

18+ Елена Сергеева

ЛЕЧЕНИЕ  
ПРЯНЫМИ  
ТРАВАМИ И  
СПЕЦИЯМИ

Панацея

Серия книг о традиционной  
народной медицине и  
диетологии

# Галина Константиновна Сергеева

## Лечение пряными травами и специями

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=58860044](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=58860044)  
ISBN 9785005147776*

### **Аннотация**

Книга о лечении пряными травами и специями с помощью средств народной медицины. В книге приведены рецепты для приготовления разных лекарственных форм, которые можно легко приготовить в домашних условиях. Книга содержит также подробные рекомендации и рецепты. Перед применением рецептов необходимо посоветоваться со своим лечащим врачом.

# Содержание

О ЧЕМ ЭТА КНИГА	18
АМАРАНТ	21
БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, ИСТОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ АМАРАНТА И ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ	21
ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ	24
АНИС	31
БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, ИСТОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ АНИСА И ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ	31
ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ	33
БАЗИЛИК ОБЫКНОВЕННЫЙ	41
БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, ИСТОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ БАЗИЛИКА И ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ	41
ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ	45
ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ	51
БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, ИСТОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ ДУШИЦЫ	51

ОБЫКНОВЕННОЙ И ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ	53
ЗМЕЕГОЛОВНИК (мелисса турецкая) БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, ИСТОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ ЗМЕЕГОЛОВНИКА И ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ	63
ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ	63
ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ	66
ИССОП ОБЫКНОВЕННЫЙ БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, ИСТОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ ИССОПА И ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ	70
ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ	70
ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ	72
КЕРВЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ (купырь) БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, ИСТОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ КЕРВЕЛЯ И ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ	81
ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ	81
ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ	84
КОРИАНДР (киндза, кинза) БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ,	86
	86

ИСТОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ  
КОРИАНДРА И ПРИМЕНЕНИЕ  
В КУЛИНАРИИ

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ  
В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

89

Конец ознакомительного фрагмента.

96

# **Лечение пряными травами и специями**

**Галина Константиновна  
Сергеева**

Перед применением рецептов требуется консультация  
врача.

© Галина Константиновна Сергеева, 2020

ISBN 978-5-0051-4777-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero  
Здравствуйте, уважаемые читатели!

Меня зовут Сергеева Галина Константиновна. По профес-  
сии я биолог, имею научную степень и соответствующий  
опыт в области традиционной народной медицины и диетоло-  
гии. Представляю Вам свою серию книг «Панацея».

Традиционная народная медицина и диетология попа-  
ла в поле моей профессиональной деятельности достаточно  
давно. Первые работы в этой области были сделаны мной

ещё в 1982 году. Главным побудительным мотивом для создания серии книг «Панацея», стало желание поделиться знаниями и опытом, накопленным за 38 лет своей научной деятельности.

Типичным заблуждением многих, не связанных с медициной и биологией людей, является противопоставление современной клинической и народной медицины. Причём, термин «традиционная» медицина применяется, как правило, в отношении конвенциональной (т.е. общепринятой) медицины, хотя правильнее было бы называть традиционными методами лечения те, которые существуют сотнями лет и успешно применяются многими народами мира. Традиционная народная медицина существует у всех народов мира без исключения. От чукчей и эскимосов на севере, до жителей центральной Африки и островов Океании.

Следует различать примитивное знахарство, магию, шаманизм и апробированные народные методы лечения, признаваемые официальной наукой и применяемые всеми народами, населяющими нашу планету, передаваемые из поколения в поколение.

Истоки современной клинической медицины и фармакологии можно найти в традиционной народной медицине, в трудах древних врачей-лечебников. До конца XVIII века вся ме-

дицина, без исключения, основывалась на постулатах Гипократа и других древних врачей, на методах лечения, известных с древности. Средства народной медицины успешно использовали средневековые врачи Гален, Цельс, Ибн Сина.

Методы традиционной медицины народов России собирали и систематизировали в конце XVIII века П. С. Паллас, В. Ф. Зуев, И. Гмелин, С. П. Крашенинников, И. И. Лепёхин и другие.

Известные русские ученые-медики XIX века, считающиеся основателями российской клинической медицины Н. И. Пирогов, С. П. Боткин, М. Я. Мудров, Г. А. Захарьин использовали в своей научной деятельности и медицинской практике лекарства, успешно применявшиеся народной медициной в течение столетий.

В СССР методы народной медицины изучались десятками различных научных коллективов в 1970—х и 1980-х. В 1987 году был создан Всесоюзный научно-исследовательский центр традиционной медицины «ЭНИОМ», а в 1992 году – секция по традиционным методам лечения Ученого Совета при Минздраве России.

В первой половине XIX века немецкими учёными и врачами, была заложена основа для научного, доказательного

подхода к изучению методов лечения народной медицины.

Фармакология, как наука родилась в процессе изучения свойств лекарств минерального, растительного и животного происхождения, применяемых в традиционной народной медицине. Первые лекарства, применяемые в клинической медицине, были получены именно таким образом.

Например, ацетилсалициловая кислота, известная в народе под торговым наименованием «аспирин», была получена в результате изучения жаропонижающего, болеутоляющего и противовоспалительного свойств коры ивы. Кору ивы, до этого сотни (а может быть и тысячи, кто знает..) лет человечество использовало в качестве противовоспалительного и жаропонижающего средства.

Ацетилсалициловая кислота впервые была синтезирована Шарлем Фредериком Жераром в 1853 году из экстракта коры ивы. В первые годы лекарство, использовавшееся сотни лет в качестве отваров и растворов, стало продаваться в концентрированном виде как порошок, а с 1904 года в форме таблеток.

Исследования в течение десяти лет (с 1969 по 1979 год) нескольких тысяч растительных препаратов китайской народной медицины научным коллективом под руководством

китайского фармаколога, специалиста в области традиционной китайской медицины Ту Юю привели к созданию лекарства от малярии. Китайский фармаколог выделила из однолетней полыни (*Artemisia annua*) действующее вещество – артемизинин.

За создание этого лекарственного препарата в 2015 году Ту Юю получила Нобелевскую премию по медицине. В последующие годы работа Ту Юю привела к созданию других препаратов – артеметера и артесуната. Применение препаратов созданных китайским фармакологом Тую на основе традиционной китайской медицины спасает около 2 миллионов жизней ежегодно.

Почти каждый месяц в научных журналах публикуются результаты исследований, доказывающие эффективности некоторых древних лекарств и отдельных методов традиционной народной медицины.

Хочу привести пример подобного исследования, результаты которого были обнаружены непосредственно в момент подготовки этой книги для публикации.

В июле 2020 года в научных журналах были опубликованы результаты исследований ученых Ноттингемского и Уорикского университетов древней глазной мази из лука, чеснока, вина и солей желчных кислот, на рецепт которой исследо-

ватели наткнулись в одной из старейших медицинских книг Британии. Книга называется «*Medicinale Anglicum*», она существует в единственном рукописном экземпляре в кожаном переплете, была составлена во времена Альфреда Великого в IX веке и считается одним из старейших известных медицинских учебников.

Одной из самых серьезных современных угроз для здоровья является резистентность (устойчивость) патогенных микроорганизмов к антибиотикам. Многие опасные заболевания – различные виды пневмоний, туберкулез, сальмонеллез и им подобные – становится труднее лечить из-за снижения эффективности современных антибиотиков. Бактерии вырабатывают защитные механизмы для противодействия антибиотикам, одним из которых являются биоплёнки. Свободно плавающие бактерии уязвимы для антибиотиков, но, когда они собираются вместе на поверхности, они образуют биоплёнку, которые намного более устойчивы.

Исследователи выяснили, что древнее лекарство способно эффективно удалять бактериальные биоплёнки. Исследование подтвердило уничтожение устойчивых биоплёнок из *Acinetobacter baumannii*, *Stenotrophomonas maltophilia*, *Staphylococcus aureus*, *Staphylococcus epidermidis* и *Streptococcus pyogenes*. Указанные бактерии присутствуют в биоплёнках, которые образуются в диабетических трофи-

ческих язвах и часто бывают устойчивы к современным антибиотикам.

Фрейя Харрисон сказала журналистам: «Мы показали, что средневековое средство из лука, чеснока, вина и желчи может убить целый ряд проблемных бактерий, выращиваемых как планктонно, так и в виде биоплёнки. Поскольку смесь не наносила большого вреда клеткам человека в лаборатории или мышам, мы могли бы разработать на ее основе безопасное и эффективное антибактериальное средство».

Рецепт мази был найден в средневековой англосаксонской медицинской книге, обнаруженной в Британской библиотеке. Книга под названием *Medicinale Anglicum* была составлена во времена Альфреда Великого в IX веке и считается одним из старейших известных медицинских учебников. Сегодня сохранилась только одна рукопись издания в кожаном переплете.

Среди лекарственных средств в аптечке народных целителей имелись: иммуномодулирующие препараты, витамины и витаминоподобные средства, регидратанты, регуляторы водно-электролитного баланса, средства, влияющие на обмен мочевой кислоты, препятствующие образованию и способствующие растворению конкрементов, ферменты и антиферменты, местные анестетики и адаптогены, местнораз-

дражающие, общетонизирующие, седативные и снотворные средства, анальгетики, включая нестероидные противовоспалительные средства, дерматотропные и желудочно-кишечные и ветрогонные средства, включая различные антациды и адсорбенты, гепатопротекторы и желчегонные средства, эффективные антигистаминные, противодиарейные, слабительные и противорвотные средства, регуляторы аппетита, средства, нормализующие микрофлору кишечника, стимуляторы моторики ЖКТ, в том числе рвотные средства, стоматологические и противокашлевые средства, антиконгестанты, секретолитики и стимуляторы моторной функции дыхательных путей, сердечно-сосудистые средства, спазмолитики, средства, регулирующие функцию органов мочеполовой системы и репродукцию, диуретики, контрацептивы, регуляторы потенции, средства, влияющие на обмен веществ в предстательной железе, и корректоры уродинамики, противомикробные, противогрибковые, противопаразитарные и противоглистные средства, антибиотики, антисептики и дезинфицирующие средства, противоопухолевые и средства для коррекции нарушений при алкоголизме, токсико- и наркоманиях, уменьшающие разрушительное действие различных облучений и многие другие лекарства.

Сырьём для получения лекарственных средств в народной медицине служат: растения (листья, трава, цветки, семена, плоды, кора, корни) и продукты их обработки (жир-

ные и эфирные масла, соки, камеди, смолы); животное сырьё – железы и органы животных, сало, воск, тресковая печень, жир овечьей шерсти и другое; ископаемое органическое сырьё – продукты перегонки каменного угля; неорганические ископаемые – минеральные породы и продукты их обработки, грибы и продукты пчеловодства.

С начала IX века в Европе началось изучение традиционных народных лекарственных средств, путем химического анализа, фармакологических исследований и клинических наблюдений.

С позапрошлого века по настоящее время проводятся многочисленные исследования народных лекарственных средств, при этом определяются действующие начала, вещества и его основные качественные показатели: органотропность или паразитотропность лекарства, то есть преимущественное его действие на те или другие органы больного или же на возбудителей заболевания (на бактерии, паразитов и т. п.); наличие «побочного» (нежелательного) действия; способность лекарства вызывать у некоторых лиц особую к себе чувствительность (например заболевание насморком и появление тошноты от ничтожных количеств ипекакуаны).

При исследовании народных лекарственных средств, количественными показателями устанавливаются: смертель-

ная доза (обычно вычисляемая на 1 кг живого веса животного или человека), переносимая (толерлируемая) и лечебная. Переносимые дозы (или несколько меньшие для осторожности) для многих лекарств узакониваются в виде максимальных доз.

Среди распространённых заблуждений, самым опасным является то, что природные лекарства не имеют побочных эффектов и полностью безвредны. Это не так. Безопасным является лишь применение средств народной медицины под наблюдением лечащего врача, при условии использования апробированных средств, эффективность и безопасность которых доказана научными исследованиями и клиническими испытаниями.

Правда следует отметить, что токсичность, риск возникновения и тяжесть побочных эффектов у природных лекарств чаще всего намного ниже, чем у синтетических, т.к. эти вещества присутствуют в природной среде, в которой обитает человек и эти вещества менее «враждебны» человеческому организму.

