

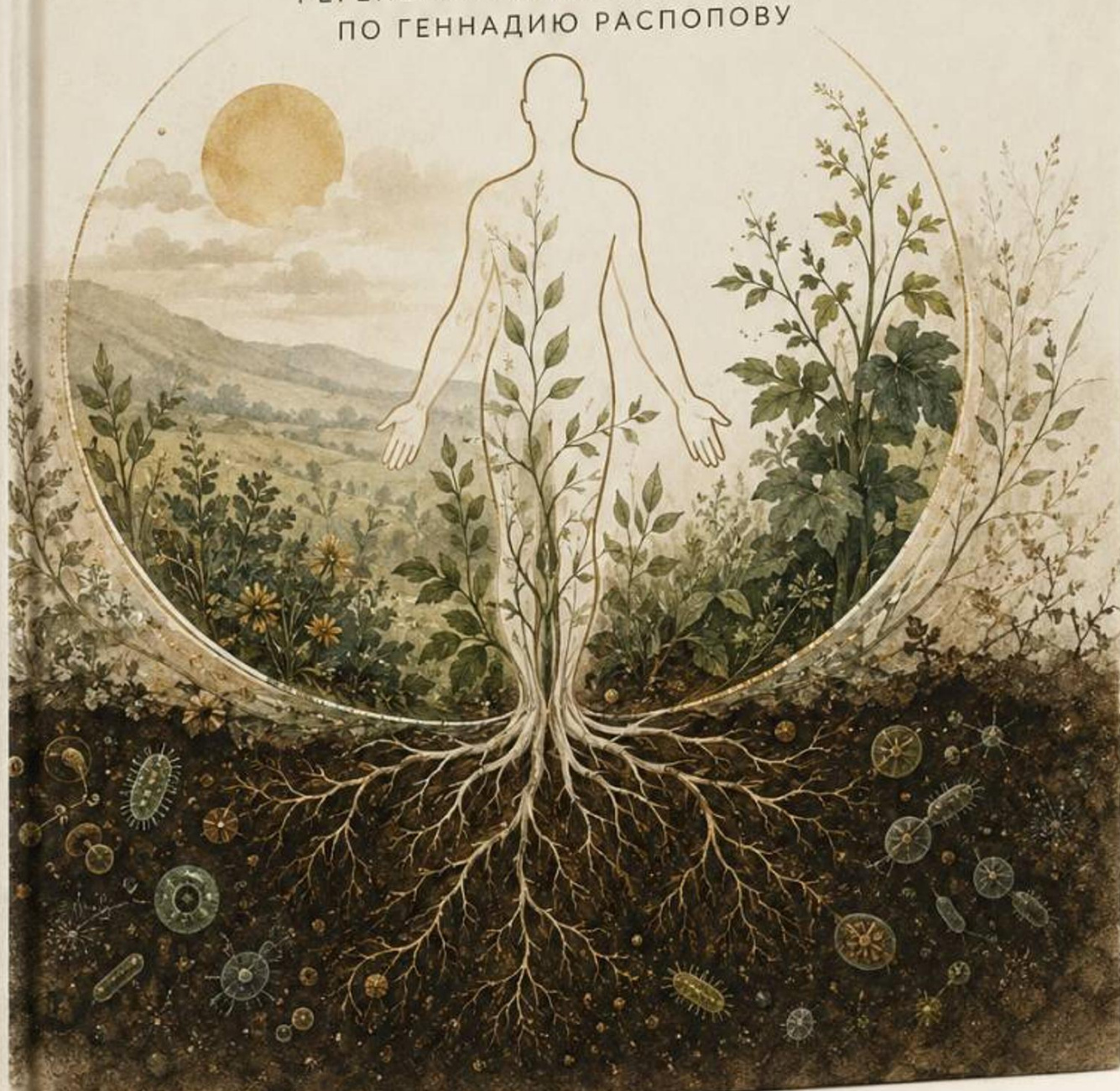
КАК ОЗДОРОВИТЬ ПОЧВУ,
ОЗДОРОВИТЬ ЧЕЛОВЕКА

РЕГЕНЕРАТИВНОЕ ЗЕМЛЕДЕЛИЕ
ПО ГЕННАДИЮ РАСПОПОВУ



КАК ОЗДОРОВИТЬ ПОЧВУ, чтобы ОЗДОРОВИТЬ ЧЕЛОВЕКА

РЕГЕНЕРАТИВНОЕ ЗЕМЛЕДЕЛИЕ
ПО ГЕННАДИЮ РАСПОПОВУ



Геннадий Распопов

**Как оздоровить почву,
чтобы оздоровить человека.
Регенеративное земледелие**

«Автор»

2026

Распопов Г.

