



ВАШ САД - ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

За 50 лет занятий садоводством я вырастил 4 сада в разных почвенных и климатических зонах нашего города. Примерно каждые 10 лет менял принципы и цели своего подхода к занятию садоводством. Ведь я прежде всего врач. Приобретая с возрастом опыт, знания и житейскую мудрость, я эти знания из области медицины смог перенести в садоводство.

И так: что нового я узнал из медицинской и агрономической науки и как эти новшества и параллели смог опробовать в своей практике.

Любая мама и бабушка кормит ребенка, полагая, что чем лучше она подберет для него состав по белкам, жирам и углеводам, витаминам и минералам, тем здоровее он будет, сформирует крепкие kosti, сильные мышцы и хороший иммунитет.

Но я теперь понимаю, что в организме ребенка живут микробы, не те, которые мы даем ребенку под называнием пробиотики, а те, которые мать передала ребенку в родах и с грудным молоком, а ей прапрабабушка. И за иммунитет и здоровье отвечают эти миллиарды живых существ, и их, а не только ребенка надо правильно кормить, ведь у микробов ферментов для переработки пищи

в нужные ингредиенты в сотни раз больше, чем у нашего организма.

Вот почему не надо кормить химией ребенка и лечить антибиотиками любое ОРЗ, убивая наших друзей в кишечнике, а надо давать ребенку натуральную пищу из своего экосада, которая сделает его микробиом (сообщество микроорганизмов) разнообразным и процветающим.

Как поступает садовод, закладывая сад? Копает ямы и по инструкциисыплет в яму минералку и органику. Только анахронизм это. В такой яме без кислорода, как в выгребной яме деревенского туалета, идут гнилостные процессы, а деревце, чтобы выжить, гонит молодые корешки вверх, к мульче, к корешкам сорных трав, и в симбиозе с грибами и бактериями ризосфера этих трав достает элементы питания.

Мы боимся микробов, ведь они вызывают болезни и их надо убивать? Это не так. Полезных микробов в тысячи раз больше. Надо не убивать все подряд, а учиться правильно ставить диагноз и человеку, и растению и применять антибиотики или пестициды точно, щадящим образом и только в крайних случаях.

Микроны живут не только в кишечнике человека, но и на коже, во рту, в легких, мочеполовой системе. И еще в ризосфере корней, на листьях, на коре деревьев и лишайниках, покрывающих кору. При этом их состав, их функции во всех этих местах различны. И у человека, и в дикой природе микроны разные.

Еще одно важное замечание. Микроны на теле человека и его слизистых по количеству клеток примерно в 100 раз больше, чем клеток человека.

И теперь самая важная мысль. Человек и любое растение эволюционно сохраняет и поддерживает только те микроорганизмы, метаболитами которых он может пользоваться (это витамины, короткоцепочечные жирные кислоты, antimикробные пептиды, гормоны и др.).

Когда меня спрашивают, что такое микробиом человека или микробиота в ризосфере (вокруг всасывающих корешков), я говорю - это не просто вся масса микробов, это разнообразие генов всех живых существ, населяющих человека и растение.

Бактерии нас защищают, и человека, и растение, по одинаковым принципам.



Они живут колониями в биопленках, окружают себя облаком метаболитов со свойствами антибиотиков и не пускают чужаков в организм.

Микробиота переваривает ту пищу, которую не способны переваривать ферменты желудка и ворсинки кишечника человека и ворсинки на корнях растений.

Племена в Азии прекрасно едят кузнецов и других мелких обитателей леса, мы на это не способны. Индузы на берегах Ганга, где хоронят трупы людей и животных, пьют самую грязную воду в мире и не болеют благодаря генам микробиома.

Микроны синтезируют сотни витаминов и других метаболитов, которые человек или корни растений производить разучились.

Мой совет родителям: приучайте детей к сотням продуктов, начиная с 6 месяцев, воспитывайте микробиом.

Мой совет садоводам: прежде чем закладывать новый сад, научитесь делать три вещи.