В настоящее время в России применение методов и лекарств традиционной народной медицины законодательно разрешено и квалифицированные специалисты признаются медицинским сообществом. Соответствующая профес-

сия внесена в классификатор профессий, но законодательство требует от целителя наличия медицинского образования.

Следует различать народную медицину и примитивное знахарство. Согласно проведённому в 2007 году исследованию РАМН в России у 95% «народных целителей» отсутствует медицинское образование, а более 40% из них нуждаются в лечении психических отклонений. Методы лечения этих «целителей» не имеют ничего общего с народной медициной. Это обстоятельство нанесло серьёзный репутационный вред отрасли, т.к. под «народной медициной» большинство людей стали понимать главным образом знахарство и шаманизм не имеющие вообще никакого отношения к медицине.

Различными целебными свойствами также обладают продукты питания, как растительного, так и животного происхождения, грибы и продукты пчеловодства.

В своей серии книг «Панацея» я буду рассматривать все достоинства этих продуктов, а также противопоказания для их применения. При рассмотрении малоизвестных и не очень популярных овощей, ягод, фруктов и других продуктов питания, кроме описания их лечебного действия, я буду давать некоторые рецепты, с применением этих продук-

тов (как на каждый день, так и заготовок впрок), по причине того, что многие продукты люди не используют их в своём рационе питания, в основном, только потому, что не знают, что из них можно приготовить.

В некоторых книгах я буду рассматривать так же домашнюю косметику, которая вам, без больших затрат, поможет сохранить молодость вашей кожи, волос и ногтей.

Надеюсь, что мои советы помогут сохранить читателям свое здоровье и здоровье своих близких, предупредить и излечить многие заболевания.

Желаю вам на долгие годы сохранить своё здоровье, молодость и красоту.

# О ЧЕМ ЭТА КНИГА

В кулинарии и народной медицине с древности широко применяются пряно-ароматические травы и специи. Они придают блюдам новые, неповторимые вкусовые и ароматические оттенки, улучшают вкус и запах пищи, придают ей изысканность и пикантность, обогащают различными витаминами, белками, минеральными солями и другими, полезными для человека веществами, оказывая при этом лечебное и общеоздоровительное действие на наш организм, повышая иммунитет и предотвращая развитие различных заболеваний.

Каждая трава и специя имеет свойственный только ей химический состав и, связанные с ним, различные целебные свойства. Отмечено, что регулярное применение этих приправ не только помогает сохранить здоровье на долгие годы, но и продлевает жизнь. Установлено, что наибольшее количество долгожителей отмечается у тех народов, в кухне которых используется много различных пряно-ароматических трав и специй (например, на Кавказе). Все травы и специи индивидуальны по своему вкусу, аромату и лечебному действию. Их можно комбинировать между собой в различных сочетаниях. Количественные их соотношения хозяйка выбирает по своему вкусу.

Взявшись за написание этой книги, я ставила перед собой

цель рассказать читателям о биологических особенностях, целебных свойствах, истории происхождения и применении этих трав в народной медицине и кулинарии. Кроме того, в книге дано краткое описание чаще всего применяющихся специй, их целебных свойств и применение в народной медицине и кулинарии.

Всего в книге содержится 475 рецептов, из них – 424 рецепта для лечения и профилактики различных заболеваний с помощью пряно-ароматических растений (15 рецептов лекарственных средств из амаранта, 16 – из аниса, 9 – из базилика, 20 – из душицы, 4 – из змееголовника, 15 – из иссопа, 2 – из кервеля, 21 – из кориандра, 7 – из котовника, 1 – из лимонной травы, 11 – из любистка, 13 – из майорана, 22 – из мяты, 3 – из монарды, 41 – из мяты, 6 – из пастернака, 37 – из петрушки, 13 – из розмарина, 2 – из руты душистой, 54 – из сельдерея, 23 – из тимьяна, 10 – из тмина, 21 – из укропа, 20 – из фенхеля, 6 – из чабера, 26 – из шалфея и 7 – из эстрагона), а также 51 рецепт для лечения заболеваний с помощью специй. Пряно-ароматические травы являются составной частью подавляющего числа травяных сборов для лечения различных заболеваний.

Зная целебные свойства этих растений и специй, вы в своем рационе питания сможете использовать те из них, которые будут не только улучшать вкус и аромат приготовленных блюд, но и оказывать лечебное действие на организм. Большинство трав и специй оказывает положительное влияние

сразу на несколько органов и систем органов. Они не просто устраняют симптомы заболевания (температуру, отек, боль и др.), а устраняют причину заболевания, так как пополняют организм недостающими веществами, необходимыми для нормальной жизнедеятельности. Именно недостаток различных веществ в организме и является основной причиной развития различных заболеваний.

Для того, чтобы Вам было легче ориентироваться, в какие блюда принято добавлять те или иные пряно-ароматические травы и специи, а так же учитывать сочетаемость их друг с другом, в каждом разделе кратко рассказано о применении каждой травы и специи в кулинарии.

Старайтесь добавлять пряно-ароматические травы и специи в каждое блюдо, но применяйте их с учетом здоровья своего и своих близких, и противопоказаний к применению.

Использование пряно-ароматических трав и специй является мощным рычагом оздоровления нашего организма, предупреждающим развитие очень многих заболеваний, в том числе тяжелых, и оказывающим лечебное действие на уже больные органы.

Несмотря на то, что эти травы и специи добавляются в блюда в небольших количествах, лечебное действие их на организм весьма ощутимо.

# АМАРАНТ

## БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, ИСТОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ АМАРАНТА И ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Это декоративное, овощное и лекарственное растение, употребляемое в пищу с древних времен. С языка индейцев, у которых амарант с древности был основной сельскохозяйственной культурой, слово «амарант» переводится, как «посланный богом». Ученые это растение называют «чудом 21 века», которое поможет спасти население земли от голода.

Родиной этой культуры считается Центральная и Южная Америка, где амарант выращивали и употребляли в пищу с древности. Мука из этого растения применялась в черной магии, поэтому очень долго церковь запрещала выращивать это растение, считая его «растением дьявола». Запрещено это растение было и в Европе. Только в 20 веке эта культура стала возрождаться. Американские ученые, изучавшие амарант, подтвердили уникальность этого растения и счи-

тают его перспективной для сельского хозяйства культурой. В России изучал эту культуру академик Н. И. Вавилов, который считал, что эта культура способна накормить все человечество.

В Японии зелень амаранта широко используется в кулинарии и ценится наравне с мясом кальмаров.

Амарант выращивают, в основном, в тропических и субтропических регионах Америки, Азии и Африки. В России произрастает в диком виде разновидность амаранта – жминда (кошачий хвост, петушиный гребешок). В нашей стране возделывается несколько разновидностей этой культуры: метельчатый амарант, темный амарант, амарант трехцветный, амарант хвостатый и некоторые другие (всего 16).

Амарант – однолетнее растение семейства амарантовых, высотой до 3 м. Соцветие – колосовидная метелка. Растение дает много зеленой массы, что очень ценно для животноводства. Семена мелкие, блестящие, черные, розовые, желтые или зеленые. В средней полосе России семена амаранта не успевают вызревать. Амарант часто выращивают в качестве зеленого удобрения.

Эту культуру с древних времен применяют в домашней кулинарии. Свежие листья амаранта добавляют в супы, салаты, мясные и рыбные блюда, соусы, начинки для пирогов, при квашении капусты, а сушеные хорошо добавлять в чай, компоты и другие напитки.

Из амарантовой крупы и муки делают макаронные изде-

лия, варят супы, каши, готовят пудинги, запеканки, оладьи, блины, торты, пирожные, печенье, вафли. Жареные семена амаранта имеют приятный ореховый привкус и их употребляют в качестве лакомства, а также добавляют в тесто для оладий и блинов. Листья амаранта сушат, замораживают, квасят и консервируют. Из свежих листьев готовят вкусный и полезный сок.

# ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

Все части этого растения обладают целебными свойствами и применяются в народной медицине.

В корнях, стеблях, листьях, цветах и семенах амаранта содержатся белки, углеводы (крахмал и сахара), витамины (рутин, С, Е, Д и каротиноиды), масло, алкалоид амарантин (сильный антиоксидант), сквален, фитостеролы, пектин, а также макро- и микроэлементы (калий, фосфор, кальций, железо, магний, медь и многие другие). Это растение обладает высокой питательной ценностью. Белков в амаранте больше, чем в сое и они более ценные, чем белки молока.

Регулярное употребление свежей зелени этого растения восстанавливает силы организма и омолаживает его, укрепляет иммунитет, снимает головную боль, благотворно действует на больных сахарным диабетом и ожирением.

Это растение применяется для лечения заболеваний желудка и кишечника, в том числе хронической язвы желудка и 12-перстной кишки, болезней почек и мочевого пузыря, мужских и женских половых органов, а также различных кожных заболеваний, в том числе, псориаза. Амарант оказывает благотворное действие на сердце и сосуды, про-

цессы кроветворения (повышает уровень гемоглобина в крови и способствует образованию эритроцитов), помогает при анемии, гипертонии, кровотечениях и атеросклерозе. Он обладает сильным омолаживающим эффектом, способствует выведению из организма различных токсинов и радиоактивных веществ, поэтому его очень полезно употреблять после разного рода облучений и отравлений, инфекций желудочно-кишечного тракта. Это растение является очень эффективным витаминным средством.

Очень полезны проросшие семена амаранта, а также масло амаранта (более ценное, чем облепиховое масло). В этом масле содержится большое количество каротиноида сквалена, который является самым сильным антиоксидантом, из всех известных в настоящее время. Благодаря этому соединению амарант обладает сильным противоопухолевым действием и применяется для лечения и профилактики злокачественных опухолей. Это масло также очень эффективно при лечении различных заболеваний кожи (трофических язв, экзем, герпеса, грибка кожи и других), широко применяется в косметике. Маски с листьями, цветами или маслом амаранта хорошо очищают и питают кожу, разглаживают морщины, делают ее гладкой и бархатистой. Это масло втирают в кожу головы для укрепления волос.

Употребление амаранта очень полезно и для всех здоровых людей, так как предотвращает развитие очень многих заболеваний, в том числе тяжелых.

Рецепт 1. Отвар листьев амаранта.

Одну столовую ложку сушеных и измельченных листьев амаранта залить 1 стаканом кипятка, поставить на кипящую водяную баню, кипятить в течение 15 минут, процедить и принимать по 0,5 стакана отвара 3 раза в день за 30 минут до еды при всех вышеупомянутых заболеваниях. Курс лечения 1 месяц, затем нужно сделать 10-дневный перерыв, после чего курс можно повторить.

Рецепт 2. При заболеваниях желудка и кишечника применяют настой листьев или цветов амаранта:

25 г сушеных листьев или цветов залить 1 стаканом кипяченой и охлажденной воды, настоять 30 минут, потом процедить и принимать по 0,5 стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 1 месяц, затем нужно сделать 10-дневный перерыв, затем курс можно повторить.

Рецепт 3. При ангинах и других заболеваниях горла для полоскания используют смесь сока амаранта с водой (1:5). Полоскать горло несколько раз в день подогретой смесью. Лечиться до выздоровления.

Рецепт 4. Масло амарантовое.

Взять 100 г, слегка обжаренных и растертых в фарфоровой ступке семян амаранта, залить их 200 мл оливкового или

подсолнечного масла, укупорить, настоять 1 месяц в темном, прохладном месте, регулярно встряхивая посуду, затем процедить. Хранить в холодильнике не более 1 года.

Внутри его принимать по 1 – 2 столовых ложки за 30 минут до еды 3 раза в день при заболеваниях сердца и сосудов (гипертония, стенокардия, ишемическая болезнь сердца, варикозное расширение вен, инсульты и инфаркты, анемия, атеросклероз и др.), болезнях желудка и кишечника (колиты, энтероколиты, гастриты, язва желудка и 12-перстной кишки), заболеваниях печени и желчного пузыря, почек и мочевого пузыря, сахарном диабете, ожирении, туберкулезе легких, злокачественных опухолях и остеопорозе у пожилых людей (и для их профилактики). Это масло улучшает память и настроение, помогает при головной боли и бессоннице, предотвращает или замедляет развитие болезни Альцгеймера. При регулярном употреблении амарантового масла улучшается состояние суставов и спины, поэтому оно очень полезно при артритах, артрозах, остеохондрозе и радикулите.

