

Ю. Н. Николаева

Ромашка, цикорий, имбирь в помощь организму



Введение

В последнее время все более популярным становится лечение заболеваний с помощью народных средств, особенно трав. И действительно, в отличие от сильных медикаментозных средств, которые, излечивая одну болезнь, нередко являются причиной развития новых патологических состояний, лекарственные средства, приготовленные из растений, при правильном использовании помогают вылечить заболевание, не нанося вреда организму.

Однако, для того чтобы стать здоровым, необходимо подходить к лечению со всей серьезностью. Прежде чем начать употреблять какое-либо народное средство, даже по рекомендации того, кому оно помогло, необходимо изучить все показания и противопоказания, а также механизм его воздействия на организм.

В данной книге пойдет речь о лекарственных средствах – отварах, настоях, настойках, экстрактах, компрессах – из имбиря, ромашки и цикория. Вы найдете здесь сведения об их составе, действии на организм и лекарственных свойствах.

Целебные свойства имбиря, ромашки и цикория известны людям с глубокой древности. Каждое из этих растений по праву можно назвать домашним универсальным доктором.

Имбирь – это не просто специя, придающая блюду необыкновенный аромат и изысканный вкус, но и ценнейшее природное лекарство, которое помогает бороться с самыми разными заболеваниями. Имбирный корень улучшает пищеварение, лечит болезни печени, бронхиальную астму, повышает потенцию...

Отвары, настои, ванны и компрессы из ромашки помогают лечить простуду, болезни

пищеварения, кожные заболевания и т. д. Знакомый всем цветок находит применение как потогонное, желчегонное, антисептическое, болеутоляющее средство.

Цикорий – лекарство, растущее буквально у нас под ногами, – также используют при самых различных заболеваниях, в том числе при сахарном диабете и ожирении. Дикий и, в особенности, окультуренный цикорий (цикорные салаты) можно употреблять в пищу в составе вкусных и полезных блюд, что очень важно, ведь главное место в лечении многих заболеваний отводится именно диетическому питанию.

Имбирь

Общие сведения об имбире

Латинское название имбиря – *Zingiber officinale*. Считается, что оно происходит от греческого *zingiberi* или латинского *zingiber*, образованных от санскритского словосочетания «в форме рога».

Родиной имбиря считается Индия, в этой стране и сейчас выращивают до 50 % всего его мирового объема. Пряность также культивируют в Китае, Вьетнаме, Австралии, Индонезии, Шри-Ланке, Западной Африке, Аргентине, Бразилии, на Ямайке и Барбадосе. Имбирь можно выращивать как садовое и комнатное растение в горшках или ящиках. А вот в диком виде он не произрастает нигде.

Имбирь – многолетнее травянистое растение семейства имбирных. Его побеги, достигающие в длину 1–2 м, похожи на камыш и имеют заостренные ланцетовидные листья. Цветки напоминают орхидеи, собранные в колосовидные соцветия и окрашенные в фиолетово-бурый или желто-бурый цвет. Имбирь обладает обширной корневой системой, развивающейся в горизонтальном направлении. Именно внешний вид корней, по виду похожих на рога копытного животного, и стал причиной появления латинского названия растения.

Пряностью и лекарственным сырьем являются только корневища имбиря. В зависимости от метода обработки сырье делят на черный, или «барбадосский» (неочищенный и просто высушенный на солнце), и белый, «бенгальский» (тщательно очищенный), имбирь. Черный имбирь обладает более выраженным ароматом и жгучим вкусом.

Чаще всего эту пряность продают в виде мучнистого серо-желтого порошка, хотя встречается и свежий имбирный корень, светло-желтый на изломе.

В лечебных целях используют очищенный сухой корень в виде порошка, отвара, настоя, а также свежий тертый имбирь. В гомеопатии применяется настойка, приготовленная из высушенного корня.

Растение обладает остро-сладким вкусом. Его относят к классу «горячих специй», разжигающих пищеварительный «огонь» и улучшающих кровообращение.

//-- Из истории применения имбиря --//

Имбирь как пряность и лекарственное средство известен с незапамятных времен, уже 3 тысячелетия назад люди обратили внимание на его необычные вкусовые и целебные свойства. В аюрведе, древнейшей системе ведической индийской медицины, это растение

названо универсальным лекарством.

Впервые имбирь начали культивировать в Северной Индии. Финикийцы, торговавшие в этих краях, использовали его корневища в качестве денежной единицы, а немного позже, попробовав «валюту» на вкус, стали завозить их уже как ценную и дорогостоящую пряность в государства Средиземноморья. Именно финикийцы познакомили с имбирем жителей Древнего Египта, и очень скоро Александрия стала главным центром по его импорту.

Удивительное растение сразу же привлекло к себе внимание античных ученых, его свойства изучали древнеримский естествоиспытатель Плиний Старший и греческий врач и фармацевт Диоскорид, который описал имбирь в своей знаменитой книге «О врачебной материи» в качестве средства, улучшающего пищеварение и согревающего тело.

Диоскорид назначал снадобья из имбирного корня своим пациентам, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Древние римляне лечили этой пряностью глазные болезни, а древние греки устраняли последствия обильных пиршеств с помощью имбиря, завернутого в хлебную лепешку.

Популярности растения способствовали арабские купцы, которые начали завозить его в страны Западной Африки, где впоследствии имбирь не только использовали в кулинарных целях, но и употребляли при ангине и осиплости голоса.

Около двух тысяч лет назад экзотическая пряность попала в Китай. Ее уникальные свойства сразу же обратили на себя внимание ученых и врачей. Имбирь упоминается и в научных трудах легендарного китайского философа Конфуция.

Целители Восточной Азии считали имбирный корень хорошим природным стимулятором и рекомендовали его как средство для продления молодости. Китайцы применяли его в качестве средства для улучшения памяти, особенно в пожилом возрасте. Китайские моряки жевали имбирь, чтобы уменьшить симптомы укачивания; японцы употребляли заморский корень как лекарство от ран, тошноты, похмелья.

В Китае имбирь наделяли свойствами афродизиака, отсюда и его название, переводимое с китайского языка как «мужественность». Как средство, разжигающее страсть, пряность упоминается в арабских сказках «Тысячи и одной ночи».

В Средние века из Греции и Рима имбирный корень попал в Англию, а затем и в другие страны Европы. В X веке благодаря целебным свойствам растение внесли в Англосаксонский медицинский справочник. Имбирь не раз упоминается в английских научных трудах того времени. В Англии он был распространен почти так же широко, как и красный перец. Стоил заморский корень очень дорого, но, несмотря на это, его успех увеличивался год от года. Имбирем приправляли блюда из мяса, птицы и овощей, его добавляли в выпечку, варенье, вино, пиво и другие напитки. Большим деликатесом в те времена считался имбирный хлеб, который очень любила английская королева Елизавета I.

О популярности имбиря в Европе говорит название улицы, где располагались магазины по продаже пряностей, – Джинджер-стрит (в переводе с английского ginger означает «имбирь»). Английские медики назначали экзотический корень в качестве лекарственного средства от разных болезней. Король Генрих VIII, славившийся большим почитателем пряностей, рекомендовал его как противочумный препарат. Чтобы усилить лечебные свойства имбиря, его смешивали с другими специями, например с кардамоном и мускатным орехом.

В нашей стране имбирь известен еще со времен Киевской Руси. Его добавляли в

различные блюда – квасы, наливки, браги, сбитни, меды, сдобные булочки и куличи. В старину славилось имбирное печенье, которое в дальнейшем благодаря своему пряному вкусу дало название новому кондитерскому изделию – пряникам. В XVI веке Домострой рекомендовал хозяйкам консервировать арбузные корки в пряной патоке с «инбирем». В 1911 году Н. Ф. Золотницкий написал: «...знаменитый малороссийский борщ готовили еще в XVI веке, а нарезанную кружочками свеклу с приправой имбиря подавали за боярскими пирами в качестве закуски для аппетита».

А вот жителям советской России вкус и аромат имбиря был незнаком: после революции старые каналы импорта пряностей были утрачены, и многие рецепты вкусных и полезных блюд и напитков с имбирем забылись. Заморский корень появился на наших торговых прилавках сравнительно недавно.

Множество целебных свойств имбиря известно и современной медицине. Имбирный корень улучшает пищеварение, лечит болезни печени, бронхиальную астму, повышает потенцию... Древнее название растения «вишвабхесадж», переводимое с санскрита как «универсальное лекарство», полностью оправдывает себя и в наши дни.

//-- Химический состав имбиря --//

Имбирный корень содержит огромное количество полезных веществ. Он богат углеводами, клетчаткой, в нем есть жиры и натуральные сахара, крахмалы, смолы, эфирные масла, фенолы, витамины и минеральные компоненты.

Содержание питательных веществ, минералов и витаминов в 100 г измельченного корня имбиря

Питательные вещества (г)	Минеральные вещества (мг)	Витамины (мг)
Белки — 9,2	Mg (магний) — 184	C (аскорбиновая кислота) — 12
Жиры — 5,9	F (фосфор) — 148	B ₁ (тиамина гидрохлорид) — 0,046
Углеводы — 70,9	Ca (кальций) — 116	B ₂ (рибофлавина мононуклеотид) — 0,19
Клетчатка — 5,9	Na (натрий) — 32	B ₃ (ниацин, никотиновая кислота) — 5,2
	Fe (железо) — 11,52	A (ретинола ацетат) — 0,015
	Zn (цинк) — 4,73	
	K (калий) — 1,34	

Основными

компонентами в составе имбиря являются цингиберен, или зингиберен (около 70 %), крахмал (4 %), камфен, линалоол, гингерин, фелландрен, бисаболен, борнеол, цитраль, цинеол, сахар и жир. Жгучий вкус пряности придает фенолоподобное вещество гингерол (1,5 %), а приятный аромат – эфирные масла (1–3%).

Есть в растении и незаменимые аминокислоты, в том числе треонин, триптофан, лизин, фенилаланин, метионин и валин.

//-- Целебные свойства имбирного корня --//

Ни одна другая пряность не обладает столь удивительным сочетанием вкусовых и лекарственных качеств, как имбирь. Он характеризуется болеутоляющим, противовоспалительным, рассасывающим, ранозаживляющим, спазмолитическим, бактерицидным свойствами. Его используют в качестве желчегонного, потогонного,

глистогонного и мягкого слабительного средства. Одни целебные свойства сближают имбирный корень с женьшенем, другие – с чесноком.

Имбирь – отличный антиоксидант, поэтому с его помощью можно продлить молодость. Он укрепляет иммунитет, успокаивает нервную систему, повышает остроту ума и зрения, улучшает память и концентрацию внимания. Это хорошее тонизирующее средство, полезное при умственной, эмоциональной и физической усталости. С его помощью можно преодолеть стресс и восстановить силы.

Пища, приправленная имбирным корнем, лучше усваивается организмом. Пряность стимулирует пищеварение и образование желудочного сока, способствует улучшению секреции желудка. Она полезна при расстройствах пищеварения, сопровождающихся тошнотой и диареей. В Китае врачи назначают молотый имбирный корень по 0,3–0,5 г (на кончике ножа) 4 раза в день при дизентерии. Его также употребляют для нейтрализации животных и грибных ядов, при кишечных, почечных, желчных коликах. Это отличное средство против шлаков и токсинов, оно способствует выведению пищевых отходов, отравляющих весь организм. При метеоризме имбирь можно использовать в качестве эффективного ветрогонного препарата.

Имбирь помогает лечить синуситы, избавляет от боли в горле, кашля. Пряность полезна при простудных заболеваниях, гриппе, застойных явлениях в легких. В этих случаях лучше всего употреблять имбирный чай: лечебный эффект достигается посредством ускорения процессов выведения вредных веществ и токсинов из организма в процессе потоотделения.

Имбирный корень применяется для исцеления кожных болезней, аллергии, бронхиальной астмы. Еще одно важное его свойство заключается в способности уменьшать головные, суставные, ревматические и мышечные боли. Регулярное употребление имбиря может заменить прием анальгетиков и иных обезболивающих средств. Пряность используют при артритах и артрозах, растяжениях и отеках. Фармацевтические фабрики на Западе выпускают препараты для лечения артрита, изготовленные на основе вытяжки из имбиря.

Кожура корневища обладает мочегонным свойством и способствует образованию слюны. Кроме того, она стимулирует работу щитовидной железы.

Растение используется для лечения желтухи и параличей. Ученые также выяснили, что оно снижает уровень холестерина в крови, активизирует мозговое кровообращение, укрепляет сосуды. Его можно применять в терапии атеросклероза в сочетании с другими лечебными методами. На основе имбирного корня производятся биологически активные добавки для профилактики и лечения варикозного расширения вен.

Имбирь обнаружил высокую эффективность в качестве средства против морской болезни. Он не только снимает тошноту при укачивании, но и избавляет от головокружения и слабости. Именно благодаря такому свойству пряность можно применять при токсикозе беременных. Растение вообще очень полезно для женщин, оно снимает судороги во время менструации, повышает тонус матки, лечит бесплодие и фригидность. И конечно же, помогает сохранить молодость и внешнюю привлекательность.

Полезен имбирь и для мужчин. Врачи советуют ежедневно принимать имбирный порошок с медом, запивая его чаем, для решения мужских проблем. Это повышает потенцию, кроме того, есть данные об успешном использовании имбиря при лечении простатита.

Применяется «заморский корень» и в качестве профилактического средства против развития злокачественных опухолей (особенно рака яичников и поджелудочной железы).

Имбирь лечит ушибы и синяки; улучшает обмен веществ, и потому используется для снижения веса. Пожевав имбирный корень после еды, можно сделать дыхание свежим и избавиться от бактерий, скапливающихся в ротовой полости. Если этот способ кажется неприемлемым из-за жгучего вкуса пряности, можно просто потереть кусочком имбиря зубы и десны.

Растение употребляют при выпадении волос, перхоти, угревой сыпи, плохом состоянии кожи. Эфирное масло, полученное из имбирного корня, применяется в косметологии и ароматерапии.

//-- Противопоказания к употреблению имбиря и побочные эффекты --//

В имбирном корне содержатся горечи и эфирные масла, поэтому он не может применяться при некоторых нарушениях в работе пищеварительной системы. К таковым относится язва пищевода и желудка, дуоденальная язва, неспецифический язвенный колит. Нельзя использовать эту пряность при пищеводном рефлюксе (ретроградное продвижение содержимого желудка через нижний пищеводный сфинктер в пищевод), дивертикулезе и дивертикулите. Дивертикулез – наличие в желудочно-кишечном тракте, чаще всего в толстой кишке, дивертикулов (мешковидных выпячиваний в любой части желудочно-кишечного тракта). Дивертикулит – воспаление одного или нескольких дивертикулов.

Употребление имбирного корня противопоказано при наличии камней и песка в почках и мочевом пузыре, а также воспалительных процессах, которые сопровождаются повышением температуры.

При гипертонии и нарушениях деятельности сердца применять препараты и блюда из имбиря можно лишь после консультации с лечащим врачом.

Так как эта пряность способствует сокращению матки, при беременности для устранения токсикоза рекомендуются лишь мягко действующие продукты с имбирем, например печенье или чай, который пьют небольшими порциями в течение всего дня.

При передозировке имбиря могут возникнуть следующие побочные эффекты: рвота, понос, аллергические реакции. В таком случае прием нужно немедленно прекратить.

//-- Взаимодействие имбиря с лекарствами --//

1. Усиливает действие антидиабетических, противосвертывающих средств (антагонист простациклина) и сердечных препаратов.
2. Снижает эффективность лекарств, которые блокируют бета-адренорецепторы.
3. Может противодействовать или взаимодействовать с антиаритмическими препаратами.
4. Повышает риск гипокалиемии (снижение содержания калия во внеклеточной жидкости).
5. Усиливает аритмию, взаимодействуя с деполяризующими мышечными релаксантами.
6. Иногда уменьшает действие гипотензивных лекарств, а при соединении с симпатомиметиками повышает вероятность артериальной гипертензии.
7. Противодействует нитратам и средствам, которые блокируют кальциевый канал.

//-- Особенности хранения и обработки имбирного корня --//

Свежий имбирь можно хранить в холодильнике в течение 6–7 дней. Высушенный корень сохраняет свои полезные свойства около 4 месяцев. Неочищенный сушеный имбирь рекомендуется держать в темном прохладном месте.

При необходимости продолжительного хранения свежий неочищенный корень можно упаковать в пищевую пленку и поместить в морозильную камеру. Повторное замораживание после оттаивания продукта не допускается. Перед использованием следует отрезать нужное количество корня и убрать оставшееся в морозильник.

Если в дальнейшем корневище будет использовано для приготовления чая или соусов, его нужно очистить, тонко нарезать, залить белым виноградным вином и держать в холодильнике.

В таком виде имбирь может храниться несколько недель.

Можно сохранить имбирь, залив его водкой или спиртом и поставив в темное место на 2 недели. Получившуюся имбирную настойку добавляют в чай, напитки, тесто; само сырье также можно положить в выпечку и чай.

В засахаренном виде имбирь хранится в холодильнике около 1 месяца. В этом случае очищенный корень нужно нарезать тонкими ломтиками, опустить в сахарный сироп, (1 часть сахара на 1 часть воды) и варить в течение 10 минут.

Можно также приготовить из очищенного и натертого корня пасту с помощью блендера. Затем укладывают в большой полиэтиленовый пакет, удаляют воздух, герметично завязывают, придают пасте форму тонкой пластины и убирают в морозильную камеру.

В таком виде хранить имбирь очень удобно, а при необходимости нужно отломить от пластины кусочек, затем снова герметично завязать пакет и убрать в морозильник.

Большое количество полезных веществ содержится у поверхности имбирного корня, поэтому при его очистке срезать кожицу следует очень тонким слоем.

Для разделки и нарезки корневища нежелательно использовать деревянную посуду, которая легко впитывает специфический запах. Измельчать пряность лучше всего с помощью мелкой терки.

Некоторые лечебные и кулинарные рецепты предполагают использования имбирного сока, который можно получить посредством отжима тертого корня. Сок применяется для заправки салатов и сладких блюд.

Сушеный имбирь перед употреблением обычно вымачивают. Нужно иметь в виду, что он острее свежего, поэтому, если по рецепту требуется 1 столовая ложка свежего тертого имбиря, заменить ее можно 1 чайной ложкой порошка из высушенного корня.

//-- Способы употребления имбиря --//

Имбирный корень применяют в свежем, маринованном или сухом виде (обычно как порошок).

Свежий имбирь очень ароматен, зато сухой – более острый на вкус. Прежде чем употребить свежий корень, с него нужно счистить кожицу, после чего натереть на терке.

Высушенный имбирь обладает более высокими противовоспалительными и анестетическими свойствами, поэтому его используют для лечения артритов и иных воспалительных процессов. Свежий имбирь отличается от сухого своим химическим составом, и его полезные свойства направлены главным образом на профилактику и лечение проблем пищеварительной системы.

Из имбиря готовят отвары, чай, настои, настойки, сиропы, цукаты (засахаренные), пиво. Пряность добавляют в кондитерские изделия, блюда из мяса, птицы и рыбы, соусы, маринады, чайные напитки. Имбирь можно есть и просто так («вприкуску»), с лимоном и солью. В любом случае он будет очень полезен, однако в качестве средства для лечения того или иного заболевания эффективнее все же использовать его в виде отваров и чаев.

При наружном применении имбирную пасту (порошок имбиря, смешанный с водой) или

натертый корень прикладывают к больному месту в виде компресса.

Имбирь можно употреблять как в отдельности, так и в сочетании с другими растениями, например мятой или мелиссой, целебные свойства которых он усиливает. Вместе с имбирем часто используют мед, лимон, вытяжку из чеснока и различные специи (мускатный орех, кардамон, куркуму и т. д.).

//-- Чай имбирный --//

Имбирный чай рекомендован в первую очередь тем, у кого есть имеются нарушения работы пищеварительной системы: плохой аппетит, тошнота, боли гастритного характера, несварение, запоры и т. д. В первый триместр беременности чай из имбиря поможет будущим мамам избавиться от симптомов утреннего токсикоза – тошноты и рвоты.

Полезен этот согревающий напиток при простуде, гриппе, кашле, бронхите, головной боли, ломоте в теле, повышенной температуре.

Имбирный чай обладает высоким очищающим действием, поэтому он очищает организм от шлаков и токсинов, нормализует жировой обмен и артериальное давление, благодаря чему способствует избавлению от лишнего веса, снижению риска атеросклероза и образования тромбов.

Кроме того, имбирный чай прекрасно тонизирует и восстанавливает силы.

Существует множество рецептов имбирного чая. Готовят его из свежего корневища, натертого на мелкой терке, или порошка из высушенного корня. Нужно иметь в виду, что пряность обладает резким вкусом, поэтому потребуется некоторое время, чтобы привыкнуть к напитку. Для улучшения вкуса в него добавляют зеленый чай, мед, мяту, мелиссу, кардамон, лимон, апельсиновый сок.

При приготовлении имбирного чая необходимо соблюдать несколько важных правил:

1. Если готовится чай для лечения простудных заболеваний, воду с имбирем следует кипятить в течение 10 минут в открытой посуде.
2. Если вместо тертого свежего имбиря используется молотый сушеный, его количество нужно уменьшить вдвое и прогревать напиток на слабом огне 20–25 минут.
3. Можно заваривать имбирь в термосе, настаивая в течение нескольких часов.
4. В имбирный чай, употребляемый как прохладительный напиток, после охлаждения кладут листочки мяты и кубики льда. Можно также добавить сахар по вкусу.

Чай имбирный с медом

Ингредиенты: 2 столовые ложки свежего тертого имбиря, мед по вкусу.

Способ приготовления

- Выложить имбирь в эмалированную посуду, залить 200 мл холодной кипяченой воды, плотно закрыть крышкой и довести до кипения. Затем прогревать на слабом огне в течение 10 минут.
- Снять с огня, добавить мед, перемешать и настаивать под крышкой в течение 7—10 минут.
- Такой напиток эффективен при простудных заболеваниях.

Чай имбирный с медом и лимонным соком

Ингредиенты: 1 столовая ложка свежего тертого имбиря (или 1 чайная ложка порошка), 1 чайная ложка меда, лимонный сок по вкусу.

Способ приготовления

- Залить имбирь 200 мл кипящей воды и дать настояться в течение 10 минут.

- Добавить мед и лимонный сок.
- Принять 100 мл напитка утром, за 30 минут до завтрака. Оставшийся чай пить в течение дня небольшими глотками между приемами пищи.
- Напиток улучшает пищеварение, выводит токсины, помогает усвоению пищи.

Чай имбирный с апельсиновым соком тонизирующий

Ингредиенты: 1 столовая ложка свежего тертого имбиря (или 1 чайная ложка порошка), 2 столовые ложки апельсинового сока, 1 чайная ложка меда.

Способ приготовления

- Выложить имбирь в большую чашку и залить кипяченой водой комнатной температуры примерно на четверть объема. Затем долить емкость доверху горячей (не кипящей!) водой. Дать настояться 5–6 минут, после чего добавить мед и апельсиновый сок.
- Употреблять для профилактики простудных заболеваний в холодное время года.

Чай имбирный по-восточному

Ингредиенты: 1,5 столовой ложки свежего тертого имбиря, 3 столовые ложки сахара или меда, 2 столовые ложки свежеотжатого лимонного сока, молотый черный перец по вкусу.

Способ приготовления

- Вскипятить 500 мл воды и выложить в нее тертый имбирный корень и сахар (мед), перемешать, чтобы сахар полностью растворился. Процедить, добавить черный перец и влить лимонный сок.
- Пить горячим для профилактики и лечения простудных заболеваний.
- Если напиток употребляется как тонизирующий и подается холодным, добавить в него листочки мяты.

Чай с имбирем тибетский

Ингредиенты: 0,5 чайной ложки порошка имбиря, 0,5 чайной ложки молотой гвоздики, 0,5 чайной ложки молотого кардамона, 0,5 чайной ложки молотого мускатного ореха, 2 чайные ложки зеленого чая, 1 чайная ложка черного чая сорта «Дарджилинг», 500 мл молока жирности 1,5–2,5 %.

Способ приготовления

- 500 мл воды влить в эмалированную посуду и поставить на огонь. Добавить поочередно гвоздику, кардамон, имбирь, зеленый чай и довести до кипения. Прогреть 1 минуту, затем влить молоко.
- Всыпать черный чай, и снова довести до кипения. Положить в напиток мускатный орех и кипятить в течение 1 минуты.
- Снять с огня, дать настояться 5 минут, после чего процедить через несколько слоев марли в керамическую посуду.
- Пить при ОРВИ, гриппе, ангине утром натощак.

Чай имбирный с кардамоном, лимонным соком и медом

Ингредиенты: 2 столовые ложки свежего тертого имбиря, 2 столовые ложки лимонного сока, 0,5 чайной ложки молотого кардамона, мед по вкусу.

Способ приготовления

- Выложить имбирь в термос, добавить кардамон, залить 2 л кипящей воды и оставить

на 5 часов.

- Процедить и подать на стол горячим, добавив лимонный сок и мед.

Чай зеленый с имбирем, лимонным соком и медом

Ингредиенты: 1 столовая ложка зеленого чая, 0,3 чайной ложки порошка имбиря, 1 столовая ложка лимонного сока, мед по вкусу.

Способ приготовления

- Насыпать в заварочный чайник зеленый чай и имбирь, залить 500 мл доведенной до кипения воды и дать настояться 7—10 минут.

- Процедить и подать на стол с лимонным соком и медом. Такой напиток полезен при кашле, кроме того, он обладает антиоксидантным действием и значительно улучшает состояние кожи.

//-- Настойки имбирные --//

Имбирные настойки рекомендуются тибетской медициной в качестве лекарственного средства при простудных заболеваниях, ангине, болезнях сердечно-сосудистой и нервной систем. В прошлом их применяли для лечения малярии и лихорадки.

Настойки из имбиря способствуют выведению шлаков, очищению крови, снижению массы тела, они тонизируют организм, восстанавливают силы после болезней, физической и умственной нагрузки, повышают женскую и мужскую потенцию, улучшают зрение, защищают от гриппа и простуды. Согласно древним тибетским рецептурам, эффективность настойки усиливается, если употреблять ее с малиной или малиновым вареньем.

Лучше всего готовить настойку из свежего имбирного корня.

Настойка из имбиря классическая

Ингредиенты: 400 г свежего тертого имбиря, 1 л водки.

Способ приготовления

- Измельченный имбирный корень выложить в стеклянную банку. Залить водкой, накрыть крышкой и поставить в темное место для настаивания на 14–15 дней. Время от времени встряхивать емкость.

- Затем профильтровать настойку (она должна приобрести желтоватый оттенок) и отжать имбирь. Для улучшения вкуса можно добавить мед или сахар.

- Принимать для укрепления иммунитета и профилактики простудных заболеваний по 1 чайной ложке вместе с водой 2 раза в день до еды.

Настойка цитрусово-имбирная

Ингредиенты: 3 столовые ложки свежего тертого имбиря, цедра 2 крупных грейпфрутов, цедра 3 лаймов, 500 мл водки.

Способ приготовления

- Цедру цитрусовых (снятую ножом тонко, так, чтобы на ней не осталось белого слоя) нарезать небольшими кусочками и вместе с тертым имбирем опустить в банку или бутылку. Залить все водкой, закупорить и оставить в темном месте на 7 дней. Ежедневно встряхивать емкость.

- Профильтровать настойку через несколько слоев марли. Для смягчения вкуса можно добавить в нее немного сахарного сиропа или меда.

//-- Отвар имбиря --//

Для приготовления отваров используется свежий, хорошо вызревший корень. Готовится отвар следующим образом.

Ингредиенты: 1,5–2 столовые ложки свежего тертого имбиря.

Способ приготовления и применения

- Имбирь залить 200 мл холодной воды, поставить на водяную баню и нагревать до кипения. Затем прогревать на среднем огне в течение 15–20 минут. Снять с водяной бани и оставить под крышкой до полного остывания, чтобы отвар хорошо настоялся.
- Готовое средство можно хранить в холодильнике, плотно закрыв крышкой. Перед употреблением отвар нужно нагревать до комнатной температуры или чуть выше.
- Имбирный отвар можно добавлять в травяные чаи.

//-- Ванны имбирные --//

Ванны с корнем имбиря используют для снятия мышечных и суставных болей, а также в качестве средства профилактики простудных заболеваний. Такие ванны расслабляют, повышают защитные силы организма, помогают избежать простудных заболеваний в сырой и промозглый осенний сезон или морозный зимний день.

Для приготовления ванны нужно поместить мелко нарезанный и обжаренный имбирный корень (4–5 столовых ложек) в марлевый мешочек и привязать на кран под струю горячей воды (38–40 °С).

Можно также приготовить имбирную ванну другим способом.

Ингредиенты: 3 столовые ложки порошка имбиря.

Способ приготовления и применения

- Залить имбирь 1 л холодной воды, довести до кипения и прогревать на слабом огне 10–12 минут. Вылить отвар в ванну, наполненную горячей водой (37–38 °С), и хорошо перемешать.
- Сидеть в имбирной ванне рекомендуется не более 20 минут. Душ после нее принимать не следует. Лучше всего проводить такие процедуры перед сном.

Имбирь можно использовать для ванн и в составе растительных сборов. Рецепт такого сбора приведен в следующей главе («Тонизирующая ванна Роджерсона» в разделе «Стрессы, депрессии, переутомление»).

Лечение различных заболеваний с помощью имбирного корня

Имбирь – незаменимый помощник в лечении самых разных болезней. Помимо таких универсальных средств, как чай, отвары или ванны, существуют и другие способы использования целебной пряности. Ее добавляют в лекарственные сборы и пасты; из сока, отжатого из свежего корня, делают микстуры и капли; применяют в виде эфирного масла.

