

СОДЕРЖАНИЕ

Введение. Манифест врача	14
Вернуть себе и детям утраченное здоровье!	15
Как все начиналось	18
Человек есть то, что ест его еда	22
Какие народы питаются самой здоровой пищей?	22
Сад — залог здоровья без лекарств	24

Часть I. ЗАКОНЫ ЖИЗНИ САДА

Основы закладки плодового сада	30
Монастырский способ посадки	32
Циклы развития дерева	35
Принципы фотосинтеза деревьев	38
Годовой цикл плодовых деревьев	41
Весна — поэзия и проза	41
Весенние гормоны у деревьев	43
«Весна воды» в саду — начало сокодвижения	44
Волшебная пора цветения	45
Принципы опыления	46
От завязи до сладкого плода	46
Проблемы летнего сада	47
Начало осени — уборка урожая	48
Пора листопада — подготовка к зиме	49
Зима — испытание стужей	50
Сад и его обитатели	52
Маленькие друзья, живущие в саду	52
Мир под поверхностью почвы	54

Друзья или враги?	55
Кто лучший опылитель?	58
Насекомоядные птицы	60

Лучшие способы прививки растений в саду 65

Проблема покупных саженцев	65
Как научиться делать прививки	66
Главные условия успеха	68
Еще о хитростях прививок	72
Прививка косточковых культур	73

Часть II. ЭКОЛОГИЯ ПОЧВЫ САДА

Отношение к почве — как к детям 76

Главный секрет экологического земледелия	76
Мои принципы создания Живой земли	77
Агрохимия или природная экосистема?	78
О вреде перекапывания почвы	80
Различие диких и культурных растений	81
Микромир человека и почвы	82

Живая земля — бесценное богатство 85

Что такое микробиом	85
Все ли знают, кто такие археи?	86
Зачем нужны мелкие почвенные хищники?	87
О некоторых малоизвестных микроорганизмах	88
Мало кто слышал о тиобациллах	91
Кто формирует в почве микрогранулы?	93
Несколько слов о внесении органики	94
Как разлагается органика в почве?	95
Лигнин и стабильный гумус	97
Целинные черноземы — бесценное богатство	99
О процессе компостирования	101
Базидиомицеты и мульча из сладких веточек	103
Улучшение структуры почвы	104
Феномен мусорной кучи	107

От теории к практике	109
Синтропное хозяйство	109
Как делают компост в Австралии?	111
Устройство компостной кучи	113
О сорняках, сидератах и типах почв	116
Аэрированный компостный чай	117
В чем принципиальное различие с ЭМ-технологиями?	119
Как я применяю АКЧ	121
Оценим преимущества АКЧ	123
О пользе локальных подкормок	125
Как лучше удобрять саженцы?	128
Опыт отдельного питания растений	130
Самая лучшая мульча	136

Часть III. ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА САДА

Враги урожая	138
Плодожорка — самый опасный вредитель	138
Биология яблоневой плодожорки	139
Грушевая плодожорка	140
Сливовая плодожорка	140
Поговорим о современных пестицидах	142
Мой опыт борьбы с плодожоркой	143
Мои методы защиты сада	144
Лечение грибковых болезней	145
О препаратах против грибов	147
Как победить мучнистую росу	149
Поговорим немного о цветах	150
Болезни плодовых культур	158
Монилиоз или плодовая гниль?	158
Бактериальный ожог	160
Парша на плодовых	163
Черный рак плодовых культур и цитоспороз	165
Стробилурины — новый тип фунгицидов	168