Этим маслом лечат и женские заболевания (эрозия шейки матки, миома, фибромиома, киста яичников, воспаление придатков, кольпиты, вагиниты и другие): принимать внутрь по две столовых ложки масла 2 раза в день за 30 минут до еды и одновременно 2 раза в день вставлять тампоны, смоченные этим маслом. Амарантовое масло помогает при женском и мужском бесплодии, простатите, аденоме предстательной

железы и импотенции.

Помогает оно и при заболеваниях глаз: катаракте, дистрофии сетчатки, «куриной слепоте» и других.

С профилактической целью, для омоложения и оздоровления организма, принимать амарантовое масло по 1 столовой ложке 2 раза в день за 30 минут до еды в течение 3 – 4 недель. Такие курсы желательно проводить 2 – 3 раза в год.

При кожных заболеваниях (экземы, трофические язвы, псориаз, угревая сыпь, ожоги и др.) это масло применяется наружно.

!Противопоказания: индивидуальная непереносимость, острый и хронический панкреатит, холецистит и желчнокаменная болезнь.

Рецепт 5. При катаракте советуют на ночь прикладывать на веки тампоны, смоченные амарантовым маслом.

Рецепт.6.При ночном недержании мочи у детей хорошо принимать следующее средство:

взять 1 столовую ложку семян амаранта, растолочь, залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить и принимать по 2 – 4 столовых ложки настоя 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 – 4 недель.

Рецепт 7. Для лечения свежих ожогов несколько раз в день нужно накладывать повязки с амарантовым маслом на боль-

ное место.

Рецепт 8. Лосьон для проблемной кожи лица: взять 50 г листьев амаранта, залить их 100 мл питьевого спирта, настоять 10 дней, процедить, добавить 100 мл воды и взболтать. Протирать кожу несколько раз в день.

Рецепт 9. Маска для жирной кожи лица: взять 2 столовых ложки свежих, измельченных и растертых листьев амаранта, добавить 2 столовых ложки обезжиренного кефира, 1 столовую ложку крахмала, перемешать и нанести на кожу лица на 15 минут. Маску смыть теплой водой и ополоснуть прохладной. Кожу просушить полотенцем и нанести соответствующий увлажняющий крем.

Рецепт 10. Маска для сухой кожи лица: взять 0,5 чайной ложки амарантового масла, добавить 2 столовых ложки сметаны, 1 столовую ложку толочна, перемешать, нанести на кожу лица и шеи на 15 минут. Затем маску смыть теплой водой, просушить полотенцем и нанести соответствующий крем.

Рецепт 11. Маска для нормальной кожи лица: взять 2 столовых ложки свежих, измельченных и размятых листьев амаранта, добавить 1 сырой яичный желток, 1 чайную ложку меда, перемешать, нанести на кожу лица и шеи на 15 минут, затем маску смыть теплой и ополоснуть прохладной во-

дой. Кожу просушить полотенцем и нанести соответствующий крем.

Рецепт 12. Очень полезно лицо протирать льдинками, приготовленными из отвара амаранта (см рецепт 1).

Рецепт 13. Очищает и омолаживает кожу свежий сок амаранта. Протирать кожу лица и шеи соком амаранта несколько раз в день.

Рецепт 14. Для укрепления волос очень полезно вечером втереть в кожу головы амарантовое масло, надеть шапочку, завязать голову полотенцем и оставить на 2 часа, после чего смыть теплой водой с мягким шампунем. Делать такие маски через день в течение 1 месяца. Это средство помогает при облысении (втирать в кожу головы ежедневно, перед сном, в течение нескольких месяцев).

В воду для ополаскивания волос очень полезно добавлять отвар листьев или цветов амаранта.

Рецепт 15. Витаминный и общеукрепляющий чай с амарантом: взять 5 столовых ложек сушеных и измельченных листьев или цветов амаранта, залить 1 л кипятка, настоять в термосе 30 минут, процедить и пить в течение дня, вместо чая, с добавлением меда или сахара.

# АНИС

## БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, ИСТОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ АНИСА И ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Это однолетнее эфирно-масличное растение семейства сельдерейных (зонтичных), имеющее пряный, сладковатый вкус и аромат. Это растение в древности пользовалось большой популярностью, но в настоящее время редко встречается в садах и огородах.

Стебель прямостоячий, сильноветвистый. Листья перисто-рассеченные. Цветет анис в июне – июле. Цветы белые, мелкие, собраны в 7 – 15-лучевые зонтики. Плоды широкояйцевидные, слаборебристые, зеленовато-серые, 3 – 5 мм длиной, содержащие по 2 семени, созревают в августе.

В диком виде анис не встречается. Родиной этой культуры считается Средиземноморье, где он был окультурен задолго до нашей эры. С древних времен его выращивали в Индии и Древней Греции. В нашей стране анис выращивают с начала 19 века. Сейчас это растение культивируют во многих

странах Европы, Азии и Южной Америки (Мексике, Аргентине, Украине, России и других).

Жмых содержит до 20% белка и до 22% жира, поэтому является хорошим концентрированным кормом для сельскохозяйственных животных. Анис является ценным медоносным растением.

Молодая зелень и семена этого растения применяются в кулинарии для ароматизации салатов из краснокочанной капусты, моркови, свеклы и огурцов, а также гарниров, мясных и рыбных блюд, фруктовых компотов, салатов из груш, яблок и слив, кремов, молочных супов и овсяных каш. Семена аниса добавляют в кондитерские и хлебобулочные изделия (печенье, пряники, кексы др.) и напитки. Их используют при солении огурцов, томатов и других овощей, квашении капусты. Семена аниса придают пряный аромат рыбе и улучшают ее вкус. Они также используются для изготовления анисовой водки и анисового ликера. Аромат этого растения хорошо сочетается с запахом и вкусом яблок.

# ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

Кроме своей пищевой ценности, анис имеет ряд важных целебных свойств. В народной медицине используются, в основном, семена аниса. В них содержится до 3% эфирного масла, в состав которого входят анетол, метилхавикол, благодаря которым семена имеют легкий сладковато-пряный аромат и освежающий вкус. Кроме того, семена содержат пинен, фелландрен, дипентен, камфен, ацетальдегид, анискептон, сахара, белки, жирное масло, фурфурол, хлорогеновую и кофейную органические кислоты, а также большое количество других биологически активных веществ, которые и обуславливают целебные свойства этого растения.

Семена аниса обладают спазмолитическим, дезинфицирующим, отхаркивающим, противовоспалительным, ветрогонным, успокаивающим и улучшающим аппетит действием. Они лечат желудок и кишечник, органы дыхания, повышают выработку молока у кормящих матерей. Эти семена используют для лечения простуды, бронхитов, воспаления легких, заболеваний печени и желчного пузыря, сердца и сосудов, запоров, метеоризма, атонии кишечника, язвы желудка и 12-перстной кишки, для улучшения пищеварения, при же-

лудочных и кишечных коликах, а также в качестве успокаивающего средства при расстройствах нервной системы. Анисовый чай из семян используется в качестве жаропонижающего, мочегонного и противоспазматического средства. Семена аниса устраняют неприятный запах изо рта. Их используют в виде водного настоя, спиртовой или масляной настойки, а также настойки на вине.

Смесью растертых семян с сырым белком куриного яйца лечат ожоги. Для лечения кожных заболеваний также применяются корни аниса.

При цинге используют масло анисовое. Это масло применяется не только в медицине, но и в кулинарии для ароматизации различных блюд.

Для лечебных целей часто используется анисовая водка. В официальной медицине известны нашатырно-анисовые капли, которые широко применяются при простудных заболеваниях и кашле.

Траву аниса используют в качестве желчегонного средства при гепатитах.

Сушеная трава и семена аниса широко применяются в ароматерапии. Из них изготавливают ароматические подушечки, запах которых успокаивает нервную систему и действует как снотворное. С добавлением анисового масла принимают ванну, которая расслабляет организм, оказывает успокаивающее и снотворное действие.

!Анис противопоказан детям и беременным женщинам, а также при индивидуальной непереносимости, язвенном колите, обострении язвы желудка и 12-перстной кишки, гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока.

Рецепт 16. При неприятном запахе изо рта нужно взять 0,5 чайной ложки семян аниса, разжевать, подержать во рту в течение 5 – 10 минут, затем проглотить или выплюнуть.

Рецепт 17. Если тяжело протекает климакс, полезно принимать следующий сбор: взять по 60 г семян аниса, травы грыжника, травы фиалки трехцветной, цветов черной бузины, корня стальника колючего, коры крушины и корня солодки, по 40 г цветов календулы и цветов просвирника (все в высушенном и хорошо измельченном виде), тщательно перемешать. Одну столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, укутать, настоять 30 минут и процедить. Принимать по 2 стакана этого настоя в день, небольшими глотками, за несколько приемов, за 30 минут до еды. Курс лечения 2 – 4 недели.

Рецепт 18. Водная настойка семян аниса: взять 1 чайную ложку семян, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, в течение 30 минут, затем процедить. Принимать по 1/4 стакана этого настоя 3 – 4 раза в день за 30 минут до еды при воспалении легких, бронхитах, болезнях пече-

ни, запорах, желудочных и кишечных коликах, метеоризме и нервном перевозбуждении.

Рецепт 19. Сбор для лечения тахикардии (при ишемической болезни сердца): взять по 1 столовой ложке плодов аниса и травы тысячелистника, по 2 столовых ложки корня валерианы и травы пустырника (все в высушенном и измельченном виде), тщательно перемешать. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, укутать, настоять 2 часа, процедить и принимать по 1/3 стакана этого настоя 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца.

Рецепт 20. При осиплости голоса нужно взять 0,5 стакана семян аниса, залить 0,5 л воды, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить на небольшом огне 15 минут, затем процедить, добавить 50 г меда и 1 столовую ложку коньяка или водки, тщательно перемешать. Принимать по 1 столовой ложке этой смеси через каждые 0,5 часа. К вечеру голос восстановится.

Рецепт 21. При ларингите помогает следующее средство: взять 1 чайную ложку семян аниса, залить 1 стаканом кипятка, укутать, настоять 1 час, процедить, добавить 1 столовую ложку меда и принимать по 1 столовой ложке этой смеси через каждый час. Лечиться до выздоровления.

Рецепт 22. Чай от кашля: взять по 0,5 столовой ложки семян аниса и корня солодки, 1 столовую ложку корня алтея (все высушено и хорошо измельчено), тщательно перемешать. Одну чайную ложку сбора залить 1 стаканом крутого кипятка, укутать, настоять 1 час, процедить и принимать по 1 стакану этого настоя 3 – 4 раза в день за 30 минут до еды, с добавлением меда по вкусу. Очень хорошо одновременно в течение дня за несколько приемов принять 3 – 4 столовых ложки сока подорожника.

Рецепт 23. При сильном кашле помогает чай, с добавлением семян аниса и анисовой водки.

Рецепт 24. Средство для лечения аденомы предстательной железы: взять по 1 столовой ложке плодов аниса, корневища бадана и девясила, травы вербены, спорыша, лабазника и репешка, листьев земляники лесной и подорожника, цветков калины, корня синеголовника и лопуха, побегов туи (все в высушенном и хорошо измельченном виде), тщательно перемешать. Две столовых ложки смеси залить 0,5 л кипятка, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить на небольшом огне 5 минут, укутать, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 0,5 стакана этого настоя 4 раза в день за 1 час до еды, в течение 1 месяца.

Рецепт 25. При недостатке грудного молока нужно взять

поровну семена аниса обыкновенного, укропа и пажитника сенного. Все истолочь в ступке и тщательно перемешать. Одну чайную ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 1 час, процедить. Принимать по 1 стакану этого настоя 2 – 3 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт 26. Потогонный чай: взять по 1 столовой ложке плодов аниса, листьев мать-и-мачехи, цветов липы, плодов малины и коры ивы, тщательно перемешать. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в термосе 1 час, процедить и пить по 1 стакану через каждый час, с добавлением меда, при простуде, соблюдая при этом постельный режим.