//-- Грипп, простудные заболевания, болезни дыхательных путей и горла --//

Кроме имбирных ванн и чая, о которых говорилось выше, для лечения простудных заболеваний можно использовать и другие средства, приготовленные из имбиря.

Для профилактики простудных заболеваний в осенне-зимний период, если ноги промокли, необходимо согреть их, насыпав сухой имбирь в носки. Можно развести имбирный порошок небольшим количеством теплой воды и втереть полученную массу в кожу стоп.

Очень эффективен при простуде и кашле имбирный «горчичник». Готовится он следующим образом. Сделать из молотого имбиря и воды кашицу, подогреть ее и

положить полученную лепешку на спину между лопатками на 8—10 минут. С осторожностью такое лечение должны применять люди, имеющие проблемы с сердечно-сосудистой системы, а также те, у кого слишком чувствительная кожа.

Чтобы защитить горло и ротовую полость от вредных микроорганизмов в сезон гриппа и простуды, нужно очистить свежий корень имбиря от кожицы, отрезать небольшой кусочек и положить его в рот. Когда действие эфирных масел, вызывающих жжение, уменьшится, ломтик можно раскусить.

При простуде, насморке, кашле и других заболеваниях дыхательных путей очень полезны ингаляции с эфирным маслом имбиря. Для проведения процедуры потребуется ингалятор компрессорного типа (продается в аптеке), 1–2 капли масла имбирного корня и 2 мл физраствора (на 1 сеанс). Продолжительность процедуры – 7 минут. Такие ингаляции показаны и взрослым и детям (от 3 лет).

При отсутствии компрессорного ингалятора можно сделать горячую паровую ингаляцию, добавив 1–2 капли имбирного масла в миску с горячей водой. Накрыться махровым полотенцем и вдыхать пары эфирного масла в течение 7-10 минут. Если процедура проводится для ребенка, рядом с ним обязательно должен находиться взрослый, чтобы избежать ожогов.

Молоко с имбирем при влажном кашле

Ингредиенты: 200 мл молока, 0,3 чайной ложки порошка имбиря, 0,5 чайной ложки меда, куркума на кончике ножа.

Способ приготовления и применения

- В теплое молоко добавить имбирь и куркуму, растворить мед и перемешать.
- Пить маленькими глотками.

Сок имбирно-лимонный при сухом кашле и бронхите

Ингредиенты: 100 г свежего имбиря, 2 чайные ложки лимонного сока, 1 чайная ложка меда.

Способ приготовления и применения

- Для получения имбирного сока натереть на мелкой терке свежий очищенный корень и отжать с помощью марли.
- Соединить имбирный и лимонный соки, добавить жидкий мед и хорошо перемешать.
- Принимать полученное средство, добавляя по 4 капли в чай или теплое молоко.

Средство из имбиря для лечения легочных заболеваний

Ингредиенты: 0,1 чайной ложки порошка имбиря, 1 столовая ложка сока репчатого лука.

Способ приготовления и применения

- Смешать имбирный порошок с луковым соком.
- Принимать по 0,5 чайной ложки 2–4 раза в день.

Средство из имбиря и пажитника для лечения кашля, бронхита и других легочных заболеваний

Ингредиенты: 2 чайные ложки семян пажитника сенного (шамбала), 2 чайные ложки порошка имбиря, мед по вкусу.

Способ приготовления и применения

- Залить семена пажитника 200 мл горячей воды и прогревать на слабом огне в течение

10–15 минут.

- Затем добавить имбирь и мед по вкусу. Перемешать и процедить через марлю.
- Принимать по 70 мл 3 раза в день.

Капли имбирные для лечения насморка и гайморита

Ингредиенты: 1 столовая ложка сока имбирного корня, 1 столовая ложка сахара.

Способ приготовления и применения

- Растворить сахар в соке имбиря.
- Закапывать по 1–2 капли в каждую ноздрю 4 раза в день (в последний раз – перед сном).
- При использовании этого лечения для детей в возрасте от 2 до 6 лет разводить сок кипяченой водой в пропорции 1: 1.

Напиток из имбиря, корицы и черного перца для профилактики ОРВИ и гриппа

Ингредиенты: 1 чайная ложка порошка имбиря, 1 чайная ложка молотой корицы, 1 чайная ложка меда, молотый черный перец на кончике ножа.

Способ приготовления и применения

- Высыпать в стакан имбирь, корицу и перец, влить 200 мл кипящей воды и дать настояться под крышкой в течение 5 минут. Добавить мед.
- Пить по 200 мл каждые 3 часа.

Молочный напиток с имбирем, красным перцем и куркумой для лечения ОРВИ и гриппа

Ингредиенты: 0,5 чайной ложки порошка имбиря, 0,5 чайной ложки молотого красного перца, 0,5 чайной ложки куркумы, 1 чайная ложка меда, 0,5 чайной ложки сливочного масла, 200 мл молока.

Способ приготовления и применения

- Высыпать пряности в эмалированную посуду с молоком, довести до кипения, прогреть на слабом огне 2 минуты, затем слегка охладить и добавить мед и сливочное масло.
- Пить по 200 мл 3 раза в день в теплом виде.

Настой имбиря для лечения ангины

Ингредиенты: 1 столовая ложка свежего тертого имбиря, 2 чайные ложки меда.

Способ приготовления и применения

- Выложить тертый имбирный корень в эмалированную посуду, залить 500 мл кипящей воды и поставить на водяную баню. Прогреть под крышкой на среднем огне в течение 15–20 минут. Процедить, слегка остудить и добавить мед.
- Пить теплым в течение дня небольшими глотками, в последний раз – не позднее чем за 2 часа до сна.

Полоскание из имбиря для лечения ангины

Ингредиенты: 0,5 чайной ложки порошка имбиря.

Способ приготовления и применения

- Залить имбирь 200 мл кипящей воды, накрыть крышкой и оставить на 10 минут, затем процедить и остудить до 37 °С.
- Полоскать горло 4 раза в день (1 раз – на ночь). Чередовать с полосканием из отвара

ромашки.

//-- Болезни пищеварительной системы --//

В Индии и других странах с жарким климатом употребляют много пряностей, в том числе и имбиря, который помогает обеззараживать воду и продукты. Острые специи выводят из организма токсины и продукты распада патогенных бактерий, благодаря чему можно избежать пищевых отравлений.

Имбирь полезен при отрыжке, метеоризме, чувстве тяжести и распирания в желудке. Чтобы предотвратить эти неприятные явления, рекомендуется добавлять в пищу имбирный порошок на кончике ножа и другие специи, обладающие ветрогонным свойством: асафетиду, аджван, кумин, кардамон, фенхель.

С ощущением переполнения желудка можно справиться, если после еды рассосать ломтик имбирного корня.

Средство с имбирем и мускатным орехом при желудочно-кишечных расстройствах

Ингредиенты: 0,5 чайной ложки порошка имбиря, 0,25 чайной ложки молотого мускатного ореха.

Способ приготовления и применения

- Добавить в 100 мл кипяченой воды имбирь, мускатный орех, размешать смесь и выпить.
- Принимать препарат после каждого приступа рвоты или поноса, затем выпить некрепкий чай, взвар из сухофруктов или рисовый отвар, чтобы восполнить потерю жидкости в организме.
- На следующий день, когда состояние нормализуется, снова приготовить лекарство, но на этот раз использовать вместо воды натуральный несладкий йогурт без добавок.

Настойка имбиря для улучшения работы пищеварительной системы

Избавиться от желудочно-кишечных проблем можно с помощью имбирной настойки, рецепт приготовления которой представлен выше, в разделе «Способы употребления имбиря». Применять ее нужно в период ремиссии (больным гастритом или язвой следует проконсультироваться с лечащим врачом). Если слизистая склонна к раздражению, употреблять настойку из имбиря можно только вместе с медом и миндальным маслом.

Лечение имбирной настойкой проводится курсами по 2–3 раза в год. Курс составляет 3 недели, все это время настойку пьют, разводя ее в 1 столовой ложке молока или воды. Начинать нужно с 7 капель для взрослых и с 5 капель для детей с 12 лет. Постепенно увеличивая порцию, к 10-му дню довести количество принимаемой настойки соответственно до 21 и 18 капель. Затем нужно также постепенно снижать количество препарата, дойдя до 7 капель в последний день курса.

//-- Болезни суставов --//

Имбирь обладает противовоспалительным и обезболивающим свойствами, поэтому его можно использовать для лечения артритов, артрозов и других суставных болезней.

Массаж с имбирным маслом для лечения артритов и артрозов

Массаж с эфирным маслом имбиря очень полезен для суставов. Делать его нужно утром, не вставая с постели.

Несколько капель эфирного масла корня имбиря втирать в пораженный участок по часовой стрелке. Такой массаж не только снимает болевые ощущения, но и улучшает

кровообращение поврежденного болезнью сустава, помогает мышцам правильно распределить нагрузку. После осуществления плавных движений по кругу производятся мягкие поколачивания подушечками пальцев, а затем легкая вибрация. Завершается массаж серией спокойных поглаживаний от сустава вверх по направлению тока крови.

Компрессы с имбирной пастой против суставных болей

Ингредиенты: 1–2 чайные ложки порошка имбиря, 5 капель любого косточкового масла (виноградного, персикового, абрикосового).

Способ приготовления и применения

- Имбирь смешать с небольшим количеством горячей воды и растереть до образования кашицы. Капнуть масло и перемешать. Когда смесь немного загустеет, нанести ее на марлевую салфетку, приложить к больному месту, прикрыть компрессной бумагой или полиэтиленом и зафиксировать повязкой. Через 40–60 минут снять компресс.
- Можно использовать для компресса и тертый свежий имбирь. Такое лечение, оказывая местное раздражающее действие, снимает боль, уменьшает воспаление, высвобождает застоявшуюся энергию.
- Компрессы с имбирной пастой эффективны также при головных и мышечных болях.

Компресс с имбирем при болях в спине

Ингредиенты: 2 чайные ложки порошка имбиря, 0,5 чайной ложки перца чили, 1 чайная ложка куркумы, 2 капли кунжутного или горчичного масла.

Способ приготовления и применения

- Соединить все ингредиенты, добавить немного горячей воды и хорошо перемешать массу. Теплую смесь (если она остыла, ее нужно обязательно подогреть) нанести на кусок хлопчатобумажной ткани, приложить к больному месту, накрыть полиэтиленовой пленкой или компрессной бумагой и зафиксировать повязкой. Укутать больное место шерстяным шарфом.
- Через 30 минут снять компресс, смыть имбирную массу теплой водой с мылом и нанести на кожу питательный крем, после чего снова укутаться теплым шарфом и отдохнуть в течение 2–3 часов.
- Такое лечение, действующее не хуже самых эффективных аптечных мазей, способно быстро прекратить приступ радикулита.

//-- Выведение токсинов из организма --//

Быстро вывести из организма накопившиеся в нем ядовитые продукты распада можно, если съесть перед приемом пищи 1 чайную ложку натертого на мелкой терке свежего имбирного корня, слегка подсоленного и приправленного несколькими каплями свежесжатого лимонного сока. Данное средство, помимо этого, также способствует хорошему перевариванию пищи.

При отравлениях очень важно как можно быстрее вывести из организма токсины. Большую помощь в этом может оказать травяной сбор, в который входит корень имбиря.

Лечение используется и при выведении из запоя, но в комплексе с медицинской помощью и психотерапией.

Сбор травяной для выведения токсинов при отравлениях

Ингредиенты: 2 столовые ложки свежего тертого имбиря, 2 столовые ложки травы полыни горькой, 1,5 столовой ложки корня копытня европейского, 1 л воды.

Способ приготовления и применения

- Насыпать травяной сбор в термос, залить 1 л кипятка и оставить на 2 часа.
- Процедить полученный настой и пить по 200 мл через каждый час. Принимать данное средство рекомендуется за 10 минут до приема пищи.

//-- Зубная боль --//

Унять зубную боль можно, приложив к больному зубу тщательно разжеванный кусочек имбиря. Благодаря эфирным маслам он снимет воспаление и уничтожит вредные микроорганизмы.

//-- Стоматит --//

При воспалении слизистой оболочки ротовой полости полезны полоскания отваром имбирного корня. Можно также делать примочки, используя смесь сока имбиря с отваром мяты.

Имбирь обладает дезинфицирующим и антибактериальным свойством, а мята обезболивает и успокаивает.

Процедуру нужно проводить несколько раз в день после еды до исчезновения симптомов стоматита.

//-- Варикозное расширение вен и геморрой --//

Имбирь, обладающий разогревающим свойством, убирает застойные явления в нижней части тела, которые и являются причиной развития геморроя, варикозного расширения вен и отеков ног.

Смесь из алоэ, имбиря и кардамона для лечения варикозного расширения вен

Ингредиенты: 1 чайная ложка сока алоэ, 0,25 чайной ложки порошка имбиря, молотый кардамон на кончике ножа.

Способ приготовления и применения

- Смешать сок алоэ с имбирем и кардамоном.
- Разделить приготовленную смесь на 2 порции и принимать 2 раза в день за 10 минут до еды.
- Курс – 2 месяца. Затем можно сделать перерыв и повторить лечение. Лучше всего проводить его весной, чтобы сосуды могли приспособиться к работе в новом температурном режиме. Осенью, перед началом холодов, вызывающих спазмы периферических сосудов, повторить курс.

Смесь из алоэ и имбиря для лечения геморроя

Ингредиенты: 1 чайная ложка свежего сока алоэ, 0,25 чайной ложки порошка имбиря.

Способ приготовления и применения

- Смешать сок алоэ с порошком имбиря.
- Принимать 2 раза в день до тех пор, пока не исчезнут все симптомы заболевания.

//-- Аллергия, бронхиальная астма --//

Замечено, что регулярное употребление имбирного корня приносит облегчение при бронхиальной астме, помогая снимать ощущение удушья.

Ингредиенты: настойка имбиря – 15–17 капель.

Способ приготовления и применения

- О том, как готовить имбирную настойку, рассказано выше, в разделе «Способы употребления имбиря». Принимать указанное в ингредиентах количество 2 раза в день после завтрака и обеда (в зависимости от массы тела), разводя в 100 мл воды.

- Детям от 3 до 5 лет давать по 5 капель 2 раза в день, детям от 5 до 12 лет – 10 капель.
- Принимая лекарство, время от времени делать перерывы на 2–3 дня.
- Тем, кто по каким-либо причинам не может принимать лекарства на спиртовой основе, рекомендуется «выпарить» спирт из настойки.
 - Для этого нужно налить в столовую ложку нужное количество капель, а затем добавить крутой кипяток: алкогольные пары улетучатся. В таком виде препарат можно давать даже детям до 3 лет.
 - Во время лечения астмы имбирем нежелательно употреблять мясо и переохлаждать ноги. Перед сном полезно делать теплую ножную ванну с имбирем (1 столовая ложка порошка имбиря на 0,5 ведра воды).
- С помощью имбирной настойки в тех же дозировках лечат и аллергию. При поллинозе («сенная лихорадка» – аллергия на пыльцу) начинать лечение рекомендуется еще до цветения растений, то есть зимой или ранней весной. В таком случае к началу опасного периода иммунитет успеет укрепиться.
 - Проводить терапию следует весь период цветения растений-аллергенов.
 - Можно усилить действие имбирной настойки, добавив в нее черный перец, гвоздику и пустырник.

Настойка имбирная со специями для лечения аллергии

Ингредиенты: 130 г свежего тертого имбиря, 5 горошин черного перца, 3 бутончика гвоздики, 1 чайная ложка корня пустырника, 1 л водки.

Способ приготовления и применения

- Имбирный корень вместе со специями и пустырником выложить в банку. Залить водкой и поставить в теплое темное место на 30 дней, время от времени встряхивая емкость.
- Процедить готовую настойку, дать ей отстояться и осторожно слить осадок.
- Принимать 2 раза в день после еды по 1 чайной ложке, разведенной в 200 мл воды.
- Во время лечения из рациона нужно исключить мясные продукты.

//-- Морская болезнь, укачивание в транспорте, токсикоз беременных --//

О том, что избавиться от укачивания в транспорте, морской болезни и токсикоза в первый триместр беременности поможет имбирный чай, уже рассказывалось в разделе «Способы применения имбиря».

Перед поездкой можно использовать и такое средство. При укачивании в транспорте имбирный порошок в количестве 0,5 чайной ложки добавить в обычный чай или минеральную воду и выпить за 30 минут до начала путешествия на морском судне, самолете, поезде или автомобиле.

При токсикозе в первом триместре беременности можно употреблять не только имбирный чай, но и другие средства: лимонад, леденцы и печенье с добавлением этой пряности. Можно также пососать утром маленький кусочек свежего корня или щепотку (на кончике ножа) порошка.

//-- Женские заболевания --//

Японскими учеными был создан растительный препарат с имбирем для восстановления гормонального баланса, менструального цикла и лечения бесплодия у женщин. Помимо имбиря, в состав этого средства входят корица, женьшень и еще 9 лекарственных трав.

О том, что имбирь, куркума и другие пряности способствуют «плодовитости», на

Востоке известно с древних времен. В Индии невесте в день свадьбы в знак пожелания материнства преподносили мешочек с имбирем и другими специями. А в Европе в начале XX века врачи советовали женщинам пить травяной чай с имбирем для подготовки к беременности и улучшения работы почек, печени и гормональной системы.

Сбор травяной с имбирем для подготовки организма к наступлению беременности

Ингредиенты: 1,5 чайной ложки порошка имбиря, 2 чайные ложки корня солодки, 3 чайные ложки корней и листьев окопника, 3 чайные ложки листьев крапивы, 2 чайные ложки листьев малины, 1 чайная ложка корней одуванчика.

Способ приготовления и применения

- Перемешать травы, отделить 3 столовые ложки сбора и насыпать в литровую банку. Залить кипятком до краев и оставить для настаивания на ночь.
- Пить как чай заполняя чашку на треть и доливая кипяченую воду. Для улучшения вкуса можно добавить мед.
- Такой напиток способствует насыщению организма витаминами и микроэлементами, необходимыми для вынашивания ребенка. Его можно пить в течение всей беременности, однако во время II и III триместра возникает необходимость контроля за количеством употребляемой жидкости, поэтому рекомендуется обсудить возможность приема такого чая с врачом.

Сбор травяной для регуляции менструального цикла

Ингредиенты: 2 столовые ложки свежего тертого имбиря, 3 столовые ложки измельченных листьев крапивы жгучей.

Способ приготовления и применения

- Заварить сбор 1 л кипящей воды, дать настояться в течение 5–7 минут, затем процедить.
- Пить по 100 мл 3 раза в день.

//-- Стрессы, депрессии, переутомление --//

Вещества, которые содержатся в имбирном корне, способствуют насыщению крови кислородом; они активизируют микроциркуляцию сосудов головного мозга, улучшают память, концентрацию внимания, заряжают бодростью. Благодаря этим свойствам пряность можно использовать как тонизирующее средство при стрессах, депрессивных состояниях, эмоциональном и умственном переутомлении.

Восстановить душевное равновесие, успокоить нервы, избавиться от шума в ушах, снижения концентрации внимания, что характерно для стрессовых ситуаций, поможет засахаренный имбирь. Как приготовить это целебное лакомство, рассказывается в главе «Имбирная кулинария».

Очень эффективны при стрессах и переутомлении так называемые ванны Роджерсона, названные по имени лейб-медика русской императрицы Екатерины II. Они применяются как укрепляющее, тонизирующее, восстанавливающее силы средство.

Такие водные процедуры повышают кровяное давление, поэтому их прописывали при головокружениях, а также для регенерации кожных клеток. Императрица принимала ванны Роджерсона во время православных постов.

Тонизирующая ванна Роджерсона

Ингредиенты: 2 столовые ложки свежего тертого имбиря, 2 столовые ложки листьев

мелиссы лекарственной, 2 столовые ложки мяты перечной, 2 столовые ложки полыни горькой, 1 столовая ложка корня аира болотного, 1 столовая ложка травы тысячелистника обыкновенного.

Способ приготовления и применения

- Все ингредиенты смешать и насыпать в бак или эмалированное ведро. Залить 10 л воды, довести до кипения, после чего прогревать под крышкой 2530 минут на слабом огне. Затем настаивать, не снимая крышки, до охлаждения.
- Процедить и вылить в ванну с горячей (38–40 °С) водой.
- Принимать ванну в течение 15 минут, затем отдохнуть 30 минут.

Вода имбирная тонизирующая

Ингредиенты: 0,5 чайной ложки порошка имбиря.

Способ приготовления и применения

- Залить имбирный порошок 70 мл кипящей воды и дать настояться в течение 5 минут. Выпить утром после легкого завтрака.
- Принимать 1 раз в день в течение 2 недель, затем сделать недельный перерыв и повторить курс.
- Лечение продолжать 4–6 месяцев в зависимости от состояния и испытываемых нагрузок (экзамены, тяжелый умственный труд и т. п.). Лучше всего использовать это средство в осенний или весенний сезон, когда организму требуется поддержка.
- Имбирная вода помогает легче преодолевать трудности, укрепляет нервную систему, улучшает память и концентрацию внимания.

//-- Гипотония, спазмы сосудов --//

Имбирь действует разогревающе, улучшает кровоток, насыщает кровь кислородом, снимает спазмы крупных и мелких периферических сосудов. Благодаря таким свойствам пряность может облегчить состояние людей, страдающих спазмами сосудов и гипотонией.

Полезен имбирь и при метеочувствительности, скачках давления.

Чай с имбирем против гипотонии и спазмов сосудов

Ингредиенты: 0,5 чайной ложки порошка имбиря, 200 мл крепкого чая, сахар по вкусу.

Способ приготовления и применения

- Подсластить приготовленный чай по вкусу, всыпать в него имбирный порошок и перемешать.
- Пить 3 раза в день по 200 мл после еды. Курс лечения – 7 дней.
- Увеличивать количество принимаемого чая в день не следует, так как это может вызвать учащение сердцебиения.

//-- Онкологические заболевания --//

Ученые из Мичиганского университета (США) выяснили, что воздействовать на раковые клетки можно с помощью препаратов, в которых содержится имбирь.

Исследования показали, что лабораторные мыши, которым давали экстракт имбиря, гораздо реже заболевали раком кожи, чем грызуны, не получавшие этого лекарства. Содержащееся в имбире вещество гингерол (активная составляющая свежего имбиря, родственная соединениям капсаицина и пиперина, которые придают остроту стручковому и черному перцам) уменьшает опухоли в кишечнике, поджелудочной, молочной железах, яичниках и других тканях. Конечно, лабораторные условия при проведении экспериментов американскими учеными отличались от тех, при которых болезнь

развивается в организме человека, но факт остается фактом.

Был проведен и такой опыт: взвесь имбирной пудры, распыляемая над искусственно созданными колониями клеток злокачественных опухолей яичника, запускала процесс уменьшения и самоуничтожения раковых клеток.

Можно считать практически доказанным, что употребление имбиря снижает риск развития рака и во многих случаях может приостановить уже начавшийся патологический процесс.

При наличии онкологических заболеваний полезно включать в ежедневный рацион блюда с имбирем (кулинарные рецепты их приготовления представлены в последней главе книги).

Данная пряность дает энергию, которую организм направляет на борьбу с болезнью и последствиями употребления сильнодействующих лекарственных препаратов. Кроме того, имбирный чай, ломтик свежего имбиря или щепотка имбирного порошка (под язык) помогут справиться с тошнотой, которую испытывают больные, прошедшие курс химиотерапии.

Травяной сбор против злокачественных опухолей

Ингредиенты: 2 столовые ложки порошка имбиря, 4 столовые ложки плодов шиповника, 4 столовые ложки гречихи посевной, 3 столовые ложки плодов аниса обыкновенного, 3 столовые ложки корня родиолы розовой, 3 столовые ложки бессмертника песчаного, 3 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 3 столовые ложки донника лекарственного, 2 столовые ложки травы астрагала шерстистоцветкового.

Способ приготовления и применения

- Смешать все ингредиенты.
 - Отделить 3 столовые ложки сбора и насыпать в термос. Залить 1 л кипящей воды и настаивать в течение 2 часов.
 - Процедить через сложенную в несколько слоев марлю и принимать полученное средство по 100 мл в теплом виде 8 раз в день.
 - Одновременно с таким лечением рекомендуется пить по 50-100 мл гранатового сока через 15 минут после приема пищи. Кроме того, летом очень полезно употреблять свежую лесную землянику, поскольку в ней содержатся вещества, которые довольно эффективно препятствуют росту раковых клеток и уменьшают последствия радиационных поражений.
- //-- Хронический пиелонефрит, цистит, воспаление мочевого пузыря --//

Имбирный корень обладает противовоспалительным и спазмолитическим свойствами, поэтому его рекомендуется использовать при урологических заболеваниях.

Настой имбирного корня и цветков василька при цистите, спазмах, воспалении мочевого пузыря

Ингредиенты: 1 столовая ложка порошка имбиря, 3 столовые ложки цветков василька синего.

Способ приготовления и применения

- Смешать порошок имбиря с цветками василька, отделить 1 чайную ложку смеси и залить 200 мл кипящей воды. Настаивать под крышкой в течение 1–2 часов.
- Пить настой 3 раза в день по 100 мл.

Сбор мочегонный с имбирем

Ингредиенты: 1 чайная ложка порошка имбиря, 2 столовые ложки створок фасоли низкорослой, 1,5 столовой ложки цветков бузины, 1,5 столовой ложки зверобоя продырявленного, 1,5 столовой ложки травы хвоща полевого, 1 столовая ложка цветков василька синего.

Способ приготовления и применения

- Смешать все ингредиенты, отделить 2 столовые ложки сбора, насыпать в эмалированную кастрюлю, залить 1 л горячей воды, накрыть крышкой и оставить на ночь.
- Утром довести до кипения и прогревать под крышкой на слабом огне в течение 8-10 минут. Дать отвару настояться 2 часа, затем процедить.
- Полученное средство пить по 200 мл 3 раза в день.

Этот мочегонный сбор снимает воспаление при первичных и хронических циститах.

//-- Проблемы кожи и волос --//

Имбирь полезен и для поддержания внешнего здорового вида, он освежает и тонизирует кожу, наделяет клетки жизненной энергией. Молотый корень применяется для устранения самых разных проблем: застарелых мозолей, огрубения или вялости кожи, жирной себореи и т. д.

Имбирная паста для лечения фурункулеза

Ингредиенты: 0,5 чайной ложки порошка имбиря, 0,5 чайной ложки куркумы.

Способ приготовления и применения

- Имбирь смешать с куркумой, развести смесь водой и перемешать до получения однородной массы. Приложить приготовленную пасту к фурункулу и оставить на 1–2 часа. Это поможет вытянуть содержимое гноя. Если фурункул не прорвался и гной из него не вышел, процедуру следует повторить.
- При чувствительной коже, склонной к раздражениям, под имбирный компресс необходимо наложить тонкий слой жирного крема.

Имбирная ванночка против мозолей и огрубения стоп

Ингредиенты: 3–4 столовые ложки порошка имбиря.

Способ приготовления и применения

- Имбирь насыпать в тазик, залить небольшим количеством кипящей воды, прикрыть крышкой или полиэтиленом и дать настояться в течение 15 минут.
- Развести полученную смесь водой так, чтобы ванночка для ног получилась приятно-теплой. (Не стоит лить в таз слишком горячую воду, так как имбирный корень сам по себе обладает разогревающим эффектом.)
- Опустить в ванночку стопы на 10–15 минут. Ороговевшую кожу снять пемзой или намазать остатками запаренного имбиря, который будет выполнять функцию скраба.
- После процедуры насухо вытереть стопы, смазать их кремом и надеть хлопчатобумажные носки.
- Чтобы избавиться от застарелой мозоли, после ванночки можно привязать тонкий ломтик свежего имбирного корня к проблемному участку, зафиксировав его бинтом или пластырем. Через 3 часа снять имбирный компресс, удалить пемзой размягченную мозоль и ополоснуть стопу проточной водой.
- При необходимости повторить процедуру через 1–2 дня.

Сбор травяной с имбирем против угрей

Ингредиенты: 1,5 столовой ложки порошка имбиря, 1,5 столовой ложки корня девясила высокого, 1 столовая ложка корня лопуха большого, 1 столовая ложка листьев чистотела большого, 2 столовые ложки травы зверобоя продырявленного, 2 столовые ложки листьев березы повислой.

Способ приготовления и применения

- Смешать все ингредиенты. Отделить 3 столовые ложки сбора, залить 1 л воды и поставить на огонь. Кипятить в течение 15 минут, затем остудить и процедить.
- Умываться полученным отваром 3 раза в день. Курс – 3 недели. Затем нужно сделать недельный перерыв и повторить лечение.
- Хранить средство можно 5–6 дней в холодильнике.
- Эффект будет более высоким, если сочетать такое лечение с диетой.

Маска для жирной, проблемной кожи

Ингредиенты: 1 чайная ложка порошка имбиря, 1 столовая ложка белой глины, 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 2 чайные ложки экстракта виноградной косточки, 2 чайные ложки экстракта зеленого чая.

Способ приготовления и применения

- Соединить все ингредиенты и хорошо перемешать.
- Нанести маску на лицо, избегая области вокруг глаз, и оставить на 10 минут, затем смыть теплой водой.
- Состав можно хранить в холодильнике в течение 3–4 дней в плотно закрытой емкости.
- Применять 1–2 раза в неделю.

Маска с имбирем и соком граната для усталой, увядающей кожи

Ингредиенты: 2 столовые ложки свежего тертого имбиря, 1 чайная ложка гранатового сока.