Часть IV. ДЕРЕВЬЯ И КУСТАРНИКИ В ЭКОСАДУ

Обустройство и дизайн сада	172
Дикий сад в русском стиле	172
Декоративные деревья по периметру сада	176
Без яблони сада не бывает	180
О перемене климата и выборе сортов	180
И снова о посадке саженцев и удобрениях	183
Лучшие сорта для Нечерноземья	183
Сорта из Европы и Америки для наших садов	185
Варенье из яблок: аромат сада зимой	186
Колонновидные яблони на северо-западе	187
Почему колонны у начинающих не растут?	187
Меня тоже преследовали неудачи	189
Сад колонн или сад скороплодных яблонь?	190
А нужны ли нам колонны?	191
Варенье из колонн	192
Размышления о варенье	193
Груша на севере — заслуга садовода	194
Первые ошибки с южными сортами	194
Зимостойкие сорта из московских питомников	195
Закладка сада по монастырскому методу	195
Как избежать ошибок при выращивании груш на севере	196
Новинки сладких груш в моем саду	197
Вкусная груша на севере — редкость	198
Варенье из груш	198
Размышления о варенье	199
Сливы бывают разные, желтые и красные	200
История проб и ошибок	200
Самые зимостойкие сорта	202
Секреты агротехники для сливы	202
Обрезка сливы — дело тонкое	203

Главные болезни сливы.	203
Сливовое варенье.	204
Размышления о варенье	205
Алыча с Кавказа и Амура	207
О сортах, подвое и черенках	208
Современные чудеса селекции	209
Старые добрые сорта.	210
Варенье из алычи	211
Размышления о варенье	211
Неженка-вишня бывает сладкой.	213
Мечты о сладкой южной вишне	214
Старинные сорта вишен	215
Проблемы начинающих садоводов.	215
Главные болезни вишни	216
Варенье из вишен — эталон вкуса.	217
Размышления о варенье	217
Черная смородина крупнее винограда	219
Поиски лучших сортов	219
Почему не стоит верить маркетологам.	221
Лучшие новинки смородины.	221
Секреты агротехники черной смородины	222
Варенье из черной смородины	224
Смородина красная на двухметровых шпалерах.	226
Особенности агротехники красной смородины	227
Преимущества шпалеры.	229
Варенье из красной смородины	230
Крыжовник без шипов слаще изюма	232
Сажайте устойчивые сорта!	233
Место под посадки крыжовника.	233
Агротехника крыжовника	234
Поговорим о новинках селекции	235

Как я охочусь за новыми сортами	236
Лекарства от грибковых болезней	236
Варенье из крыжовника	237
Малина всех размеров и оттенков	238
Проблема выбора сортов	238
Малина хороша с куста	240
Немного агротехники	240
Главный враг любого малинника	241
Примеры удачной посадки малины	241
Малиновое варенье	243
Крупная и вкусная ежевика	244
Неудача с лесной ежевикой	245
Преимущества пряморослых сортов	245
Современная ежевика на шпалере	246
Агротехника ежевики	246
Почему ежевика болеет	247
Революция в селекции ежевики	248
Поговорим о сортах	248
Варенье из ежевики	249
Жимолость может быть урожайной и крупной	251
Знакомство с сортовой жимолостью	252
Жимолость требует любви и заботы	252
Главные секреты жимолости	253
Идеальный вариант пермакультуры для детей	253
Мои секреты выращивания жимолости	254
Дюжина лучших сортов	255
Как размножать жимолость	255
Жимолость вместо турецкой клубники	255
Варенье из жимолости	256
Войлочная вишня, крупная и сладкая	257
У войлочной вишни секретов немного	258
Моя вишня не боится коккомикоза	259

Войлочная вишня как в дикой природе	260
Варенье из войлочной вишни	261
Черемуха виргинская в саду красавица	262
Простые секреты черемухи	263
Варенье из черемухи	265
Калина красная и съедобная.	266
О сортовой калине	267
Особенности выращивания калины.	268
Варенье из калины.	269
Рябина бывает без горечи.	271
Рябина в моем саду	272
Рябина как подвой.	273
Агротехника рябины в саду	273
Варенье из рябины.	274
Черноплодная рябина, кладезь витаминов	276
Самый неприхотливый кустарник	277
Арония — интересный подвой	278
От лекарства до вина.	278
Варенье из черноплодки.	279
Ирга — баловство для птиц и детей.	281
Ирга в моем саду	283
Варенье из ирги	284
Боярышник крупноплодный — как жених в саду.	286
Виды боярышника для северных районов	288
Агротехника боярышника	289
Варенье из боярышника	290
Черная бузина не мерзнет на севере	292
Декоративная бузина в саду	294
Варенье из бузины	295