Рецепт 27. Потогонный чай: взять по 1 столовой ложке плодов аниса, сушеных ягод малины и цветов липы, хорошо перемешать. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 30 минут, хорошо укутав, процедить и пить в горячем виде, с добавлением меда, несколько раз в день при простудных заболеваниях, соблюдая постельный режим.

Рецепт 28. Спиртовая настойка из семян аниса (анисовая водка).

Взять 50 г семян аниса, залить их 0,5 л качественной водки, настоять 3 недели в темном месте, затем процедить. При-

нимать по 1 – 2 чайных ложки настойки, с добавлением воды, 3 раза в день за 30 минут до еды при хроническом гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, колитах, заболеваниях печени и почек, анемии, аритмиях, стенокардии, гипертонии, нервных расстройствах, бессоннице, после облучений и лихорадочным больным. Курс лечения 3 – 4 недели.

!Это средство противопоказано при гастритах и язве желудка с повышенной кислотностью желудочного сока.

Рецепт 29. Спиртовая настойка трав (от простуды): взять по 1 столовой ложке плодов аниса, корня калгана и травы шалфея лекарственного, залить 0,5 л водки, хорошо укупорить, настоять в течение 12 дней, затем процедить. Принимать по 50 мл настойки 2 – 3 раза в день при простуде и для профилактики ее после сильного переохлаждения.

Рецепт 30. Спиртовая настойка трав от кашля: взять по 1 столовой ложке сушеных корня алтея и солодки голой, почек сосны, плодов аниса, травы шалфея лекарственного, душицы и полыни горькой, цедры лимона, пересыпать их в бутылку, добавить 100 г меда и залить водкой доверху, хорошо укупорить, настоять неделю в темном теплом месте, ежедневно взбалтывая, затем процедить.

Принимать при сильном кашле, а также при заболеваниях желудка и кишечника (но не в период обострения) по 1 сто-

ловой ложке настойки 3 – 4 раза в день после еды.

!Эта настойка противопоказана при беременности.

Рецепт 31. Ванна с анисовым маслом (аптечным).

Эта ванна успокаивает, улучшает сон, помогает при цистите, болезнях органов дыхания, головной боли, сердечной недостаточности, простуде и мочекаменной болезни.

Приготовить ванну с температурой воды 38 – 39 градусов, добавить в воду, заранее размешанное с небольшим количеством воды и 1 столовой ложкой меда, анисовое масло (2 столовых ложки), хорошо перемешать и принимать ванну в течение 15 минут. Ванну принимать ежедневно или через день, перед сном. Курс лечения – 10 – 12 процедур.

# **БАЗИЛИК ОБЫКНОВЕННЫЙ**

## **БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, ИСТОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ БАЗИЛИКА И ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ**

Это ценный эфирно-масличный многолетний сильноветвистый тропический полукустарник семейства яснотковых (губоцветных). В России эту культуру выращивают как однолетнее пряно-вкусовое растение. Корень базилика сильно разветвленный, расположен в поверхностном слое почвы. Стебель прямой, разветвленный, четырехгранный, высотой от 30 до 100 см. Листья яйцевидно-ланцетные, длиной 8 – 10 см и шириной до 6 см, на нижней стороне густо опушенные железистыми волосками, располагаются на черешках. Окраска листьев может быть различной (зеленой, темно-синей или фиолетово-коричневой). Вкус и аромат растений также может быть различным: гвоздичным, напоминающим запах душистого перца или лаврового листа и др. Цветет базилик в июле – сентябре грязно-белыми, розовыми или фиолетовыми цветками, длиной около 8 мм, с 4 ты-

чинками, имеющими ярко-желтые пыльники. Цветки собраны в мутовки, образующие колосовидные соцветия на конце основного стебля и боковых ветвей. Плоды – круглые, гладкие, ослизняющиеся орешки коричневого цвета, содержащие по 4 семени, созревают в августе – сентябре.

Родиной этой культуры считается Южная Азия. В диком виде базилик встречается в Китае, Индии, на юге Европы и на Дальнем Востоке. В настоящее время базилик особенно распространен во многих странах Европы и США. Эту культуру выращивают в Грузии, Армении, Казахстане, Узбекистане, где это одна из самых любимых пряных трав, а так же на юге России. В средней полосе нашей страны базилик выращивают в теплицах, рядом с помидорами или перцами.

Считается, что это растение приносит людям хорошее здоровье и долголетие.

Базилик применяется в парфюмерии, медицине и табачной промышленности, а также в кулинарии.

Это растение имеет пряный приятный аромат и освежающе-вяжущий терпкий сладковато-пряный вкус. В кулинарии свежий или сушеный базилик используется очень широко для ароматизации различных блюд из баранины, говядины, субпродуктов, домашней птицы и мясных фаршей. Его зелень добавляют в супы, блюда из свинины, печени, творога, масла, овощей, макарон, яиц, помидоров, шпината и квашеной капусты, а также в маринады при консервировании и мариновании различных овощей (огурцов, помидоров, болгар-

ского перца, патиссонов), при квашении капусты. Некоторые кулинары мира считают базилик «королем» пряных трав.

Семенами базилика ароматизируют напитки, салаты, паштеты и супы (куриные, овощные, крупяные и из кисломолочных продуктов). Зелень базилика можно добавлять в чай.

Эта травка хорошо сочетается с майораном, петрушкой, кориандром, мятой и эстрагоном. В смеси с розмарином, он придает блюдам перечный запах, а в смеси с чабером – остроту. Фиолетовый базилик улучшает вкус и запах ежевичного варенья. Сушеный базилик входит в состав многих ароматических смесей. В качестве пряной приправы для различных блюд зелень этого растения наиболее популярна в Закавказье, где базиликом ароматизируют мясные блюда и салаты. Особенно вкусны с этой пряностью блюда из мяса и цыпленок табака, а также отварная и заливная рыба. Очень вкусными и ароматными будут отварные макароны, если их посыпать измельченным в порошок сухим базиликом и тертым сыром. Базилик можно добавлять во все блюда, которые содержат помидоры или сыр, а также в печеночные паштеты и различные соусы, блюда из овощей, макарон, сыра, яиц и курицы. В супы из курицы и сыра эту траву рекомендуется добавлять в сочетании с зеленью чабера.

Не сочетается базилик только с блюдами из картофеля и бобовых (фасоль, горох, чечевица и др.). Не кладут эту траву и в блюда из грибов.

Эта трава входит в состав многих пряных смесей. Во все

блюда базилик добавляют за 7 – 10 минут до готовности.

Сейчас известно до 70 видов базилика, но наиболее популярными являются: базилик обыкновенный, базилик мятолистный и базилик эвгенольный. Базилик обыкновенный имеет много разновидностей, в зависимости от аромата. Запах базилика может быть мятный, лимонный, камфарный, коричный, гвоздичный и другие. По лечебным свойствам все виды и разновидности базилика близки между собой, но в кулинарии больше всего ценится базилик с сиреневыми или фиолетовыми листочками.

Для заготовки растения базилика собирают перед цветением или в начале цветения. Их сушат в тени, затем растирают в порошок и хранят в плотно закрытой банке в темном сухом месте.

Из базилика производят масло, которое широко используется при изготовлении ликеров и различных консервов.

# ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

Кроме своих высоких пищевых качеств это растение имеет ряд ценных целебных свойств, многие из которых были известны людям еще в древности. Большое значение базилику, как лекарственному растению, придавал Авиценна, считая, что это растение повышает умственные способности человека, укрепляет нервы и восстанавливает силы организма.

В пищу и для лечения используют молодые побеги, листья и цветы базилика, которые содержат эфирные масла, сахара, дубильные вещества, флавоноиды, органические кислоты, гликозиды, сапонины и другие, биологически активные вещества. В них имеются витамины группы В (В1, В2), много каротина, витаминов С и РР. Базилик также богат калием, кальцием и магнием.

Он поднимает общий тонус организма, возбуждает аппетит, стимулирует пищеварение, снижает кровяное давление, лечит и предупреждает развитие заболеваний сердца и сосудов, нарушений кровообращения, обладает вяжущим, бактерицидным, противовоспалительным, потогонным, жаропонижающим, ранозаживляющим, ветрогонным и обезболивающим действием. Кроме того, базилик обладает противос-

пазматическим действием, поэтому снимает боль при желудочных и кишечных коликах. Наружно его применяют для лечения ран, язв, экзем и других заболеваний кожи. Базилик используют для лечения простуды и кашля. В смеси с другими растениями, он входит в состав сборов для лечения бесплодия у мужчин.

Базилик очень полезен при сахарном диабете, воспалительных заболеваниях почек, мочевого пузыря и половых органов (цистит, уретрит, простатит и др.), печени и желчного пузыря, сердца и сосудов, бронхов и легких, обладает омолаживающим действием. Эта трава полезна при заболеваниях суставов и спины (артриты, артрозы, остеохондроз и радикулит), восстанавливает силы организма после тяжелых заболеваний и операций, помогает при нарушении кровообращения.

Он считается хорошим антидепрессантом, снимает головную боль, нервное напряжение, беспокойство, чувство тревоги и страха, укрепляет нервную систему и улучшает память. Кроме того, базилик повышает сексуальную потенцию у мужчин и женщин. Эту траву применяют в качестве отхаркивающего средства при бронхиальной астме. Настои и отвары базилика используют для полосканий при ангинах и заболеваниях полости рта. Кроме того, эта пряная трава повышает остроту зрения, увеличивает лактацию молока у кормящих матерей. Водные настои из базилика, в комплексе с другими растениями, применяют при раке желудка и двенадцати-

типерстной кишки. При насморке полезно нюхать порошок из сушеной травы базилика.

Из него делают очень ароматные и полезные уксус, масло и вино.

Масло базилика помогает при мигрени и других вышеупомянутых заболеваниях. Наружно его используют для удаления бородавок и лечения различных кожных заболеваний. Настои и масло базилика добавляют в ванны, обладающие успокаивающим и освежающим действием.

Убирают растения непосредственно перед цветением, несколько раз за сезон.

!Противопоказания: осторожно нужно принимать настои и масло базилика при сердечно-сосудистых заболеваниях (тромбозы и тромбозы вен нижних конечностей, нарушение свертывания крови, а также после инфарктов и инсультов). Нельзя принимать базилик при беременности.

Рецепт 32. При всех выше перечисленных заболеваниях применяют, в основном, водный настой из травы базилика: взять 1 столовую ложку измельченной травы, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 30 минут, укутав, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке этого настоя 3 раза в день после еды. Курс лечения 2 – 4 недели.

Рецепт 33. Вино с базиликом.

Это вино помогает при простуде, кашле, плохом пищева-

рении, метеоризме, желудочных и кишечных коликах, при бесплодии и половой слабости у мужчин, а также при болезнях печени и желчного пузыря, почек и сердечно-сосудистых заболеваниях.

Взять 1 стакан измельченной сушеной травы базилика, залить 1 бутылкой «Кагора», взболтать, хорошо укупорить, настоять 1 месяц в темном месте, регулярно встряхивая, затем процедить и опять хорошо укупорить. Принимать по 50 мл этого вина 3 раза в день во время еды, в течение 1 месяца.

#### Рецепт 34. Масло из базилика.

Это масло очень полезно при простуде, кашле, гипертонии, метеоризме, желудочных и кишечных коликах, цистите, плохом пищеварении, для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Наружно это масло применяют для лечения различных кожных болезней.

Взять 1 стакан свежих, измельченных листьев базилика, залить 0,5 л растительного масла, хорошо укупорить, настоять месяц в теплом месте, затем процедить. Принимать по 5 – 15 капель этого масла на кусочке сахара 3 раза в день через 1 час после еды, в течение 3 – 4 недель.

Это масло также широко применяется в кулинарии для ароматизации различных блюд.

#### Рецепт 35. Сок базилика.

Сок отжимают из растений, собранных перед самым цве-

тением. Этот сок тонизирует, возбуждает нервную систему, лечит различные заболевания почек и мочевого пузыря, в том числе цистит. Помогает он и при простуде, заболеваниях бронхов и легких. Наружно этим соком лечат раны, язвы и другие болезни кожи. В смеси с горячим молоком, этот сок помогает при кашле и бронхите.

Принимать этот сок по 1 чайной ложке 2 раза в день после еды, с добавлением воды или молока и меда или сока других овощей (моркови, свеклы и т.д.)

