

Дата проведения занятий:
13.02.2022

Кружок «Юные знатоки
лекарственных растений»
Руководитель: Липко О.В.

Тема занятия: «Цитрусы - источники витаминов, их использование в народной медицине. Выращивание цитрусовых в комнатных условиях»



Плоды цитрусовых растений — это самые популярные фрукты во всем мире. Их популярность заслуженна, ведь они являются богатым источником витаминов и минералов. Родиной цитрусов считается Юго-Восточная Азия. В Китае еще в эпоху философа Конфуция небезуспешно занимались селекцией растений этого рода. Поближе к нашим краям семена дикорастущих видов появились с возвращением из очередного похода Александра Македонского. А несмелое распространение «лимонных братьев»

по Европе началось лишь в средние века.

Цитрусы в России появились в петровские времена. Их с декоративной целью выращивали вельможи в своих оранжереях. А в еду шли привозные фрукты, которые стоили огромных денег.

Когда говорят о цитрусовых, в первую очередь вспоминают про высокое содержание витамина С и рекомендации налегать на них во время простуды. Однако это не единственная польза для организма человека, которую могут принести эти яркие и сочные плоды с насыщенным вкусом

Апельсин

Больше всего витамина С содержится в апельсинах: 70–80 мг в плодах обычного размера. В XVIII веке сок апельсина (и лимона) считали лучшим средством от цинги. Но кроме солнечного витамина, фрукт содержит витамины В, Р, провитамин А, пектиновые вещества, фитонциды, минеральные вещества, сахара и лимонную кислоту. А в кожуре много эфирного масла, которое придаёт ей такой приятный изысканный аромат.

Сок из плодов апельсина – один из самых популярных в мире. Его полезно пить при гипертонии, атеросклерозе, болезнях печени и других заболеваниях. Также учёные доказали, что фитонциды губительно действуют на микробов, а кислоты, содержащиеся в соке, совсем не по нраву бактериям.

Комплекс витаминов в апельсинах эффективен для профилактики и в комплексной терапии лечения гипо- и авитаминозов.

Людам, имеющим проблемы с пищеварением, тоже рекомендуется включать апельсины в свой рацион, так как доказано: мякоть плодов способствует улучшению аппетита, желчеотделению, а также улучшает работу кишечника за счёт пектиновых веществ.

При бронхите прекрасный эффект окажут ингаляции с эфирным маслом апельсина. Помимо противовоспалительного действия, оно окажет и ароматерапевтический эффект. Недаром апельсиновое масло является одним из самых востребованных. Оно помогает справиться с депрессией, восстанавливает силы, тонизирует организм, что особенно актуально в осенне-зимний период, когда наши защитные силы ослабевают. Полезны и ванны с добавлением апельсинового масла, помогающие бороться с целлюлитом и

придающие коже упругость. Плоды этого чудесного фрукта нашли применение и в косметологии, где их используют при изготовлении лосьонов, мазей, кремов и других уходовых средств.

Лимон

Лимон выращивали и применяли для решения разных проблем со здоровьем уже три тысячи лет назад. Сейчас этот вид не менее популярен. Его активно культивируют в странах с субтропическим климатом, а также выращивают как комнатное растение. Сочные плоды растения богаты биологически активными соединениями, органическими кислотами, пектиновыми веществами, фитонцидами, витаминами В, С, D, Р, провитамином А, калием, а в кожуре лимона содержатся эфирное масло, кумарины, гликозиды и другие вещества.

Эфирное масло лимона помогает бороться с депрессией и пониженным тонусом организма. Ванны с его добавлением рекомендуются в осенне-зимний период, когда организму нужны дополнительные силы и заряд энергии. Также оно способствует снижению головной боли, для чего разведённое масло рекомендуется втирать в лоб, виски и затылок.

Чай с лимоном, наверное, самый известный напиток, который рекомендуют пить при симптомах простудных заболеваний. Но также можно употреблять и горячую воду с лимонным соком – она эффективна не меньше чая и способствует снижению воспалительных процессов слизистой оболочки горла. Особенно полезен такой напиток, если добавить в него ложку мёда. А если пить его на ночь, то он также поможет справиться с бессонницей, так как оказывает успокаивающее действие.

Лимоны полезно вводить в свой рацион при нарушениях минерального обмена, отложении солей, радикулите, ревматизме, а также при отёках, вызванных нарушениями в работе сердечно-сосудистой системы, мочекаменной болезни, водянке. Косметические средства с лимонным соком в составе обладают осветляющим и освежающим эффектом.

Мандарин

Родиной мандаринов является Китай. Европейцы узнали о нём в середине XIX века. Из всех культурных цитрусовых именно мандарин является самой холодостойкой и самой распространённой культурой в Китае, Японии и тропической Азии. Мякоть его плодов насыщена органическими кислотами, сахарами, витаминами С, В, пектиновыми веществами, клетчаткой, минеральными солями, фитонцидами, гесперидином, а в кожуре обнаружены провитамин А, витамины С, Р, органические кислоты, эфирное масло.