Как оздоровить почву, чтобы оздоровить человека. Регенеративное земледелие / Г. Распопов — «Автор», 2026

Эта книга объединяет фундаментальные научные знания, многолетний практический опыт автора и конкретные рекомендации, которые можно применять уже сегодня. Она поможет по-новому взглянуть на свой сад и понять простую, но важную истину: здоровье человека начинается со здоровья почвы. Геннадий Распопов — врач, ученый, селекционер и садовод с сорокалетним опытом — рассказывает, как современные научные открытия меняют наши представления о плодородии. Из этой книги вы узнаете: # Как восстановить плодородие почвы, истощённой минеральными удобрениями и вспашкой. # Как создать гармоничную экосистему из бактерий, мелких почвенных организмов и полезных грибов, связанных с корнями растений. (корней, пирамида здоровья растений) и применять их на практике. # Как увеличить фотосинтез растений, чтобы ваши плоды были в десятки раз полезнее магазинных.

© Распопов Г., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Предисловие. От сердца к сердцу: новая глава в искусстве земледелия	6
Глава 1. Регенеративное земледелие – путь к плодородной земле и крепкому здоровью	7
Методы, которые дадут вам результат прямо в этом сезоне	7
Человеки пища: связь, что древнее разума	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Геннадий Распопов

Как оздоровить почву, чтобы оздоровить человека. Регенеративное земледелие

Глава

Из этой книги вы узнаете:

- Как восстановить плодородие почвы, истощённой минеральными удобрениями и вспашкой.
- Как создать гармоничную экосистему из бактерий, мелких почвенных организмов и полезных грибов, связанных с корнями растений.
- Как понимать современные научные знания о почве (эндофитные микробы, ризофазия, электропроводность, редокс-потенциал, кислотность, фотосинтез, корневые выделения, солеустойчивость особых «высокосолевых» корней, пирамида здоровья растений) и применять их на практике.
- Как увеличить фотосинтез растений, чтобы ваши плоды были в десятки раз полезнее магазинных.

Предисловие. От сердца к сердцу: новая глава в искусстве земледелия

Дорогие друзья! За десять лет пути в мире органического земледелия я написал 18 книг, стремясь поделиться с вами своими знаниями о мудрости природы. Сегодня я открываю для вас новую, удивительную тему — о земледелии будущего.

Представьте себе сад, где каждая травинка полна жизни, где почва дышит и плодоносит, а растения растут сильными и здоровыми. Именно такой путь открывает перед нами регенеративное земледелие — искусство, которое выходит за рамки привычных методов и открывает новые горизонты в нашем взаимодействии с природой.

Земля — наша кормилица, и пришло время отплатить ей заботой и вниманием. В этой книге я поделюсь с вами новейшими открытиями в мире сельского хозяйства, расскажу о методах, которые не только сохраняют, но и умножают плодородие почвы. Мы вместе научимся создавать устойчивые экосистемы, где каждый элемент находится в гармонии с остальными.

Последние три года я посвятил изучению принципов регенеративного земледелия — удивительного подхода, который объединяет экологию, экономику и социальную ответственность. Это не просто модный тренд, а глубокая философия, основанная на уважении к природе и её законам.

В этой книге я собрал опыт лучших практиков регенеративного земледелия со всего мира. Их методы уже изменили лицо мирового сельского хозяйства, и теперь пришло время поделиться ими с российскими садоводами.

Я пишу не ради славы или признания — моя цель в том, чтобы каждый садовод, прочитав эту книгу, смог создать свой оазис процветания и гармонии. Давайте вместе создадим будущее, где человек и природа существуют в совершенном единстве, где каждый урожай — это праздник благодарности земле за её щедрость.

Пусть этот путь станет началом нового этапа в вашем садоводстве — эры осознанного и уважительного отношения к природе.

Глава 1. Регенеративное земледелие – путь к плодородной земле и крепкому здоровью

Методы, которые дадут вам результат прямо в этом сезоне

Прежде чем мы подробно разберем научные основы регенеративного земледелия, хочу сделать вам небольшой подарок. Даже не погружаясь пока в сложные исследования, вы уже в ближайшем сезоне можете попробовать несколько приемов, которые помогают сделать почву более живой, а растения — более здоровыми и устойчивыми. Увидев результат собственными глазами, вы сможете гораздо легче понять, почему современные представления о почве постепенно меняют привычные подходы к земледелию. И наверняка захотите изучить те методы, которые позволяют нам получать большие урожаи полезных продуктов практически без химии.

1. Используйте для внекорневых подкормок качественный комплекс микроэлементов, например итальянский **Brexil Combi**, испанский **Tecnokel Aminomix** или отечественный «Акварин».

Большинство растений испытывает недостаток не столько основных элементов питания, сколько микроэлементов. Именно они участвуют в работе ферментов, фотосинтезе, синтезе белков и многих других жизненно важных процессах.

Из своей практики могу дать совет: не стремитесь использовать максимальные дозировки удобрений. Во многих случаях достаточно уменьшить концентрацию примерно в пять раз по сравнению с рекомендованной производителем. Для молодой рассады в мае раствор лучше сделать еще более слабым — примерно в десять раз. При желании в него можно добавить немного молочной сыворотки.

2. Относитесь к почвенной жизни более бережно. По возможности откажитесь от глубокой перекопки, заменив ее поверхностным рыхлением плоскорезом или другим инструментом, который не разрушает структуру почвы.