Рецепт 36. Ванна с базиликом: взять 300 – 400 г травы базилика, залить 5 л кипящей воды, настоять в течение 30 минут, после чего процедить и настой вылить в подготовленную воду для принятия ванны. Температура воды должна быть 37 – 38 градусов. Принимать ванну в течение 15 минут перед сном. Эта ванна успокаивает, улучшает сон. Ванны принимать через день. На курс – 12 процедур.

Рецепт 37. Чай для укрепления нервной системы и ясности ума: взять по щепотке сушеной травы базилика, мяты лимонной и шалфея, перемешать, залить 1 стаканом кипятка, настоять как чай и пить когда захочется пить, с добавлением сахара или меда. Курс лечения – 1 месяц.

Рецепт 38. Средство для лечения воспалительных заболеваний и усталости глаз: взять 2 столовых ложки сушеных ли-

стве базилика, залить 1,5 л кипятка, настоять, процедить и профильтровать. Этим настоем промывать глаза и делать примочки на веки 2 – 3 раза в день. Курс лечения – до выздоровления.

Рецепт 39. Средство для лечения простуды: взять щепотку измельченного сухого базилика, залить 1 стаканом кипятка, настоять как чай, затем процедить и пить в горячем виде с лимоном и медом 3 – 4 раза в день. Лечиться до выздоровления.

Рецепт 40. Долго незаживающие раны и язвы полезно присыпать порошком сушеного базилика.

При дерматитах используют водный настой базилика в виде компрессов (50 г сушеного базилика залить 1 л кипятка, настоять 1 час в термосе, затем процедить).

# **ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ**

## **БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, ИСТОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ ДУШИЦЫ ОБЫКНОВЕННОЙ И ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ**

Это многолетнее травянистое пряно-ароматическое и лечебное растение семейства яснотковых. В пищу и для лечения используется надземная часть растения с цветами. Она имеет приятный запах и острый вкус. Корневище душицы ползучее. Стебли ее прямостоячие, высотой от 50 до 90 см, трехгранные, красноватого цвета, опушенные, ветвистые. Листья продолговато-яйцевидные, длиной до 4 см, заостренные на конце, черешковые, располагаются на стебле супротивно. Зацветает душица на второй год после посева и цветет около 25 дней (в июле – августе), мелкими цветками, собранными в щитковидно-метельчатые соцветия. Семена созревают в августе – сентябре.

Родиной этой культуры считают Средиземноморье. Как пищевое, ароматическое и лекарственное растение душица

была известна еще в Древнем Риме и Древней Греции, где из нее готовили душистую воду, добавляли в блюда и в ванны. Позже она распространилась в страны Северной Европы и Америки. Больше всего ее выращивают в Италии, Франции, Германии, Испании, Греции, Мексике и США. В России в диком виде душица довольно широко распространена. Она встречается по всей европейской части нашей страны, в Сибири, на Кавказе и в других регионах. Выращивают ее редко, чаще всего собирают дикорастущие растения.

Душица широко применяется в кулинарии. Она входит в состав многих пряных смесей для паштетов, колбас, начинок для пирогов из мяса, ливера, творога и яиц. Эта трава является одним из компонентов известной пряности «орегано». Ею ароматизируют все блюда из мяса (тушеные, жареные и запеченные), салаты, соусы и подливки. Душицу добавляют в блюда из шампиньонов, картофеля, гороха, бобов, при засолке огурцов и грибов, ароматизируют квас. В Италии душицей ароматизируют начинку для пиццы. Хорошо добавлять эту пряность в блюда из жареного мяса и жареного картофеля.

Душица хорошо сочетается с другими пряностями, но особенно с черным перцем, базиликом, майораном и розмарином.

Эта культура является хорошим медоносом.

# ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

Это растение в народной медицине было известно с древности, о нем упоминал еще Авиценна.

Надземная часть душицы очень богата аскорбиновой кислотой (до 565 мг% в листьях и до 166 мг% в цветах) и другими витаминами. В ней также содержатся: эфирное масло (0,3 – 1%), в состав которого входят тимол, карквакрол, сесквитерпены, жирное масло, дубильные вещества, углеводы, кумарины, алкалоиды, стероиды, фенолкарбоновые кислоты, флавоноиды, органические кислоты, дитерпеноиды.

Благодаря такому сложному химическому составу, это пряно-ароматическое растение имеет целый ряд ценных целебных свойств. Оно обладает потогонным, мочегонным, желчегонным, успокаивающим, снотворным, болеутоляющим и сильным антибактериальным действием.

Душицу используют для лечения атонии кишечника, диспепсии, плохого аппетита и пищеварения, спазм в желудке и кишечнике, воспалительных заболеваний печени, почек и мочевого пузыря, отеков, нервных расстройств, бессонницы, кашля, удушья, ангины, туберкулеза легких, ревматизма, невралгий, параличей, инсультов и эпилепсии.

Чай и водный настой душицы обладает сильным отхаркивающим действием, поэтому их применяют для лечения бронхитов, пневмоний и бронхиальной астмы. Он также помогает при гипертонии, стенокардии, атеросклерозе, задержке месячных и чрезмерной половой возбудимости. Отвар плодов душицы применяют в качестве противорвотного средства. Настой душицы добавляют в ванну при различных сыпях, в том числе при угревой сыпи, а также при диатезе, экземах, язвах и других кожных заболеваниях. В виде примочек и компрессов эту траву используют для лечения нарывов, фурункулов и других кожных заболеваний.

С сухой душицей делают ароматические подушечки, которые помогают при бессоннице и нервных расстройствах. Их кладут рядом с подушкой перед сном. Мешочки с сушеной душицей развешивают в шкаф с шерстяными вещами, так как душица отпугивает моль.

Чаще всего эту траву применяют в сборах с другими травами. Душица входит в состав многих сборов для лечения злокачественных опухолей. В смеси с ромашкой аптечной и шалфеем, ее применяют для полоскания горла при ангинах.

Из травы душицы делают лечебную масляную вытяжку (масло), которая помогает при простуде, одышке и зубной боли. Ее добавляют в воду для полоскания горла при ангинах.

Собирают душицу во время цветения, срезая только вер-

хушки растений, и сушат на свежем воздухе, в тени. Хранят в плотно закрытых банках в темном месте.

Душица входит в состав медицинского препарата «Уролесан», который применяется в качестве антисептического и спазмолитического средства, которое способствует выведению камней из мочеточников, уменьшению воспалительного процесса в мочевых путях, а также усиливает выделение желчи, используется для лечения печени и желчного пузыря, при почечных и печеночных коликах.

!Душица противопоказана беременным женщинам (оказывает abortивное действие), при повышенной секреции желудочного сока, а также при тяжелых заболеваниях сердца и сосудов.

Рецепт 41. Настой душицы: взять 1 столовую ложку сушеной и измельченной травы душицы, залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, после чего процедить и принимать по 0,5 стакана настоя 3 – 4 раза в день при простуде и кашле. Курс лечения – до выздоровления.

Рецепт 42. Средство для лечения бронхита и воспаления легких: взять по 2 столовых ложки корня солодки, травы душицы, чабреца и колокольчика скученного, по 1 столовой ложке сосновых почек, травы росянки круглолистной и корня бедренца камнеломкового. Все тщательно перемешать. Одну столовую ложки смеси залить 1 стаканом кипятка.

ка, настоять 20 минут, процедить и принимать в теплом виде по 1/4 стакана этого настоя 5 – 6 раз в день, до еды. Лечиться до выздоровления.

Рецепт 43. Ветрогонного средства при метеоризме: взять по 1 столовой ложке травы душицы обыкновенной и плодов тмина обыкновенного, 2 столовых ложки цветов ромашки аптечной, хорошо перемешать. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 30 минут, хорошо укутав, процедить и пить по 0,5 стакана настоя 3 – 4 раза в день, до еды, в течение 2 недель.

Рецепт 44. Общеукрепляющий чай: взять по 1 столовой ложке травы душицы, зверобоя, мяты лимонной и полыни, листьев крапивы, хорошо перемешать. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 30 минут, хорошо укутав, затем процедить. Пить по 1 стакану вместо чая 3 – 4 раза в день, в течение 1 месяца. Этот чай также помогает при головной боли, желудочных и кишечных коликах и воспалении печени. Его рекомендуют пить девушкам старше 16 лет при недоразвитии половых признаков (недоразвитии груди, отсутствии менструаций и т.п.).

Рецепт 45. Чай при заболеваниях сердца и сосудов: взять по 2 столовых ложки травы душицы, шалфея лекарственного и зверобоя, семян аниса и корня алтея, 1 столовую ложку

травы чабреца, тщательно перемешать. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в термосе 1 час, процедить и пить вместо чая, по 1 стакану 3 раза в день, в течение 1 месяца.

Кроме того, этот чай успокаивает нервную систему, улучшает пищеварение, увеличивает желчеотделение и секрецию желудочного сока, снимает боль при болезненных менструациях.

Рецепт 46. Успокаивающий чай: взять 2 столовых ложки травы душицы, мяты перечной, листьев пустырника, цветов ромашки аптечной и корня алтея, по 1 столовой ложке корня валерианы и шишек хмеля, хорошо перемешать. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в термосе 2 часа, процедить и пить вместо чая по 1 стакану 3 раза в день при нервных расстройствах и бессоннице. Этим теплым чаем хорошо полоскать горло и рот при анги-нах и других заболеваниях горла и ротовой полости.

Рецепт 47. Потогонный чай: взять 1 столовую ложку травы душицы, по 2 столовых ложки коры ивы, листьев мать-и-мачехи, хорошо перемешать. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в термосе 1 час, процедить и пить по 1 стакану, в теплом виде, несколько раз в день, с добавлением меда, соблюдая при этом постельный режим.

Рецепт 48. Потогонный чай: взять по щепотке травы душицы, листьев мать-и-мачехи, липового цвета и плодов малины (все должно быть высушено и измельчено), залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, укутав, процедить и выпить в теплом виде, с добавлением меда или малинового варенья. Такой чай пить 3 – 4 раза в день, после чего укутаться и лечь в постель. Лечиться до выздоровления.

Рецепт 49. Отхаркивающий чай: взять по 3 столовых ложки травы душицы и зверобоя, листьев мать-и-мачехи, по 2 столовых ложки травы мяты перечной, цветов ромашки аптечной, кукурузных рылец, плодов шиповника, по 1 столовой ложке плодов боярышника и корня валерианы, 1 чайную ложку листьев эвкалипта, хорошо перемешать. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 1 час и процедить. Пить по 1 стакану настоя каждые 2 – 3 часа, с добавлением меда, при сильном сухом кашле.

Рецепт 50. Ванна с душицей.

Эта ванна очень полезна при заболеваниях суставов, геморрое, гриппе, бронхите, неврозах, бессоннице, нарушениях обмена веществ и ожирении. Она лечит многие заболевания кожи (сыпи, раны, язвы, экземы и другие), омолаживает кожу. Помогает она и при сексуальных расстройствах (из-

лишней половой возбудимости).

Взять 200 г сушеной травы душицы, залить 1 л крутого кипятка, настоять 1 час в термосе, затем процедить и отжать, вылить в заранее приготовленную ванну с температурой воды 38 – 39 градусов. Ванну принимать ежедневно перед сном в течение 15 – 20 минут, не ополаскиваться, а только просушить кожу полотенцем, сразу лечь в постель и хорошо укутаться. На курс – 10- 15 ванн.

Рецепт 51. Масло из травы душицы: взять 50 г сушеной травы душицы, залить 0,5 л оливкового или подсолнечно-го масла, укупорить, настоять в темном, прохладном месте в течение 10 дней, после чего процедить. Принимать по 30 – 40 капель масла 3 раза в день, разбавив его теплой кипяченой водой или на кусочке сахара, за 30 минут до еды для улучшения пищеварения, повышения аппетита и в качестве общеукрепляющего средства. Этим маслом также растирают грудь и спину при сильном кашле и простуде, одновременно принимая его и внутрь.

Рецепт 52. Масло для растирания суставов: взять траву зверобоя и траву душицы (7:1), измельчить, хорошо перемешать, наполнить этой смесью банку, залить растительным маслом, хорошо укупорить, настоять 45 дней в темном прохладном месте, затем процедить. Использовать для растирания больных суставов 1 – 2 раза в день.