Магония падуболистная — декоративна и съедобна ..	297
Магония и барбарис	300
Варенье из магонии	301
Айва японская — незаменима в заготовках	303
Айва на штамбе	305
Варенье из айвы	306
Облепиха — королева нашего сада	308
Современная сортовая облепиха	310
Мои секреты выращивания облепихи	311
Заключение	313
Толковый словарь	315

ВВЕДЕНИЕ. МАНИФЕСТ ВРАЧА



Сад!.. Услышав это слово, многие люди испытывают душевную дрожь. Едва прикроешь глаза, появляются воспоминания о цветущем яблоневом или вишневом саде. Кто-то представляет райский сад, где вкушали плоды Адам и Ева, кто-то вспоминает первые свидания, тенистую прохладу и пение соловья.

Когда я смотрю на яблоневые, грушевые, вишневые, сливовые деревья, посаженные в своем новом саду, то вижу в них чудесные шедевры, которые человек и природа сотворили совместно, и я горжусь, что приобщился к этому творчеству. Поэтому я стараюсь научить своих внуков любить сад, получать удовольствие от работы в нем.

В большинстве современных книг по садоводству описан технологический подход, согласно которому сад — это завод по производству фруктов. Мол, чтобы получить больше урожая, надо купить правильные сорта, выкопать яму, внести в нее нужные нормы удобрений, кормить, поливать, опрыскивать ядохимикатами.

Я же хочу рассказать о том, что сад — всегда, даже если у вас возле дома всего два дерева и три куста — это сложная экологическая система. Ею невозможно управлять, используя простые агротехнические рекомендации. Надо приобщаться к современным научным знаниям по физиологии растений и экологии почв и вместе с наукой использовать огромный практический опыт наших предков, народных садоводов, которые знали, что вырастить сад — дело нехитрое, просто надо делать это по уму, без мифологии и суеверий.

Я понял сам и пытаюсь рассказать читателю, какие советы из прежних учебников уже устарели, требуют уточнения и даже полного пересмотра, какие схематичные рекомендации следует переосмыслить, используя экологические научные методы, в основном органические подходы.

Я не хочу писать очередное учебное пособие по садоводству, моя цель скорее просветительская — поделиться новыми знаниями и своим сорокалетним опытом садоводства, рассказать об этом простым языком, которым я разговариваю с внуками о сложных процессах в саду и в почве.



Я — практикующий врач и в то же время занимаюсь наукой, поэтому я способен системно видеть проблемы садоводства, могу рассказать и о том, как и почему плоды из сада охраняют здоровье взрослых и детей, и о том, как работа в саду вместе с детьми врачует наше тело и душу.

Я пишу эту книгу для всех. Для романтиков, что видят в саду место отдыха, красоту, наслаждение в единении с природой, я смог создать такой сад и делюсь своим опытом. Для трудолюбивых-реалистов, выращивающих полезные для здоровья фрукты, любознательных исследователей — уж чего-чего, а новых научных идей и экспериментов в моей книге очень много.

Мне не нравится колхозный сад, где деревья выращивают одинаковые, так же как и детский сад, где все детские сопельки аналогичны друг другу, скучно там работать. В моем саду каждое дерево уникально, как и в моей семье все внуки разные. Мы с ними союзники, я даю им все, что надо, а они возвращают мне сторицей. Симбиоз — это взаимодействие, увеличивающее свободу партнеров. Иначе в природе не было бы эволюционного развития. Мой сад и моя семья увеличивают мою личную свободу, и я расскажу вам, как это происходит.

