления и изменения. Реальность — как тесто или пластическое бытие, отражающее те мысли, которые питают его, потому она (реальность) в мире трехмерной материальности является для разума иллюзией, пребывающего в многомерности. Материальное бытие — продукт объединенного сознания личностей планеты, разум же — божественная ипостась, формирующая многоплановую многомерность и различное (множественное) бытие — существование для Духа. Все, что потрясает сознание личности, — обычно для Разума, живущего и создающего постулатами множественности и многомерности.

Вопрос: но ведь предсказывают же глобальные изменения!? И даже их перечисляют, что и как!

Ответ: Пусть перечисляют! Каждый увидит свою реальность вокруг себя... Нужно отличить информацию сознания от духовного сознания — Разума.

Вопрос: Но есть же что-то общее?! В изменениях...

Ответ: Да, есть и будет. Оно уже происходит. И вы об этом знаете, потому волнуетесь. Все происходит плавно и последовательно. Не нужно строить иллюзий, страха и беспокойства.

Вопрос: Зачем тогда идут предупреждения на всех каналах?

Ответ: Чтобы настроить единый организм цивилизации на обновление, но не с целью запугивания в ожидании «конца света». Ты знаешь, — это не метод Высших Сил. Настройка сознания на обновление коснется каждого. И это уже осуществляется. Вы вошли в фокус эволюции, генератор которой срабатывает мгновенно.

Вопрос: Мы входим в 4-е измерение?

Ответ: Многие из вас уже вошли в него. 4-е измерение —

это пространство мысли, ее психической энергии или силы. Эта мерность условна, но она объединяет более просветленные сознания или умы для формирования эволюционного ментального плана всей цивилизации землян. С этой позиции уже и начались изменения пространства и времени, равно как и знания для вас.



Вопрос: Нас ждут катаклизмы и потрясения?

Ответ: Они уже происходят. И ждать и страшиться ничего не надо, ибо этим усугубляется весь ментальный переход на более высший план. Уже говорили, что «Мысль есть Пространство» в настоящий период и она «творит вещество, как огонь», равно как и все события. Реальность есть отражение объединенной мысли человечества, потому мечтать нужно о будущем и настоящем осторожно, не усугубляя все эволюционное построение домыслами и ужасами. О чем думаете, — то и получаете.

Вопрос: Что же делать нам?

Ответ: Держать мысли чистыми и светлыми, храня молчание. Не нагнетайте мыслепространство хаосом негативных мыслей, думайте хорошо, мечтайте о прекрасном (т.е. о рае для себя и для всех). Нам приходится сдерживать и нейтрализовать целые бури психических энергий искаженного свойства.

Это затрудняет весь переход, создавая проблемы для самого че-

ловечества.

И помните об изречении Кут-Хуми «Что бы ни случилось, — для сожаления нет причин!».

«Лес рубят — щепы летят!» Потому любое дело имеет по — существу свои отходы. Мысле-материя — пластичный и прочный материал (энергия), потому от ее качества многое зависит. Что не качественно — должно быть отвергнуто, трансмутировано или преобразовано, а это сопряжено с некоторыми потерями...

Вопрос: Все совершат этот переход?

Ответ: Все, кто к этому готов.

Вопрос: А оставшиеся? Кто не готов?

Ответ: Ответу словами Иисуса: «Предоставьте право мертвецам хоронить своих мертвецов!» Живите в благодати, равновесии, ничто не опасаясь.

Устремляйте свой ментальный взор в прекрасное будущее здесь и сейчас, ибо оно строится вашими проектами. И это — большая справедливость, данная Творцом. Каждый получает по своему разумению и желаниям. И это истинно!

Вопрос: Как же быть с разными предсказаниями и т. д. Кому верить?

Ответ: Верьте себе, своему сердцу и не множьте зла, искаженных мыслей в пространстве. Здесь должно быть смирение в чистоте своих помыслов.

Будущее стройте в «сейчас». Но кому-то хочется вас поугубить. Это не метод Высших Сил. Даже на правду реагируйте отрешенно, без эмоционального всплеска мыслей сознания. Ожидание катастрофы всегда чревато катастрофой. Потому даются знания, чтобы подготовить вас к переходу, но, ни в коем случае — не для запугивания! Знание знанию рознь, потому, пропуская информацию (любую) через себя — слушайте свое сердце, ибо голос Божественного Разума — в нем. Все будет хорошо! Для этого задействованы большие Силы Мироздания. Торжественно войдите в Новый Мир Сознания, с осознанием своей Божественности, и в любви, доверительно призывая Силы Высшего Света Эволюции.

Источник: блог Lotos'a
<http://magov.net/blog/1845.html>