### Рецепт 53. Вино с душицей.

Это вино помогает при простуде, кашле, атонии кишечника, спастическом колите, бессоннице, истерии, нервных расстройствах, параличах, эпилепсии, атеросклерозе, ревматизме, аменорее, тяжелом климаксе и всех остальных вышеупомянутых заболеваниях.

Взять 1 стакан измельченной сушеной травы душицы, залить 1 бутылкой «Кагора», взболтать, хорошо укупорить, настоять 1 месяц в темном месте, регулярно встряхивая, затем процедить и опять хорошо укупорить. Принимать по 1 – 2 столовых ложки этого вина 3 раза в день, во время еды, в течение 1 месяца. При депрессии вино принимают по 2 – 3 столовых ложки 2 раза в день, не менее 3 – 4 месяцев без перерывов.

Рецепт 54. Водочная настойка душицы обыкновенной: взять 40 г сушеной травы душицы, положить в бутылку из темного стекла, залить 0,5 л качественной водки, хорошо укупорить и настоять в течение 10 дней, регулярно взбалтывая, процедить, отжать и опять хорошо укупорить бутылку. Принимать по 1 – 2 чайных ложки настойки 3 раза в день за 30 минут до еды, в течение 1 месяца при всех вышеупомянутых заболеваниях. Затем нужно сделать перерыв на 10 дней и курс можно повторить. При зубной боли нужно ватку смочить в этой настойке и положить на больной зуб.

Рецепт 55. Ингаляции при бронхите и кашле: в 2 стаканах горячей воды растворить 4 – 5 капель масла из душицы и сделать ингаляцию в течение 10 минут. Процедуру повторять несколько раз в день, до выздоровления, соблюдая при этом постельный режим. Эти ингаляции также помогают при насморке, гайморите, ларингите и трахеобронхите.

Рецепт 56. При заболевании женских половых органов и нарушениях менструального цикла помогают сидячие ванны с маслом из душицы. На 10 л теплой воды добавить 1 чайную ложку масла из душицы, посидеть минут 10, затем лечь в постель и хорошо укутаться. Эту ванну лучше принимать вечером, перед сном.

Рецепт 57. При ангинах, стоматитах и других заболеваниях горла и ротовой полости помогает полоскание смесью масла из душицы с теплой водой (10 капель масла на 1 стакан теплой, кипяченой воды). Процедуру повторять 4 – 6 раз в день. Лечиться до выздоровления.

Рецепт 58. Средство для укрепления волос и избавления от перхоти: взять 2 столовых ложки сушеной травы душицы, залить 1 л кипятка, настоять в термосе в течение 30 минут, после чего процедить и использовать для ополаскивания волос после мытья.

Рецепт 59. При головной боли в кожу на области висков втирать несколько капель масла из душицы.

Рецепт 60. При экземе хорошо помогает мазь, приготовленная на основе цветков душицы с топленным сливочным маслом или вазелином.

# **ЗМЕЕГОЛОВНИК (мелисса турецкая)**

## **БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, ИСТОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ ЗМЕЕГОЛОВНИКА И ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ**

Это однолетнее, скороспелое, относительно холодостойкое пряно-ароматическое растение семейства яснотковых. Корень стержневой, стебель прямостоячий, четырехгранный, ветвящийся, высотой до 70 см, листья продолговато-яйцевидные, зубчатые, супротивные, темно-зеленые, располагаются на коротких черешках, на верхушках побегов – ланцетовидные. Цветение змееголовника растянуто с июля по сентябрь. Цветки мелкие, бледно-фиолетовые, собраны в соцветие – кисть, которая формируется на конце побега. Плоды – темно-бурые орешки продолговатой трехгранной формы, длиной до 3 мм, созревают в августе – сентябре. Семена сохраняют всхожесть до 5 лет.

В диком виде змееголовник произрастает в некоторых странах Европы, Средней Азии, Китае и Монголии, а также в Северной Америке. В России он распространен в европейской части России, Сибири и на Дальнем Востоке. Считается, что окультурен змееголовник был в Китае и на юге Сибири. В настоящее время это растение выращивают во многих странах мира.

Это пряно-ароматическое растение имеет приятный, мятно-лимонный аромат и широко применяется в кулинарии. Используют листья, молодые побеги и цветки змееголовника в свежем или сушеном виде. Эту траву добавляют при изготовлении вермутов и различных безалкогольных напитков. Ею ароматизируют салаты, рыбные бульоны, рассольники и другие супы, овощные, мясные и рыбные вторые блюда, добавляют при консервировании огурцов, помидоров и других овощей. Сушеной травой ароматизируют домашние колбасы, чай, компоты и хлебный квас. Она входит в состав различных пряных смесей.

В блюда, подвергающиеся тепловой обработке, эту пряность кладут за 5 минут до готовности.

В настоящее время известно около 40 видов змееголовника, из которых наиболее распространены: змееголовник молдавский, змееголовник иноземный, змееголовник рюйши, змееголовник поникающий, тимьяноцветковый, сибирский и алтайский. Среди них есть декоративные виды, например, змееголовник крупноцветковый. Есть как однолет-

ние, так и многолетние растения.

Выращиваются и используются в кулинарии и народной медицине, в основном, змееголовник молдавский и змееголовник рюйши. Все виды змееголовника имеют близкий химический состав и обладают аналогичными целебными свойствами.

Это растение является хорошим медоносом.

# ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

Это пряно-ароматическое растение содержит различные вещества, которые оказывают на организм лечебное действие. В народной медицине применяются, в основном, листья, стебли и цветы змееголовника, реже – семена или корни.

В нем много эфирного масла (до 0,3%), содержащего цитраль, гераниол, цитронеллол, тимол, лимонен, витамины (С и группы В), а также флавоноиды, кумарины и дубильные вещества.

Змееголовник обладает слабительным, мочегонным, желчегонным, противоспазматическим, обезболивающим, противовоспалительным, противосудорожным, антисептическим, ранозаживляющим, кровоостанавливающим, успокаивающим, антитоксическим и общеукрепляющим действием.

В народной медицине это растение применяют для повышения аппетита, при учащенном сердцебиении, невралгии, гастритах, болях и спазмах в желудке и кишечнике, асцитах, болезнях печени (гепатитах), простуде, туберкулезе легких, бессоннице, головной и зубной боли, параличе тройничного нерва, лицевых парезах, подавленном настроении. Змее-

головник регулирует пищеварение, лечит гинекологические заболевания, гастроэнтериты, язву желудка и 12-перстной кишки, повышает потенцию у мужчин. Припарки и компрессы из травы снимают боли при ревматизме, артритах, артрозах, остеохондрозе и радикулите. Чай с сушеным змееголовником укрепляет иммунитет и нервную систему, устраняет расстройства желудка и кишечника на нервной почве, помогает при тахикардии и пиелонефрите.

При стрессовых состояниях полезно принимать теплые (но не горячие) ванны с настоем этой травы.

Настоями и отварами из змееголовника полощут рот при стоматитах и горло – при ангинах.

Эта трава широко применяется в ароматерапии для лечения нервных расстройств, стрессов, спазма сосудов, физического и нервного перенапряжения.

Цветы змееголовника используются для лечения артритов и в качестве витаминного средства. Они также входят в состав сборов, применяющихся при желудочных коликах. Наружно их используют для лечения кожных заболеваний (трофических язв, гнойных ран, чесотки, грибковых поражений).

В семенах змееголовника содержится много жирного масла, в состав которого входят олеиновая, пальмитиновая, линолевая, стеариновая и линоленовая кислоты. Они обладают вяжущим и успокаивающим действием.

Корни змееголовника содержат много макро- и микроэле-

ментов: калия, магния, железа, цинка и многих других.

Траву собирают в период цветения, срезая верхушки побегов, сушат в тени на свежем воздухе и хранят в плотно закрытых банках. Корни выкапывают осенью.

!Противопоказания для применения змееголовника: индивидуальная непереносимость.

Рецепт 61. При всех вышеупомянутых заболеваниях применяют, в основном, настой сушеной травы:

1 столовую ложку измельченной сушеной травы змееголовника залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 2 часов в термосе, после чего процедить и принимать по 2 – 3 столовых ложки настоя 3 раза в день за 30 минут до еды. При мигрени одновременно делать компресс с этим настоем на область лба, а при ушибах – на область синяков.

Рецепт 62. Отвар семян змееголовника: одну столовую ложку семян залить 1 стаканом кипятка, поставить на кипящую водяную баню, варить в течение 30 минут, после чего охладить, процедить и принимать по 2 – 3 столовых ложки отвара 3 раза в день за 30 минут до еды при поносах, метеоризме и в качестве успокаивающего средства.

Рецепт 63. Настойка из корней змееголовника: взять 50 г сушеных и измельченных корней, залить 0,5 л качественной водки, закупорить, настоять 20 дней в темном, прохладном

месте, затем процедить и опять хорошо укупорить. Принимать по 30 – 50 капель настойки 3 раза в день за 30 минут до еды, в течение 1 месяца при заболеваниях печени и почек, нервных расстройствах и остальных, вышеупомянутых заболеваниях.

Рецепт 64. При гнойных ранах, долго не заживающих язвах и других кожных заболеваниях нужно взять листья змееголовника, хорошо помыть их, измельчить в кашицу и положить в виде компресса на больное место. Процедуру повторять несколько раз в день до выздоровления.

# **ИССОП ОБЫКНОВЕННЫЙ**

## **БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, ИСТОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ ИССОПА И ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ**

Это многолетнее травянистое полукустарниковое пряно-вкусовое растение семейства яснотковых, довольно редко встречающееся в наших садах и огородах. Свежие листья и цветки имеют сильный, своеобразный, приятный горьковато-пряный аромат и терпкий пряный вкус камфары. Высота куста до 80 см. Стебель прямостоячий, четырехгранный, ветвистый. Листья ланцетовидные, длиной до 4 см, супротивные, на очень коротких черешках, верхушечные листья более мелкие. Зацветает иссоп обычно на второй год после посева (при выращивании через рассаду – в первый год). Цветет с конца июня до начала августа. Цветки темно-голубого, синего, фиолетового, розового или белого цвета, формируются в пазухах листьев, собраны по 3 – 7 штук в колосовидные соцветия на концах побегов. Семена созревают в конце августа – начале сентября и сохраняют всхожесть до 4 лет.

Родиной иссопа считают Средиземноморье. В одичавшем виде он произрастает в лесостепной и степной зонах России, на Алтае и на Кавказе, а также в Крыму. Больше всего эта культура распространена в странах Европы и в Индии. В России его выращивают в южных регионах.

В кулинарии и народной медицине используют надземную часть растения с цветками.

Свежая и сушеная трава иссопа применяется для ароматизации салатов из помидоров и огурцов. Она улучшает вкус блюд из бобовых (гороха, фасоли и др.), жареного мяса и овощных супов. Иссоп также используют при солении и консервировании огурцов и помидоров, для ароматизации фруктовых напитков и блюд из творога.

Эта пряно-ароматическая трава хорошо сочетается с укропом, петрушкой, базиликом, сельдереем, майораном, мятой и фенхелем. Из-за резкого запаха иссоп добавляют в блюда в очень малом количестве.

Растение является хорошим медоносом.

# ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

Химический состав иссопа также богат и своеобразен, как и у других пряно-ароматических трав. В его траве содержится до 1% эфирного масла, в состав которого входят, в основном, пинен, камфен и цинеол. В иссопе также есть урсоловая и омановая кислоты, до 8% дубильных веществ, гликозиды, смолы, стероиды, камеди, минеральные соли, витамины и многие другие, биологически активные вещества.

Это растение обладает отхаркивающим, противовоспалительным и противовирусным действием, поэтому применяется для лечения различных простудных заболеваний, ОРЗ и гриппа. Кроме того, он имеет антиастматические и антидепрессантные свойства, поэтому применяется при нервных расстройствах, депрессиях и бронхиальной астме. Иссоп также оказывает и противоглистное действие.