ВО-ПЕРВЫХ, делать правильный компост. Не важно из чего, важно, чтобы органика в компостной куче, перемешанная с корешками и листьями сорных трав из ближайших полей и лесов, при постоянном рыхлении, при доступе кислорода повышала разнообразие живых существ в максимально возможной степени. Не только бактерий, а и микгробов, амеб, жгутиковых, колемболов, жуков и паучков, червячков всех видов.

ВО-ВТОРЫХ, научитесь правильно использовать как сидераты, так и сорняки. Я постоянно вывожу осенью в свой сад сотни мешков листвы и сконченной сухой травы, а также подстилку с навозом от своих животных. В них миллионы семян сорных трав. Семена всходят между де-



ревьями, и в борьбе друг с другом многие погибают, остаются самые приспособленные к жизни на моей почве, в моем климате, под густой хроной среди плодовых деревьев. Все как на опушке леса. Но там органика накапливается сотни лет, а я подсыпаю органику ежегодно и ускоряю почвообразование.

В ТРЕТЬИХ, научитесь работать без плуга и лопаты, без черного пара в саду. В моей органической мульче и червячки, и мышки роют норки, там тысячи почвенных инженеров перемешивают почву, откладывают свои экскременты на глубину 30 см. А корни сорных трав параллельно с корнями деревьев уходят в рыхлой почве на большую глубину за калием и другими элементами, перенося их в листья и позже покрывая почву богатым опадом.

А как же азот? Для этого я использую подстилку от животных. В молодом саду иногда поздно осенью после листопада локально в лунки кладу мочевину. Ведь корни мочевину

могут потреблять без вреда всю зиму, повышая морозостойкость. Если мочевину просто посыпать сверху рано, в сентябре, растения пойдут в рост и вымерзнут. Но помните, 90% азота дерево получает от азотофиксаторов в ризосфере корней. Дерево даже специально привлекает микробов сладкими секретами.

Садовода учат скашивать траву и сидераты летом, когда в них много азота и большая масса. Мол, больше гумуса накопит почва. Обман. Зеленая трава гниет, превращается в слизь и смыывается до-

ждем. Я скашиваю траву, когда она высыхает полностью. Мне важен ее лигнин, который не гниет, а перерабатывается грибами в стабильный гумус. Он рыхлит почву десятки лет, постепенно отдавая питательные элементы и энергию углерода. Грибы поедают червячки, дают «мясо» в почву.

Если я оставляю травы расти до поздней осени, их корни выделяют в почву больше сахаров и слизи, больше привлекают к себе микробов, а микроб - это чистый белок, «мясо» для деревьев. Но главное, стабильный гумус создается в почве именно из секретов корней (из циклических полифенолов), это доказала наука совсем недавно.

И последний мой секрет. Имея качественный компост с большим разнообразием полезных, дружественных растениям микроорганизмов, я могу число этих организмов увеличить в миллионы раз, делая аэрированный компостный чай - АКЧ (моих статей на эту тему в Интернете сотни, есть они и в «ПХ»). Все лето 2-3 раза в месяц я и почву, и листья





опрыскиваю полезными микроорганизмами.

Я постоянно беседую с друзьями садоводами, и мы обсуждаем следующие вопросы. В чем суть АКЧ? Любой садовод понимает, что морковка и капуста, выращенные на огромном поле, которое постоянно опрыскивают ядами от вредителей и куда вносят химические удобрения, приносят вред здоровью, а также овощи с грядки, куда кладут навоз, а вредителей собирают руками, приносят пользу здоровью.

«Да, нам понятно, что химия в овощах вредна, но при чем здесь микробы почвы и АКЧ?» - задает вопрос садовод.