Способ приготовления и применения

- Имбирь соединить с соком граната, перемешать и нанести на лицо и шею. Через 20 минут смыть прохладной водой.
- Гранат питает кожу витаминами, а имбирь возвращает ей упругость и уничтожает вредные бактерии.

Сбор травяной с имбирем против перхоти, выпадения волос, облысения

Ингредиенты: 3 столовые ложки порошка имбиря, 4 столовые ложки листьев крапивы двудомной, 4 столовые ложки листьев мать-и-мачехи, 4 столовые ложки крапивы жгучей.

Способ приготовления и применения

- Все ингредиенты перемешать, выложить в большую кастрюлю или эмалированное ведро и залить 6 л кипящей воды. Поставить на огонь, довести до кипения и прогреть 10–12 минут. Дать настояться в течение 6–8 часов, затем вымыть приготовленным средством голову.
- Повторять процедуру 3 раза в неделю.

Маска имбирная для жирных волос

Ингредиенты: 1 столовая ложка порошка имбиря, 2 столовые ложки кунжутного масла.

Способ приготовления и применения

- Залить имбирный порошок кунжутным маслом, перемешать до получения однородной

массы.

- Втереть маску в кожу головы и оставить на 30 минут. Затем тщательно промыть волосы теплой водой.

Сбор омолаживающий

Ингредиенты: 3 чайные ложки порошка имбиря, 2 чайные ложки лимонной цедры, 2 чайные ложки плодов аниса обыкновенного, 2 чайные ложки цветков ромашки аптечной, 2 чайные ложки цветков василька синего, 2 чайные ложки листьев мяты перечной, 2 чайные ложки лепестков розы красной, 1 чайная ложка травы пустырника сердечного, 1 чайная ложка травы шалфея лекарственного, 1 чайная ложка травы чабреца обыкновенного, мед по вкусу.

Способ приготовления и применения

- Смешать все ингредиенты. 4 столовые ложки сбора (без горки) насыпать вечером в термос, залить 1 л кипящей воды и оставить на ночь.
- Утром поместить настой на водяную баню и кипятить 7-10 минут, после чего процедить.
- Принимать в первую неделю по 100 мл 3 раза в день в горячем виде, добавив в настой 1 чайную ложку меда. Постепенно добавляя количество употребляемого напитка, довести разовую норму до 250 мл.
- Средство можно давать детям с 2 лет по 3050 мл 2 раза в день при отсутствии противопоказаний к траволечению (проконсультироваться с детским врачом!).
- Сбор употребляется для защиты клеток от свободных радикалов, профилактики гриппа и ОРВИ в период эпидемий, сохранения бодрости и молодости. После курса применения такого чая исчезают отеки, кожа становится эластичной и приобретает здоровый цвет, пропадают угри.

//-- Очистка печени при лечении алкоголизма --//

Для очистки печени, особенно при избавлении от алкогольной зависимости, используется настой имбиря.

Настой имбирного корня

Ингредиенты: 3 столовые ложки свежего тертого имбиря (или 3 чайные ложки порошка).

Способ приготовления и применения

- Залить имбирь 200 мл горячей кипяченой воды, накрыть крышкой и оставить на 10 минут. Затем процедить через несколько слоев марли. Если вкус настоя кажется очень резким, можно добавить немного меда и лимонного сока.
- Принимать полученный настой утром натощак, за 10–15 минут до завтрака, по следующей схеме: в первый день – 10 капель, каждый следующий день увеличивать дозировку на 2 капли. В такой последовательности принимать настой в течение 15 дней (суточная порция к концу этого срока должна достичь 40 капель). На 16-й день начать уменьшение количества лекарства на 2 капли ежедневно, чтобы к концу курса дозировка снова составила 10 капель.
- После двухнедельного перерыва курс повторить. Рекомендуется проводить лечение по этой схеме в течение 3,5 месяца.
- Очистить печень и снять похмельный синдром поможет имбирный напиток с добавлением других пряностей.

Напиток с имбирем, мускатным орехом, гвоздикой и лимоном

Ингредиенты: 2 чайные ложки порошка имбиря, 0,25 чайной ложки тертой лимонной цедры, 1 бутончик гвоздики, молотый мускатный орех на кончике ножа.

Способ приготовления и применения

- Высыпать в эмалированную или фарфоровую посуду пряности, добавить лимонную цедру, залить 200 мл кипящей воды, накрыть крышкой и дать настояться в течение 15 минут. Процедить через 3–4 слоя марли и слегка остудить. Разделить настой на 2 порции.
- Выпить 100 мл теплого напитка мелкими глотками.
- Через 30 минут добавить в оставшийся настой теплую воду, наполнив стакан доверху, и медленно выпить.
- Это средство слегка раздражает слизистую желудка, стимулируя выделение желудочного сока и желчи, поэтому в перерыве между питьем первой и второй порции рекомендуется съесть небольшое количество легкой пищи, например подсушенный на сухой сковородке кусочек хлеба, банан, ломтик сыра.

Нужно иметь в виду, что излечиться от алкоголизма только имбирем невозможно. Этот метод, заключающийся в очищении печени, должен применяться в сочетании с другими медицинскими средствами и психотерапией. Необходимо также сочетать прием имбиря с диетой, в которую входят продукты с высоким содержанием калия и магния. Содержание углеводов в рационе должно быть на физиологическом уровне, а вот количество жиров нужно сократить.

В процессе лечения имбирем происходит не только очищение печени от продуктов распада алкогольных ферментов и улучшение функций этого важного органа. Активизируется также деятельность пищеварительной и кровеносной систем, лучше начинают работать все органы.

//-- Избыточный вес, целлюлит --//

Имбирный корень стимулирует обмен веществ, выводит из организма шлаки и лишнюю жидкость, поэтому его используют для снижения веса. Вещества, которые содержатся в растении, улучшают кровоснабжение и согревают, благодаря чему все процессы в организме протекают более интенсивно, что очень важно для людей, имеющих избыточную массу тела.

Для улучшения обмена веществ и снижения веса рекомендуется употреблять молотый сухой имбирь, который «сжигает» жировые отложения. Можно принимать по утрам (за 15 минут до завтрака) имбирный порошок вместе с молотым мускатным орехом на кончике ножа. Специи нужно положить под язык и рассасывать до полного растворения.

Полезно также добавлять имбирный корень в пищу, в разгрузочные дни даст эффект употребление салатов с имбирем («Имбирная кулинария»).

Благодаря тонизирующему свойству имбирь способствует расщеплению подкожных жировых скоплений, подтягиванию и выравниванию кожи.

Для снижения веса диетологи советуют употреблять до 2 л имбирного чая в день. Можно готовить напитки с различными добавками (за исключением сахара и меда), например лимоном, апельсиновым соком, корицей, кардамоном (рецепты приготовления даны в разделе «Чай имбирный»).

Действие имбиря усиливает чеснок, поэтому его также добавляют в чай, способствующий похудению.

Чай имбирный с чесноком

Ингредиенты: 2 столовые ложки свежего тертого имбиря, 2 зубчика чеснока.

Способ приготовления и применения

- Выложить тертый имбирь в термос, добавить целые очищенные зубчики чеснока, залить 2 л кипящей воды, укупорить, оставить на 2 часа, а затем процедить.
- Пить чай горячим или теплым небольшими порциями в течение дня перед едой и между приемами пищи для притупления чувства голода.

Средство с имбирным корнем против целлюлита

Ингредиенты: 2 чайные ложки порошка имбиря (или 2 столовые ложки свежего тертого корня), 2 столовые ложки меда, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 чайная ложка молотого мускатного ореха, 3–4 капли виноградного или другого косточкового масла, 1 столовая ложка листьев подорожника.

Способ приготовления и применения

- Из листьев подорожника приготовить отвар.
- Соединить все ингредиенты, добавить отвар подорожника, тщательно перемешать смесь.
- Нанести приготовленную массу на проблемные участки и укутать их полиэтиленовой пленкой, затем махровым полотенцем или шерстяным платком. Оставить на 1 час.
- Принять душ, смыть нанесенную массу теплой водой, помассировать проблемные участки специальной жесткой рукавичкой или махровым полотенцем до легкого покраснения кожи.
- Нанести на кожу питательный крем или молочко для тела.
- Процедуру проводить 1 раз в неделю.

Имбирная кулинария

Блюда с имбирем не только вкусны и ароматны, но и полезны для здоровья.

Если нет времени на приготовление настоя или другого препарата с этой пряностью, можно просто добавить ее в еду.

В кулинарии используют как свежий корень, так и сухой порошок имбиря. Его кладут в кушанья из мяса и птицы для улучшения вкуса и запаха, а также в горячие рыбные блюда, которым имбирь придает неповторимый аромат.

С этой пряностью готовятся соусы: ворчестерский для салата, соус к бараньим отбивным, кисло-сладкий соус к мясу, острая приправа из томатов чатни и т. д.

Маринованный имбирь с соевым соусом или васаби – обязательная деталь сервировки стола при подаче суши и сашими. Пряностью сдабривают маринады, предназначенные для вымачивания продуктов; вместе с нею маринуют огурцы, дыню и другие плоды.

Имбирный корень придает супам (фасолевым, картофельным, фруктовым, бульонам из птицы и мяса) тонкий и изысканный вкус. Его можно добавлять в соусы для самых разных блюд из риса. В смеси с солью имбирь используется для придания пикантности сырам, овощам, жареному мясу, отварной курице.

Если добавить небольшой кусочек сухого корня в молоко во время его кипячения, оно будет лучше усваиваться организмом.

Имбирь добавляют в чай, вина, водку, пунши, ликеры (бенедиктин).

Эта пряность входит в состав таких популярных зимних напитков, как латте-чай и кофейные коктейли.

Не обходится без имбирного корня выпечка хлебобулочных и кондитерских изделий. Им ароматизируют сдобу, кексы, печенье, пряники, куличи, начинки для конфет, варенье (например, дынное). А на Востоке засахаренный имбирь издавна считается отличным лакомством.

В некоторых европейских и азиатских странах эту пряность добавляют в грушевые и тыквенные компоты, медовые напитки.

В продаже можно отыскать не только засахаренный, но и облитый шоколадом имбирь, а также экстракт для приготовления имбирного пива (его добавляют в легкие сорта этого напитка). Так как имбирный корень отлично сочетается с целым рядом других пряностей, он входит в состав смесей карри.

Хранить имбирь следует герметично упакованным, иначе его чудесный пряный аромат быстро улетучится.

//-- Рецепты блюд с имбирным корнем --//

Имбирь можно смело добавлять в блюда в довольно большом количестве (1 г на 1 кг мяса, птицы, теста).

В соусы имбирь кладут после приготовления; в тесто – в процессе или в конце замеса; в тушеное мясо – примерно за 20 минут до готовности; в компоты, варенья и прочие сладости – за 3–5 минут до конца термической обработки.

Для заправки салатов и приготовления приправ к блюдам из макаронных изделий используется имбирное масло. Чтобы получить его, ломтики очищенного корневища прогревают в оливковом, кукурузном или арахисовом масле до тех пор, пока они не потемнеют.

Сироп имбирный

Ингредиенты: 80 г свежего имбиря, 100 г сахара, молотый мускатный орех и шафран на кончике ножа.

Способ приготовления

- Всыпать в 250 мл воды сахар, поставить на огонь и сварить сироп.
- Имбирный корень промыть, обсушить, очистить, снять кожицу очень тонко и натереть на терке. Кашицу завернуть в марлю, сложенную в несколько слоев, и выжать сок.
- Влить имбирный сок в сахарный сироп и варить до загустения. В готовое блюдо добавить молотый мускатный орех и шафран.
- Можно также в процессе варки ввести в сироп цедру и сок лимона или апельсина.
- Имбирный сироп добавляют в лечебный чай для смягчения кашля или боли в горле, выпечку, соусы (не более 1 чайной ложки), а также в алкогольные напитки.

Имбирь засахаренный

Ингредиенты: 250 г свежего имбиря, 400 г сахара.

Способ приготовления

- Корень имбиря тонко очистить, нарезать кружочками толщиной не более 3 мм. Обдать кипятком, сразу же промыть под струей холодной воды и слегка обсушить.
- Высыпать сахар в эмалированную кастрюлю, залить его 250 мл воды, поставить на огонь и довести до кипения, помешивая, чтобы сахар растворился. Выложить в сироп

ломтики имбиря и варить в течение 2 минут. Снять с огня и оставить на 8-10 часов.

- Снова поставить имбирь на огонь, довести до кипения и варить в течение 5 минут.
- Затем вынуть имбирь шумовкой из кастрюли и выложить на пергаментную бумагу.
- Варить сироп до загустения, после чего вылить поверх имбиря и остудить.

Имбирь маринованный

Ингредиенты: 200 г свежего имбиря, 250 мл уксуса, 3 столовые ложки сахара, 1 чайная ложка соли.

Способ приготовления

- Имбирный корень очистить, нарезать длинными тонкими полосками и натереть их солью. Оставить на 24 часа.
- Затем влить в небольшую миску 120 мл воды с уксусом, всыпать сахар и размешать. Сахар должен полностью раствориться.
- Ополоснуть имбирь, откинуть его на сито, после чего залить подготовленным маринадом и оставить на 7 дней.
- Замаринованный имбирь должен окраситься в светло-розовый цвет.

Огурцы, маринованные с имбирем

Ингредиенты: 200 г огурцов, 70 г свежего имбиря, 30 г засахаренного имбиря, 50 г сахара, 60 мл уксуса, 1 чайная ложка соли.

Способ приготовления

- Свежий имбирь хорошо очистить, а затем натереть на мелкой терке.
- Огурцы нарезать с помощью фигурной терки.
- Выложить ломтики огурцов в миску, посыпать солью и хорошо перемешать.
- Добавить свежий и засахаренный имбирь, сахар и уксус. Поместить эту смесь в полиэтиленовый пакет и убрать на ночь в холодильник. На следующий день огурцы будут готовы.

Салат овощной для разгрузочных дней

Ингредиенты: 150 г моркови, 100 г печеной свеклы, 50 г стеблей сельдерея, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 столовая ложка свежего тертого имбиря, 1 столовая ложка апельсиновой цедры, 1 столовая ложка оливкового масла.

Способ приготовления

- Морковь и свеклу очистить, а затем натереть на крупной терке.
- Стебель сельдерея очистить от жестких волокон и нарезать мелкими кусочками.
- Оливковое масло смешать с лимонным соком.
- Соединить все ингредиенты, хорошо перемешать и заправить оливковым маслом.
- Такой салат не только помогает избавиться от лишнего веса, но и улучшает работу внутренних органов: сердца, легких, печени, почек, желудочно-кишечного тракта.

Салат с печеной тыквой (греческая кухня)

Ингредиенты: 500 г тыквы, 80 г брынзы или феты, 80 г крупных оливок, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 столовая ложка ароматического уксуса, 1 чайная ложка свежего тертого имбиря, 0,5 чайной ложки листьев орегано, соль по вкусу.

Способ приготовления

- Тыкву нарезать небольшими кубиками, выложить на противень, сбрызнуть оливковым

маслом и запекать в духовке при температуре 180 °С в течение 30 минут.

- Выложить запеченную тыкву в салатник.
- Оливки разрезать на половинки.
- Брынзу (фету) нарезать кубиками и добавить к кусочкам тыквы вместе с имбирем, оливками и орегано. Посолить, заправить ароматическим уксусом и аккуратно перемешать.
- Подавать на стол как самостоятельное блюдо либо как гарнир к мясу.

Капуста пряная с овощами

Ингредиенты: 450 г белокочанной капусты, 400 г картофеля, 400 г томатов, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка свежего тертого имбиря, 1 чайная ложка сахара, 1 чайная ложка кайенского перца, 1 чайная ложка куркумы, 2 бутончика гвоздики, 2 зернышка кардамона, маленький кусочек корицы, 0,5 чайной ложки соли.

Способ приготовления

- Капусту нашинковать.
- Картофель очистить и нарезать кубиками.
- Томаты нарезать крупными дольками.
- Истолочь в ступке корицу, гвоздику и кардамон.
- Влить в кастрюлю с толстым дном 3 столовые ложки растительного масла, нагреть и обжарить до золотистого цвета картофель.
- Вынуть картофель из кастрюли, влить в нее оставшееся растительное масло и слегка обжарить в нем тертый имбирь. После этого добавить кайенский перец, куркуму и прогреть в течение 8-10 секунд. Затем выложить к пряностям капусту и держать на минимальном огне еще 3–4 минуты, время от времени помешивая.
- Выложить в кастрюлю томаты, обжаренный картофель и сахар. Посолить, влить 150 мл воды и накрыть кастрюлю крышкой. Тушить на слабом огне до мягкости овощей.
- Перед подачей на стол приправить блюдо смесью кардамона, корицы и гвоздики и осторожно перемешать.

Суп тыквенный

Ингредиенты: 700 г тыквы без кожуры и семян, 100 г картофеля, 100 г моркови, 100 г яблок, 50 г свежего имбиря, 200 мл молока, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка молотого кориандра, соль и молотый черный перец по вкусу.

Способ приготовления

- Тыкву и очищенный картофель нарезать небольшими кубиками.
- Морковь очистить и натереть на крупной терке.
- Яблоки нарезать дольками.
- Имбирь тонко очистить и нарезать крупными ломтиками.
- Разогреть растительное масло в кастрюле с толстым дном, выложить в нее подготовленные овощи, кусочки яблок и имбиря, добавить кориандр и тушить, помешивая, в течение 15 минут.
- Влить в кастрюлю 1 л воды и молоко, довести смесь до кипения, убавить огонь до слабого и варить 20–25 минут.
- Снять суп с огня и дать ему настояться под крышкой 5–6 минут. Затем посолить по вкусу и поперчить.

Суп морковный с яблоками и моцареллой

Ингредиенты: 500 г моркови, 200 г сыра моцарелла, 100 г яблок, 30 г свежего имбиря, 1 л овощного или мясного бульона, соль и молотый черный перец по вкусу.

Способ приготовления

- Корень имбиря тонко очистить, а затем разрезать на 2–4 части.
- Морковь очистить и нарезать кубиками.
- Влить в кастрюлю овощной или мясной бульон, всыпать имбирь и морковь и варить в течение 20 минут. Затем имбирь удалить из кастрюли шумовкой.
- Вынуть из бульона морковь и размять ее в пюре, после чего снова выложить в кастрюлю.
- Добавить в кастрюлю сыр и, непрерывно помешивая, довести суп до однородной консистенции. Посолить и поперчить по вкусу.
- Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать мелкими ломтиками и положить в суп за 2 минуты до окончания варки.

Суп куриный со шпинатом

Ингредиенты: 300 г куриного филе, 50 г шпината, 30 г свежего имбиря, 2 зубчика чеснока, 200 мл слабосоленого куриного бульона, 2 чайные ложки свежесжатого лимонного сока, 2 чайные ложки рубленого зеленого лука, 2 чайные ложки рубленой кинзы, 1 чайная ложка соевого соуса, 1 чайная ложка растительного масла, 0,25 чайной ложки приправы карри или чили, соль по вкусу.

Способ приготовления и применения

- Имбирь тонко очистить, нарезать кружочками.
- Чеснок очистить и вместе с кусочками имбиря растолочь в ступке.
- Выложить в бульон куриное мясо, добавить имбирно-чесночную массу, приправу карри (чили), влить лимонный сок, соевый соус и 100 мл воды.
- Довести суп до кипения на среднем огне и убавить его до слабого. Варить до готовности курицы.
- Вынуть курицу, удалить крупные куски имбиря и чеснока, выложить в суп шпинат и прогревать еще 2 минуты.
- Куриное мясо нарезать порционными кусками.
- Тщательно истолочь рубленый зеленый лук и кинзу в ступке вместе с растительным маслом и солью.
- Разложить по порционным тарелкам куски куриного мяса, залить их супом и заправить его смесью зеленого лука и кинзы.

Курица по-азиатски

Ингредиенты: 200 г филе куриных грудок, 80 г сладкого стручкового перца, 30 г острого стручкового перца, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки рубленого зеленого лука, 1 столовая ложка очищенного арахиса, 1 столовая ложка соевого соуса, 1 чайная ложка крахмала, 1 чайная ложка уксуса, 0,5 чайной ложки порошка имбиря, 50 мл куриного бульона, соль и молотый черный перец по вкусу.

Способ приготовления

- Куриное филе нарезать полосками.
- Крахмал развести небольшим количеством воды, отделить половину и смешать с соевым соусом. Обмазать полученной смесью куриное мясо и оставить мариноваться на

15 минут.

- Арахис обдать кипятком, снять кожицу, обжарить на сухой сковороде.
- Репчатый лук очистить и нарубить.
- Стручки сладкого и острого перца нарезать.
- Острый перец выложить в сковороду с разогретым растительным маслом и немного потушить.
- Убрать острый перец со сковороды и обжаривать в течение 2 минут в оставшемся масле кусочки курицы вместе со сладким перцем и репчатым луком.
- Добавить к курице бульон, имбирь, молотый черный перец, соль и рубленый стручок острого перца. Тушить в течение 10 минут.
- Соединить остатки крахмала и соевого соуса, добавить уксус и заправить этой смесью курицу.
- Готовое блюдо перед подачей на стол посыпать арахисом и мелкорубленным зеленым луком.

Курица в ямайском соусе

Ингредиенты: 500 г куриного филе, 150 г репчатого лука, 50 г свежего тертого имбиря, 120 мл винного уксуса, 120 мл темного соевого соуса, 7-10 листочков мяты, 30 г стручкового перца чили, 1 чайная ложка, молотого черного перца, 0,5 чайной ложки молотого душистого перца.

Способ приготовления

- Репчатый лук очистить и мелко нарубить.
- Для приготовления ямайского соуса имбирь, репчатый лук, стручок перца чили, душистый и черный молотый перец, листочки мяты, уксус и соевый соус взбить до однородной массы в блендере.
- Залить полученным соусом курицу, накрыть ее крышкой и убрать в холодильник на ночь.
- На следующий день вынуть куриное мясо из маринада и тушить на плоской сковороде в течение 20–25 минут, периодически добавляя соус. В процессе приготовления соус должен приобрести почти черный цвет, а курица – зарумяниться.
- Блюдо подается с обжаренными ломтиками ананаса, рисом и зеленым горошком (фасолью).

Рыба в маринаде с орехами кешью (марокканская кухня)

Ингредиенты: 1,2 кг окуня, 150 г орехов кешью, 70 г репчатого лука, 50 г свежего имбиря, 30 г стручкового перца чили, 1 зубчик чеснока, 4 столовые ложки лимонного сока, 2 столовые ложки кетчупа, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка сахара, соль по вкусу.

Способ приготовления

- Чеснок очистить.
- Корень имбиря очистить и мелко нарубить.
- Репчатый лук очистить и нарезать.
- Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить и тщательно промыть. Сделать с каждой стороны тушки 3–4 надреза.
- Измельчить в блендере до однородной массы орехи, имбирный корень, репчатый лук, перец чили и чеснок.

- Добавить в приготовленную смесь растительное масло, кетчуп, лимонный сок, сахар, посолить и хорошо перемешать.
- Обмазать рыбу полученной массой и убрать ее в холодильник на 8 часов для маринования.
- Затем завернуть рыбу в фольгу и поместить в нагретую духовку. Запекать при температуре 180 °С в течение 30 минут.

Свинина с апельсинами (китайская кухня)

Ингредиенты: 1 кг свинины (лопатка), 500 г лука-порея, 400 г апельсинов, 200 г репчатого лука, 40 г свежего имбиря, 30 г стручкового перца чили, 3 зубчика чеснока, 3 столовые ложки соевого соуса, 300 мл белого вина, 400 мл овощного бульона, 2 столовые ложки растительного масла, 2 бутончика гвоздики, семена аниса на кончике ножа, соль и молотый черный перец по вкусу.

Способ приготовления

- Имбирный корень очистить и нарубить.
- Перец чили очистить от семян и нарезать колечками.
- Репчатый лук и чеснок очистить и нарезать мелкими кубиками.
- Апельсины очистить. Из мякоти отжать сок, кожуру нарезать полосками.
- Мясо посолить, поперчить и обжарить в растительном масле. Добавить имбирь, репчатый лук, чеснок, перец чили и апельсиновую кожуру, гвоздику и анис. Влить вино и овощной бульон, соевый соус и апельсиновый сок.
- Поместить в духовку, нагретую до 200 °С, и тушить 70–75 минут.
- Лук-порей нарезать и добавить к свинине за 10 минут до конца термической обработки.
- Готовое мясо нарезать порционными кусками и подать на стол вместе с луком-пореем.

Соус томатно-имбирный

Ингредиенты: 500 г томатов, 1 столовая ложка измельченных листьев петрушки или мяты, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка порошка имбиря, соль и молотый черный перец по вкусу.

Способ приготовления

- Томаты обдать кипятком, снять кожицу, мякоть нарезать крупными дольками и выложить в глубокую кастрюлю с толстым дном. Добавить имбирь, поставить на слабый огонь и тушить под крышкой в течение 30 минут.
- Размять томаты в пюре с помощью блендера (или протереть через сито), посолить, поперчить, всыпать измельченную зелень петрушки или мяты, влить растительное масло и тщательно перемешать.

Пирог имбирный с яблоками

Ингредиенты: 1 кг кисло-сладких яблок, 350 г муки, 150 г сливочного масла или маргарина, 100 г меда, 2 столовые ложки свежего тертого имбиря (или 0,5 чайной ложки порошка), 2 столовые ложки лимонного сока, 1 столовая ложка панировочных сухарей, 1 яйцо.

Способ приготовления

- Замесить тесто из муки, яйца, охлажденного сливочного масла (маргарина) и половины меда. Скатать его в шар, накрыть пищевой пленкой и убрать на 30 минут в холодильник.

- Яблоки очистить от кожицы и сердцевин, нарезать крупными дольками и сбрызнуть свежесжатым соком лимона (1 столовая ложка). Оставшийся лимонный сок хорошо перемешать с имбирем и медом.
- Раскатать охлажденное тесто в круглый пласт. Форму диаметром 24–26 см посыпать сухарями. Выложить в нее тесто, сформировав бортики. Уложить на него кусочки яблок, полить их смесью меда, имбиря и лимонного сока.
- Поставить форму в нагретую духовку. Выпекать пирог в течение 45 минут при температуре 175 °С.
- На стол пирог подать с йогуртом, взбитыми сливками или сметаной.

Варенье имбирное

Ингредиенты: 150 г свежего имбиря, 200 г сахара, 2 столовые ложки лимонного сока, цедра 2 апельсинов (снятая ножом).

Способ приготовления

- Имбирь очистить от кожицы, нарезать кубиками, выложить в стеклянную банку и залить холодной водой.
- В другую стеклянную банку положить апельсиновую кожуру и также залить водой.
- Выдерживать замоченный имбирь и апельсиновую кожуру 3 дня, 3–4 раза в день менять воду в банках.
- Кожуру апельсина нарезать квадратиками. Сложить в эмалированную кастрюлю, добавить кусочки имбиря, сахар и влить 70 мл воды. Поставить на огонь, довести до кипения и снять с плиты. Настаивать в течение 2–3 часов.
- Снова поставить варенье на огонь, довести до кипения и отставить на 2–3 часа.
- Дать варенью закипеть в третий раз, влить лимонный сок, после чего снять с плиты, разложить по чистым банкам и герметично укупорить.
- Можно просто закрыть банки крышками или пергаментной бумагой, однако в этом случае хранить варенье надо в холодном месте.
- Так как имбирное варенье очень острое, просто так его есть не получится. Оно добавляется в чай, выпечку, используется при изготовлении глинтвейна.

Коктейль молочный с имбирем и бананами

Ингредиенты: 200 г йогурта, 100 мл молока, 150 г бананов, 2 столовые ложки меда (или сахара), 0,5 чайной ложки порошка имбиря, молотый кардамон на кончике ножа.

Способ приготовления

- Банан мелко нарезать или размять. Добавить мед, имбирь, молоко, йогурт и взбить смесь с помощью миксера.

Напиток десертный с имбирем и апельсиновым соком

Ингредиенты: 80 мл апельсинового сока, 100 г меда, 3 столовые ложки свежего тертого имбиря, 2 столовые ложки измельченных листьев свежей мяты, молотый черный перец на кончике ножа.

Способ приготовления

- 1,2 л воды в эмалированной кастрюле довести до кипения. Растворить в воде мед, добавить имбирь и перемешать.
- Полученную смесь процедить через марлю, имбирь отжать.
- Добавить черный перец и апельсиновый сок, перемешать, разлить по бокалам и

посыпать измельченной мятой.

Ромашка

Общие сведения о ромашке

В природе существует около десятка растений, которые называют ромашкой (ромашка аптечная, ромашка далматинская, ромашка мясокрасная, ромашка пахучая и др.). Но далеко не все из них обладают целебными свойствами. Самой полезной для человека считается ромашка аптечная (обыкновенная, лекарственная).

Лекарственные характеристики отличают и ромашку пахучую (душистую, или безъязычковую), попавшую в Европу из Северной Америки во времена Христофора Колумба. Но ценных веществ в ней меньше, чем в ромашке аптечной, поэтому она менее эффективна и рекомендуется лишь как наружное противовоспалительное, антисептическое и слабое вяжущее средство для примочек, полосканий, ванн и клизм. А вот пить настои и отвары из нее не стоит.

Не следует также путать ромашку аптечную с похожими на нее растениями, которые не обладают никакими лекарственными свойствами. Это поповник, пупавка полевая, пупавка собачья, ромашка непахучая, или трехреберник непахучий.