Мне хочется, чтобы после прочтения этой книги вы всей душой осознали народную мудрость о том, что человек, посадивший и вырастивший дерево и подаривший его плоды людям, становится теплее сердцем и выше мыслями. Поэтому я и написал книгу своей жизни, книгу о том, как я создавал райский сад, используя мудрость валаамских монахов, и приучал к труду в саду своих внуков, книгу о правильном питании своими целебными плодами, выращенными на живой экологической почве.

Вернуть себе и детям утраченное здоровье!

Цель моих книг и статей последнего времени — вернуть нам всем, и особенно нашим детям, утраченное здоровье. Для этого я хочу вернуть им удовольствие от еды, от обычной простой еды, которую любили и готовили для своих внуков наши бабушки, а не той сладкой, жирной, с привкусом химии,

что продается в пакетиках в магазине. Поэтому я решил научиться сам и научить других выращивать для себя настоящую живую пищу, на своей Живой земле. Пусть она будет называться «экопродукты из экосада». Для меня это и есть обычная, естественная, натуральная пища наших предков.

Природа сделала человека всеядным. Волк может питаться только сырым мясом, корова — только сырой травой, а человек всеяден, он способен потреблять любую натуральную пищу и не иметь ни одной «болезни цивилизации». Но как только наша кошка, собака или наши дети начинают питаться продуктами, прошедшими заводскую обработку, появляются болезни, которых еще 200 лет назад у наших бабушек не было. Я вижу эти болезни, лечу их каждый день. И в моей практике часто помогают не лекарства, а смена образа жизни и пищевых пристрастий в семье пациента. Поэтому у меня появилось желание защитить нашу пищу и наше питание.

Я настаиваю на том, что то, что едят наши дети даже в школе и детском саду, строго говоря, вообще не пища; а то, как мы ее потребляем, в одиночку, на бегу, у компьютера или, еще хуже, у телевизора — не является питанием.

От кого мне приходится защищать пищу? От двух непобедимых врагов. Это медицинская диетологическая наука и пищевая индустрия. Хотя, по сути, враг один — пищевая индустрия, в ловушку которой попались и ученые медики, и маркетологи. Все они получают прибыль от каждого нового поворота рекламируемых и навязываемых обществу представлений о здоровой пище.

Именно пищевая индустрия создала и внушила всем ТРИ МИФА:

— *важна не сама пища, а питательные вещества,*

— *только медики знают, что это такое, поэтому без их советов правильно питаться невозможно,*

— *цель питания — обеспечить внешне красивую фигуру и физическое здоровье в узком смысле.*

Я утверждаю, что пища (ее выращивание и потребление) связана с удовольствием, чувством единства с обществом, семейными ценностями, отношениями с миром природы, творчеством, самовыражением.

Люди издревле едят за общим столом, поэтому питание — это больше культура, нежели биология. Голая идея, что питание относится только к здоровью, постоянная озабоченность правильным составом пищи и набором продуктов, как это ни парадоксально, разрушает здоровье, так как такая еда не доставляет удовольствия и радости общения, не делает людей счастливыми.

Медики сами запутались во французском и американском парадоксах. Удивляются, почему французы редко страдают диабетом и болезнями сердца, хотя едят не по науке, обильно, весело и в основном «смертельные яды». А американцы озабочены вопросами диет, покупают баночки с обезжиренными и сдобренными полезными добавками правильными продуктами, но являются самой больной нацией в мире с самыми высокими затратами на лечение.



Я уже вижу «русский парадокс», когда в период высоких цен на нефть вместо экопродуктов подростки стали увлекаться сникерсами, чипсами, энергетическими напитками, фаст-фудом и другими изысками американского маркетинга. И те болезни, которые у американцев встречаются после 50 лет: инфаркты, диабет, инсульт и рак, стали появляться у нашей молодежи.