А при том, что химия не

только накапливается в овощах, она убивает все полезные микробы в почве и вокруг корней растений, и овощи, кроме простых углеводов и нитратов, ничего полезного не содержат. А навоз содержит миллиарды полезных микробов, растения их привлекают к своим корням, выделения корней кормят нужных микробов, и они дают растению и витамины, и минералы, и особые антиоксиданты, и еще тысячу полезных веществ, нужных и тебе, и твоим детям и внукам для здоровья. Точно все так, как и у человека в кишечнике, ворсинки выделяют слизь, кормят полезных микробов, а они дают человеку витамины.

Навоз хорошо, а зачем АКЧ? Если брать навоз с ферм, где животных кормят антибиотиками, такое удобрение убьет все живое. А вот навозу от своих животных цены нет! Если из него готовить компост и вносить в сад и огород, то постепенно

не только на грядках, но и у хозяина микробное разнообразие в кишечнике увеличивается в разы. Улучшится экология грядок - улучшится и экология человека.

Когда я это понял, я перестал бороться с сорняками, ничего не сжигал и глубоко не запахивал, а оставлял сверху и отовсюду привозил старую листву, сухую траву и компост от своих животных и клал только сверху и все это многократно опрыскивал АКЧ. Микробам питания много, сорные травы и растения вокруг вырастали до небес, корни здоровых накорененных растений гнали в почву сахара, кормили почвенную живность.

И моя почва превратилась в метровый чернозем с биоразнообразием получше, чем на целинной земле. Все гнили и патогены были вытеснены полезной флорой, а она гнили к корням не пускает, так же как перестали пускать вредные вирусы в мой организм дружественные мне микробы в моем кишечнике.





Затем я сделал открытие, что биоразнообразие в местной мусорной куче, куда я годами складываю не навоз, а листву, ботву картофеля и мелкие веточки, подстилку животных с семеном и на которой растут местные сорные травы (крапива, лебеда, лопухи и т.д.), намного лучше, чем в компосте, куда кладут плохой навоз и бытовые отходы.

В навозе микробов много, в почве с червями еще больше, но в моей рыхлой куче с веточками и листовой миллионы жучков, червячков, личинок всех размеров, каждый имеет свои полезные микробы в кишечнике и каждый ест органику и выделяет комочки кала-гумуса, делает почву структурной.

Но главное - дикие травы, они выделяют в почву много сахаров, вокруг их корней множатся миллиарды живых существ, живущих в естественном симбиозе, и если я их размножу в ведре с мелассой, пропуская воздух, то каче-

ство такого АКЧ будет в разы лучше по набору нужных для природы и человека микробных генов.

На основе своего опыта и рекомендаций науки я пришел к выводу: нет смысла использовать для целей профилактики и лечения аптечные препараты, проще убедить пациентов менять образ жизни и питания. Есть не только белки, жиры и углеводы, но и пищу с большим количеством разнообразных пищевых волокон, а также безвредных бактерий (типа пропстокваси, квашеной капусты, живого молодого вина, пива, кваса). И еще немытые фрукты и ягоды из своего экосада.

Для меня теперь аксиома: чем выше биоразнообразие микроорганизмов в саду, тем меньше возможности прижиться в нем вредителям и болезням, тем выше иммунитет у растений. Чем выше биоразнообразие микроорганизмов на коже и в кишечнике у ребенка, тем мень-

ше возможности прижиться в нем вредителям и болезням, тем выше иммунитет у ребенка. Мои внуки едят ягоды и фрукты немытыми, обогащая свой микробиом полезными новыми микробами.

Главная моя идея проста: чтобы жить долго и не растерять здоровье, надо жить в райском саду. Попытаться трудиться руками, и головой, заниматься творчеством, воспитанием внуков. Питаться плодами из своего сада, которые купить невозможно, пить сырую воду из ручья, в котором плавает форель.

Поэтому, закладывая сад, думайте не только о богатом урожае, которым вы будете изумлять соседей, сколько о том, чтобы плоды содержали набор витаминов, полезную клетчатку (пребиотики) и микроорганизмы, которые приживутся и повысят иммунитет ваш и ваших детей.

Г. РАСПОПОВ,
врач, садовод-опытник
Новгородская область