Ромашка аптечная (*Matricaria recutita*, *Chamomilla recutita*) – однолетнее травянистое растение с сильным ароматом, прямостоячим, ветвистым у основания стеблем. Высота полностью сформировавшегося растения достигает 60 см. Листья у ромашки сидячие, очередные, дважды– или триждыперисторассеченные, узкие, имеющие длину до 5 см и ширину до 1,8 см. Внутренние цветки трубчатые, золотисто-желтого цвета. Краевые цветки белые, язычковые, с тремя зубчиками по краю. Соцветия в виде корзинок располагаются на верхушке стебля и ветках. Плод представляет собой продолговатую зеленовато-бурую семянку. Корень ромашки тонкий, стержневой, немного разветвленный. Цветет ромашка с конца весны до начала осени, семена созревают в июле-августе.

Причиной появления родового названия ромашки *Matricaria* является ее традиционное применение в лечении женских заболеваний (лат. *matrix* – «матка»). Римский ученый Плиний Старший в своем труде «Естественная история» описал ее под названием *Chamaemellon*. Это слово произошло от греч. «*chamai*» и «*mellon*», переводимых как «низкий» и «яблоко». Запах ромашки аптечной и в самом деле отдаленно напоминает яблочный аромат. Видовой эпитет *recutita* («ободранный, обрезанный») впервые был использован швейцарским ботаником и врачом Альбрехтом фон Галлером. Русское же имя «ромашка» заимствовано из польского языка. С середины XVI века поляки именовали это растение «романов цвет» (латинское *romana* переводится как «римская»).

В отличие от ромашки пахучей, привезенной из Америки, ромашка аптечная всегда произрастала на территории Евразии. Ее можно встретить на Кавказе, в Восточной Европе, на европейской части России и юге Сибири.

Ромашка предпочитает открытые солнечные участки. В диком виде ее можно увидеть на

полянах, лугах, пустырях, обочинах дорог, в огородах; в посевах различных культур она разрастается как сорняк.

В качестве растительного сырья для приготовления лекарственных средств используются цветочные корзинки и отчасти стебли.

//-- Из истории применения ромашки --//

Целебные свойства ромашки используются людьми уже не одно тысячелетие. Древние греки и римляне применяли отвары и настои этого растения для лечения различных болезней, в особенности связанных с пищеварением. Еще древнеегипетские врачеватели сделали вывод, что многие заболевания происходят от переедания, скопления в организме пищевых остатков. Изучив полезные качества ромашки, уже в то время люди поняли, что ее с успехом можно употреблять и для лечения, и для укрепления здоровья.

Ознакомившись с медицинскими рекомендациями, власти Египта издали указ, согласно которому все жители страны были обязаны пить настой ромашки каждый третий день месяца для очищения и дезинфекции желудка.

В XI столетии ромашкой заинтересовался Авиценна. Разрабатывая основы теоретической и клинической медицины, знаменитый врач в своем труде «Канон врачебной науки» описал антисептическое и мочегонное свойства этого растения и доказал его способность дробить и выводить из мочевого пузыря камни.

В средневековой Европе врачи назначали ромашку своим пациентам для лечения простуды, болезней органов дыхания, воспалительных заболеваний желудочно-кишечного тракта. Травяные сборы с ромашкой использовались как желчегонное средство, ее рекомендовали в качестве препарата для улучшения пищеварения.

В XI веке французский врач Одо в своем стихотворном трактате «О свойствах трав» описал ромашку как растение, которое «камни крушит в пузыре, очищает и регулирует также», «тем, кто страдает желтухой, отвар помогает ромашки выпитый, и превосходно он печени лечит страданья», «в масле ромашку сvari: лихорадкой больного согреешь, – прочь ты изгонишь озноб, а нередко и всю лихорадку; мазью такой очищают от вздутий еще подреберье», «лечит наросты у глаз, если мелко ее насекают и прилагают затем; так и грязные раны очистит».

Тибетские монахи придумали сбор для омоложения, в состав которого, помимо основного элемента – ромашки, входили также зверобой, бессмертник и березовые почки.

Ромашке отводилось важное место и в народной медицине на Руси, где ее применяли в качестве противовоспалительного, болеутоляющего, желчегонного, успокаивающего и смягчающего средства. Этим растением лечили лихорадку и детские инфекционные заболевания.

Ромашка издавна считалась и отличным косметическим средством. Древнегреческие женщины использовали ее настой для улучшения состояния кожи и окрашивания волос в золотисто-желтый цвет, применяли для ванн и в составе масок для лица.

Гиппократ рекомендовал ромашку для ухода за кожей, глазами и зубами. А жительницы средневековой Флоренции знали около трех сотен косметических рецептов, и во многих из них использовалась ромашка.

Своей популярности ромашка не утратила и в наши дни, она широко применяется и в народной, и в официальной медицине для лечения самых разных заболеваний.

//-- Химический состав ромашки аптечной --//

В цветочных корзинках ромашки аптечной содержится до 0,85-1% эфирного масла. В его состав входит более 40 полезных веществ, в том числе хамазулен, бисаболол и его

окиси, ен-ин-бициклоэфиры, флавоноиды, терпен, сесквитерпен, сесквитерпеновые спирты, кадинен, изовалериановая, каприловая и нониловая кислоты.

Важнейшим компонентом ромашки является хамазулен, обеспечивающий эфирному маслу синий цвет. Он не синтезируется растением, а образуется из некоторых соединений при обработке растительного сырья паром, кислотами и щелочами. Именно благодаря хамазулену и некоторым другим веществам ромашка наделена противовоспалительным, антиаллергическими свойствами. Кроме того, это соединение ускоряет процесс регенерации тканей. Апигенин-7-глюкозид, кверцимеритрин, некоторые кумарины и сесквитерпеноиды, содержащиеся в растении, обладают спазмолитическим действием.

В состав ромашки также входят никотиновая, салициловая, аскорбиновая кислоты, глицериды жирных органических кислот (олеиновой, пальмитиновой, стеариновой, линолевой), камедь, горечи и слизи, макро- и микроэлементы.

//-- Лечебные свойства ромашки аптечной --//

Долгое время ромашка применялась только в народной медицине, дипломированные врачи относились к мнению о полезных свойствах этого растения со скептицизмом и не признавали его терапевтического эффекта.

Недоверие удалось победить только после обнародования результатов многолетних научных исследований, которые проводились на протяжении почти всего XX столетия. Официальная медицина наконец утвердила ромашку как лекарственное растение и стала применять изготовленные из нее препараты.

Экспериментальным путем ученые доказали, что ромашку можно с успехом применять для лечения острых и хронических гастритов, колитов, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Препараты из нее стимулируют секрецию желудочного сока и желчи, поэтому их можно назначать для улучшения пищеварения.

Ромашка оказывает благотворное действие при женских заболеваниях (болезненные менструации, маточные кровотечения и т. д.), повышенной нервной возбудимости, невралгии. Наружное применение препаратов из этого растения эффективно при лечении ожогов, обморожений, ран, фурункулов, трофических язв, геморроя и повышенной потливости ног.

С помощью ингаляций с ромашкой можно улучшить состояние при ОРВИ, гриппе, заболеваниях верхних дыхательных путей. Кроме того, растение употребляют для лечения болезней печени, почек, мочевого пузыря.

Российскими учеными была доказана эффективность лечения водным экстрактом ромашки воспалений, которые вызваны действием химических веществ и ультрафиолетовых лучей. Благодаря наличию в составе растения хамазулена препаратами из него купируют приступы астмы, снимают аллергические реакции.

Ромашка обладает выраженным антибактериальным свойством, поэтому ее можно использовать для подавления жизнедеятельности стафилококка и отдельных видов стрептококков.

Наиболее ценными качествами ромашки аптечной являются ее противовоспалительное, антисептическое, антигистаминное, болеутоляющее, потогонное и седативное действия. Препараты, изготовленные на ее основе, оказывают желчегонный, ветрогонный, мочегонный, жаропонижающий, кровоостанавливающий, отхаркивающий, противосудорожный, слабительный, спазмолитический, мягчительный эффект. Употребляя ромашку, можно улучшить функционирование сердечно-сосудистой системы и общее состояние организма.

И народная, и официальная медицина рекомендуют препараты ромашки для лечения гинекологических заболеваний, поражений кожи и слизистых оболочек (фурункулез, экзема, грибок, абсцессы, ожоги, обморожения, раны, язвы, аллергические реакции), болезней желудочно-кишечного тракта (гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалительные процессы в кишечнике).

Лекарственные средства на основе ромашки очень эффективны при заболеваниях почек и мочевого пузыря, печени и желчевыводящих путей, нервной системы, суставов и соединительной ткани, органов дыхания, нарушениях функций желез внутренней секреции и обмена веществ. Препараты из ромашки аптечной можно применять при аденоме предстательной железы, геморрое, парапроктите, ангине, гриппе, доброкачественных и даже злокачественных опухолях.

Ромашка аптечная нашла широкое применение в косметологии. Ее экстракт и эфирное масло включаются в состав многих зубных паст, кремов, лосьонов, мыл и шампуней.

Зубные пасты с ромашкой оказывают сильное противовоспалительное действие. Кроме того, они уменьшают кровоточивость десен, устраняют гноетечение из патологических зубодесневых карманов, улучшают обменные процессы в тканях пародонта и слизистой оболочки ротовой полости, а также эффективно избавляют от неприятного запаха изо рта.

Ромашка очень полезна для детей. Ее отвары добавляют в ванны при купании новорожденных, настоем из нее обрабатывают раздраженную кожу малышей и лечат пеленочный дерматит. Ромашковым отваром промывают глазки при закисании и конъюнктивите. При коликах врачи рекомендуют поить младенцев ромашковым чаем, который избавляет от повышенного газообразования. Такой чай снимает нервную возбудимость, улучшает сон и аппетит, нормализует работу желудочно-кишечного тракта ребенка.

//-- Противопоказания к использованию препаратов с ромашкой и побочные эффекты --//

Курс фитотерапии желательно проводить после консультации с лечащим врачом, который поможет выбрать форму лекарственного средства, приготовленного из ромашки, или состав сбора трав, куда она входит. Врач учтет необходимый эффект, возраст и состояние здоровья пациента. Аллергия на ромашку случается чрезвычайно редко, но растение обычно используется вместе с другими травами и реакция может проявиться на любой компонент лекарственного сбора.

Беременные женщины и кормящие мамы могут применять все растения (в том числе и ромашку) только по рекомендации врача.

Но даже если лечащий врач одобрил препарат из ромашки, принимать его длительно нельзя. Несмотря на пользу ромашковых настоев, нежелательно пить их каждый день на протяжении всего года вместо обычного чая.

Передозировка препаратами данного растения способна вызвать тошноту или диарею, головокружение, нервное напряжение, головные боли, кашель и охриплость.

У женщин возможны болезненные обострения во время менструации. При неумеренном потреблении эфирного масла ромашки может развиваться мышечная слабость.

//-- Сбор, сушка и хранение ромашки --//

Более безопасными являются те растения, которые продают в аптеках. Самостоятельно можно собирать сырье лишь в местах, удаленных от предприятий, военных полигонов, автомобильных трасс.

Кроме того, лекарственные травы нужно уметь отличать от других видов.

Сбор сырья

Лекарственным сырьем ромашки аптечной являются соцветия, которые содержат наибольшее количество биологически активных веществ по сравнению с другими частями растения. Чтобы отличить ромашку аптечную от похожих на нее растений, нужно надрезать ножом цветоложе. У «правильной» ромашки оно должно быть полым, а не сплошным.

Хотя ромашка аптечная цветет с мая по сентябрь, заготавливать сырье в конце сезона вегетации не следует, так как оно уже практически непригодно для использования в лечебных целях. В нем мало эфирного масла, и, кроме того, в процессе сушки и во время хранения семянки будут высыпаться, ухудшая качество сырья.

Лучше всего собирать «корзиночки», только начавшие цвести. У таких соцветий цветоложе полушаровидное, язычковые цветки устремлены вверх или располагаются горизонтально. Эти цветки не будут осыпаться при сушке и хранении, сохранят свою окраску и полезные свойства в сухом виде.

Если цветоложе имеет коническую форму, а краевые цветки опущены, значит, соцветия перезрели и непригодны для использования в лечебных целях.

Обычно в течение лета делают 2–3 сбора сырья.

Нельзя заготавливать ромашку во влажную погоду и рано утром, когда на траве еще лежит роса. Если соцветия не до конца раскрылись, лучше прийти за ними на следующий день. Специалисты рекомендуют собирать ромашку аптечную с 8 до 17 часов.

Соцветия необходимо аккуратно срезать у самого основания ножницами или гребенками для сбора ягод. Нужно следить при этом за тем, чтобы в сырье не попадали посторонние примеси (песок, листья, стебли и т. д.), а также цветки, пораженные грибковыми болезнями. Собирать ромашку лучше всего в просторные плетеные корзины или фанерные ящички с низкими бортами, поскольку в такой таре сырье не мнется.

Не следует при сборе выдергивать растения с корнями, срывать все соцветия на одном кустике. Нельзя опустошать всю плантацию, необходимо оставлять часть цветков для размножения.

Сушка сырья

Сразу же после сортировки сырье следует хорошо высушить. Лучше всего для этого подходят специальные сушилки с регулятором температурного режима. Температура при такой обработке не должна превышать 45 °С. Можно также сушить сырье на чердаке, а в сухую погоду – на свежем воздухе под навесом или в тени деревьев. На соцветия не должны падать прямые солнечные лучи, поскольку это приводит к разрушению эфирного масла.

Сырье раскладывают равномерно слоем не более 5 см на листах картона или специальных рамах с натянутой капроновой или металлической сеткой. Ромашку можно сушить в затемненном отапливаемом помещении. Оно должно хорошо проветриваться и не иметь посторонних запахов.

В процессе высушивания соцветия нужно время от времени осторожно ворошить, чтобы в толщу сырья проникал воздух.

Хорошо высушенная ромашка жесткая на ощупь и имеет сильный аромат и более темную окраску, чем свежие цветки. Недосушенные соцветия при хранении будут преть, пересушенные – рассыпаться в труху.

Хранение сырья

Хранят высушенную ромашку в стеклянных или металлических банках, картонных коробках. Тара должна быть чистой и плотно закрываться.

Емкости с сухим сырьем ставят в шкафы или темные сухие помещения без посторонних запахов.

Важно помнить, что с течением времени полезные свойства растительного сырья утрачиваются, поэтому необходимо соблюдать сроки хранения трав. При соблюдении всех условий ромашка не теряет своих целебных качеств в течение 2 лет.

Во многих случаях ромашка используется в составе сборов, в которые входят различные части растений (цветки, стебли, листья, плоды, семена, корни, кора). Каждый из компонентов сбора должен обрабатываться в отдельности. Так, листья, цветки и кору измельчают ножом, корни дробят, плоды и семена перемалывают с помощью кофемолки или специальной мельницы. Затем измельченные части разных растений смешивают.

//-- Способы применения ромашки --//

Наиболее ценными веществами в ромашке аптечной являются хамазулен и матрицин. Чтобы извлечь их из сырья, соцветия нужно обработать определенным способом, например приготовив отвар или настой.

Ромашка аптечная далеко не всегда применяется в чистом виде, ее лечебные свойства усиливают другие растения, поэтому и официальная, и народная медицина рекомендуют употреблять ее в составе травяных сборов.

Для лечения различных заболеваний используются разные формы препаратов из ромашки. Настой применяется как кровоостанавливающее, мочегонное, противосудорожное, желчегонное, потогонное, успокаивающее и противовоспалительное средство. Лечебные ванны и клизмы, приготовленные из травяных сборов с ромашкой, оказывают антисептическое, противовоспалительное и вяжущее действие. Отвар употребляют при болях в суставах, ушибах, неврозах, судорогах, невралгии тройничного нерва. Полоскания полезны при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, а примочками лечат угри, свищи, сильный зуд.

Большинство лекарственных форм нетрудно приготовить самостоятельно, используя сухие или свежие ингредиенты.

//-- Настой --//

Настой представляет собой водное извлечение полезных веществ из растительного сырья. Приготовить настой ромашки аптечной или сбора с ней можно разными способами.

Способ первый. 1 столовую ложку сухого сырья (соцветий ромашки или травяного сбора) залить 200 мл кипящей воды, плотно закрыть посуду крышкой и дать содержимому настояться 20–30 минут, затем процедить.

Способ второй. Сухое сырье измельчить, выложить в эмалированную посуду, залить водой комнатной температуры из расчета 1: 10, накрыть крышкой и поместить на водяную баню. Прогреть 20 минут, затем выдерживать в прохладном месте 30–40 минут.

Охлажденный настой процедить, сырье отжать. Долить столько кипяченой воды, чтобы довести объем жидкости до первоначального.

Способ третий. Поместить сырье в банку или другую емкость, залить водой комнатной температуры, накрыть крышкой и дать настояться 12 часов, затем процедить через сложенную в несколько слоев марлю. При таком способе приготовления сохраняются все целебные свойства ромашки, но, к сожалению, не все они переходят в настой.

Очень полезен настой ромашки с медом, который лучше всего готовить на водяной бане. Мед в него добавляют после процеживания.

Настой ромашки (взятой отдельно, а не в составе сбора) применяют внутрь в качестве

противовоспалительного, противомикробного, успокаивающего и спазмолитического средства. Его используют для полосканий при заболеваниях горла, полости рта, дыхательных путей, а также при зубной боли и пародонтозе. Ромашковый настой рекомендуют при неумеренном табакокурении или употреблении кофе, при чрезмерных умственных нагрузках, вызывающих перенапряжение. Кроме того, его применяют для снятия отека слизистой оболочки желудка, заживления язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Эффективен он при изжоге и поносе.

Наружно настой ромашки употребляют для микроклизм, компрессов, примочек и ванночек при поражениях кожи и в косметологии.

Ромашковый настой применяют при банных процедурах: летучие ароматические вещества растения, проникая в организм через кожу и легкие, уничтожают бактерии и предохраняют от инфекционных заболеваний. Помимо ромашки, в сбор для банного настоя можно добавить липовый цвет, эвкалипт, мяту, чабрец, шалфей и зверобой.

Готовить настой нужно непосредственно перед использованием, так как он быстро теряет свои целебные свойства. При необходимости его можно хранить в холодильнике, но не более 3 дней.

//-- Отвар --//

Отвар – это водный экстракт биологически активных веществ, полученный в результате тепловой обработки растительного сырья. Готовится он следующим образом.

Соцветия ромашки или травяной сбор тщательно измельчают и заливают водой в соотношении 1: 10, затем ставят на водяную баню и прогревают в течение 30 минут, после чего настаивают 10 минут, процеживают и доливают кипяченую воду до первоначального объема.

Так как хамазулен легко разрушается, отвар ромашки не рекомендуется кипятить на открытом огне, его нужно обязательно готовить на водяной бане.

Ромашковый отвар используют, так же как и настой, и для внутреннего, и для наружного применения.

При необходимости можно хранить отвар ромашки в холодильнике, но не более 3 дней.

//-- Настойка --//

Настойка – это жидкая лекарственная форма, полученная в результате экстракции биологически активных компонентов растения с помощью спирта. Для ее приготовления не требуется тепловой обработки, разрушающей целебные вещества, как это происходит с отваром и настоем. Преимуществом данной формы являются и длительные сроки хранения: настойка не теряет своих лекарственных свойств в течение 2 лет.

Для приготовления настойки в домашних условиях в качестве экстрагирующей жидкости можно взять водку или коньяк. Растительное сырье необходимо тщательно измельчить, высыпать в стеклянную бутылку или банку и залить водкой в соотношении 1: 5. Затем плотно закрыть емкость и поставить в темное место. Настаивать средство при комнатной температуре в течение 7 дней, периодически встряхивая посуду.

По окончании процесса настаивания жидкость процеживают и отжимают сырье. Настойку переливают в чистую бутылку из темного стекла, доливают водку до первоначального объема и ставят на 5–7 дней в прохладное место (температура воздуха не выше 8 °С). По окончании этого срока необходимо профильтровать экстракт, снова влить его в емкость из темного стекла и укупорить.

Правильно приготовленная настойка должна быть прозрачной и иметь аромат ромашки.

Так как ромашковая настойка является сильнодействующим лекарственным препаратом,

принимать ее внутрь можно лишь по рекомендации врача, который определит дозировку. Продолжительность приема не должна превышать 2 недели.

//-- Сборы и чай --//

Эксперименты, проведенные учеными, доказали, что эффект от лечения ромашкой усиливается, если применять ее в сочетании с другими целебными травами.

Состав и процентное соотношение сборов, предназначенных для лечения различных болезней, тщательно рассчитывается и выверяется, поэтому менять ингредиенты по собственному усмотрению, уменьшать или увеличивать количество того или иного растения не рекомендуется.

Если рецепт требует добавления соли в сбор или чай, необходимо использовать концентрированный водно-солевой раствор. Его заливают в пульверизатор и опрыскивают лекарственные травы. Затем сырье хорошо перемешивают и сушат.

Сборы и ромашковые чаи используют для приготовления настоев, отваров, настоек, ванн, компрессов, припарок, полосканий и других лекарственных форм.

Подготовленные сборы упаковывают в металлическую, стеклянную или деревянную тару и хранят в сухом помещении.

Сборы и чаи, в составе которых содержатся сухие ягоды, могут быстро испортиться, поэтому в коробки и банки, где они хранятся, желательно класть вату, пропитанную хлороформом.

//-- Ванны --//

Ванны с ромашкой применяются при воспалительных и кожных заболеваниях (аллергические высыпания, диатез, экзема и др.), нарушениях функций центральной нервной системы, судорогах, суставных болях.

Для приготовления полной ванны потребуется 500 г сухих соцветий ромашки, для сидячей – 150 г, для ножной – 100 г. Сырье тщательно измельчают, засыпают в эмалированную или стеклянную посуду и заливают водой комнатной температуры, после чего прогревают на слабом огне под крышкой в течение 10 минут. Затем отвар нужно процедить и вылить в ванну, заполненную водой.

В некоторых случаях растительное сырье можно заменить эфирным маслом ромашки (2–3 капли на ванну с теплой водой).

/-- Микроклизмы --//

Микроклизмы с настоем ромашки назначают как противовоспалительное средство в дополнение к основной терапии при геморрое, проктите, трещинах заднего прохода, заболеваниях предстательной железы, женских половых органов и т. д.

Для приготовления настоя сухие соцветия заливают кипящей водой в соотношении 1: 10 и настаивают 30 минут. Готовый настой нужно процедить и остудить до 40 °С.

Рекомендуется добавлять в ромашковый настой растительное масло (1 столовую ложку на 60 мл).

Микроклизмы с ромашкой следует проводить вечером, перед сном.

//-- Масляный экстракт --//

Рецепт приготовления масляного экстракта ромашки был известен еще жителям Древней Греции, которые настаивали соцветия на растительном масле.

Приготовить масляный экстракт можно как горячим, так и холодным способом.

При горячем способе получения этой лекарственной формы сухое сырье тщательно измельчают, выкладывают в эмалированную посуду, заливают растительным маслом

(оливковым, подсолнечным, миндальным) в соотношении 1: 2, ставят на водяную баню и прогревают в течение 2 часов.

Затем экстракту дают остыть, фильтруют его, хорошо отжимая сырье, и переливают в емкость из темного стекла. Хранят препарат в прохладном темном месте плотно закупоренным.

Холодный способ позволяет сохранить большее количество биологически активных веществ. Для приготовления экстракта сухое измельченное сырье высыпают в стеклянную банку и заливают растительным маслом в соотношении 1: 2. Плотно закрывают и дают настояться в течение 2 недель в освещенном месте. Готовый экстракт процеживают и переливают в сосуд из темного стекла.

Чтобы получить более концентрированный препарат, можно новую порцию растительного сырья залить ранее приготовленным процеженным масляным экстрактом.

Масляный экстракт ромашки применяют для лечебного массажа. Его используют при изготовлении мазей, кремов и иных лекарственных форм. Лучше всего использовать его сразу же после приготовления.

Хранят средство в течение 3 месяцев в небольших закупоренных сосудах. Резиновые пробки для закупорки использовать не рекомендуется. Нужно иметь в виду, что масляный экстракт, хранящийся в неплотно закрытой посуде, быстро утрачивает свои целебные свойства.

//-- Мази и кремы --//

Для приготовления мази используют масляный экстракт ромашки, а в качестве основы берут пчелиный воск.

Основу смешивают с масляным экстрактом в соотношении 1: 4, помещают на водяную баню и прогревают до полного расплавления воска.

Готовую мазь нужно остудить, непрерывно помешивая, чтобы получилась однородная масса. Затем средство перекладывают в стеклянную посуду и плотно закупоривают.

Хранится мазь в прохладном месте в течение 3 месяцев. Предназначена она для наружного применения.

Пчелиный воск также можно заменить вазелином или парафином.

В отличие от мази в состав крема, помимо масляного экстракта ромашки и пчелиного воска (вазелина, парафина), входят вода или эмульгатор – лецитин, яичный желток.

Для приготовления крема воск смешивают с масляным экстрактом (вместо него можно взять высушенные и растертые в порошок соцветия) в соотношении 1: 4.

Смесь нагревают на водяной бане до тех пор, пока она не станет жидкой, после чего постепенно добавляют горячую воду или эмульгатор (1 часть на 4 части растительного сырья).

Массу нужно прогревать, непрерывно помешивая, до загустения.

Хранят крем в стеклянной закупоренной посуде, в холодильнике в течение 3–4 месяцев. Используют его главным образом в косметических целях.

//-- Компрессы и припарки --//

Препараты ромашки – настой и отвар – можно применять в виде компрессов, которые кладут на больной участок тела. Для этого кусок марли или хлопчатобумажной ткани нужно смочить в отваре или настое, наложить на больное место и зафиксировать бинтом. В зависимости от заболевания применяют горячие или холодные компрессы из ромашки.

Припарки употребляют при тех же заболеваниях, однако лечебное действие в этом случае обеспечивается за счет растительного сырья, а не экстракта.

Для приготовления припарки свежие или сухие соцветия ромашки измельчают, высыпают в эмалированную посуду или стеклянную банку, заливают небольшим количеством воды, ставят на водяную баню и прогревают в течение 4–5 минут. Затем средство отжимают, укладывают горячим на больное место и фиксируют бинтом. Кожу под припаркой нужно заранее смазать вазелином или растительным маслом.

После остывания припарку заменяют свежей.

Припарки прикладывают к больным суставам, мышцам, ранам, ожогам, обмороженным участкам и местам, пораженным варикозом.

Процедуры рекомендуется проводить 2–3 раза в день.

//-- Эфирное масло --//

Эфирное масло ромашки обладает приятным травянистым запахом. Его используют для лечения простуды, кожных воспалений, фурункулов, угрей, ран и ожогов. Оно помогает снимать суставные и мышечные боли, излечивает от бронхитов, облегчает состояние при поллинозе («сенной лихорадке»), нормализует пищеварение, уменьшает газообразование.

Масло ромашки обладает антисептическим, противовоспалительным, болеутоляющим, потогонным свойствами. Его добавляют в массажные и гигиенические кремы и лечебные ванны. Так как в домашних условиях приготовить этот препарат очень сложно, рекомендуется покупать его в аптеках.

Эфирное масло ромашки стимулирует функции центральной нервной системы, способствует расширению сосудов головного мозга и увеличению частоты пульса. Неумеренное его употребление может стать причиной головной боли и мышечной слабости.

Лечение различных заболеваний с помощью ромашки

//-- Болезни желудочно-кишечного тракта --//

Настой ромашки для лечения колитов, гастритов, энтеритов, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки

Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной.

Способ применения

Залить сырье 200 мл кипящей воды и дать настояться в течение 10 минут, затем процедить.

Принимать в теплом виде по 40—100 мл 3–4 раза в день (перед завтраком, за 1 час до обеда, в 17 часов и перед сном, но не ранее чем через 2 часа после последнего приема пищи).

Настой ромашки с медом для лечения диареи, метеоризма, спазмов кишечника

Ингредиенты: 6 столовых ложек цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки меда.

Способ применения

Выложить растительное сырье в эмалированную посуду, залить 500 мл кипяченой воды и поставить на кипящую водяную баню.

Прогреть 15 минут, затем остудить и процедить, отжав сырье. Довести кипяченой водой до первоначального объема и растворить в настое мед.

Принимать средство по 70-100 мл 3 раза в день после приема пищи.

Этот настой можно использовать и в качестве наружного средства для полосканий при

ангине, стоматите, а также в виде примочек при ранах и язвах.

При колитах настой ромашки с медом рекомендуется применять в виде микроклизм.

Настой ромашки для лечения язвы желудка

Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной.

Способ применения

Залить ромашку 200 мл кипящей воды, дать настояться в течение 15 минут под крышкой, затем процедить.

Выпить теплый настой, лечь, и, поворачиваясь то на правый, то на левый бок, позволить жидкости оказать воздействие на все участки слизистой желудка.

Такую процедуру проводить 3 раза в день за 10 минут до еды в течение 1 месяца.

Настой ромашки с листьями апельсина и мяты для лечения желудочных колик и гастрита на стадии обострения

Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка измельченных листьев апельсина, 1 столовая ложка листьев мяты перечной.

Способ применения

Смешать все ингредиенты, отделить 2 чайные ложки сырья и залить 200 мл кипящей воды. Поместить на водяную баню и прогревать 15 минут. Процедить и пить по 200 мл настоя в горячем виде.

Настой ромашки для лечения дизентерии

Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной.

Способ применения

Залить ромашку 200 мл кипящей воды, накрыть крышкой, укутать полотенцем и дать настояться в течение 1 часа, затем процедить.

Пить по 100 мл 4 раза в день.