Установлено, что стакан мандаринового сока способствует очищению лёгких от слизи, он известен своими противозастойными и противоотёчными свойствами. Обладает он и противогрибковым действием, поэтому может использоваться в борьбе с кожными заболеваниями. Плоды полезны и при проблемах с желудочно-кишечным трактом, так как они обладают антимикробными свойствами и помогают справиться с расстройством желудка. А ещё они способствуют повышению аппетита и улучшению обменных процессов. Эфирное масло мандарина с успехом применяется в ароматерапии для улучшения настроения и общего тонуса организма.

Но при всей нашей любви к цитрусовым нужно помнить, что их применение может спровоцировать аллергические реакции и принести вред людям, страдающим заболеваниями почек и желудочно-кишечного тракта, гастритом, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки. В этих случаях необходима консультация врача.

Выращивание цитрусовых в комнатных условиях

Большинство цитрусовых может размножаться прививками, черенками или семенами. Обычная косточка считается самым оптимальным вариантом. Вначале пускается слабенький росточек, из которого со временем вырастет большое деревце или кустик. Получение из семечки ростка – только начало пути. Чтобы насладиться вкусными и полезными плодами, придется ждать от 7 до 15 лет, в зависимости от вида и сорта. Чтобы ускорить процесс появления цитрусов, необходимо сделать прививку. Специалисты советуют использовать для этих целей черенки деревьев, которые уже вступили в стадию плодоношения.

Основных способов размножения два: семенами и отрезками. Остановимся на каждом виде более подробно.

Посадочный материал – семена. Предполагается использовать свежесобранные экземпляры из качественного фрукта. Следует выдерживать глубину посадки, которая не должна превышать отметку в 3 сантиметра. Максимальный горшок – на 2 литра. Обязательное условие – наличие в дне дренажного отверстия. Дно емкости заполняется дренажем. Следом – специальный субстрат для цитрусовых. После помещения в грунт зернышка горшок накрывается стеклом или пленкой. Благодаря созданию тепличных условий, всходы появятся достаточно быстро. Одни косточки прорастут через неделю, другим необходим более длительный период – до 2 месяцев. При появлении из одной косточки нескольких росточков, оставить необходимо один, самый сильный и крепкий.

Посредством черенков. Исходный материал – верхушечные черенки. Они помещаются в мокрый речной песок под небольшим углом. Сверху устанавливается пластиковая бутылка. Идеальная температура – от 20 до 25 градусов. Место посадки должно быть хорошо освещено, однако, попадание прямых солнечных лучей стоит избегать. Корешки начнут появляться через 30 дней. Как только процесс пошел, нужно пересадить черенок в специальную почвосмесь. При этом манипуляции проводятся аккуратно, чтобы не повредить молодые корни. Этот способ пользуется повышенным спросом у цветоводов, так как позволяет сохранить первоначальные характеристики материнского растения. При этом процесс цветения и плодоношения начинается гораздо раньше, нежели при размножении косточками.

Особенности ухода

Для того чтобы куст не только радовал роскошной зеленью, а еще цвел и плодоносил, необходимо за ним тщательно ухаживать. Во главу угла ставятся условия естественного произрастания. Атмосферу в квартире необходимо максимально к ним приблизить. Что нельзя упускать из вида, по мнению специалистов:

Постоянное место расположения горшка

Подоконники – не самая подходящая кандидатура для размещения деревца. Северную часть помещения также стоит исключить. Категорически запрещено иметь в непосредственной близости микроволновую печь, отопительные батареи, разного рода обогревательные приборы.

Стоит избегать образования сквозняков. Необходимо помнить, что в естественной природе цитрусовые предпочитают находиться в тени, поэтому растения будут себя отлично чувствовать в районе западного или восточного окошка. Можно найти «пристанище» и невдалеке от южного подоконника.

Показатель влажности в помещении

Уровень влаги в комнате нужно поддерживать на максимальной высоте. Этому способствуют регулярные опрыскивания, причем используемая водичка должна быть не ниже 25 градусов. Кустарники тяжело переносят пересушенный воздух, что негативно сказывается на его внешнем виде и плодоношении.

Температура

Встреча холодного и горячего воздуха в районе расположения дерева – смерти подобно. Повышенная температура также может привести к усыханию. Вначале опадают листочки, после растение начинает «болеть». Вызовет стресс суточный температурный перепад на 7-10 градусов. Режим покоя у растения длится с ноября по февраль. Это – период создания особого режима. Стоит удерживать в помещении низкую температуру, отказаться от опрыскивания, подкормки и полива. Отдых – обязательное условие здорового состояния домашнего красавца.