Кто я такой, чтобы беззастенчиво опровергать или хотя бы сомневаться в советах медиков-диетологов и промышленных маркетологов? Имею ли я такое право? Не мои ли это фантазии? Я врач, заведующий детским отделением с сорокалетним стажем, кандидат медицинских наук. К возрасту 50 лет, слушая советы «специалистов», сам имел букет хронических болезней и полное разочарование в государственной педиатрии.

За последние годы я изучил много литературы по питанию, стал частным врачом, открыл свой кабинет, всерьез занялся смежной наукой — экологией почв и садоводством. И все стало на свои места. Я получаю удовлетворение от лечения пациентов, от здоровья моих «питомцев» в саду и на грядках. Мне скоро 70, а здоровье прибывает, и утром и вечером, после творческой и физической работы в течение 14 часов ежедневно, ничего не болит. Мне не стыдно приглашать друзей в свой сад, в свой дом, за свой стол.

Сорок лет назад я не смел поднимать эту тему. Сельским хозяйством я занялся вынужденно: зарплата маленькая, полки магазинов пустые. И я не мог всем предлагать вернуться к сельской жизни и самостоятельно выращивать себе пищу. Это звучало бы как манифест маньяка-крестьянина.

Сейчас, с одной стороны, все чаще пища в супермаркетах содержит усилители вкуса и подсластители и лжет нашим органам чувств, что она вкусна и полезна. С другой стороны, как альтернатива, усилилось экологическое движение, расширились фермерские рынки, в магазинах можно приоб-

рести нормальную еду, без искусственных вкусовых добавок. Появились технологии и деньги, чтобы при желании, при минимуме времени и ручного труда любой человек мог создать рядом с домом экогрядки и экосад. И я рад, что люди моего поколения теперь могут отказаться от «западной диеты», не отвергая иные блага западной цивилизации.

Как все начиналось

Вспоминаю 70-е годы прошлого столетия. Я окончил институт, у меня родился сын, и я начал давать ему смесь «Малыш», где «по науке» был расписан состав, сколько там белков, жиров и углеводов. И ребенок стал болеть диатезом. Оказалась, что эта смесь — пародия на науку. Белки из вредного грубого казеина, при этом по вдвое завышенной норме, жир некачественный, углеводы — просто сахарный песок из магазина.

С «западным подходом к питанию» мы встретились в 80-е годы. В магазинах вместо привычных названий — хлеб, мясо, молоко, яйца — стали появляться яркие упаковки с наукообразными надписями: холестерин, клетчатка, насыщенные жиры. Я в это сам поверил, принимал и продавал БАДы. Но здоровье мое не прибывало, а мои пациенты, все больше потребляющие детские смеси, на которых, как снежный ком, увеличивался список ингредиентов, все чаще имели аллергические высыпания.

Я завел животных и грядки как альтернативу, и увидел, как курочка учит цыплят искать червячков, как козочка приучает козлят щипать травку. Читал журнал «Новый фермер» и стал понимать, что каждый народ, от эскимоса на севере до хунзов в предгорьях Тибета, всегда знал, что можно употреблять в пищу в данной местности, и передавал эти знания в культуре и традициях. А в цивилизованных странах молодые мамочки эти традиции растеряли, бабушки им дают советы, наслушавшись рекламы по телевизору. Чем ярче баночка на полке супермаркета или аптеки, тем быстрее она стала попадать в рот младенца.

Рацион наших бабушек начала прошлого века и питание последних десятилетий совершенно различны; за сто лет концепция правильного питания менялась раза три, запутав всех окончательно. Животный жир — это смертельный яд, поучали медики в 60-х годах; маргарин из растительного масла — еще более страшный яд, стали утверждать лет 20 назад. Пять лет назад я стал читать в медицинских журналах о том, что любой животный жир, если он не подвергнут глубокой переработке, полезен, а холестерин из яиц и сливочного масла ничего плохого не может причинить организму, и что клетчатка не защищает от рака и инфаркта.