Сбор травяной для лечения желудочных заболеваний

Ингредиенты: 3 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 3 столовые ложки листьев мяты перечной, 1 столовая ложка плодов аниса, 1 столовая ложка плодов фенхеля, 1 столовая ложка корневища валерианы, 1 столовая ложка корневища аира болотного, 1 столовая ложка коры крушины.

Способ применения

Смешать все ингредиенты, отделить 1 чайную ложку сбора и залить 200 мл кипящей воды. Накрыть крышкой и дать настояться в течение 30 минут, а затем процедить.

Полученное средство принимать по 200 мл 1 раз в день после приема пищи.

Сбор травяной для лечения гастрита

Ингредиенты: 3 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 3 столовые ложки листьев мяты перечной, 2 столовые ложки корневища валерианы, 2 столовые ложки аира болотного, 2 столовые ложки плодов фенхеля.

Способ применения

Смешать все ингредиенты, отделить 2 чайные ложки сбора и залить 200 мл кипящей воды.

Прогреть на слабом огне в течение 10 минут, затем остудить и процедить.

Принимать по 200 мл 3 раза в день.

Сбор травяной для лечения острого гастрита

Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки цветков календулы, 2 столовые ложки листьев подорожника большого, 2 столовые ложки травы тысячелистника, 2 столовые ложки трава череды трехраздельной.

Способ применения

Смешать все ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора и залить ее 200 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 15 минут, затем процедить.

Пить по 60 мл 3–5 раз в день.

Сбор травяной для лечения хронического гастрита

Ингредиенты: 4 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 10 столовых ложек листьев мяты перечной, 3 столовые ложки корневища валерианы, 2 столовые ложки листьев шалфея.

Способ применения

Смешать ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора и залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 30 минут, затем процедить.

Пить по 100 мл 4 раза в день.

Сбор травяной для лечения гиперацидного гастрита, отягощенного кишечной непроходимостью

Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки корневища валерианы, 2 столовые ложки плодов тмина, 2 столовые ложки семян укропа огородного, 1 столовая ложка соплодий хмеля, 3 столовые ложки плодов горца птичьего, 3 столовые ложки травы сушеницы болотной, 4 столовые ложки травы тысячелистника, 4 столовые ложки травы зверобоя продырявленного, 4 столовые ложки листьев мяты перечной, 4 столовые ложки коры крушины.

Способ применения

Смешать все ингредиенты, отделить 4 столовые ложки сбора и залить 1 л кипятка. Дать настояться в течение 8 часов, после чего процедить.

Принимать полученное средство по 200 мл, сначала утром натощак, затем через 1 час после каждого приема пищи.

Сбор травяной для лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки

Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки травы зверобоя продырявленного, 2 столовые ложки травы сушеницы болотной, 2 столовые ложки травы золототысячника, 2 столовые ложки листьев мяты перечной.

Способ применения

Смешать все ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора и залить 200 мл кипящей воды. Поместить на слабый огонь и прогревать в течение 30 минут, затем процедить.

Пить по 50 мл 3–4 раза в день за 40 минут до еды.

Сбор травяной для лечения диареи I

Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка травы золототысячника, 1 столовая ложка листьев трилистника, 1 столовая ложка плодов тмина,

1 столовая ложка плодов фенхеля, 2 столовые ложки листьев мяты перечной, 3 столовые ложки травы тысячелистника, 5 столовых ложек травы горечавки желтой, 5 столовых ложек корневища валерианы, 5 столовых ложек корневища аира болотного.

Способ применения

Смешать все ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора и залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться под плотно закрытой крышкой в течение 10 минут.

Выпить все в горячем виде за 30 минут до обеда.

Сбор травяной для лечения диареи II

Ингредиенты: 3 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 3 столовые ложки корневища змеевика, 2 столовые ложки листьев мяты перечной, 2 столовые ложки плодов черники.

Способ применения

Смешать все ингредиенты, отделить 1 столовую ложку смеси и залить 200 мл кипящей воды. Поставить на водяную баню и прогревать в течение 15 минут, затем остудить и процедить.

Принимать по 100 мл 3 раза в день.

Сбор травяной для лечения диареи III

Ингредиенты: 5 столовых ложек цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки корневища лапчатки прямостоячей, 1 столовая ложка листьев черники, 1 столовая ложка плодов черники.

Способ применения

Смешать все ингредиенты, отделить 1 чайную ложку сбора и залить 200 мл кипяченой воды. Дать настояться в течение 6 часов, довести до кипения, остудить и процедить.

Пить по 1 чайной ложке в течение всего дня.

Сбор травяной для улучшения перистальтики кишечника I

Ингредиенты: 1 чайная ложка цветков ромашки аптечной, 1 чайная ложка листьев мяты перечной, 1 чайная ложка корня валерианы лекарственной, 1 чайная ложка плодов аниса обыкновенного, 1 чайная ложка плодов тмина обыкновенного.

Способ применения

Смешать все ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора, залить 200 мл кипящей воды и дать настояться под крышкой в течение 30 минут.

Принимать при запорах по 100 мл 2–3 раза в день.

Сбор травяной для улучшения перистальтики кишечника II

Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки травы золототысячника, 2 столовые ложки травы пастушьей сумки, 2 столовые ложки листьев копытня европейского, 2 столовые ложки корня ревеня дланевидного, 2 столовые ложки корня чистотела большого, 2 столовые ложки коры крушины.

Способ применения

Смешать все ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора и залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться под крышкой в течение 40 минут, затем процедить через сложенную в несколько слоев марлю.

Пить при запорах по 100 мл во второй половине дня через каждые 4 часа.

Сбор травяной против изжоги

Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки травы тысячелистника, 2 столовые ложки зверобоя продырявленного, 1 столовая ложка чистотела большого.

Способ применения

Смешать все ингредиенты, отделить 6 столовых ложек сбора и залить 500 мл доведенной до кипения воды. Затем поместить на водяную баню и прогревать в течение 20 минут, после чего остудить и процедить через сложенную в несколько слоев марлю.

Принимать по 200 мл перед едой.

Сбор травяной против изжоги и желудочных колик

Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки цветков календулы, 2 столовые ложки листьев мать-и-мачехи.

Способ применения

Смешать все ингредиенты, отделить 2 столовые ложки сбора и залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 15 минут, затем процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 15–20 минут до еды. Курс лечения – 10 дней.

Сбор травяной против колик и тяжести в желудке

Ингредиенты: 6 столовых ложек цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки листьев мяты перечной, 1 столовая ложка плодов фенхеля, 1 столовая ложка корневища валерианы.

Способ применения

Смешать все ингредиенты, отделить 2 чайные ложки сбора и залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 30 минут, затем процедить.

Пить по 200 мл свежего теплого настоя 2 раза в день.

Сбор травяной против метеоризма I

Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки травы золототысячника, 2 столовые ложки травы зверобоя продырявленного, 2 столовые ложки листьев мяты перечной, 2 столовые ложки плодов можжевельника.

Способ применения

Смешать все ингредиенты, отделить 4 столовые ложки сбора и залить 1 л кипящей воды. Поставить на слабый огонь и прогревать 10 минут, затем остудить и процедить.

Пить по 200 мл 3 раза в день.

Сбор травяной против метеоризма II

Ингредиенты: 4 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 4 столовые ложки плодов черемухи, 4 столовые ложки плодов тмина, 4 столовые ложки плодов и листьев черники.

Способ применения

Смешать все ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора и залить 200 мл кипящей воды.

Дать настояться в течение 15 минут, затем процедить.

Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день.

Сбор травяной для лечения хронического и спастического колита

Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка цветков бессмертника песчаного, 1 столовая ложка зверобоя продырявленного, 1 столовая ложка листьев мяты перечной, 1 столовая ложка листьев и плодов кассии остролистной, 1 столовая ложка листьев подорожника большого, 1 столовая ложка корня алтея, 1 столовая ложка плодов тмина, 1 столовая ложка плодов фенхеля, 1 столовая ложка соплодий ольхи серой.

Способ применения

Смешать все ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора и залить 200 мл кипящей воды на 15 минут, затем процедить.

Пить по 70 мл 3 раза день до еды.

Сбор травяной для лечения энтерита

Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка травы зверобоя продырявленного, 1 столовая ложка плодов фенхеля, 1 столовая ложка плодов аниса, 1 столовая ложка плодов черемухи, 1 столовая ложка соплодий ольхи серой, 1 столовая ложка корня кровохлебки, 1 столовая ложка корневища валерианы, 1 столовая ложка корневища горца змеиного.

Способ применения

Смешать все ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора и залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться под крышкой в течение 20 минут, затем процедить.

Пить по 70 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Сбор травяной для лечения хронического панкреатита

Ингредиенты: 1 чайная ложка цветков ромашки аптечной, 1 чайная ложка цветков календулы лекарственной, 1 чайная ложка травы полыни горькой, 1 чайная ложка травы зверобоя продырявленного, 1 чайная ложка травы хвоща полевого, 1 чайная ложка травы сушеницы болотной, 1 чайная ложка травы шалфея лекарственного, 1 чайная ложка травы череды трехраздельной, 1 чайная ложка корня девясила высокого, 1 чайная ложка корня лопуха большого.

Способ применения

Смешать ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора, залить 200 мл кипящей воды на 40 минут, а затем процедить.

Пить по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Болезни глаз

Настой ромашки для лечения конъюнктивита

Ингредиенты: 3 столовые ложки цветков ромашки аптечной.

Способ применения

Залить ромашку 200 мл кипящей воды и дать настояться в течение 1 часа, затем процедить.

Промывать настоем глаза 4–5 раз в день до полного исчезновения симптомов заболевания.

Настой ромашки против воспалений глаз

Ингредиенты: 1 столовая ложка ромашки аптечной.

Способ применения

Залить ромашку 200 мл горячей воды и дать настояться 10 минут. Остудить и поставить на хранение в холодильник.

Вечером лечь, расслабиться и приложить к воспаленным глазам на 15 минут смоченные в настое ватные тампоны.

Настой ромашки с очанкой для лечения ячменя

Ингредиенты: 2,5 столовой ложки цветков ромашки аптечной, 2,5 столовой ложки травы очанки лекарственной.

Способ применения

Смешать ингредиенты, залить сырье 200 мл кипящей воды и дать настояться в течение 10 минут. Процедить, горячую кашицу завернуть в марлю и делать припарки на ячмень.

//-- Грипп и простудные заболевания --//

Настой ромашки для лечения простуды

Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной.

Способ применения

Залить растительное сырье 200 мл кипящей воды, дать настояться в течение 30 минут, после чего добавить еще 1 л кипятка.

Держать лицо над кастрюлей или миской с разбавленным настоем, накрыв голову полотенцем.

Вдыхать пар то ртом, то носом в течение 10 минут.

Проводить такое лечение ежедневно (желательно вечером) до полного исчезновения симптомов простуды.

Настой ромашки и чистотела для лечения насморка

Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 чайная ложка травы чистотела большого.

Способ применения

Чистотел залить 100 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 20 минут, затем процедить.

Ромашку в другой посуде залить 150 мл кипящей воды, настаивать в течение 10 минут, после чего процедить.

Смешать готовые настои в соотношении 1: 1. Полученное средство закапывать в каждую ноздрю по 2 капли 4–5 раз в день.

Настой ромашки для лечения насморка и гайморита

Ингредиенты: 1 чайная ложка цветков ромашки аптечной.

Способ применения

Залить ромашку 200 мл кипящей воды, плотно закрыть крышкой, затем укутать полотенцем и дать настояться в течение 4 часов.

Готовый настой подогреть, смочить в нем ватный тампон и сделать из него компресс на область переносицы.

Настой ромашки с чистотелом для лечения ангины

Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка травы

чистотела большого.

Способ применения

Смешать чистотел с ромашкой и залить 200 мл кипяченой воды. Поставить на водяную баню и прогревать в течение 15 минут, затем процедить. Влить кипяченую воду, чтобы довести объем до первоначального.

Разбавленным настоем полоскать горло 5–7 раз в день до полного исчезновения симптомов ангины.

Настой ромашки с липовым цветом для лечения ангины

Ингредиенты: 3 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки липового цвета.

Способ применения

Смешать ингредиенты, отделить 4 столовые ложки сбора и залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 20 минут, затем процедить.

Полоскать горло теплым настоем 6–7 раз в день.

Данное средство можно также применять для полосканий при стоматитах и гингивитах.

Настой лекарственных трав с медом и лимоном для лечения ангины

Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка травы череды трехраздельной, 1 столовая ложка листьев шалфея лекарственного, цедра 1 лимона, мед по вкусу.

Способ применения

Смешать растительные ингредиенты, отделить 2 столовые ложки смеси и залить 200 мл кипящей воды. Настаивать под крышкой в течение 1 часа, затем процедить.

Цедру лимона хорошо измельчить, добавить вместе с медом в настой и тщательно перемешать.

Пить горячим 3 раза в день по 100 мл.

Сбор травяной для лечения ангины

Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки цветков календулы, 2 столовые ложки листьев эвкалипта, 2 столовые ложки листьев шалфея.

Способ применения

Смешать ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора и залить 500 мл кипящей воды на 7 минут, а затем процедить.

Пить по 100 мл 3 раза в день. Кроме того, это средство можно использовать для полоскания горла.

Сбор травяной для лечения ангины, ларингита, трахеита, тонзиллита

Ингредиенты: 1 столовая ложка ромашки аптечной, 1 столовая ложка липового цвета, 1 столовая ложка травы багульника болотного, 1 столовая ложка корня девясила высокого, 1 столовая ложка корня солодки голой, 3 столовые ложки цветков календулы, 3 столовые ложки шалфея лекарственного, 4 столовые ложки листьев эвкалипта.

Способ применения

Смешать все ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора и залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 20–30 минут, затем процедить.

Применять настой для полоскания горла.

Сбор травяной для лечения кашля I

Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка листьев мать-и-мачехи, 2 столовые ложки травы тимьяна, 2 столовые ложки травы багульника болотного, 2 столовые ложки корня алтея, 2 столовые ложки корня солодки голой.

Способ применения

Смешать ингредиенты, отделить 4 столовые ложки сбора и залить 500 мл кипящей воды. Поместить на водяную баню и прогревать в течение 30 минут, затем процедить.

Пить по 60–70 мл 3–5 раз в день после еды.

Сбор травяной для лечения кашля II

Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки травы первоцвета весеннего, 3 столовые ложки листьев подорожника большого, 3 столовые ложки листьев мать-и-мачехи, 3 столовые ложки листьев мяты перечной, 3 столовые ложки плодов аниса.

Способ применения

Смешать все ингредиенты, отделить 3 столовые ложки сбора и залить 500 мл кипящей воды. Поместить на водяную баню и прогревать в течение 30 минут.

Пить в качестве отхаркивающего и противовоспалительного средства по 60–70 мл 3–4 раза в день после еды.

Сбор травяной для лечения бронхита

Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка травы багульника болотного, 1 столовая ложка листьев мать-и-мачехи, 1 столовая ложка травы первоцвета весеннего, 1 столовая ложка листьев подорожника большого, 1 столовая ложка травы фиалки трехцветной, 1 столовая ложка корня солодки голой, 1 столовая ложка плодов аниса, 2 столовые ложки корня алтея лекарственного.

Способ применения

Смешать все ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора и залить 500 мл кипятка на 8 минут, затем процедить.

Пить при сухом кашле по 100 мл 3 раза в день.

Сбор травяной для лечения пневмонии

Ингредиенты: 2 чайные ложки цветков ромашки аптечной, 2 чайные ложки цветков липы сердцевидной, 2 чайные ложки травы донника лекарственного, 2 чайные ложки травы чины луговой, 2 чайные ложки травы тмина обыкновенного, 2 чайные ложки травы буквицы лекарственной, 2 чайные ложки травы чабреца, 2 чайные ложки травы шалфея лекарственного, 2 чайные ложки почек березы повислой, 2 чайные ложки корня аира болотного, 3 чайные ложки травы зверобоя продырявленного, 3 чайные ложки травы череды трехраздельной, 3 чайные ложки травы тысячелистника, 1 чайная ложка листьев земляники лесной, 1 чайная ложка травы будры плющевидной, 1 чайная ложка травы вероники лекарственной, 1 чайная ложка плодов фенхеля обыкновенного.

Способ применения

Смешать все ингредиенты, отделить 5 столовых ложек сбора и залить 1 л холодной воды. Поставить на слабый огонь, довести до кипения и прогреть 5 минут. Снять с огня и дать настояться в течение 2 часов, затем процедить через сложенную в несколько слоев марлю.

Пить по 100 мл теплого настоя 5 раз в день.

//-- Болезни суставов и позвоночника --//

Ванночки с ромашкой для лечения подагры

Ингредиенты: 100 г сухих цветков ромашки аптечной, 200 г поваренной соли.

Способ применения

Приготовить отвар: залить ромашку 1 л горячей воды и прогреть на водяной бане в течение 30 минут, затем дать настояться в течение 10–15 минут.

Влить отвар в таз, добавить 9 л теплой воды. Растворить в этой ванночке соль и погрузить в нее стопы на 10–15 минут. Процедуры проводить через день.

Мазь из ромашки для лечения радикулита

Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 4 столовые ложки сливочного масла.

Способ применения

Измельчить соцветия ромашки в порошок, добавить сливочное масло и хорошо перемешать.

Нанести на больной участок тела. Процедуру повторять ежедневно до полного исчезновения болевых ощущений.

Напиток из ромашки и овощных соков для лечения артрита

Ингредиенты: 200 мл настоя ромашки, 200 мл морковного сока, 200 мл свекольного сока, 2 столовые ложки меда.

Способ применения

Смешать настой ромашки с соками моркови и свеклы (свекольный сок должен отстояться в течение 3–4 часов в холодильнике в открытой посуде), добавить мед и перемешать.

Принимать по 100 мл 3 раза в день перед едой.

Сбор травяной для лечения артрита

Ингредиенты: 5 чайных ложек цветков ромашки аптечной, 4 чайные ложки корня лопуха большого, 4 чайные ложки корня одуванчика лекарственного, 4 чайные ложки корня петрушки огородной, 4 чайные ложки травы репейника волосистого, 4 чайные ложки травы череды трехраздельной, 4 чайные ложки листьев первоцвета крупночашечного, 4 чайные ложки коры ивы козьей, 3 чайные ложки травы зверобоя продырявленного, 3 чайные ложки почек сосны обыкновенной, 2 чайные ложки листьев недоспелки копьевидной, 2 чайные ложки цветков лабазника вязолистного, 2 чайные ложки цветков боярышника кроваво-красного, 2 чайные ложки травы золотарника даурского, 2 чайные ложки травы тимьяна ползучего, 2 чайные ложки травы донника лекарственного, 2 чайные ложки травы душицы обыкновенной, 2 чайные ложки травы герани луговой, 2 чайные ложки семян льна посевного, 2 чайные ложки соплодий хмеля обыкновенного, 2 чайные ложки корневища аира болотного, 1 чайная ложка травы мяты полевой, 6 чайных ложек листьев березы повислой, 7 чайных ложек травы сабельника

болотного.

Способ применения

Ингредиенты перемешать, отделить 2 столовые ложки сбора, засыпать в термос и залить 500 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 8 часов, затем процедить.

Пить настой теплым, по 100 мл 4 раза в день через 2 часа после приема пищи.

Сбор травяной для лечения артрозов

Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка травы чистотела большого, 1 столовая ложка травы тысячелистника обыкновенного, 1 столовая ложка травы лапчатки гусиной.

Способ применения

Смешать ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора и залить 200 мл кипящей воды на 15 минут, а затем процедить.

Полученное средство следует принимать 2 раза в день (перед завтраком и обедом) по 200 мл.

Сбор травяной для лечения остеохондроза

Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка цветков календулы лекарственной, 1 столовая ложка травы чистотела большого, 1 столовая ложка травы зверобоя продырявленного, 1 столовая ложка травы полыни, 1 столовая ложка травы чабреца, 1 столовая ложка травы тысячелистника, 1 столовая ложка почек сосновых, 150 мл растительного масла.

Способ применения

Смешать все ингредиенты, залить растительным маслом, прогревать на водяной бане 6 часов, остудить и процедить.

Растирать полученной мазью болезненные участки тела.

//-- Болезни сердца и сосудов --//

Напиток из настоя ромашки и овощных соков для лечения флебита

Ингредиенты: 200 мл настоя ромашки аптечной, 200 мл морковного сока, 200 мл свекольного сока.

Способ применения

Настой ромашки смешать его с соками моркови и свеклы. (Свекольный сок перед употреблением должен отстояться в течение 3 часов в холодильнике в открытой посуде.)

Пить по 100 мл 3 раза в день.

Напиток из настоя ромашки с медом для лечения гипотонии

Ингредиенты: 1 столовая ложка лепестков ромашки аптечной, 2 столовые ложки меда.

Способ применения

Лепестки ромашки залить 500 мл кипящей воды и дать настояться 1 час под крышкой, процедить и добавить мед.

Пить по 200 мл 3 раза в день.

Сбор травяной против аритмии

Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки листьев мяты перечной, 2 столовые ложки плодов тмина, 2 столовые ложки плодов фенхеля, 2 столовые ложки корня валерианы.

Способ применения

Смешать ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора, залить 200 мл кипящей воды на 15 минут, а затем процедить.

Выпить теплый настой перед сном.

Сбор травяной для лечения атеросклероза

Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка травы пустырника, 1 столовая ложка травы череды, 1 столовая ложка листьев брусники, 1 столовая ложка кукурузных рылец, 1 столовая ложка коры крушины, 3 столовые ложки плодов рябины черноплодной, 3 столовые ложки плодов боярышника.

Способ применения

Смешать все ингредиенты, отделить 2 столовые ложки сбора и залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 15 минут, затем процедить.

Пить по 70 мл 3 раза в день после еды.

Сбор травяной для лечения гипертонии

Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки листьев мяты перечной, 3 столовые ложки травы чая почечного, 3 столовые ложки травы пустырника, 3 столовые ложки травы сушеницы болотной, 3 столовые ложки плодов шиповника коричневого, 4 столовые ложки корня шлемника байкальского.

Способ применения

Смешать ингредиенты, отделить 2 столовые ложки сбора и залить 200 мл кипящей воды на 30 минут, а затем процедить.

Пить по 60–70 мл 3 раза в день после еды.

Сбор травяной для лечения вегето-сосудистой дистонии

Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки травы колокольчика сборного, 2 столовые ложки травы панцерии шерстистой, 2 столовые ложки травы чистотела большого, 2 столовые ложки травы душицы обыкновенной, 2 столовые ложки травы белозера болотного, 2 столовые ложки травы лапчатки гусиной, 2 столовые ложки соплодий хмеля обыкновенного, 3 столовые ложки травы зверобоя продырявленного, 1 столовая ложка травы фиалки полевой, 1 столовая ложка корня патринии скальной.

Способ применения

Смешать все ингредиенты, отделить 2 столовые ложки сбора, высыпать в термос и залить 500 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 6 часов и процедить.

Пить по 150 мл 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс – 2 месяца. Затем сделать 10-дневный перерыв и все повторить.

//-- Болезни печени и желчевыводящих путей --//

Настой ромашки для стимуляции желчеотделения

Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной.

Способ применения

Залить ромашку 200 мл кипящей воды и дать настояться в течение 10 минут. Остудить и процедить.

Пить по 50 мл 4 раза в день.

Сбор травяной для лечения гепатита

Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка листьев вахты трехлистной, 1 столовая ложка травы чистотела большого.

Способ применения

Смешать ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора и залить 200 мл кипящей воды. Накрыть крышкой, укутать теплым одеялом и настаивать в течение 1 часа, затем процедить.

Полученное средство принимать по 100 мл

2 раза в день после приема пищи.

Сбор травяной для лечения цирроза печени

Ингредиенты: 1 чайная ложка цветков ромашки аптечной, 1 чайная ложка цветков пижмы обыкновенной, 1 чайная ложка травы череды трехраздельной, 1 чайная ложка травы тысячелистника обыкновенного, 1 чайная ложка травы зверобоя продырявленного, 1 чайная ложка травы горца птичьего, 1 чайная ложка листьев шалфея лекарственного, 1 чайная ложка корня лопуха большого, 1 чайная ложка корня девясила высокого, 1 чайная ложка плодов шиповника коричневого.

Способ применения

Смешать все ингредиенты, отделить 2 столовые ложки сбора и залить 200 мл кипящей воды. Накрыть крышкой и дать настояться в течение 30 минут, затем процедить.

Пить по 100 мл 3 раза в день за 20 минут до еды.

Сбор травяной для лечения болезней печени и желчевыводящих путей

Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка цветков бессмертника песчаного, 1 столовая ложка листьев черной смородины, 1 столовая ложка листьев березы бородавчатой, 1 столовая ложка листьев крапивы, 1 столовая ложка травы зверобоя продырявленного, 1 столовая ложка травы льнянки, 1 столовая ложка семян моркови.

Способ применения

Смешать ингредиенты, отделить 3 столовые ложки сбора и залить 1 л кипящей воды. Дать настояться в течение 2–3 часов, а затем процедить.

Полученное средство принимать по 200 мл 3–4 раза в день перед приемом пищи.

Сбор травяной для лечения болезней печени

Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки корня солодки голой, 4 столовые ложки травы зверобоя продырявленного, 4 столовые ложки листьев мяты перечной, 4 столовые ложки травы чистотела большого, 2 чайные ложки травы пустырника.

Способ применения

Смешать ингредиенты, отделить 3 столовые ложки сбора и залить 500 мл горячей воды. Поставить на водяную баню и прогреть в течение 30 минут, затем процедить.

Принимать по 200 мл 2 раза в день перед едой.

Сбор травяной для лечения болезней желчного пузыря

Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка цветков календулы, 1 столовая ложка травы зверобоя продырявленного, 1 столовая ложка травы

полыни горькой, 1 столовая ложка травы сушеницы болотной, 1 столовая ложка травы хвоща полевого, 1 столовая ложка травы череды трехраздельной, 1 столовая ложка травы шалфея лекарственного, 1 столовая ложка корня девясила высокого, 1 столовая ложка корня лопуха большого.

Способ применения

Смешать ингредиенты, отделить 4 столовые ложки сбора и залить 600 мл доведенной до кипения воды. Дать настояться в течение 20 минут, а затем процедить через сложенную в несколько слоев марлю.

Пить по 100 мл 3 раза в день.

Сбор травяной для лечения холецистита

Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка цветков бессмертника песчаного, 1 столовая ложка травы вахты трехлистной, 1 столовая ложка травы золототысячника, 1 столовая ложка травы лапчатки гусиной, 2 столовые ложки травы зверобоя продырявленного, 2 столовые ложки корня одуванчика лекарственного.

Способ применения

Смешать ингредиенты, отделить 3 чайные ложки сбора и залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 30 минут, затем процедить. Принимать полученное средство по 200 мл 2 раза в день.

Данный настой стимулирует желчеотделение и значительно улучшает перистальтику кишечника.

//-- Болезни почек и мочевыводящих путей --//

Отвар ромашки и хвоща полевого для лечения цистита

Ингредиенты: 3 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 3 столовые ложки травы хвоща полевого.

Способ применения

Смешать ромашку с травой хвоща, отделить 1 столовую ложку смеси и залить 200 мл кипящей воды. Поместить на водяную баню и прогреть 15 минут, затем процедить и слегка остудить.

Принимать свежий отвар по 200 мл 3 раза в день в качестве бактерицидного средства.

Сбор травяной для ванн при лечении цистита

Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка травы зверобоя продырявленного, 1 столовая ложка череды трехраздельной, 1 столовая ложка травы чистотела большого, 1 столовая ложка корня валерианы.

Способ применения

Смешать все ингредиенты, 3 столовые ложки сбора залить 1 л кипящей воды, дать настояться в течение 40 минут, а затем процедить.

Использовать для сидячих теплых ванн (38 °С). Продолжительность процедуры – 10–15 минут. Принимать ванны 1–2 раза в день в течение 1–2 недель.

Сбор травяной для лечения хронического пиелонефрита

Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки цветков календулы, 2 столовые ложки листьев подорожника большого, 2 столовые ложки корня солодки голой, 3 столовые ложки травы почечного чая, 1 столовая ложка листьев толокнянки, 1 столовая ложка травы хвоща полевого.

Способ применения

Смешать все ингредиенты, отделить 1 столовую ложку смеси и залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 30 минут, затем процедить.

Пить по 60–70 мл 3–4 раза в день.

Сбор травяной для лечения мочекаменной болезни

Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки травы почечного чая, 2 столовые ложки травы стальника полевого, 2 столовые ложки семян укропа огородного, 1 столовая ложка травы хвоща полевого, 1 столовая ложка листьев березы повислой, 4 столовые ложки корня марены красильной.

Способ применения

Смешать ингредиенты, отделить 2 столовые ложки сбора и залить 300 мл кипящей воды. Дать настояться 15 минут, затем процедить.

Пить по 70 мл 4 раза в день.

Сбор травяной для лечения мочекаменной болезни

Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки цветков бузины черной, 2 столовые ложки липового цвета, 2 столовые ложки листьев ежевики сизой, 2 столовые ложки травы зверобоя продырявленного.

Способ применения

Смешать ингредиенты, отделить 3 столовые ложки смеси, залить 750 мл кипящей воды и дать настояться 20 минут. Остудить и процедить.

Пить по 400 мл на ночь для повышения секреции пота.

//-- Болезни и повреждения кожи --//

Средство из настоя ромашки и салицилового спирта против угрей

Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 50 мл салицилового спирта.

Способ применения

Залить ромашку 100 мл кипящей воды и дать настояться в течение 10 минут. Добавить к ромашковому настою салициловый спирт и тщательно перемешать.