Правильный выбор грунта

В обычную землю высаживать растение не рекомендуется. Для этих целей созданы специальные субстраты. Они дают полноценное развитие. Необходимую почвосмесь можно приобрести в специализированных торговых точках для цветоводов. Там профессиональный

продавец поможет с выбором, проинструктирует. Можно заказать товар онлайн в интернет – магазине. По цене будет выгодней, однако, за качество доставленного грунта ответственности никто нести не будет.

Параметры горшка

Как выбрать подходящий вариант? Стоит отдать предпочтение неглазурованной обожженной глине. Подходит и деревянная конструкция. Обратите внимание на наличие дренажных отверстий. Они должны присутствовать в обязательном порядке. На дно резервуара помещается дренажный слой в достаточном объеме.

Правила полива

Водопроводная вода для полива не подходит. В ней много негативных примесей, таких как хлор. Растения его не переносят, и могут зачахнуть. Температура поливной жидкости устанавливается на уровне 20 – 22 градуса. Водичку вначале отстаивают, а после подкисляют. Достаточно добавить несколько капелек уксуса.

Подкормки

Этому вопросу уделяется особое внимание. Время для внесения удобрений – с февраля по ноябрь. Манипуляции проводятся регулярно. Используется органика и минеральные составы, включающие в себя фосфор, калий, азот. В качестве органики выступает отстоявшая навозная жижа, в которой отсутствует неприятный «аромат». Прежде, чем осуществлять полив, ее необходимо разбавить отстоянной водичкой в соотношении 1 к 10. Раствор вносится два раза за весь период: первый припадает на раннюю весну, второй – на середину лета.

Из минеральных удобрений лучше выбрать калийную селитру. Ее разбавляют водой 1 к 10. Нельзя пренебрегать и селитрой аммиачной. Польза от нее существенная, если выдержать дозу – на 10 литров воды 30 грамм состава, а после полученную смесь разбавить водой в соотношении 1 к 10. Подкормка осуществляется один или два раза в течение месяца. Многое зависит от состояния домашнего любимца.

Освещенность

Стоит отметить, что в естественной среде обитания цитрусовые произрастают при продолжительном световом дне в течение круглого года. Если летом деревьям света достаточно, то в зимний период его недостает. Необходимо увеличить световой день посредством использования специальных фитоламп. Они позволят удлинить день до 12 часов, что позитивно скажется на росте и развитии растения.

Прививка

Осуществляется двумя способами: копулировки и окулировки. Подвой, равно как и привой, могут быть от различных видов растений. Для подвоя оптимальным вариантом станет лимон, грейпфрут или апельсин.

Пересадка

Пересадка для деревца приводит к стрессу. Оно потом сильно болеет. Поэтому манипуляции необходимо делать со всей серьезностью и очень аккуратно. Растение просто переваливается. Ни в коем случае нельзя промывать корневую систему или полностью проводить замену грунта.

Вредители и болезни

Больше всего поражают кустарники, растущие в домашних условиях, паутинный клещ, тля, мучнистый червь и щитовка. Самыми распространенными болезнями принято считать бородавчатость, антракноз, гоммоз. Лечение заболевания проходит долго и не всегда успешно, поэтому лучше не допускать наступления болезни. Как только выявлены первые симптомы, необходимо приступать к активным действиям:

- в срочном порядке удаляются пораженные листочки;
- растение освобождается от болезненных плодов и бутонов.

Все свои силы домашняя красота должна направить на восстановление здоровья и привлекательности внешнего вида. Поврежденные элементы спасти не удастся, а вот сохранить здоровье остальных частей под силу.

Основная причина появления заболевания – неправильный уход и созданные условия содержания. Если ухаживать по правилам, строго соблюдать требования и рекомендации специалистов в этой сфере, уделять максимум внимания своим зеленым любимцам, то опасности можно избежать.

Выращивать дома citrusовые сложнее, чем цветы. Однако, это не останавливает любителей вечнозеленых растений. Самыми популярными домашними любимцами принято считать апельсин, лимон и мандарин. Их присутствие не только украсит дизайн помещения, но и очистит воздух, улучшит самочувствие жильцов, поднимет настроение, поможет настроиться на позитив. Ни для кого не секрет, что наличие в доме citrusового деревца предотвращает появление простудных заболеваний, как у детворы, так и старшего поколения. Малыши редко страдают от аллергических реакций, сон их крепкий и здоровый, а пробуждение – легкое. Экзотический кустарник позволит уменьшить головную боль, избавиться от стресса, убрать напряжение после тяжелого рабочего дня.

Ответьте на вопросы:

1. Какие полезные вещества содержатся в citrusовых?
2. Для лечения каких болезней используют апельсин?
3. Для лечения каких болезней используют лимон?
4. Для лечения каких болезней используют мандарин?
5. Какие основные способы размножения citrusовых существуют?
6. Какие особенности ухода за citrusовыми существуют?
7. Какие существуют вредители и болезни у citrusовых?

Ответы присылайте на электронный адрес lipko.oksana@mail.ru, с указанием имени и фамилии.