3. Не оставляйте землю открытой. Закройте ее мульчей — компостом, древесной щепой, листьями, соломой или другими доступными органическими материалами. Мульча защищает почву от перегрева и пересыхания, постепенно становится пищей для почвенных организмов и способствует накоплению органического вещества.

4. Обогащите микробный состав почвы своего участка при помощи компостного настоя или внесения небольшого количества здоровой лесной подстилки или перепревшей листвы из естественных экосистем. Вместе с ней в почву попадают многочисленные микроорганизмы и грибы, которые участвуют в формировании устойчивой почвенной экосистемы. Помните: основа плодородия — разнообразие почвенных микроорганизмов. В природе они существуют огромными сообществами, поддерживая здоровье растений без участия человека. Чем богаче жизнь в почве, тем лучше урожай.

5. Создавайте разнообразие. Природа не любит пустых пространств и монокультур. Чем разнообразнее растения на участке, тем устойчивее становится вся экосистема.

Старайтесь не оставлять землю голой, выращивайте культуры разных семейств, используйте сидераты, а к дикорастущим растениям относитесь разумно: далеко не каждый сорняк является врагом сада. Многие из них помогают поддерживать биологическое разнообразие и улучшают состояние почвы.

Эти рекомендации не требуют сложного оборудования или больших затрат. Однако именно из таких, на первый взгляд, небольших изменений складывается совершенно иной под-

ход к земледелию — подход, при котором мы не боремся с природой, а учимся работать вместе с ней. И чем раньше вы начнете, тем быстрее увидите первые результаты.

Применяя эти несколько простых, но эффективных методов, вы не просто улучшите свой сад — вы станете частью большого движения за здоровую землю.

Ваш сад ждёт преобразования. Начните прямо сейчас!

Человеки пища: связь, что древнее разума

Давайте задумаемся о том, что на протяжении всей своей истории человек был тесно связан с землей. Природа наделила нас редкой способностью питаться самой разнообразной пищей. В отличие от животных, чей рацион строго ограничен, человек всегда использовал всё, что давала окружающая среда: плоды, корни, зелень, орехи, грибы, рыбу, мясо. Именно это разнообразие во многом помогло нашему виду выжить и развиваться.

Но за последние десятилетия наше питание изменилось сильнее, чем за многие тысячи лет до этого. Натуральные продукты всё чаще уступают место глубоко переработанной пище, богатой сахаром, рафинированными жирами, искусственными добавками и ароматизаторами. Вместе с этим растет распространенность ожирения, сахарного диабета, аллергических и других хронических заболеваний. Как врач-педиатр, я с сожалением наблюдаю, что многие из этих проблем всё чаще встречаются даже у детей.

Поэтому сегодня защищать нужно не только собственное здоровье, но и саму пищу, которую мы едим. На нее одновременно воздействуют несколько мощных факторов. Современная пищевая промышленность делает ставку прежде всего на длительное хранение, привлекательный внешний вид и низкую себестоимость продуктов. Медицинская диетология нередко сводит питание к подсчету белков, жиров, углеводов и калорий. Фармацевтическая индустрия всё чаще предлагает компенсировать последствия неправильного образа жизни лекарствами, а интенсивное сельское хозяйство во многих случаях рассматривает почву лишь как основу для внесения удобрений.

Постепенно формируется представление, будто главное в пище — это набор питательных веществ, а не сам продукт; будто правильно питаться можно только по строгим схемам; будто еда существует исключительно для поддержания физического здоровья или контроля массы тела.

Но пища всегда значила для человека гораздо больше. Это связь с природой и собственной землей, семейные традиции, вкус сезонных продуктов, удовольствие от совместной трапезы и творчества на кухне. И, конечно, это качество самих продуктов, которое начинается задолго до того, как урожай окажется на нашем столе.

Любой садовод знает: важно не только количество выращенных овощей и фруктов, но и их питательная ценность. Современные исследования показывают, что состояние почвы, активность ее микробиоты и эффективность фотосинтеза напрямую влияют на качество урожая. Именно поэтому разговор о здоровом питании неизбежно приводит нас к разговору о здоровье почвы.

В нашей семье мы придерживаемся нескольких простых принципов. Стараемся выбирать традиционные продукты с минимальной степенью переработки, отдаём предпочтение свежей сезонной пище, внимательно относимся к составу продуктов, используем нерафинированные растительные масла холодного отжима и, когда это возможно, выбираем продукты местного производства.

Однако даже самые правильные пищевые привычки не смогут полностью раскрыть свой потенциал, если сама пища выращена на истощенной земле. Поэтому забота о здоровье семьи начинается не в магазине и даже не на кухне, а на своем садовом участке.

Я убежден, что садоводство — это значительно больше, чем способ получить хороший урожай. Для кого-то оно становится возможностью обеспечить семью качественными продуктами, для кого-то — дополнительным источником дохода, для других — любимым делом, позволяющим отвлечься от городской суеты. Но во всех случаях работа с землей возвращает человеку утраченную связь с природой.

Для себя я вывел формулу, включающую три ключа к здоровью через заботу о саде:

1. Питание от живой земли. Свежие овощи, фрукты и ягоды с собственного участка — это клад

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.