Смачивать в приготовленной смеси ватный тампон и протирать лицо 2 раза в день, утром и вечером.

Настой ромашки для лечения экземы

Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной.

Способ применения

Залить ромашку 500 мл кипящей воды и дать настояться под крышкой в темном месте в течение 15 минут.

Затем окунуть в настой ватный тампон, слегка отжать и протереть пораженный участок кожи.

Такой настой можно также использовать для компрессов.

Отвар ромашки, василька и укропа против угревой сыпи

Ингредиенты: 3 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка цветков василька синего, 1 столовая ложка измельченной зелени укропа.

Способ применения

Смешать ромашку с васильком и укропом, залить 1 л воды, поставить на средний огонь

и довести до кипения. Убавить огонь до слабого и, не снимая посуду с плиты, подержать лицо над паром в течение 5 минут. После паровой ванны умыться ромашковым отваром и дать коже обсохнуть, не вытираясь.

Сбор травяной для лечения экземы

Ингредиенты: 1 столовая ложка ромашки аптечной, 1 столовая ложка травы череды трехраздельной, 1 столовая ложка листьев земляники лесной.

Способ применения

Смешать ингредиенты и залить сырье 600 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 20 минут, затем процедить.

Пить вместо обычного чая.

Отвар ромашки для лечения глубоких трещин и ороговения кожи стоп

Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков и травы ромашки аптечной.

Способ применения

Залить измельченное сырье 1 л горячей воды, поставить на огонь и прогреть в течение 10 минут. Процедить и немного остудить.

Влить отвар в таз, добавить теплой воды и сделать ванночку для ног.

После процедуры рекомендуется вытереть стопы полотенцем, наложить на пораженные участки кожи повязку со смягчающим кремом, зафиксировать бинтом и оставить на 30–40 минут.

Сбор травяной для примочек при лечении экземы

Ингредиенты: 3 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 3 столовые ложки травы тимьяна ползучего, 2 столовые ложки листьев розмарина лекарственного, 2 столовые ложки цветков лаванды.

Способ применения

Смешать все ингредиенты, отделить 3 столовые ложки сбора и залить 500 мл кипящей воды. Поставить на водяную баню, прогреть 15 минут, затем процедить.

Окунуть в отвар ватный тампон и приложить к пораженному болезнью участку кожи. Делать примочки 2–3 раза в день в течение 3 недель.

Сбор травяной для лечения гнойничковых заболеваний кожи

Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки цветков календулы, 2 столовые ложки травы шалфея лекарственного, 2 столовые ложки листьев подорожника большого, 2 столовые ложки корня девясила высокого, 3 столовые ложки травы зверобоя продырявленного, 1 столовая ложка травы хвоща полевого.

Способ применения

Смешать все ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора, залить 200 мл кипящей воды и поставить на водяную баню. Прогреть в течение 30 минут, затем процедить.

Пить по 70 мл 3 раза в день до еды.

Сбор травяной для приготовления припарок против фурункулеза

Ингредиенты: 3 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 3 столовые ложки листьев мальвы лесной, 3 столовые ложки листьев алтея лекарственного, 3 столовые ложки

стеблей донника лекарственного.

Способ применения

Смешать все ингредиенты, отделить 2 столовые ложки сбора и залить 500 мл кипящей воды. Поместить на водяную баню и прогреть в течение 15 минут. Смочить в горячем отваре ватные тампоны и использовать в качестве припарок. Процедуру проводить 1 раз в день на ночь.

Сбор травяной для лечения фурункулеза

Ингредиенты: 1 чайная ложка цветков ромашки аптечной, 1 чайная ложка листьев крапивы двудомной, 1 чайная ложка травы череды трехраздельной, 1 чайная ложка травы душицы, 1 чайная ложка травы тимьяна ползучего, 1 чайная ложка травы фиалки трехцветной, 1 чайная ложка травы хвоща полевого, 1 чайная ложка корня солодки голой, 1 чайная ложка корня валерианы лекарственной.

Способ применения

Смешать ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора и залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 20 минут, затем процедить.

Пить вместо обычного чая.

Сбор травяной для ванн при лечении экссудативного диатеза

Ингредиенты: 3 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 3 столовые ложки травы череды трехраздельной, 3 столовые ложки коры дуба.

Способ применения

Смешать ингредиенты, залить 1 л холодной воды, накрыть крышкой и дать настояться в течение 12 часов. Затем поставить на огонь, довести до кипения и влить в ванну с теплой водой.

Сбор травяной для ванн при лечении псориаза

Ингредиенты: 3 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 3 столовые ложки травы череды трехраздельной, 3 столовые ложки травы чистотела большого, 3 столовые ложки листьев шалфея лекарственного.

Способ применения

Смешать ингредиенты и залить сбор 1 л кипящей воды. Дать настояться в течение 1 часа, затем процедить.

Влить настой в ванну с теплой водой. Продолжительность приема такой ванны – 15–30 минут. После процедуры не следует вытираться полотенцем, нужно дать коже обсохнуть самостоятельно либо надеть на влажное тело махровый халат.

Сбор травяной для лечения нейродермита и экземы

Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки травы череды трехраздельной, 2 столовые ложки корня валерианы, 1 столовая ложка травы душицы, 1 столовая ложка травы хвоща полевого, 1 столовая ложка травы фиалки трехцветной, 1 столовая ложка тимьяна ползучего, 1 столовая ложка листьев крапивы двудомной, 1 столовая ложка корня солодки голой.

Способ применения

Смешать все ингредиенты, отделить 1 столовую ложку смеси и залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 40 минут, затем процедить.

Пить по 60–70 мл 3 раза в день перед едой.

Сбор травяной для лечения витилиго

Ингредиенты: 3 столовые ложки ромашки аптечной, 3 столовые ложки травы зверобоя продырявленного, 3 столовые ложки шалфея лекарственного, 2 столовые ложки листьев подорожника большого, 2 столовые ложки листьев крапивы двудомной, 1 столовая ложка цветков календулы, 1 столовая ложка травы душицы.

Способ применения

Смешать все ингредиенты, отделить 1 столовую ложку смеси и залить 200 мл кипящей воды. Поставить на водяную баню и прогреть в течение 15 минут, затем процедить и остудить.

Пить по 60–70 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Сбор травяной для лечения абсцессов и незаживающих ран

Ингредиенты: 3 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 3 столовые ложки травы хвоща полевого, 3 столовые ложки травы зверобоя продырявленного.

Способ применения

Смешать ингредиенты, отделить 2 столовые ложки сбора и залить 500 мл кипящей воды. Поставить на водяную баню, прогреть в течение 15 минут, затем слегка остудить.

Применять теплый отвар для компрессов. Можно употреблять средство и внутрь: пить по 60–70 мл 3 раза в день.

Сбор травяной для лечения обморожений I

Ингредиенты: 5 столовых ложек цветков ромашки аптечной, 5 столовых ложек цветков календулы, 5 столовых ложек цветков тысячелистника обыкновенного, 10 столовых ложек цветков зверобоя продырявленного, 2 л оливкового масла.

Способ применения

Смешать ингредиенты, высыпать в стеклянную банку и залить оливковым маслом. Плотно закрыть емкость и оставить на 40 дней, затем профильтровать.

Полученное средство наносить на обожженные участки кожи 1–2 раза в день.

Сбор травяной для лечения обморожений II

Ингредиенты: 5 чайных ложек ромашки аптечной, 5 чайных ложек листьев грецкого ореха, 4 чайные ложки скумпии коггирии, 4 чайных ложек коры дуба.

Способ применения

Смешать все ингредиенты, отделить 2 столовые ложки сбора, залить 500 мл кипятка и прогреть на водяной бане 15 минут.

Использовать полученный отвар для припарок. После процедуры смазывать кожу оливковым маслом.

//-- Болезни нервной системы --//

Настой ромашки с тмином и валерианой для лечения бессонницы и нервного возбуждения

Ингредиенты: 3 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки корневища валерианы лекарственной, 5 столовых ложек плодов тмина обыкновенного.

Способ применения

Смешать ингредиенты, отделить 1 столовую ложку растительного сырья и залить 200 мл

кипящей воды. Дать настояться в течение 20 минут, затем процедить через сложенную в несколько слоев марлю.

Пить утром и вечером по 100 мл.

Настой ромашки, розмарина и семян горчицы для расслабляющих ванночек

Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки семян горчицы сарептской, 1 столовая ложка листьев розмарина лекарственного.

Способ применения

Смешать ингредиенты, отделить 2 столовые ложки сырья и залить 500 мл холодной воды. Дать настояться в течение 20 минут, а затем процедить.

Использовать настой в качестве ванночек для рук или ног при повышенном нервном возбуждении, бессоннице.

Можно применять это средство и для компрессов.

Сбор травяной против раздражительности и бессонницы

Ингредиенты: 3 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 3 столовые ложки корневища валерианы лекарственной, 3 столовые ложки листьев мяты перечной, 2 столовые ложки цветков лаванды.

Способ применения

Смешать ингредиенты, отделить 2 столовые ложки сбора и залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 15 минут, затем процедить.

Пить настой в течение дня небольшими порциями.

Сбор травяной для лечения невроза

Ингредиенты: 2,5 столовой ложки цветков ромашки аптечной, 2,5 столовой ложки травы чистотела большого, 2 столовые ложки травы сушеницы болотной, 3 столовые ложки плодов боярышника, 3 столовые ложки цветков календулы, 4 столовые ложки травы пустырника, 5 столовых ложек овса посевного, 5 столовых ложек плодов шиповника, 2 столовые ложки лимонного сока, мед по вкусу.

Способ применения

Смешать все ингредиенты, отделить 2 столовые ложки сбора и залить 500 мл кипятка. Дать настояться в течение 45 минут, затем процедить.

Добавить в настой лимонный сок и мед и принимать полученное средство по 70 мл за 2 часа до сна.

//-- Болезни половой сферы --//

Настой ромашки для лечения воспалительных процессов матки и придатков

Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной.

Способ применения

Залить растительное сырье 1 л кипящей воды, дать настояться в течение 20 минут, процедить и остудить. Применять настой для спринцеваний.

Настой ромашки, валерианы и мяты против болезненных менструаций

Ингредиенты: 4 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 3 столовые ложки листьев мяты перечной, 3 столовые ложки корневища валерианы лекарственной.

Способ применения

Смешать ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сырья и залить 200 мл кипящей

воды. Дать настояться в течение 40 минут, затем процедить.

Принимать полученный настой 2 раза в день по 200 мл в качестве успокаивающего, обезболивающего, спазмолитического средства.

Отвар ромашки, бессмертника и плодов тмина для лечения воспалений матки и придатков

Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки цветков бессмертника песчаного, 2 столовые ложки плодов тмина обыкновенного.

Способ применения

Смешать ингредиенты, отделить 1 столовую ложку растительного сырья и залить 200 мл кипящей воды. Прогреть на слабом огне в течение 20 минут, затем остудить и процедить.

Применять полученное средство для спринцеваний.

Сбор травяной для нормализации менструального цикла

Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки травы руты душистой, 2 столовые ложки травы тысячелистника, 2 столовые ложки зверобоя продырявленного, 2 столовые ложки вахты трехлистной, 2 столовые ложки листьев мяты перечной, 2 столовые ложки корневища валерианы.

Способ применения

Смешать все ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора и залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 40 минут, затем процедить.

Пить настой небольшими порциями в течение дня.

Сбор травяной для лечения воспаления придатков

Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка цветков календулы, 1 столовая ложка травы зверобоя продырявленного, 1 столовая ложка листьев подорожника большого, 1 столовая ложка травы пустырника, 1 столовая ложка травы тысячелистника, 1 столовая ложка коры крушины.

Способ применения

Смешать ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора и залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться 30 минут, затем процедить.

Полученное средство принимать в теплом виде по 200 мл 4 раза в день. Для улучшения вкуса можно добавить в него немного меда.

Сбор травяной для уменьшения симптомов климакса

Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка травы тысячелистника, 1 столовая ложка травы лапчатки гусиной, 0,5 столовой ложки травы чистотела большого.

Способ применения

Смешать ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора и залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 40 минут, затем процедить. Добавить кипяченую воду до первоначального объема.

Все полученное средство пить небольшими порциями в течение дня.

Сбор травяной для лечения простатита

Ингредиенты: 1 чайная ложка цветков ромашки аптечной, 1 чайная ложка цветков липы сердцевидной, 1 чайная ложка травы чистотела большого, 2 чайные ложки травы зверобоя продырявленного.

Способ применения

Смешать все ингредиенты, отделить 1 столовую ложку растительного сырья и залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 30 минут, затем процедить через сложенную в несколько слоев марлю.

Принимать по 100 мл настоя 2 раза в день, утром и вечером. Курс лечения – 3 недели.
/-- Заболевания эндокринной системы --//

Сбор лекарственных для лечения сахарного диабета I

Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка корня девясила высокого, 1 столовая ложка корня заманихи высокой, 1 столовая ложка травы зверобоя продырявленного, 1 столовая ложка травы хвоща полевого, 1 столовая ложка травы череды трехраздельной, 1 столовая ложка плодов шиповника коричневого, 1 столовая ложка листьев мяты перечной, 2 столовые ложки листьев черники.

Способ применения

Смешать все ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора и залить 200 мл кипящей воды.

Дать настояться в течение 15 минут, затем процедить. Пить по 60–70 мл настоя 3 раза в день до еды.

Сбор лекарственных для лечения сахарного диабета II

Ингредиенты: 1 чайная ложка цветков ромашки аптечной, 1 чайная ложка цветков пижмы, 1 чайная ложка плодов калины, 1 чайная ложка плодов шиповника, 1 чайная ложка плодов боярышника, 1 чайная ложка корня валерианы, 1 чайная ложка листьев черники, 1 чайная ложка листьев бузины красной, 1 чайная ложка листьев мяты перечной, 1 чайная ложка травы душицы, 1 чайная ложка травы чистотела, 1 чайная ложка травы багульника, 1 чайная ложка травы чабреца, 1 чайная ложка травы пустырника, 0,5 чайной ложки ягод можжевельника, 0,5 чайной ложки корня солодки, 0,5 чайной ложки цветков календулы, 0,5 чайной ложки листьев брусники, 0,5 чайной ложки листьев шалфея, 0,5 чайной ложки травы золототысячника, 0,5 чайной ложки травы череды.

Способ применения

Смешать все ингредиенты, отделить 3 столовые ложки сбора и залить 800 мл кипятка. Дать настояться в течение 20 минут, затем процедить.

Пить по 100 мл 3 раза в день.

-- Астма и астматический бронхит --//

Сбор для лечения астматического бронхита

Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка цветков календулы, 1 столовая ложка плодов аниса, 1 столовая ложка травы багульника болотного, 1 столовая ложка травы фиалки трехцветной, 1 столовая ложка листьев мать-и-мачехи, 1 столовая ложка листьев мяты перечной, 1 столовая ложка листьев подорожника большого, 1 столовая ложка корня солодки голой, 1 столовая ложка корня девясила высокого.

Способ применения

Смешать ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора и залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 2 часов, затем процедить.

Полученное средство следует принимать по 60–70 мл 3 раза в день после приема пищи.

Сбор для лечения астмы и астматического бронхита

Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка цветков календулы, 1 столовая ложка листьев мать-и-мачехи, 1 столовая ложка листьев мяты перечной, 1 столовая ложка листьев подорожника большого, 1 столовая ложка листьев эвкалипта, 1 столовая ложка корня девясила высокого, 1 столовая ложка кукурузных рылец, 1 столовая ложка семени льна, 1 столовая ложка травы крапивы двудомной, 1 столовая ложка травы пустырника, 1 столовая ложка травы фиалки трехцветной, 0,5 столовой ложки травы багульника болотного.

Способ применения

Смешать все ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора и залить 200 мл кипящей воды.

Дать настояться в течение 2 часов, затем процедить. Пить по 200 мл 1 раз в день.

//-- Геморрой --//

Настой ромашки для лечения геморроя

Ингредиенты: 1,5 столовой ложки ромашки.

Способ применения

Залить ромашку 200 мл кипящей воды, укутать полотенцем и дать настояться в течение 20 минут, затем процедить и остудить до 37 °С.

Делать микроклизмы 1 раз в день вечером. (Перед процедурой ставить очистительную клизму с обычной теплой водой.) Лежа на боку, дожидаться полного всасывания настоя в кишечник.

Лечение следует проводить ежедневно до улучшения состояния.

Сбор травяной для лечения геморроя в период обострения I

Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки травы хвоща полевого, 2 столовые ложки травы горца почечуйного, 2 столовые ложки травы сушеницы болотной, 2 столовые ложки семя льна, 2 столовые ложки коры крушины.

Способ применения

Смешать ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора и залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 20 минут, затем процедить.

Принимать по 60–70 мл 3 раза в день за 20 минут до еды.

Сбор травяной для лечения геморроя в период обострения II

Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка цветков пижмы обыкновенной, 1 столовая ложка корня стальника полевого, 1 столовая ложка корневища валерианы лекарственной, 2 столовые ложки травы хвоща полевого, 3 столовые ложки коры дуба.

Способ применения

Смешать все ингредиенты, отделить 2 столовые ложки сбора и залить 500 мл кипящей воды. Укутать полотенцем и дать настояться 4 часа, затем процедить.

Принимать полученное средство по 70 мл 3 раза в день за 20 минут до еды.

Можно также использовать настой для сидячих ванн и припарок.

Цикорий

Общие сведения о цикории

О том, что цикорий всегда был в почете у людей, говорят его многочисленные народные названия: страж, дорожный дозорный, серповник, огородный василек, огородная волошка, пуговник, щербак... За способность всегда разворачивать свои голубые цветки вслед солнцу, его называли «солнцева трава», «невеста солнца». А за сходство формы стебля с кнутом он получил имена «петровы батоги» и «синие батоги».

Цикорий обыкновенный, или дикий (*Cichorium intybus*) – многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных с толстым веретенообразным корнем. Стебель прямостоячий, достигающий 150 см в высоту, листья очередные стеблевидные. Цветки голубые (иногда белые), язычковые, собранные в корзинки.

Яркие цветки цикория, растущие как сорняк, можно довольно часто встретить, например, на лугах, пустырях и по обочинам дорог в европейской части России, на Алтае, в Западной Сибири, а также на Кавказе. В качестве посевной культуры его можно увидеть в Западной Европе, на Украине, в Индонезии, Индии и США.

В нашей стране цикорий впервые стали выращивать в 1880 году в Ярославской области, где его и в настоящее время культивируют для применения в кондитерском производстве и кофейной промышленности.

Цикорий является отличным медоносом, его крупные цветки, привлекающие большое количество пчел, выделяют довольно много пыльцы и нектара. С 1 г «синих батогов» можно получить до 100 кг меда. Цветет цикорий в период сенокосов.

//-- Из истории применения цикория --//

Цикорий известен людям с древних времен, о нем упоминается в так называемом папирусе Эберса – древнеегипетском документе, содержащем медицинские сведения эпохи фараона Аменхотепа I (около 1536 года до н. э.). Согласно этому письменному источнику, жители Древнего Египта использовали цикорий для приготовления лекарств от укусов змей и ядовитых насекомых.

Свойства цикория описывали в своих трудах известные античные врачи и ученые – Теофраст, Диоскорид, Плиний Старший. Целебные характеристики растения заинтересовали Авиценну, который готовил из него препараты для лечения зрения, суставов, органов пищеварения.

В старину корень цикория наделяли не только лекарственными, но и магическими свойствами. Во многих странах бытовало поверье, что с его помощью можно стать невидимым. Существовала и такая примета: если 25 июля выкопать корень цикория и привязать его к посоху, он защитит от ножа и пули во время путешествия. В «Ботаническом словаре герметической медицины» Поля Седира об этом растении сказано: «Корень (цикория) может служить могущественным средством от порчи, но собирать его нужно с соответствующими церемониями: в день рождения Иоанна Крестителя, до восхода Солнца, стоя на коленях, прикоснуться к корню золотом и серебром, а потом мечом Иуды Маккавея вырвать из земли с клятвами и другими церемониями. Будучи собран при Юпитере в Стрельце или Солнце во Льве, и притом в час Венеры, он получает свойства заживлять язвы и раны и способствует образованию

рубцов».

Популярность цикория увеличилась, когда в конце XVIII века немецкий садовник Тамме из Тюрингии впервые сделал из корней растения заменитель кофе. Европейцы полюбили новый напиток, хотя стоил он недешево, потому что сырье привозили издалека. До сих пор многие народы (например, жители Германии и Прибалтики) с удовольствием пьют кофе с добавлением цикория. В Латвии из него готовят холодный напиток с медом, яблочным соком и лимоном, а в Эстонии любят яичный кофе с цикорием.

Не меньшим успехом пользовалось целебное растение и в нашей стране. С 1889 года и до начала Первой мировой войны из России ежегодно отправлялось за границу около 400 пудов сухого корня. Главным центром его заготовки была Ярославская губерния.

Не потерял своего значения цикорий-целитель и в наши дни. Его используют в народной медицине, часто добавляют в медицинские препараты. Вещества, которые содержатся в нем, обладают противомикробным, противовоспалительным, успокаивающим, моче- и желчегонным действием. Цикорий нормализует обмен веществ в организме, сердечную деятельность, действует как сосудорасширяющее и жаропонижающее средство. Он используется в терапии сахарного диабета, заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени и почек.

В составе корня цикория содержится большое количество легкоусвояемых веществ, благодаря чему он является ценнейшим продуктом питания, особенно для людей, страдающих диабетом. Его применяют в приготовлении конфет и тортов, добавляют в кофейные и чайные напитки, что придает им необычный вкус, запах и цвет. Порошок из корня цикория, заменяя кофе, укрепляет организм и при этом не возбуждает нервную систему. Так как цикорный кофе не содержит кофеина, противопоказаний к его употреблению практически не существует. Цикорий кладут в различные блюда (салаты, мясные кушанья и др.), а также применяют для ванн, назначенных для лечения ожирения, болезней суставов и кожи.

К настоящему времени появилось немало культурных сортов цикория (листовой цикорий витлуф, эндивий и др.). Они вкусны, полезны, питательны и содержат большое количество витамина С. Однако их лечебные свойства, в сравнении с дикой разновидностью, несколько снижены, поэтому для лекарственных препаратов (отвары, настои, сборы, ванны) лучше использовать цикорий обыкновенный. А блюда, приготовленные из салатных сортов, можно употреблять в качестве дополнительного средства терапии. Они очень эффективны в диете, предназначенной для диабетиков и людей, страдающих ожирением. Из побегов, листьев и стеблей цикория делают салаты. Молодые побеги варят и тушат. В Бельгии листовой цикорий запекают с сыром или яблоками в вине. Большой популярностью во многих европейских странах пользуется витлуф, который кладут в салаты, супы и гарниры к печеной, жареной, тушеной и паровой рыбе. А в Италии очень любят цикорный салат радиччио.

//-- Химический состав цикория и его лечебные свойства --//

В цветках цикория содержится гликозид цикорин, который при гидролизе расщепляется на эскулетин и глюкозу. В млечном соке есть горькие вещества лактуцин, лактукопикрин, таракастерол, в плодах – протокатехиновый альдегид.

Корни цикория богаты растворимым в воде инулином (60 %) – полисахаридом, который используется в диетическом питании больных диабетом в качестве заменителя крахмала и сахара. В этих частях растения также присутствует горький гликозид интибин, широко

применяемый в фармацевтической промышленности. В составе корня цикория найдены сахара (до 15 %), горькие, смолистые и дубильные вещества, органические кислоты, цикорин, холин, белки, жиры, эфирное масло, витамины А, С, В₁, В, РР, марганец, железо, калий, натрий, фосфор.

В листьях растения также присутствует инулин.

Спектр лечебных действий цикория очень широк. Растение выводит из печени токсины, стимулируя ее функции. Настой соцветий успокаивает нервную систему и улучшает работу сердца, его назначают при неврозах, бессоннице, гипертензии. Отвар корня обладает мочегонным и желчегонным действием, его употребляют при цистите, желчнокаменной болезни, нефрите, циррозе, гепатите. Отвар корней и травы народная медицина рекомендует для наружного применения при экземе, угрях, фурункулезе, гнойных ранах, диатезе, воспалении лимфатических желез (в виде ванн, примочек, припарок). Цикорий полезен при общем упадке сил, повышенном потоотделении, заболеваниях селезенки, его можно применять в качестве средства, нормализующего состав крови. Со времен Авиценны отвары и настои этого растения назначают при гиперацидных гастритах, энтеритах, колитах, холециститах, хронических запорах. Свежий сок цикория помогает лечить цингу и анемию.

В Индии цикорий используют при изготовлении зубных паст, обладающих противовоспалительным эффектом и препятствующих образованию зубного налета.

Благодаря сахароснижающему свойству отвар цикория оказывает инсулиноподобное действие, поэтому его можно применять для лечения сахарного диабета. Способностью снижать уровень глюкозы в крови обладают и листья растения, которые используются для приготовления салатов в диетическом питании. Вместо дикорастущего цикория можно употреблять витлуф, эндивий, эскариол и другие культурные сорта.

Цикорий применяют как в отдельности – для монотерапии, так и в составе лекарственных сборов вместе с другими растениями. В 1993 году в нашей стране был запатентован сбор лекарственных трав «Лидия», предназначенный для лечения сахарного диабета. Вместе с другими растениями в него входят корни цикория. Они же включены в гипогликемический сбор, запатентованный в Хорватии.

Цикорий помогает нормализовать обмен веществ, что делает его эффективным при лечении ожирения. Благодаря инулину, способствующему появлению чувства насыщения без употребления дополнительных калорий, растение широко применяется для снижения веса.

В лечебных целях используют корень, траву и цветки цикория.

Корень цикория обладает вяжущим и сахароснижающим действиями. Отвары из него используют для лечения сахарного диабета, болезней желудочно-кишечного тракта, печени и почек, а также в случае заболеваний нервной системы.

Из травы растения готовят настои и отвары, которые также можно использовать в лечении вышеназванных болезней. Эти средства применяют и наружно в виде компрессов, примочек, промываний при лечении кожных недугов.

Препараты, приготовленные из соцветий дикого цикория, успокаивают центральную нервную систему, улучшают сердечную деятельность, увеличивая амплитуду и замедляя ритм сердца.

Молоденькие побеги, стебли, листья цикория обыкновенного рекомендуется включать в диетическое питание.

//-- Противопоказания к применению цикория --//

Серьезных противопоказаний к употреблению цикория не выявлено. Исключением является индивидуальная непереносимость, хотя встречается она достаточно редко. Так же как и многие другие растения, цикорий может вызвать кожную реакцию у людей, склонных к аллергии.

Поскольку растение способствует расширению кровеносных сосудов, его не рекомендуется употреблять при сосудистых заболеваниях, варикозной болезни и геморрое.

Хотя цикорий полезен для желудочно-кишечного тракта, излишне частое его применение может вызвать проблемы с пищеварением.

С особой осторожностью следует принимать препараты из цикория тем, кто страдает гастритом, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, болезнями печени, бронхитом, астмой, хроническим кашлем и другими заболеваниями дыхательной системы. Дело в том, что прием таких средств может усиливать кашель.

Хотя в цикории, в отличие от кофе, нет кофеина, он все равно действует возбуждающе, поэтому люди, которые лечатся от бессонницы, стресса, депрессии, не должны использовать препараты из этого растения в большом количестве.

//-- Заготовка и хранение цикория --//

Заготовку цветков и травы производят в период цветения растения. Так как в этот момент стебли и листья очень жесткие, для приготовления салатов они не годятся и собирать их можно только в лекарственных целях. Стебли растения режут на части и высушивают на воздухе в тени. Готовое сырье упаковывают в деревянную тару и закрывают. Срок хранения заготовки – 2 года.

Корни цикория заготавливают ранней весной или же осенью (в сентябре-октябре), именно в этот период в них скапливается наибольшее количество полезных веществ. Рекомендуется не выдергивать, а выкапывать корни. Делать это лучше после дождя, когда почва становится мягкой.

После сбора корни цикория тщательно промывают в холодной воде, режут и сушат в специальной сушилке или газовой печи при температуре 35–40 °С. Предварительно их нужно провялить на воздухе.

Можно также просто высушить корни на солнце или обжарить их в духовке. Нужно иметь в виду, что при такой обработке цикорий, выделяющий большое количество газов, затвердевает не сразу, а лишь по мере того, как остужается при комнатной температуре.

Если корень заготовлен правильно, он приобретает буровато-серый цвет и хрустит, когда его разламывают. Сердцевина должна быть просохшей.

Хранят корни цикория в бумажных пакетах или полотняных мешках в сухом темном месте. Сырье не утрачивает своих лечебных свойств в течение 2 лет.

//-- Цикорные салаты --//

Для диетического питания при сахарном диабете и ожирении можно использовать салатные сорта цикория, нежная и сочная зелень которых также обладает гипогликемическим действием.

Листья и кочанчики цикорных салатов содержат инулин и интибин (именно он и придает растениям горький вкус). Инулин, регулирующий обмен веществ в организме, применяется в качестве заменителя сахара. Интибин улучшает пищеварение, функции печени, сосудов. Все это делает культурные виды цикория очень полезными для людей, страдающих сахарным диабетом.

Как и цикорий, цикорные салаты относятся к семейству сложноцветных. Родиной этих

растений считаются государства Евразии и Северной Африки. По своей пищевой ценности они не уступают привычному листовому салату. В них содержится огромное количество витаминов и микроэлементов.

Они хорошо растут и дают большой урожай не только на приусадебных участках, но и в условиях городской квартиры: на подоконниках, остекленных балконах и лоджиях.