Настои и отвары иссопа полезны при стенокардии, заболеваниях верхних дыхательных путей (в том числе хронических), трахеитах, ларингитах, охриплости голоса, туберкулезе легких, хронических гастритах, хронических колитах, метеоризме, болезнях селезенки, сердца и сосудов, нервных расстройствах, а также при водянке, кровотечениях и из-

лишней потливости. Они повышают аппетит, нормализуют работу желудка и кишечника, улучшают пищеварение, повышают работоспособность и улучшают настроение. Иссоп регулирует жировой обмен веществ, поэтому полезен при ожирении.

Настои и отвары иссопа применяют наружно для промывания глаз при конъюнктивитах и других глазных болезнях, а также для промывания ран, язв и экзем, для полоскания горла при ангинах. В виде компрессов их применяют при ушибах, ревматизме, а также для заживления экзем, язв и ран, рассасывания синяков.

Масло иссопа обладает антисептическим и спазмолитическим действием, лечит ревматизм и другие заболевания суставов и спины, успокаивает нервную систему, повышает кровяное давление (используется только наружно).

Очень полезен иссоп для пожилых и ослабленных людей, а также в качестве тонизирующего средства для онкологических больных.

В цветках иссопа содержатся флавоноиды диосмин, гесперидин и иссопин. Диосмин повышает тонус вен, уменьшает застой венозной крови, а иссопин и гесперидин обуславливают антибактериальное, ранозаживляющее, обезболивающее, противовоспалительное, антиаллергическое, спазмолитическое, мочегонное, желчегонное, глистогонное, успокаивающее, противоопухолевое, антиоксидантное и снижающее уровень холестерина в крови действие. Они применя-

ются для лечения анемии, стенокардии, атеросклероза, аллергии и многих других заболеваний, упомянутых впереди.

Иссоп является составной частью многих травяных сборов, применяющихся для лечения различных заболеваний.

Применяется иссоп и в ароматерапии (ингаляции, ванны, ароматические подушечки).

!Иссоп противопоказан при беременности, кормящим матерям, а также при острых заболеваниях почек и мочевого пузыря, при сильной нервной возбудимости, гипертонии, эпилепсии и судорогах. Нельзя его давать и маленьким детям. Кроме того, иссоп считается слабо-ядовитым растением, поэтому принимать его нужно с осторожностью, не превышая рекомендованных доз. Если после начала приема иссопа будет наблюдаться понос, прием его нужно немедленно прекратить. При передозировке отмечаются учащенное сердцебиение, судороги и падение артериального давления.

Рецепт 65. Для лечения всех выше перечисленных заболеваний, в том числе кашля и простуды, применяют водных настоек (или отвар) травы иссопа: взять 1 столовую ложку измельченной сушеной травы, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 30 минут, укутав, затем процедить. Принимать в теплом виде по 1 – 2 столовых ложки настоя 3 – 4 раза в день за 20 – 30 минут до еды (при простуде и кашле, с добавлением меда). Этим же настоем полощут горло при ан-

гинах и промывают раны несколько раз в день, также в теплом виде. Настой иссопа снимает похмельный синдром (дать больному 2 – 3 чайных ложки настоя, с добавлением воды).

Рецепт 66. При первых признаках гриппа и простуды, депрессии нужно взять по 1 чайной ложке сиропа (аптечного или приготовленного в домашних условиях) из иссопа, несколько раз в день, медленно рассасывая его.

Приготовление сиропа: на 0,5 л меда или сахарного песка добавить 0,5 стакана воды, 1 стакан измельченных соцветий иссопа, перемешать, поставить на огонь и на медленном огне, под крышкой, в течение 30 минут варить сироп, постоянно помешивая и снимая пену. Затем охладить, процедить, перелить в бутылку и хорошо укупорить. Хранить в холодильнике.

Рецепт 67. Спиртовая настойка иссопа.

Эта настойка обладает очень сильным противовирусным, антиастматическим и антидепрессивным действием. Взять 50 г сушеной травы иссопа, залить 0,5 л водки, хорошо укупорить, настоять 2 недели в темном месте, затем процедить и отжать. Принимать по 1 – 2 чайных ложки этой настойки, с добавлением горячего чая и меда, при гриппе и простудных заболеваниях, а также при бронхитах, пневмониях и туберкулезе легких. Лечиться до выздоровления, курсами по 1 месяцу, с 10-дневными перерывами между курсами.

ми. При нервных расстройствах и бронхиальной астме принимать по 1 столовой ложке настойки 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 2 – 3 недели.

#### Рецепт 68. Настойка противовирусная.

Эта настойка эффективна при гриппе, ОРЗ, бронхите и бронхиальной астме. Это средство также успокаивает, стимулирует работу желудочно-кишечного тракта, снимает спазмы.

Взять по 50 г сушеных и измельченных: травы эстрагона, травы иссопа и шалфея лекарственного, залить 0,5 л водки, хорошо укупорить, настоять в темном месте 10 дней, затем процедить и отжать. Принимать по 1 чайной ложке этой настойки 3 раза в день за 30 минут до еды, в течение 2 – 3 недель (при астме – курсами, по 2 – 3 недели).

Рецепт 69. Настойка от простуды: взять в равных количествах по весу корень калгана и имбиря, траву шалфея, мяты и иссопа, семена аниса (всего 50 г смеси на 0,5 л водки), перемешать, закрыть плотной крышкой, настоять 15 дней, после чего процедить, перелить в бутылку из темного стекла и хорошо укупорить. Принимать по 1 – 2 чайных ложки этой настойки, с добавлением горячего чая и меда, несколько раз в день при простудных заболеваниях, соблюдая при этом постельный режим. Лечиться до выздоровления.

Рецепт 70. Средство для лечения бронхиальной астмы (очень эффективное): взять 2 столовых ложки сушеной и измельченной травы иссопа, высыпать в термос, залить 1 л кипятка, крышку закрыть только через 5 минут, настоять в течение 1 часа, затем процедить. Принимать по 1 стакану настоя 3 раза в день за 30 минут до еды, в течение 1 месяца.

Рецепт 71. Средство для лечения анемии и гипотонии: взять 2 чайных ложки сушеных цветов иссопа, залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 1 час, процедить и принимать по 1 стакану 2 – 3 раза в день за 30 минут до еды, в течение 1 месяца. Этот чай полезен пожилым и ослабленным людям в качестве тонизирующего и эффективного общеукрепляющего средства (принимать по 1/3 – 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды).

Рецепт 72. Масло иссопа (масляная вытяжка).

Это масло является хорошим средством для лечения ревматизма и других заболеваний суставов, помогает при стрессах, депрессии, нервных расстройствах, аллергии, гипотонии и заболеваниях кожи.

Взять 50 г сушеных верхушек цветущего иссопа, положить в бутылку из темного стекла, залить 0,5 л растительного масла, укупорить, настоять 2 недели в темном месте, после чего процедить и опять хорошо укупорить. Применяют это масло только наружно, в ароматерапии и в качестве до-

бавки при принятии ванн.

Этим маслом (можно с добавлением масла эвкалипта или масла тимьяна), смешанным с растительным маслом, очень хорошо делать растирания спины и груди при простуде и кашле. При болезнях кожи (экземы, раны, язвы, угри, бородавки и др.) этим маслом смазывают больные участки кожи несколько раз в день или накладывают повязки с маслом. Это масло способствует рассасыванию синяков и рубцов. Используют его и в косметике для ухода за кожей и волосами.

Применяется это масло каплями.

!Масло иссопа противопоказано детям, беременным и кормящим женщинам, а также при гипертонии, судорогах мышц и эпилепсии.

Рецепт 73. Вино с иссопом.

Это вино эффективно при простуде, бронхите и гриппе. Взять 50 г сушеной травы иссопа, залить 1 бутылкой «Кагора», взболтать, хорошо укупорить, настоять 1 месяц в темном месте, регулярно встряхивая, затем процедить и опять хорошо укупорить. Принимать по 1 – 2 чайных ложки этого вина 3 раза в день во время еды, в течение 2 – 4 недель. При депрессии вино принимают по 1 столовой ложке 2 раза в день, не менее 3 – 4 месяцев без перерывов.

Противопоказания для применения этого вина: детский возраст, беременность и кормление грудным молоком,

а также гипертония, судороги мышц и эпилепсия.

#### Рецепт 74. Ванна с маслом иссопа.

Эта ванна помогает при нервных расстройствах, стрессовых состояниях и депрессии, а также при пониженном артериальном давлении.

Приготовить ванну с теплой водой, добавить в воду несколько капель масла иссопа и принимать процедуру в течение 5 – 7 минут, после чего лечь в постель. Ванны принимать через день. На курс 10 – 12 процедур. Эта ванна также лечит кожные заболевания: аллергическую сыпь, экземы и другие.

Рецепт 75. При усиленном потоотделении, в том числе при климаксе, помогает следующее средство: одну чайную ложку измельченной сушеной травы иссопа залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе в течение 2 часов, потом процедить. Принять этот настой в течение дня за 3 приема, за 30 минут до еды. Курс лечения 2 – 4 недели. Этот настой также улучшает пищеварение,

Рецепт 76. Средство для лечения одышки: сушеные и измельченные в порошок листья иссопа соединить с медом (1:1), хорошо перемешать и принимать по 1 чайной ложке этой смеси 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая теплой кипяченой водой.

Рецепт 77. Средство для лечения себореи и перхоти: вымытые волосы нужно смочить настоем травы иссопа (1 столовую ложку сушеной травы иссопа залить 1 л кипятка, настоять, процедить), оставить на 15 минут, после чего смыть чистой водой. Повторять эту процедуру после каждого мытья головы. Курс лечение – до выздоровления.

Рецепт 78. Масло иссопа очень полезно добавлять по 2 – 3 капли в маски для лица, особенно при проблемной, жирной, угреватой и раздраженной коже.

Рецепт 79. Очень хорошо изготовить ароматическую подушечку, наполненную сушеной травой иссопа, с добавлением сушеного хмеля и на ночь класть ее около подушки. У Вас успокоится нервная система и улучшится сон.

# **КЕРВЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ (купырь)**

## **БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, ИСТОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ КЕРВЕЛЯ И ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ**

Это однолетнее травянистое пряно-ароматическое и лекарственное растение семейства сельдерейных (зонтичных), имеющее нежный аромат, сочетающий в себе запах петрушки, аниса и фенхеля. Стебель прямостоячий, округлый, высотой до 70 см. Листья перисто-рассеченные, на длинных черешках. Цветет в мае – августе мелкими, бледно-розовыми или белыми цветками, собранными в соцветие – зонтики. Плоды содержат по два семени, созревают в августе – сентябре.

В диком виде кервель произрастает в Западной Европе, в южных регионах России и на Кавказе. Здесь же он был и окультурен в 16 веке. Известна эта трава была с древних времен. В качестве лекарственного и ароматического растения кервель использовали еще в Древнем Риме и Древней

Греции. Встречается кервель и в Америке. Выращивается это растение огородниками еще довольно редко.

Кервель обыкновенный – ценное эфирно-масличное растение, применяемое для изготовления масла. Кроме того, в качестве пряности его используют в кулинарии, как лекарственное средство – в народной медицине, а также в фармацевтической промышленности для отдушки лекарств и в парфюмерии.

Для лечения и в кулинарии применяются как зелень, так и плоды кервеля.

Плоды кервеля острого вкуса и приятного аромата. Зелень кервеля добавляют в различные салаты, в овощные, грибные и куриные супы, а также супы из крапивы, фасоли, рыбы, окрошки, рассольники, вторые блюда из картофеля, зеленого горошка и других овощей, риса, свинины, рыбы, птицы и яиц, а корень – в сыр, творог и майонез. Кроме того, кервелем ароматизируют творожную массу, сливочное масло, сыры и пасты для бутербродов, а также различные соусы.

Запах кервеля хорошо сочетается с ароматом базилика, эстрагона и петрушки.

В кулинарии кервель применяется только в свежем виде, так как при высушивании или замораживании аромат и вкус его теряется. В горячие блюда эту траву добавляют в тарелку перед подачей на стол, так как во время варки аромат этой травы быстро улетучивается.

Кроме обыкновенного кервеля выращивают другую разновидность этого растения – кервель кудрявый.

# ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

Листья этого растения содержат ценное эфирное масло, основным компонентом которого является анетол. В нем также имеется до 60 мг% витамина С, до 7 мг% каротина, рутин, гликозиды, в том числе апиин, много микроэлементов, особенно магния. Кервель обладает сильным тонизирующим, противовоспалительным, отхаркивающим, мочегонным и улучшающим пищеварение действием.