Окультуривать дикий цикорий начали в XVII веке в Голландии, когда его корни стали специально выращивать для получения замены дорогого кофе.

Чуть позже люди попробовали надземные части растения, и с тех пор листовая цикорий прочно вошел в национальные кухни многих европейских стран. Выведенные селекционным путем цикорные салаты отличаются внешним видом; объединяет же их не только общий прародитель, дикий цикорий, но и горьковатый вкус, а также содержащиеся в них полезные вещества.

В качестве салатных сортов цикория выращивают эндивий и его разновидности (эскарриол и фризе, или курчавый эндивий), витлуф, радиккье и радиччио.

//-- Эндивий и эскарриол (эскарриоль) --//

Эскарриол и эндивий имеют одни и те же свойства и различаются только внешне. Биологические особенности сближают их с огородным салатом. Эти двулетние растения относятся к древним культурам, в Западной Европе выращивать их начали еще в XVI веке. Однако есть сведения, что с эндивием были знакомы даже древние греки и римляне. Родиной этих видов салатного цикория считается Индия, откуда они были завезены в Египет, а затем и в государства Средиземноморья.

В настоящее время эндивий и эскарриол очень популярны во многих европейских странах, в США и Канаде. Помимо инулина и интибина, в них содержатся соли калия, кальция, железа, магния и фосфора, витамины С, В₁, В₂, РР, Р и другие нужные для организма вещества. Эти растения полезны всем, но более всего они нужны больным сахарным диабетом.

Эндивий, один из главных видов салатных цикориев, внешне представляет собой крупную розетку с длинными прикорневыми листьями. Его более известная в нашей стране разновидность фризе (кудрявый эндивий) обладает множеством узких волнисто-кудрявых листьев, светло-зеленых по краям и желтоватых, нежных и практически негорьких в центре.

Эскарриол также является разновидностью эндивия (гладкий эндивий). Растение имеет широкие, округлые черешковые листья с ровными, зубчатыми или чуть волнистыми краями. Как и эндивий, эскарриол окрашен в темно-зеленые и желтоватозеленоватые оттенки.

Стебель у обоих видов салата прямой, ветвистый. У эндивия цветки мелкие, сиреневого цвета, а у эскарриола – голубые или розовые. Последний более хладостоек и переносит заморозки до -3 °С.

На начальной стадии развития у этих видов цикорного салата формируются только корни и листья. Наземная часть представляет собой розетку из 50 и более листьев. Чтобы уменьшить горечь, эндивий и эскарриол отбеливают: примерно за 2 недели до уборки урожая связывают шпагатом, приподнимают вверх крайние листья и перекрывают доступ свету, благодаря чему серединки салатных кочанов становятся светлыми и нежными. Листья можно есть сырыми, приправляя соком цитрусовых, чтобы нейтрализовать горечь. Но чаще всего эти виды цикория добавляют в смешанные зеленые салаты. Хороши они и в салатах с фруктовыми ингредиентами: ананасами, персиками и

грушами.

В настоящее время учеными-селекционерами были выведены самоотбеливающиеся сорта эндивия.

Можно использовать и неотбеленные листья эндивия и эскариола, однако их рекомендуется бланшировать для удаления излишней горечи. Эти салаты также можно тушить и подавать в качестве гарнира или класть в супы в самом конце варки.

Фризе чаще всего используют в микс-салатах: он украшает блюдо и придает ему пикантность благодаря своей горчинке.

Этот вид цикория отлично сочетается с другими листовыми салатами, а также с чесноком, тимьяном, рукколой. Его горьковатый вкус подходит к рыбе, креветкам, мясу, поджаренному бекону, мягкому сыру и цитрусовым.

Для заправки салатов из эндивия, фризе и эскариола используют уксус, лимонный сок, растительное масло. Можно добавлять к ним немного меда, козий сыр, чеснок или красный лук.

Свои питательные и целебные свойства свежие эндивий и эскариол сохраняют в холодильнике в течение 2–4 дней.

Рецепты приготовления блюд из листового цикория, которые удовлетворят любой вкус, приводятся в последующих разделах этой книги.

//-- Витлуф --//

Витлуф – листовая разновидность дикого цикория, многолетнее растение, которое выращивается как двулетнее.

В первый год своего развития он образует длинные белые корнеплоды и большую розетку удлинённых крупночерешковых листьев, на второй год цветет и дает семена. Стебель растения разветвленный, достигающий в высоту 1,5 м, с многочисленными белыми или голубыми цветками. Семена мелкие, ребристые, коричневого цвета.

Как салатная культура витлуф известен с начала XIX века. Впервые культивировать его начали в Бельгии, из-за чего за растением закрепилось название «бельгийский цикорий». Затем витлуф стали выращивать в Голландии, это страна до сих пор держит первенство в области селекции его сортов.

В настоящее время этот сорт салатного цикория культивируют в Нидерландах, Бельгии, Франции и ряде других стран Европы.

Выращивают витлуф ради кочанчиков. Их выгоняют зимой в темном помещении из корнеплодов, которые вызрели летом (можно просто накрыть горшки или ящики светонепроницаемой тканью). При выгонке важен температурный режим: при температуре 15–17 °С кочанчики сохраняют свою природную горечь, а вот при 8-10 °С становятся сладковатыми, с легкой, едва заметной горчинкой.

В витлуфе содержатся инулин, интибин, большое количество витаминов, сахаров, белков. Кочанчики имеют удлинённую, слегка заостренную форму и весят около 50–70 г. Бледно-желтая или белая их окраска (слово «витлуф» переводят как «белый лист» или «белая голова») обусловлена тем, что развивались кочанчики в темноте. Чем они светлее, тем меньше в них горечи.

Листья у витлуфа сочные и хрустящие. Кочанчики едят сырыми, тушеными, жареными или вареными. Для приготовления салатов их нарезают вдоль, поперек либо разбирают на листья. Салаты можно заправлять сметаной, растительным маслом, майонезом или соком цитрусовых, убирающим горечь. Ее легко устранить, если в течение 15–20 минут промывать витлуф в чуть теплой воде или 1 минуту бланшировать в кипятке. С этой

целью можно также вымачивать кочанчики в подсоленной холодной воде около 2–3 часов. Горечь, которая сконцентрирована в основном в плотном донышке кочанчика, уменьшается при тепловой обработке.

В отварном, жареном или тушеном виде витлуф подают в качестве гарниров к различным блюдам.

Срезанные свежие кочанчики не теряют своих питательных и вкусовых качеств в течение 3 недель, если хранить их в прохладном месте.

//-- Радиччио --//

Радиччио (рэдиччио) – цикорий листового салата пурпурно-фиолетового цвета с крупными белыми прожилками. Родиной радиччио является Италия. Чтобы добиться такой окраски, его нужно выращивать по специальной технологии. Сначала кочанам дают укрепиться, затем их закрывают от солнечного света и слегка подмораживают. В результате в листьях накапливается не обычный зеленый хлорофилл, а фиолетовый пигмент, который является эффективным антиоксидантом, замедляющим старение организма.

В составе радиччио содержатся те же полезные вещества, что и в других видах цикория. Его целебными свойствами восхищался римский ученый и философ Плиний Старший, воспевавший этот салат в своем труде «Естественная история». Радиччио полезен при сахарном диабете, плохом пищеварении и сниженном иммунитете.

Вкус у радиччио горький, пряный и очень резкий, поэтому его обычно добавляют в блюда в небольшом количестве. Зимние сорта этого вида цикория менее горькие, чем летние. Радиччио используют для микс-салатов и ассорти в сочетании с другими овощами. Убрать горечь можно с помощью тепловой обработки.

В Италии листья радиччио обжаривают в оливковом масле, используют при приготовлении ризотто и пиццы, запекают на гриле, жарят, тушат и подают в качестве гарнира. Вместе с другими овощами их кладут в супы. Порванные на кусочки листочки применяют для украшения и придания пикантности блюдам, целые листья используют в качестве порционных «салатников».

Для уменьшения горечи блюда с радиччио заправляют фруктовыми соками, малиновым и бальзамическим уксусом, оливковым маслом, медом, соусами на основе майонеза. Тушат этот вид цикория в красном вине или оливковом масле, порвав листья руками или нарезав их тонкой соломкой. Радиччио отлично сочетается с луком, чесноком, тимьяном, рукколой, каперсами, фетой и пармезаном.

Хранить этот вид цикория можно в течение 2 недель в прохладном месте.

//-- Радиккье --//

Цикорий салат радиккье (радиккио, радиккьо) часто путают с радиччио. В отличие от последнего, у радиккье почти нет листьев, а выращивают его ради сочного стебля, окрашенного в различные оттенки красного (от совсем светлого до темно-бордового).

В растении содержатся инулин и интибин, большое количество витаминов (аскорбиновая, фолиевая кислоты, каротин), минералы и микроэлементы (кальций, железо, магний, фосфор, калий). В соке радиккье есть гликозид лактуцин, благотворно действующий на нервную систему и обладающий легким снотворным эффектом. Сочетание солей калия и натрия в салате полезно для печени, почек, поджелудочной железы и сердечно-сосудистой системы. Радиккье рекомендуется включать в лечебно-диетическое питание при сахарном диабете, атеросклерозе, ожирении. Добавляя этот вид цикория в пищу, можно отрегулировать нарушенный водносолевой обмен в

организме.

В Италии, где radicchio называют «зимним цветком итальянской кухни», его выращивают на севере страны.

В каждом районе культивируют свой подвид, отличающийся и цветом, и вкусом. Итальянцы смазывают стебли салата смесью оливкового масла, бальзамического уксуса, соли и перца и жарят его в гриле или на сковороде. Затем блюдо подают в качестве гарнира к рыбе или мясу.

Радиккье добавляют в миксы из овощей (в том числе листовых салатов), фруктов, рыбы, морепродуктов. Его используют для приготовления ризотто, пасты (макарон), блюд из птицы. Он придает кушаньям неповторимый вкус и пикантность.

Цикорий в лечении сахарного диабета

Сахарный диабет известен с давних времен, от этой болезни людей пытались лечить еще античные врачи. Но, несмотря на накопленный медицинский опыт, установить точную причину возникновения заболевания пока еще не удалось.

Ученые считают, что наибольшую роль в развитии диабета может играть наследственный фактор, особенно если оба родителя у человека страдали этой болезнью. Предрасположенность к ней имеют и те, у кого выявлены острые или хронические заболевания поджелудочной железы.

Известны факторы риска, способствующие развитию диабета даже у тех, кто генетически не предрасположен к ней. К ним относятся инфекционные заболевания, психологические травмы, постоянное нервное перенапряжение и стрессы, гипертоническая болезнь, атеросклероз, а также неправильное питание: употребление большого количества продуктов, богатых легкоусвояемыми углеводами, систематическое переедание и ожирение. Многие из этих факторов взаимосвязаны. Так, стрессы и психологические травмы часто приводят к перееданию, от которого недалеко до ожирения, способствующего развитию сахарного диабета II типа.

//-- Симптомы сахарного диабета --//

О развитии диабета может свидетельствовать ощущение постоянной жажды и сухости во рту, прогрессирующее увеличение или снижение веса, общая слабость, быстрая утомляемость, частые головные боли, повышенная раздражительность, сильный кожный зуд, возрастание количества выделяемой мочи, фурункулы, трещины в углах рта, сухость кожи и слизистых оболочек, снижение потенции. С помощью лабораторных исследований выявляется повышение уровня глюкозы в крови и выделение сахара с мочой.

Разумеется, наличие одного или нескольких симптомов из этого списка необязательно говорит о диабете. Тем не менее это признаки проблем со здоровьем. Например, трещины в углах рта часто сигнализируют о авитаминозе, а кожный зуд может являться аллергической реакцией. Конечно, необходима консультация специалиста.

//-- Типы сахарного диабета --//

Существует две разновидности заболевания: диабет I типа (инсулинозависимый) и диабет II типа (инсулиннезависимый).

Сахарный диабет I типа поражает в основном молодых людей (до 30 лет). Считается, что он развивается по причине генетической предрасположенности под влиянием некоторых вирусных инфекций и выработки организмом антител к собственным бета-клеткам.

Болезнь начинается после того, как поджелудочная железа снижает, а то и вовсе прекращает секрецию инсулина. Однако первые признаки диабета проявляются лишь после «выключения» из работы более 80 % бета-клеток, то есть спустя несколько недель, месяцев, а иногда и лет.

Основные симптомы сахарного диабета I типа – это сильная жажда, увеличение количества мочи, общая слабость и прогрессирующее снижение веса при постоянном чувстве голода. Самыми первыми проявлениями заболевания становятся быстрое ухудшение самочувствия и сильное обезвоживание организма. Если уже на этом этапе развития диабета не начать лечение инсулином, болезнь станет стремительно прогрессировать и может привести человека к диабетической коме.

Сахарный диабет II типа встречается почти в 4 раза чаще, чем диабет I типа. Его называют диабетом пожилых, потому что он развивается у людей старше 40 лет. Возникает он из-за того, что клетки поджелудочной железы снижают свою активность и начинают вырабатывать недостаточное количество инсулина.

Нередко диабет II типа развивается из-за унаследованной от родителей невосприимчивости тканей организма к биологическому действию инсулина. Все ткани в организме, на которые действует данный гормон, снабжены инсулиновыми рецепторами, но при патологических процессах в них нарастает невосприимчивость к этому веществу. Так как секреция инсулина при этом не снижается, подобное состояние именуют относительной инсулиновой недостаточностью.

Нарушение функции инсулиновых рецепторов врачи часто наблюдают у людей, страдающих ожирением. Постоянное переедание способствует избытку глюкозы в крови, но поскольку ткани невосприимчивы к инсулину, глюкоза не может попасть внутрь клетки. Для решения проблемы нужно много инсулина, и поджелудочная железа выделяет его в чрезмерном количестве. Все это приводит к истощению бета-клеток. Данное нарушение выработки инсулина отмечается не только у больных диабетом, но и у здоровых людей с избыточной массой тела.

//-- Принципы лечения сахарного диабета --//

Диабет II типа (инсулиннезависимый) лечат медикаментозно, однако и народная медицина может оказать большую помощь. Необходимо также обязательно соблюдать соответствующую лечебную диету. Медикаментозная терапия заключается в приеме сахароснижающих лекарств и инъекций инсулина, которые требуются лишь время от времени. В некоторых случаях лечение можно ограничить одним только лечебным питанием.

Сложнее обстоит дело с диабетом I типа. В этом случае инсулинотерапия обязательна. Больному назначают инъекции инсулина и соответствующую лечебную диету. Самолечение средствами народной медицины, отказ от введения инсулина и консультаций специалиста могут закончиться очень печально.

Цикорий против сахарного диабета

Корни цикория богаты фруктозой, являющейся важнейшим пищевым продуктом для диабетиков. Клинические исследования показали, что препараты инулина, сделанные из корней, дают ярко выраженный гипогликемический эффект у больных инсулиннезависимым сахарным диабетом и, кроме того, понижают суточные колебания

уровня глюкозы в крови. Благодаря этому инулин цикория можно применять в качестве средства для лечения пациентов с диабетом II типа.

Инулин цикория назначают для монотерапии при впервые выявленном диабете, в случае легкой формы заболевания и для первичной профилактики сахарного диабета у лиц со сниженной толерантностью к глюкозе и метаболическим синдромом (нарушение углеводного обмена, гипертензия, гиперпротеинемия). При средних и тяжелых формах заболевания инулин поможет снизить дозу основных гипогликемических препаратов и станет отличным средством профилактики осложнений сахарного диабета: диабетических ангиопатий, периферических невропатий, ретинопатий, нефропатий и энцефалопатий.

Помимо этого, инулин оказывает положительное влияние на липидный обмен, снижает уровень холестерина и триглицеридов в крови, улучшает пищеварение. Кроме того, благодаря эффекту насыщения, который обеспечивает прием инулина, можно уменьшить чувство голода без употребления дополнительных калорий, что очень важно при диабете и ожирении.

//-- Способы применения цикория при лечении сахарного диабета --//

Из корней, травы и цветков цикория готовят отвары, настои, настойки для внутреннего и наружного применения (ванны, примочки, припарки, компрессы). Широко используются сборы, ингредиенты которых усиливают сахароснижающее действие цикория, при этом проявляя собственные полезные свойства.

Женьшень, аралия маньчжурская, заманиха высокая, левзея сафлоровидная, лимонник китайский, родиола розовая, элеутерококк колючий помогают нормализовать обмен веществ и восстановить гормональный баланс.

Избыток глюкозы из организма выводят хвощ, спорыш, береза, брусника, которые также обладают мочегонным свойством.

Фасоль обыкновенная, горох посевной, черника и галега (козлятник лекарственный) сохраняют инсулин от разрушения, активизируют синтез белков и жиров, задерживают глюконеогенез и нормализуют процесс усвоения глюкозы, способствуя ее транспортировке в клетки.

Для регенерации бета-клеток в поджелудочной железе используют лен посевной, грецкий орех, лопух большой, солодку голую, чернику, шелковицу белую и черную.

Взаимодействие инсулина с рецепторами помогут нормализовать хромосодержащие растения: арника горная, женьшень, имбирь лекарственный, лавр благородный, леспедеза копеечная, ольха серая, пихта сибирская, сабельник болотный, шалфей лекарственный, левзея.

Цинкосодержащие растения – горец птичий, береза повислая, золотарник канадский, кукурузные рыльца, а также шалфей лекарственный, – способствуют улучшению иммунных процессов и синтезу собственного инсулина.

Помимо цикория, к группе инулинсодержащих лекарственных трав относятся девясил высокий, одуванчик лекарственный и топинамбур, которые при гидролизе образуют фруктозу.

Очень полезны при диабете черника и овес, регулирующие уровень глюкозы в крови. Отвары листьев и ягод черники используются как эффективное сахароснижающее средство.

Отвар корня цикория

Ингредиенты: 1 чайная ложка измельченного корня цикория.

Способ применения

- Залить сырье 200 мл кипящей воды, поставить на слабый огонь и прогревать в течение 10 минут с момента закипания, затем процедить и остудить.
- Пить по 50 мл 3 раза в день при сахарном диабете.
- Отвар корня цикория применяют также в качестве желчегонного средства при заболеваниях поджелудочной железы, желчного пузыря, печени (в том числе при желчнокаменной болезни); как мочегонное при болезнях почек; для улучшения пищеварения и лечения обменных нарушений. Наружно его используют для ванн, примочек и компрессов при кожных заболеваниях и подагре.

Отвар корня цикория концентрированный

Ингредиенты: 2 столовые ложки измельченного корня цикория.

Способ применения

- Залить сырье 200 мл холодной воды и поставить на огонь. После закипания прогревать в течение 10 минут, затем процедить.
- Пить как чай при сахарном диабете.

Настой корня цикория

Ингредиенты: 2 чайные ложки измельченного корня цикория.

Способ применения

- Залить сырье 200 мл кипящей воды, дать настояться в течение 1–2 часов, затем процедить.
- Выпить настой за день в 3–4 приема. Использовать средство для лечения сахарного диабета.

Настой травы и корня цикория

Ингредиенты: 1 столовая ложка измельченных цветущих верхушек цикория, 1 столовая ложка измельченного корня цикория.

Способ применения

- Залить растительное сырье 200 мл кипящей воды, накрыть крышкой, укутать и дать настояться в течение 1 часа, после чего процедить.
- Принимать при сахарном диабете по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. Курс – 10 дней. Затем нужно сделать перерыв в 7 дней и повторить лечение.

Настой травы цикория

Ингредиенты: 1 чайная ложка травы цикория.

Способ применения

- Залить сырье 200 мл кипящей воды, плотно закрыть крышкой, дать настояться в течение 30 минут, затем процедить.
- Пить при сахарном диабете по 100 мл 2–3 раза в день перед едой.
- Настой травы цикория можно применять для лечения болезней желудочно-кишечного тракта, печени, почек, а также неврастении и истерии.

Сбор лекарственных (рецепт 1)

Ингредиенты: 4 столовые ложки листьев цикория обыкновенного, 4 столовые ложки

листьев грецкого ореха, 4 столовые ложки травы козлятника лекарственного, 4 столовые ложки листьев крапивы двудомной, 4 столовые ложки листьев одуванчика лекарственного.

Способ применения

- Смешать ингредиенты, отделить 2 столовые ложки сбора и залить 500 мл кипящей воды. Довести до кипения и прогревать на слабом огне 2–3 минуты, затем дать настояться в течение 30–40 минут и процедить.
- Пить по 50 мл 3–4 раза в день за 15–20 минут до еды при сахарном диабете.

Сбор лекарственный (рецепт 2)

Ингредиенты: 5 столовых ложек листьев цикория обыкновенного, 5 столовых ложек листьев земляники лесной, 5 столовых ложек травы горца птичьего, 5 столовых ложек одуванчика лекарственного.

Способ применения

- Смешать ингредиенты, отделить 2 столовые ложки сбора и залить 500 мл кипящей воды. Поставить на огонь и кипятить в течение 3–5 минут, затем дать настояться 1–1,5 часа и процедить.
- Пить по 60–70 мл 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды при сахарном диабете.

Сбор лекарственный (рецепт 3)

Ингредиенты: 2 столовые ложки корня цикория обыкновенного, 2 столовые ложки корня солодки голой, 2 столовые ложки пустырника пятилопастного, 2 столовые ложки плодов шиповника коричневого, 2 столовые ложки плодов боярышника кроваво-красного, 3 столовые ложки корня лопуха большого, 3 столовые ложки травы золототысячника обыкновенного, 1 столовая ложка травы почечного чая, 1 столовая ложка травы мяты перечной, 1 столовая ложка травы вероники лекарственной, 1 столовая ложка листьев березы черной.

Способ применения

- Смешать все ингредиенты, отделить 2–3 столовые ложки сбора, всыпать в термос и залить 500 мл кипящей воды. Дать настояться в течение ночи, утром процедить.
- Принимать настой теплым, по 70 мл 3 раза в день за 30 минут до еды при сахарном диабете.

Сбор лекарственный (рецепт 4)

Ингредиенты: 2 столовые ложки корня цикория обыкновенного, 2 столовые ложки корня лопуха большого, 2 столовые ложки семян льна обыкновенного, 7 столовых ложек листьев черники обыкновенной, 7 столовых ложек створок стручков фасоли обыкновенной.

Способ применения

- Смешать все ингредиенты, отделить 2–3 столовые ложки сбора и залить 500 мл кипяченой воды комнатной температуры. Оставить на 12 часов, затем поместить на водяную баню и прогревать 15 минут. Настаивать еще 1 час, после чего процедить.
- Принимать по 200 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды при сахарном диабете.

Сбор лекарственный (рецепт 5)

Ингредиенты: 3 столовые ложки травы цикория обыкновенного, 2 столовые ложки

листьев малины обыкновенной, 2 столовые ложки травы сушеницы болотной, 1 столовая ложка травы зверобоя продырявленного.

Способ применения

- Смешать все ингредиенты, отделить 2 столовые ложки сбора и залить 300 мл кипятка, настаивать под крышкой, укутав полотенцем, 2 часа, а затем процедить.
- Пить настой в течение дня небольшими глотками при сахарном диабете.

Сбор лекарственный (рецепт 6)

Ингредиенты: 3 столовые ложки травы цикория обыкновенного, 3 столовые ложки плодов шиповника коричневого, 2 столовые ложки травы пастушьей сумки, 2 столовые ложки плодов можжевельника обыкновенного, 2 столовые ложки листьев мяты перечной, 1 столовая ложка травы лапчатки гусиной.

Способ применения

- Смешать все ингредиенты, отделить 2 столовые ложки сбора и залить 300 мл кипящей воды. Укутать и дать настояться в течение 2 часов, затем процедить.
- Принимать полученный настой при сахарном диабете, выпив его в течение дня небольшими глотками.

Сбор лекарственный (рецепт 7)

Ингредиенты: 2 столовые ложки листьев цикория обыкновенного, 2 столовые ложки листьев подорожника ланцетовидного, 2 столовые ложки корня лопуха большого, 2 столовые ложки травы хвоща полевого.

Способ применения

- Смешать все ингредиенты, отделить 2 столовые ложки сбора и залить 500 мл кипящей воды. Поставить на огонь и прогревать в течение 10 минут, затем дать настояться под крышкой 1 час и процедить.
- Принимать 4 раза в день по 100 мл перед едой при сахарном диабете. Курс лечения – 30 дней.

Сок цикория

Ингредиенты: 1 кг молодых стеблей цикория.

Способ применения

- Для приготовления сока пригодны только побеги, собранные в стадии бутонизации. При сборе нужно срезать верхушки длиной примерно 15–20 см.
- Тщательно промыть сырье, обдать кипятком и пропустить через мясорубку. Полученную кашу отжать через плотную ткань, слить сок в эмалированную посуду и поставить на огонь. После закипания прогревать 1–2 минуты.
- Принимать при сахарном диабете 3–4 раза в день по 1 чайной ложке, разводя это количество в 100 мл молока. Курс лечения – 1–1,5 месяца.
- Сок цикория снижает уровень сахара в крови, кроме того, его можно употреблять при малокровии в качестве средства, успокаивающего нервную систему и тонизирующего сердце. Наружно его используют для лечения фурункулов, экземы, гнойничковых заболеваний кожи, диатеза у детей.

Рецепты блюд с цикорием

Больным сахарным диабетом необходимо есть как можно больше овощей (3–4 раза в день). Очень полезны кольраби, шпинат, тыква, огурцы, топинамбур (земляная груша), в котором содержатся инсулиноподобные вещества, способствующие нормализации обмена веществ в организме. И конечно же, на столе должны быть блюда из цикорных салатов.

Салат из эндивия, витлуфа и свеклы

Ингредиенты: 200 г витлуфа, 200 г эндивия, 200 г свеклы, 1 зубчик чеснока, 15 г зеленого лука, 3 г горчицы, 50 мл растительного масла, 20 мл лимонного сока, соль по вкусу.

Способ приготовления

- Свеклу отварить, очистить и нарезать тонкой соломкой.
- Кочанчики витлуфа разобрать на отдельные листья.
- Эндивий тщательно промыть и слегка обсушить.
- Крупно нарезать витлуф и эндивий.
- Чеснок очистить, истолочь с солью и смешать с растительным маслом, горчицей и лимонным соком.
- Выложить витлуф, эндивий и свеклу в салатник, добавить подготовленную заправку и перемешать. Посыпать блюдо измельченным зеленым луком.

Салат с эндивием, сыром и яйцами

Ингредиенты: 400 г эндивия (фризе, эскарпиола), 40 г сыра твердых сортов, 60 мл оливкового масла, 20 мл лимонного сока, 2 яйца, 1 зубчик чеснока, 5–6 листочков свежей мяты, соль и черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

- Яйца сварить вкрутую, очистить и нарубить.
- Сыр натереть на терке.
- Чеснок мелко нарезать, смешать с оливковым маслом и лимонным соком, посолить и поперчить.
- Эндивий нарезать, добавить подготовленную заправку, перемешать и посыпать тертым сыром и рублеными яйцами. Украсить салат листочками мяты.

Салат из цикория французский

Ингредиенты: 1 кг цикорного салата, 100 г сметаны, 25 г сливочного масла, 3 яйца, соль и черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

- Яйца сварить вкрутую, очистить и разрезать одно на 4 части, а у оставшихся отделить желтки.
- Листья цикорного салата перебрать, промыть, разрезать на 4–5 частей и бланшировать в кипящей воде в течение 5 минут, чтобы удалить горечь. Откинуть на дуршлаг.
- Выложить подготовленный цикорий в салатник, полить сметаной и растопленным сливочным маслом. Посолить, поперчить и заправить соусом, приготовленным из двух яичных желтков, растертых с добавлением небольшого количества жидкости, в которой варился цикорный салат.
- Перед подачей на стол украсить блюдо четвертинками яиц.

Салат из цикория с ветчиной

Ингредиенты: 500 г цикорного салата, 120 г ветчины, 200 г несладкого йогурта, 50 мл растительного масла, 20 мл столового уксуса, 30 г шнитт-лука, соль и черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

- Ветчину нарезать кубиками.
- Цикорий промыть, нарезать узкими полосками и соединить с ветчиной.
- Смешать йогурт с уксусом, растительным маслом, посолить, поперчить и добавить измельченный шнитт-лук. Залить этим соусом цикорий с ветчиной и подать на стол.

Салат из цикория с ветчиной, яблоками и хреном

Ингредиенты: 300 г цикорного салата, 500 г хрена, 150 г ветчины, 200 г яблок, 150 г сметаны, 20 мл уксуса, соль по вкусу.

Способ приготовления

- Ветчину нарезать кубиками.
- Цикорный салат промыть, обсушить и нашинковать.
- Яблоки очистить и нарезать тонкими ломтиками. Выложить в салатник, добавить ветчину и цикорий, посолить и перемешать.
- Соединить сметану, хрен и уксус и хорошо взбить. Залить салат приготовленным соусом перед подачей на стол.

Салат из корней цикория и картофеля

Ингредиенты: 100 г корней цикория, 100 г картофеля, 15 мл растительного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления

- Тщательно промыть корни цикория и опустить их в кипящую подсоленную воду. Варить 20 минут, затем нарезать тонкими дольками.
- Картофель отварить, очистить от кожицы, нарезать брусочками и выложить в салатник. Добавить цикорий, посолить и заправить растительным маслом.

Салат из радиччио с сыром и яблоками

Ингредиенты: 500 г радиччио, 200 г яблок, 100 г рукколы, 100 г сыра твердых сортов, 4 зубчика чеснока, 80 мл оливкового масла, 80 мл красного винного уксуса, соль по вкусу.