Он используется для лечения воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей, различных сыпей, ушибов, диатеза, лишаяев, кожного зуда, расстройств желудка и плохой работы органов пищеварения, геморроя, а также заболеваний печени, желчного пузыря и почек, желез внутренней секреции. Кроме того, он восстанавливает нарушенный обмен веществ организма и повышает сексуальное влечение. Полезно принимать настои и сок кервеля и при туберкулезе легких.

Он входит в состав различных лечебных смесей с другими растениями.

В народной медицине применяется, преимущественно, настой травы кервеля и сок из свежих растений.

Рецепт 80. Настой листьев кервеля: взять 1 столовую ложку измельченных сушеных листьев кервеля, залить 0,5 л кипятка, настоять в термосе 1 час, потом процедить. Принимать по 0,5 стакана настоя 3 – 4 раза в день за 30 минут до еды при упадке сил, после тяжелых заболеваний и операций, а также при всех вышеупомянутых заболеваниях. Это хорошее витаминное и общеукрепляющее средство.

Рецепт 81. Сок из травы кервеля.

Используется свежеприготовленный сок из травы кервеля для лечения кашля и простуды, желтухи, головокружений, отеков и водянки, а также в качестве общеукрепляющего средства при упадке сил и туберкулезе легких. Принимать по 1 чайной ложке сока, с добавлением 0,5 стакана кипяченой воды, 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 2 – 4 недели.

Наружно его применяют для лечения заболеваний кожи (экзема, лишай, язвы, раны и др.).

# **КОРИАНДР (киндза, кинза)**

## **БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, ИСТОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ КОРИАНДРА И ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ**

Это однолетнее пряно-ароматическое, пищевое и лекарственное растение семейства сельдерейных.

Корень кориандра стержневой и может проникать в почву на глубину до 1,5 м. Высота растения от 20 до 120 см. Стебель тонко бороздчатый, прямостоячий, ветвистый. Стеблевые листья перисто-рассеченные, черешковые, а листья, расположенные в верхней части стебля – сидячие. Цветки белые, кремовые, розовые, светло-фиолетовые или красноватые, собраны в 4 – 6-лучевые зонтики на концах побегов. Сначала зацветают цветки на центральных зонтиках, а потом – на боковых. Плоды шаровидные или шаровидно-удлиненные, 2 – 5 мм в диаметре, желтовато-бурые, содержат по 2 семени. Семена можно хранить 2 года.

В диком виде это растение не встречается, но в одичавшем виде растет в Иране, Средней Азии и странах Европы.

В России произрастает на юге европейской части.

Родиной этой культуры считают Средиземноморье и Малую Азию. Кервель выращивали еще в древнем Египте, Древнем Риме, Древней Греции и Индии, где его использовали с лечебной целью и в различных религиозных ритуалах. В Китае кервель стали выращивать с 4 века н. э. В Россию его завезли только в начале 19 века. Сейчас кервель выращивается во многих странах мира. Особенно он распространен на юге Европы, в Африке, Азии и Северной Америке. В нашей стране эту культуру возделывают на Северном Кавказе, в центральных и южных регионах России.

Это пряно-ароматическое растение широко применяется в кулинарии. Особенно его ценят на юге России, где кориандр добавляют, практически, во все блюда. Эта трава имеет приятный аромат и резкий терпкий вкус. В кулинарии кориандр употребляют, преимущественно, в свежем виде, самостоятельно или как приправу к различным салатам (овощным и грибным), весенним зеленым супам из крапивы, рассольникам, окрошкам, блюдам из мяса, рыбы, фасоли и яиц. Его добавляют в творожные массы, сыры и сливочное масло. Эта пряность является хорошей приправой для соусов, приправ и аджик.

Зрелыми семенами этого растения ароматизируют кондитерские и хлебобулочные изделия (пряники, печенье, булочки и т.д.), колбасы, сыры, соусы, маринады, жареную свинину, блюда из риса, фасоли, гороха и капусты, паштеты из пти-

цы, а также ликеры, компоты (из яблок и др.), консервированные фрукты, блюда из домашней птицы и дичи, из свеклы, моркови и яблок.

Кориандр хорошо сочетается с блюдами из консервированного зеленого горошка, отварного картофеля, свинины, пловом, а также с птицей, приготовленной на гриле. Он входит в состав пряной смеси «карри». Особенно широко кинза применяется в кавказской кухне.

Аромат этого растения быстро улетучивается, поэтому кориандр добавляют в блюдо перед подачей на стол.

Шрот его содержит до 5% жира и до 15% белка, поэтому является хорошим концентрированным кормом для сельскохозяйственных животных.

Кориандр является хорошим медоносным растением.

# ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

Для лечения применяются молодые листья и семена этого растения, имеющие сложный химический состав и связанные с ним различные целебные свойства. В народной медицине особенно ценятся семена кориандра, которые содержат до 2,1% эфирного масла, до 28% жирного масла, алкалоиды, пектин, сахар, крахмал, минеральные соли и другие, полезные для нашего организма вещества.

В зелени кориандра имеются белки, углеводы, много витаминов: С (до 140 мг %), Р (145 мг %), В1, В2 и каротина (до 10 мг %). По содержанию этих витаминов кориандр превосходит другие пряно-ароматические травы и многие овощные растения, поэтому считается хорошим средством для лечения авитаминозов. В этой траве содержится много калия (23,0 мг/г), кальция (12,5 мг/г), фосфора, натрия, магния и железа, имеется также марганец, медь, цинк, хром, барий, селен и бор.

В плодах кориандра до 1,2% эфирного масла.

Эта пряно-ароматическая трава обладает гемостатическим, желчегонным, болеутоляющим, антисептическим, ранозаживляющим, противогеморройным, противорвотным,

антигельминтным, успокаивающим и отхаркивающим действием. Кориандр повышает аппетит, улучшает пищеварение и сон, снижает кровяное давление, очищает кровь, укрепляет сердечную мышцу и сосуды, восстанавливает нарушенный обмен веществ. Эта трава и семена кориандра помогают при желудочных коликах, геморрое, поносах, метеоризме, цистите, неврозах, эпилепсии и депрессии.

Семена кориандра входят в состав сборов для лечения сахарного диабета, запоров, колитов, болезней печени и желчного пузыря, простудных заболеваний. Они улучшают пищеварение, работу желудка и кишечника, обладают ранозаживляющим, ветрогонным, болеутоляющим и слабительным действием. Это хорошее средство для лечения гастритов, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Водные настои кориандра применяются для лечения заболеваний глаз (кератитов, конъюнктивитов и др.) и кожи (нейродермитов, экзем, язв, ран, ожогов), а также при носовых кровотечениях.

Семена в виде водного настоя применяют для лечения простудных заболеваний, болезней печени, желчного пузыря, при слабой работе желудка и метеоризме.

Из травы и семян кориандра делают лечебные спиртовые настойки, масла и вина.

Очень ценные лечебные свойства имеет масло из кориандра, которое обладает слабительным, желчегонным, болеутоляющим, противогеморройным, антисептическим, про-

тивоцинготным и усиливающим секрецию пищеварительных желез действием.

!Кориандр не рекомендуется употреблять при индивидуальной непереносимости, беременности, кормлении грудным молоком, тяжелых заболеваниях сердца и почек, тромбофлебите, после перенесенного инфаркта миокарда, а также при холецистите, язве желудка и 12-перстной кишки (в период обострения). Свежую зелень кориандра нельзя употреблять при гиперацидном гастрите и язве желудка (в период обострения), а также ишемической болезни сердца, тромбозах, тромбофлебитах, после перенесенного инфаркта, при сахарном диабете, гипертонии, при приеме лекарств, которые повышают свертываемость крови.

Рецепт 82. Водный настой семян кориандра: взять 1 чайную ложку семян, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в термосе 2 часа, потом процедить. Принимать по 1/3 стакана этого настоя 3 раза в день за 30 минут до еды, в течение 2- 4 недель при метеоризме, заболеваниях печени и желчного пузыря, слабой работе желудка и кишечника, гастритах, язве желудка и 12-перстной кишки, простудных заболеваниях. Этим настоем промывают раны, язвы и другие повреждения кожи.

Рецепт 83. При колитах помогает следующее средство: взять 1 столовую ложку семян кориандра, залить их 1 стака-

ном крутого кипятка, настоять в термосе 2 часа, затем процедить. Принимать по 1 стакану этого настоя 3 раза в день после еды, в течение 2 – 3 недель.

Рецепт 84. При диспепсии очень полезно принимать вино, настоянное на кориандре.

Рецепт 85. Средство для лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки: взять семена кориандра, жом из плодов облепихи и сушеные измельченные корни девясила (1:1:1), все хорошо измельчить и перемешать. Принимать по 0,5 чайной ложки этой смеси за 30 минут до еды 3 раза в день, запивая ее небольшим количеством воды. Курс лечения 3 – 4 недели, затем сделать перерыв на 1 неделю и курс можно повторить.

Рецепт 86. Сбор для лечения застарелого геморроя: взять в равных долях семена кориандра, сушеную траву тысячелистника, сушеную траву крушины, сушеный лист крапивы и сушеный корень солодки. Все хорошо измельчить и перемешать. Две столовых ложки сбора залить 2 стаканами крутого кипятка, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить 5 минут, после чего перелить в термос и настаивать в нем 1,5 часа, потом процедить. Ежедневно принимать свежеприготовленный настой по 0,5 стакана 3 – 4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц, затем сделать

перерыв на 1 неделю и курс можно повторить.

Рецепт 87. При запорах помогает следующий сбор: взять по 50 г сушеных семян кориандра и корня солодки, по 100 г сушеной коры крушины, соплодий инжира и чернослива. Все измельчить и хорошо перемешать. Четыре столовых ложки смеси залить 2 стаканами крутого кипятка, настоять в термосе 4 часа, затем процедить. Принимать по 0,5 стакана этого настоя 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц, затем нужно сделать перерыв на 1 неделю и курс можно повторить.

Рецепт 88. Сбор для лечения хронических запоров: взять 100 г коры крушины, по 50 г листьев крапивы двудомной, корня солодки и семян кориандра (все в высушенном и хорошо измельченном виде), тщательно перемешать. Две столовых ложки смеси залить 2 стаканами крутого кипятка, поставить на огонь, кипятить на небольшом огне 5 минут, потом настоять в термосе 1,5 часа, после чего процедить. Принимать по 0,5 стакана этого настоя 3 раза в день за 30 минут до еды, в течение 1 месяца.

Рецепт 89. При сильном кашле помогают ингаляции с кориандром: в воду добавить 2 – 3 капли масла кориандра. Ингаляции делать в течение 3 – 5 минут и через каждые 2 – 3 часа. Лечиться до выздоровления.

Рецепт 90. Сок кориандра.

Он помогает при аритмиях сердца, кровотечениях, в том числе носовых, головокружениях, нервных расстройствах, диатезе, стоматите, пародонтозе и кашле. Принимать по 1 чайной ложке сока 2 – 3 раза в день до еды. Этим соком (наружно) лечат ожоги.

Рецепт 91. Настой плодов кориандра: взять 1 чайную ложку плодов кориандра, залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе в течение 1 часа, после чего процедить и принимать по 1/3 стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды при неврастении, цистите, диарее и по 1/2 стакана – при гепатите и воспалении желчного пузыря. Курс лечения – 2 – 4 недели.

Рецепт 92. Спиртовая настойка кориандра: взять 5 столовых ложек семян кориандра, залить 0,5 л водки, настоять 2 недели в темном месте, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке этой настойки в день (можно за 2 – 3 приема) в качестве успокаивающего и противосудорожного средства. Это средство является одним из лучших антидепрессантов.

Рецепт 93. Вино с семенами кориандра: взять 100 г растолченных семян кориандра, залить их 1 л «Кагора», хоро-

шо укупорить, настоять 2 – 3 недели, после чего процедить, отжать, опять хорошо укупорить. Хранить в холодильнике. Принимать по 50 – 100 мл этого вина 2 раза в день во время еды при диспепсии и плохой работе кишечника, запорах, простуде, нервных расстройствах и депрессии.

Рецепт 94. Вино «Любви» с кориандром.

# 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.