Способ приготовления

- Чеснок очистить и мелко нарубить.
- Кочанчики радиччио вымыть, обсушить и крупно нарубить.
- Яблоки и сыр нарезать мелкими кубиками. Рукколу нашинковать.
- Оливковое масло смешать с винным уксусом, чесноком и солью.
- Выложить все ингредиенты в салатник, залить заправкой и осторожно перемешать.

Салат из радиччио и морепродуктов

Ингредиенты: 150 г радиччио, 150 г крабовых палочек, 150 г морского коктейля в масле, 100 г сыра твердых сортов, 100 г маслин без косточек, 100 мл белого сухого вина, 10 г картофельного крахмала.

Способ приготовления

- Радиччио вымыть, разобрать на листья, обсушить и нашинковать соломкой. Обжаривать в оливковом масле 2–3 минуты, чтобы уменьшить горечь.

- Маслины нарезать кружочками, а крабовые палочки – соломкой.
- Сыр натереть на крупной терке.
- Смешать в салатнике радиччио с морским коктейлем, добавить половину маслин и крабовых палочек.
- Влить вино в эмалированную посуду с толстым дном, поставить на огонь и нагреть (до кипения не доводить).
- Расплавить в горячем вине тертый сыр, добавить крахмал и перемешать.
- Заправить приготовленным соусом салат. Украсить его оставшимися крабовыми палочками и маслинами.

Салат из радиччио по-итальянски

Ингредиенты: 200 г радиччио, 150 г деликатесного сыра с грибами, 400 г апельсинов, 100 г стеблей сельдерея, 70 г красного лука, 1 зубчик чеснока, 60 мл лимонного сока, 50 мл растительного масла без запаха, 30 г зерен кунжута, соль, черный молотый перец и имбирь по вкусу.

Способ приготовления

- Радиччио вымыть, обсушить и нашинковать.
- Лук очистить и нарезать кольцами.
- Кунжут обжарить на сухой сковороде.
- Сыр нарезать кубиками.
- Апельсины очистить от кожуры и нарезать ломтиками. Выделившийся сок слить в отдельную посуду.
- Сельдерей нашинковать.
- Чеснок очистить и измельчить ножом. Выложить в миску, добавить пряности, соль, растительное масло, апельсиновый и лимонный соки и перемешать.
- Смешать рубленый лук с сельдереем и поставить в холодильник, не накрывая крышкой, на 1 час.
- Затем добавить к охлажденной смеси лука и сельдерея радиччио, сыр, ломтики апельсинов, залить подготовленным соусом.
- Перед подачей на стол посыпать кунжутом.

Суп диетический с эндивием

Ингредиенты: 250 г эндивия (или эскарриола), 250 г кабачков, 100 г репчатого лука, 25 г зелени укропа, 10 г зеленого лука, 200 мл овощного или куриного бульона, 20 мл лимонного сока, 10 мл оливкового масла, соль и специи по вкусу.

Способ приготовления

- Кабачки очистить и нарезать кубиками.
- Зелень укропа и зеленый лук измельчить.
- Репчатый лук очистить и мелко нарубить.
- Эндивий промыть и нарезать тонкими полосками.
- В кастрюлю влить оливковое масло, прогреть и обжаривать в нем репчатый лук в течение 2–3 минут. Затем добавить бульон и 100 мл воды и довести смесь до кипения.
- Выложить в суп кабачки и специи, посолить и прогревать его на слабом огне в течение 5–6 минут.
- Затем добавить эндивий, влить лимонный сок, посолить и варить еще 5–6 минут. В самом конце термической обработки всыпать в кастрюлю зелень укропа.

- Перед подачей на стол суп в порционных тарелках посыпать рубленным зеленым луком.

Суп из эндивия со сливками

Ингредиенты: 400 г эндивия, 120 г репчатого лука, 100 мл нежирных сливок, 25 г сливочного масла, 10 г зелени петрушки, 1 л куриного или мясного бульона, 10 мл лимонного сока, 5 г молотого мускатного ореха, соль и черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

- Эндивий перебрать, вымыть, слегка обсушить и нарубить.
- Репчатый лук очистить, нарубить и обжаривать на сковороде со сливочным маслом до мягкости, затем добавить эндивий и тушить на слабом огне в течение 5 минут.
- Выложить лук и эндивий в кастрюлю, залить горячим бульоном, довести до кипения и варить на слабом огне в течение 20 минут.
- Затем взбить суп миксером, влить сливки и дать закипеть, держа на слабом огне.
- Посолить, поперчить, добавить мускатный орех и перемешать.
- Перед подачей на стол заправить суп лимонным соком и посыпать измельченной зеленью петрушки.

Суп с цикорием по-итальянски

Ингредиенты: 300 г витлуфа или радиччио, 100 г лапши, 40 г сыра твердых сортов, 1 л овощного бульона, 10 мл оливкового масла, соль и черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

- Сыр натереть на терке.
- Промыть цикорий, обсушить, нарезать соломкой и выложить в кастрюлю с кипящим овощным бульоном. Прогреть в течение 10 минут.
- Затем добавить в кастрюлю лапшу и варить до готовности. Посолить, поперчить, посыпать тертым сыром и заправить оливковым маслом.

Суп-крем из цикория

Ингредиенты: 500 г цикорного салата (эндивия, эскарпиола), 200 г картофеля, 80 г репчатого лука, 50 г сливочного масла, 10 г зелени укропа, 1 зубчик чеснока, 400 мл куриного бульона, 200 мл молока, соль и черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

- Цикорный салат промыть и нарезать тонкими полосками.
- Репчатый лук очистить и нарубить.
- Чеснок очистить и мелко нарезать.
- Картофель очистить и нарезать кубиками.
- Выложить в кастрюлю с разогретым сливочным маслом цикорий, лук и чеснок и прогреть все в течение 3–4 минут.
- Влить в кастрюлю бульон, довести его до кипения, выложить в него картофель и варить 15 минут (до мягкости картофеля). Затем перемешать суп в блендере, превратив его в однородную массу.
- Добавить горячее молоко, посолить, поперчить и снова взбить в блендере.
- Подавать суп горячим или холодным, посыпав его измельченной зеленью укропа.

Цикорий фаршированный

Ингредиенты: 1 кг цикорного салата, 250 г мясного фарша, 30 г муки, 200 мл молока,

20 г сливочного масла, соль и черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

- Листья цикорного салата промыть и слегка обсушить. Опустить их в кипящую подсоленную воду и варить в течение 15–20 минут, затем откинуть на дуршлаг.
- Для приготовления белого соуса слегка обжарить муку на сковороде со сливочным маслом. Постепенно добавляя горячее молоко и, непрерывно помешивая, прогреть смесь в течение 6–7 минут.
- Выложить в форму, чередуя, листья салатного цикория и фарш, посолить, поперчить, полить белым соусом и поставить в духовку. Запекать при слабом огне 1 час.

Цикорий тушеный с сыром

Ингредиенты: 300 г эндивия, эскариола или витлуфа, 40 г сыра твердых сортов, 30 г муки, 25 г сливочного масла, соль и черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

- Сыр натереть на терке.
- Муку обжарить на сковороде с разогретым сливочным маслом.
- Кочанчики витлуфа или листья эндивия (эскариола) поместить в кастрюлю и залить водой так, чтобы она лишь покрывала их. Посолить, поперчить, добавить обжаренную муку, поставить на огонь и довести до кипения. Накрыть крышкой и тушить в течение 10–15 минут.
- При подаче на стол посыпать тушеный цикорий натертым на мелкой терке сыром.

Цикорий, тушенный со сливками

Ингредиенты: 250 г витлуфа или эндивия, 50 мл сливок, 50 мл мясного или овощного бульона, 20 г сливочного масла, соль и черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

- Цикорный салат промыть, слегка обсушить и выложить в кипящую воду. Варить на сильном огне в течение 10 минут, затем откинуть на дуршлаг и остудить под струей холодной воды. Отжать и нарубить ножом.
- Поместить подготовленный цикорий в кастрюлю, посолить, поперчить, залить бульоном, накрыть крышкой, довести до кипения и прогреть на слабом огне в течение 30 минут.
- Влить в кастрюлю сливки, добавить сливочное масло и тушить до готовности.

Цикорий, жаренный в масле

Ингредиенты: 500 г эндивия или эскариола, 25 г топленого масла, 25 г сливочного масла, 20 мл лимонного сока, соль и черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

- Листья цикорного салата тщательно промыть и слегка обсушить.
- Слегка разогреть в кастрюле топленое масло, добавить листья салата, поперчить, посолить, сбрызнуть лимонным соком, накрыть промасленной бумагой и поставить на слабый огонь.
- Припускать листья в собственном соку, а когда вся влага выпарится, слегка обжарить.
- Перед подачей на стол заправить блюдо растопленным сливочным маслом.

Цикорий запеченный

Ингредиенты: 600 г цикорного салата, 200 г сметаны, 60 г сливочного масла, 50 г сыра твердых сортов, 30 г муки, 20 г зелени петрушки, 2 яйца, соль и черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

- Сыр натереть на терке.
- Взбить сметану с яйцами, мукой, солью, перцем и измельченной зеленью петрушки.
- Цикорный салат нарезать полосками, выложить в форму, смазанную сливочным маслом, и залить подготовленной смесью.
- Запечь цикорий в духовке, а в конце приготовления посыпать тертым сыром.

Цикорный салат радиккье, запеченный с ветчиной

Ингредиенты: 200 г радиккье (4 стебля), 400 г ветчины без жира (4 ломтика), 50 г сливочного масла, 30 г муки, 30 г панировочных сухарей, 100 мл сливок, 100 мл белого сухого вина, 15 г зелени петрушки, соль и белый молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

- Опустить стебли цикория в кипящую воду и варить в течение 10 минут, затем остудить. Завернуть каждый стебель в ломтик ветчины.
- В кастрюле с толстым дном растопить половину сливочного масла и уложить цикорий, завернутый в ветчину.
- Оставшееся сливочное масло нагреть на сковороде и обжарить в нем муку. Влить вино и, помешивая, довести смесь до кипения.
- Добавить сливки, соль и белый перец, хорошо перемешать и залить приготовленным соусом цикорий. Посыпать его сухарями, поставить в духовку и запекать в течение 15 минут.
- Перед подачей на стол украсить блюдо мелко нарубленной зеленью петрушки.

Пюре из цикория и яблок

Ингредиенты: 100 г листьев и стеблей цикория, 300 г яблок, 10 мл растительного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления

- Цикорий промыть, обсушить и пропустить через мясорубку.
- Слегка обжарить полученную массу на сковороде с разогретым растительным маслом.
- Яблоки разрезать на несколько частей, выложить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды, поставить на огонь и тушить до мягкости, а затем протереть сквозь сито.
- Соединить яблочное пюре с цикорием, посолить и перемешать.
- Подавать к блюдам из круп.

Витлуф, запеченный с ветчиной и макаронами

Ингредиенты: 500 г витлуфа, 150 г макарон, 150 г репчатого лука, 100 г ветчины, 100 г сыра твердых сортов, 200 мл молока, 50 мл растительного масла, 2 яйца, 20 мл лимонного сока, соль и молотый кориандр по вкусу.

Способ приготовления

- Витлуф нарезать небольшими кусочками, выложить в кастрюлю, добавить немного подсоленной воды и тушить в течение 20–30 минут.

- Сыр натереть на терке.
- Ветчину нарезать ломтиками и слегка обжарить в половине растительного масла.
- Макароны отварить, откинуть на дуршлаг, слегка остудить и нарезать кусочками.
- Репчатый лук очистить, порубить и обжарить в растительном масле до золотистого цвета.
- Выложить в огнеупорную стеклянную посуду слоями ветчину, тертый сыр, отварные макароны, репчатый лук и цикорий. Посыпать тертым сыром, кориандром, залить молоком и взбитыми желтками, а затем покрыть белками, взбитыми в крепкую пену.
- Поставить в духовку и запекать в течение 10 минут при сильном огне.
- Перед подачей на стол сбрызнуть блюдо лимонным соком.

Витлуф, запеченный с яблоками и сыром

Ингредиенты: 400 г витлуфа, 200 г яблок, 60 г сыра твердых сортов, 50 г нежирной сметаны, 50 г сливочного масла, 40 мл лимонного сока.

Способ приготовления

- Сыр натереть на терке.
- Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину, мякоть нарезать дольками.
- Витлуф очистить, промыть, слегка обсушить и выложить в чуть смазанную маслом форму для запекания, сбрызнув лимонным соком, чтобы не потемнел.
- Посолить цикорный салат и уложить на него кусочки яблок. Полить сметаной, посыпать тертым сыром, сверху разложить маленькие кусочки сливочного масла.
- Плотно накрыть форму крышкой и поставить в нагретую до 180 °С духовку. Запекать в течение 15 минут.

Запеканка из цикория, риса и окорока

Ингредиенты: 1 кг цикорного салата (витлуфа, эндивия, эскарпиола), 200 г риса, 200 г апельсинов, 150 г тамбовского окорока, 140 г репчатого лука, 200 мл овощного бульона, 150 мл нежирных сливок, 60 мл растительного масла, молотый мускатный орех по вкусу.

Способ приготовления

- Цикорный салат вымыть, обсушить и нарезать.
- Рис отварить.
- Окорок нарезать небольшими кубиками.
- Репчатый лук очистить, нарубить и обжарить вместе с нарезанным окороком на сковороде с растительным маслом (20 мл).
- На другой сковороде обжарить в 30 мл масла цикорный салат.
- Из апельсинов выжать сок, смешать его со 100 мл сливок. Залить этой смесью цикорий, посолить и прогреть на слабом огне 5–6 минут.
- Смазать растительным маслом форму для запекания и выложить на нее слоями окорок, рис, репчатый лук, цикорный салат. Залить все остатками сливок и посыпать мускатным орехом.
- Поставить форму в духовку, нагретую до 200 °С, и запекать в течение 10 минут.

Кофе из цикория

Ингредиенты: 100–200 г корней цикория.

Способ приготовления

- Цикорный корень с давних времен используется в качестве заменителя натурального

кофе. Он полезен для больных сахарным диабетом, а также для тех, кто очень любит кофе, но страдает расстройствами нервной системы, кровообращения и кишечника.

- Сушеные нарезанные корни обжарить до светло-коричневого цвета. (В процессе обжаривания сырья инулин и фруктоза карамелизируются, придавая напитку особый вкус, цвет и аромат.) Измельчить в порошок с помощью кофемолки. Насыпать в чашку и заварить кипятком. На 1–2 чайные ложки молотого цикория достаточно 200 мл воды.

- Можно приготовить кофе и другим способом. Засыпать в джезву с горячей водой жареный молотый цикорий (1 столовая ложка на 200 мл воды), поставить на огонь и кипятить 3 минуты. Дать напитку немного настояться, добавить в него по вкусу молоко, сливки, мед или сахарозаменитель.

Молотый растворимый цикорий можно купить в магазине. Чтобы приготовить из него вкусный напиток, необходимо положить в стакан кипятка 0,2 чайной ложки порошка, а затем добавить мед, молоко или сливки по вкусу.

Есть еще один способ приготовления кофе из готового растворимого цикория. В кипящее молоко всыпать растворимый цикорий (0,25 чайной ложки порошка на 200 мл молока) и подсластить 1 чайной ложкой меда.

Цикорий и ожирение

Не стоит думать, что ожирение – это только эстетическая проблема. Человек с избыточной массой тела действительно выглядит не слишком привлекательно, но главная опасность в том, что лишние килограммы, являясь огромной нагрузкой практически на все органы, способствуют появлению самых разных заболеваний.

Как уже говорилось выше, ожирение считается одним из главных факторов развития диабета II типа.

У полных это заболевание встречается в 10 раз чаще, чем у людей с нормальной массой тела.

При избыточном весе высок риск развития артериальной гипертензии, атеросклероза, ишемии, варикозного расширения вен, тромбоза, эмболии легких, желчнокаменной болезни, заболеваний суставов, дислипидемии и даже некоторых форм рака. Превышение нормального веса всего на 10 % сокращает продолжительность жизни на 14 %, в то время как превышение на 20 % – уже на 45 %.

В домашних условиях определить степень отклонения массы тела от нормальной можно с помощью ИМТ – индекса массы тела. Его рассчитывают по следующей формуле: ИМТ = вес (кг): рост (м) в квадрате.

Например, вес человека равен 90 кг, а его рост – 162 см. ИМТ в данном случае будет следующим: $90: (1,62 \times 1,62) = 34,6$.

В норме ИМТ составляет 19,5–24,9. Показатель в границах 25–27,9 означает наличие лишнего веса. При ожирении I степени ИМТ равен 27,9–30,9; при ожирении II степени – 30,9–35,9; при ожирении III степени – 35,9–40,9. Если ИМТ превышает 41, значит, что у человека тяжелое ожирение IV степени.

//-- Причины ожирения --//

Ожирение может быть следствием серьезных нарушений обмена веществ и нейроэндокринной регуляции деятельности внутренних органов. Причинами его также являются наследственная предрасположенность, гиподинамия и некоторые инфекционные

заболевания. Часто ожирение развивается из-за неправильного питания: переедания или постоянного употребления в пищу большого количества легкоусвояемых углеводов и жиров, способствующих быстрому накоплению жировых клеток.

//-- Симптомы ожирения --//

Определить ожирение можно по следующим проявлениям:

- избыточное отложение жира в подкожной клетчатке;
- значительное увеличение массы тела;
- одышка;
- постоянная жажда;
- быстрая утомляемость;
- снижение двигательной активности;
- снижение иммунитета;
- частые головные боли.

О развитии заболевания могут свидетельствовать пигментные пятна и выпадение волос.

Ожирение является очень серьезной проблемой, избавиться от него с помощью модных диет практически невозможно.

Необходим комплекс специальных мероприятий, который подберет врач исходя из физиологических особенностей и состояния здоровья пациента.

//-- Основные методы комплексного лечения ожирения --//

Самое главное в программе по снижению веса – это рациональное, сбалансированное питание и достаточные физические нагрузки, способствующие повышенному расходу энергии. Такие нагрузки должны быть регулярными, но не изнуряющими. Начинать занятия нужно понемногу (5-10 минут в день), постепенно увеличивая продолжительность и интенсивность тренировок. Эффективны аэробные физические упражнения (бег, плавание, езда на велосипеде, беговые лыжи, прыжки через скакалку). Очень полезна обычная ходьба, она способствует похудению и удержанию достигнутых результатов.

По медицинским показаниям (если немедикаментозное лечение не дает результата) могут быть назначены лекарственные препараты для снижения веса. Они имеют противопоказания и побочные эффекты, поэтому принимать их можно только после врачебной консультации.

При тяжелом ожирении (ИМТ больше 40) с сопутствующими заболеваниями возможно хирургическое вмешательство.

И все же основным и главным методом лечения ожирения остается диетическое питание, подобранное с учетом возраста, массы тела, состояния здоровья, вкусов, семейных и национальных традиций больного. Для расчета калорийности питания используются специальные формулы.

При составлении рациона необходимо постепенное, длительное изменение характера питания и пищевых привычек, а не временное ограничение употребления определенных продуктов, которое не принесет успеха.

На I этапе снижения массы тела рекомендуется гипокалорийное питание с суточным дефицитом 300–500 ккал.

На II этапе для удержания достигнутого результата необходимо эукалорийное питание, сбалансированное по белкам, жирам и углеводам. При этом содержание жиров в рационе должно быть не более 25 % от калорийности суточного рациона, а белков – 15 %. Основу питания составляют углеводы (55–60 %), но не быстрые (сахар, мед, варенье, конфеты, сдоба), а трудноусвояемые.

К ним относятся овощи, фрукты, хлеб (отрубный, из обдирной муки), крупы (за исключением манной, саго, шлифованного риса). В таком рационе есть все необходимые для организма питательные вещества, поэтому придерживаться его можно всю жизнь.

В диетическое питание при ожирении включают большое количество фруктов (кислых и кислосладких) и овощей, которые обеспечивают организм витаминами и минералами. Овощи можно употреблять в тушеном и отварном виде, и все же большую их часть следует есть в сыром виде (салаты). Очень полезны овощи, которые содержат много клетчатки и пектина, за счет чего увеличивается объем пищи и появляется чувство насыщения, регулируется деятельность кишечника, из организма выводятся шлаки, что очень важно при избыточной массе тела. К таким овощам относят капусту, редис, огурцы, томаты, тыкву и листовую зелень, в том числе цикорий и цикорные салаты.

//-- Использование цикория при лечении ожирения --//

Препараты из цикория помогают нормализовать обмен веществ и снизить вес. Если ожирение протекает на фоне сахарного диабета II типа, полезными будут лекарственные формы, предложенные в предыдущем разделе.

Настой травы цикория

Ингредиенты: 3 столовые ложки травы цикория.

Способ применения

- Всыпать растительное сырье в термос, залить 800 мл кипящей воды, закрыть крышкой и дать настояться в течение 2 часов, затем процедить.
- Пить по 200 мл 3 раза в день за 30 минут до приема пищи для улучшения обмена веществ и снижения веса. Курс — 1 месяц. Затем сделать перерыв на 2 недели и повторить лечение.

Чай из цикория

Ингредиенты: 1 чайная ложка измельченного корня цикория (или смеси травы и корней).

Способ применения

- Залить растительное сырье 400 мл холодной воды, поставить на огонь и довести до кипения. Прогреть на слабом огне 6–7 минут, затем процедить и остудить.
- Пить по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до приема пищи для снижения веса.

Ванна с настоем цикория для снижения веса

Ингредиенты: 4 столовой ложки измельченной травы цикория.

Способ применения

- Поместить растительное сырье в термос, залить 500 мл кипящей воды, закрыть крышкой и дать настояться в течение 1 часа.
- Процедить настой и вылить в ванну с теплой водой (37,5–39 °С). Продолжительность приема такой ванны — 10–15 минут. Курс лечения состоит из 21 процедуры, проводить их нужно через 1–2 дня.

//-- Рецепты блюд с цикорием --//

Салат из витлуфа и эндивия

Ингредиенты: 200 г витлуфа, 200 г эндивия, 1 зубчик чеснока, 3 г горчицы, 50 мл растительного масла, 20 мл лимонного сока, 15 г зелени укропа или петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления

- Разобрать кочанчики витлуфа на листья, промыть, обсушить.
- Эндивий тщательно промыть и слегка обсушить.
- Крупно нарезать эндивий и витлуф и выложить в салатник.
- Чеснок очистить, истолочь с солью и смешать с растительным маслом, горчицей и лимонным соком.
- Заправить салат смесью растительного масла, лимонного сока и чеснока. Посыпать измельченной зеленью.

Салат из цикория и огурцов

Ингредиенты: 300 г цикорного салата (эндивия, эскариола или витлуфа), 200 г огурцов, 60 г зеленого лука, 200 г нежирной сметаны, 8 г лимонной кислоты.

Способ приготовления

- Растворить лимонную кислоту в 70 мл воды.
- Листья цикорного салата нарезать и залить раствором лимонной кислоты, чтобы удалить горечь. Затем откинуть на дуршлаг и дать жидкости стечь.
- Огурцы натереть на крупной терке.
- Зеленый лук мелко нарубить.
- Выложить цикорный салат и тертый огурец в салатник, заправить сметаной и посыпать измельченным луком.

Салат из отварного витлуфа

Ингредиенты: 300 г витлуфа, 20 г сливочного масла, 20 мл лимонного сока, соль по вкусу.

Способ приготовления

- Опустить кочанчики витлуфа в подсоленную кипящую воду и варить в течение 10–15 минут. Откинуть на дуршлаг, дать остыть и нарезать. Выложить в салатник, сбрызнуть лимонным соком и заправить растопленным сливочным маслом.

Салат из эндивия с мандаринами

Ингредиенты: 400 г эндивия, 200 г мандаринов, 150 г нежирного несладкого йогурта, 50 мл лимонного сока, 40 г семян кунжута, 3 г столовой горчицы.

Способ приготовления

- Листья эндивия промыть, обсушить и нарезать полосками.
- Мандарины очистить от кожуры, разделить на дольки, снять с них пленки и нарезать мякоть кусочками.
- Йогурт соединить с горчицей, лимонным соком и хорошо перемешать.
- Выложить эндивий в салатник, полить йогуртовым соусом, добавить половину семян кунжута и перемешать.
- Посыпать блюдо оставшимся кунжутом и украсить кусочками мандаринов.

Салат из эндивия с лимонным соком

Ингредиенты: 800 г эндивия, 40 мл лимонного сока, 30 мл растительного масла, сахарная пудра на кончике ножа, соль и душистый молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

- Отобрать только белые листья молодого эндивия. Тщательно промыть их и нарезать

полосками.

- Хорошо взбить лимонный сок с растительным маслом, сахарной пудрой, солью и перцем. Заправить этой смесью салат и сразу же подать на стол.

Салат из эндивия с овощами и кальмарами

Ингредиенты: 300 г эндивия, 200 г сладкого зеленого перца, 200 г огурцов, 200 г молодой спаржи, 150 г кальмаров, 40 мл растительного масла, 50 мл лимонного сока, 10 г зерен горчицы, сахарная пудра на кончике ножа, соль и черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

- Очищенный сладкий перец и огурцы нарезать мелкими кубиками.
- Эндивий промыть, обсушить и нарезать полосками.
- Кальмары очистить, промыть и варить в кипящей воде в течение 4 минут, затем нарезать кольцами.
- Спаржу варить до готовности, затем слегка обсушить, остудить и соединить с кальмарами и эндивием. Добавить сладкий перец, огурцы и перемешать.
- Взбить растительное масло с лимонным соком, зернами горчицы, молотым перцем, солью и сахарной пудрой. Заправить этой смесью салат.

Салат из цикория с сырным соусом

Ингредиенты: 500 г цикорного салата, 50 г творожной массы, 30 г сыра твердых сортов, 50 мл растительного масла, 20 мл столового уксуса, соль по вкусу.

Способ приготовления

- Цикорный салат промыть и нарезать тонкими полосками.
- Сыр натереть на терке.
- Соединить творожную массу с тертым сыром, посолить, добавить растительное масло и уксус, перемешать и тщательно растереть.
- Заправить подготовленным соусом салат из цикория перед подачей на стол.

Салат из радиччио

Ингредиенты: 300 г радиччио, 200 г листового салата, 80 мл оливкового масла, 70 г репчатого лука, 5 г горчицы (не очень горькой), 5 г зелени петрушки, 5 г зеленого лука, 1 яйцо, 15 мл столового уксуса, соль и черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

- Радиччио и листовой салат промыть, обсушить и нарезать полосками или порвать руками.
- Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и мелко нарубить.
- Репчатый лук очистить, мелко нарезать, залить оливковым маслом, добавить уксус и горчицу и перемешать. Посолить и поперчить смесь, посыпать ее рубленым зеленым луком и петрушкой, затем выложить в заправку нарезанное яйцо.
- Выложить радиччио и листовой салат в салатник, заправить подготовленным соусом и аккуратно перемешать.

Салат из радиччио с клюквой и моцареллой

Ингредиенты: 400 г радиччио, 400 г моцареллы, 50 г сушеной клюквы, 30 г зелени базилика, 15 г меда, 80 мл апельсинового сока, 70 мл оливкового масла, соль и черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

- Клюкву выложить в чашку и залить апельсиновым соком.
- Радиччио перебрать, вымыть, обсушить и нарезать полосками. Соединить с медом и клюквой, перемешать и выложить салатник.
- Шарики моцареллы откинуть на сито, чтобы стекла жидкость, затем добавить в салат и поперчить.
- Листочки базилика нарезать и посыпать ими салат.
- Заправить его оливковым маслом, поперчить, посолить и аккуратно перемешать.

Салат из радиччио с фенхелем и апельсинами

Ингредиенты: 300 г радиччио, 300 г фенхеля (клубень вместе с зеленью), 400 г апельсинов, 100 г маслин, 60–70 г репчатого лука (2 маленькие луковицы), 70 мл оливкового масла, 20 мл лимонного сока, 20 мл белого винного уксуса, 5 г розмарина, соль и черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

- Радиччио очистить, вымыть, обсушить, нарезать полосками и выложить на порционные тарелки.
- Апельсины очистить от кожуры и нарезать тонкими кружочками. Выделившийся сок слить в отдельную посуду.
- Репчатый лук очистить и нарезать колечками.
- Фенхель очистить, вымыть. Клубень разрезать пополам и нашинковать тонкой соломкой. Зелень измельчить.
- Розмарин нарубить.
- Смешать апельсиновый сок с оливковым маслом и уксусом, добавить лимонный сок и хорошо взбить. Всыпать рубленый розмарин, соль и перец.
- Выложить нарезанный клубень фенхеля в тарелки с радиччио, добавить ломтики апельсинов и кольца репчатого лука.
- Полить салат подготовленной заправкой, украсить маслинами и посыпать рубленой зеленью фенхеля.

Салат из радиччио и авокадо

Ингредиенты: 200 г радиччио, 400 г авокадо, 100 г моркови, 60 мл оливкового масла, 10 г зелени петрушки.

Способ приготовления

- Радиччио вымыть, обсушить, нарезать полосками.
- Авокадо разрезать пополам, вынуть косточку, очистить мякоть от кожицы и нарезать крупными кубиками.
- Морковь очистить и нарезать тонкими кружочками.
- Выложить в салатник подготовленные ингредиенты, заправить оливковым маслом и украсить веточками петрушки.

Салат из витлуфа с апельсинами, черносливом и миндалем

Ингредиенты: 300 г витлуфа, 400 г апельсинов, 60 г чернослива, 40 г миндаля, 50 г несладкого йогурта, соль и черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

- Кочанчики витлуфа вымыть, нарезать ломтиками и выложить в салатник.
- Чернослив залить кипятком на 5 минут, затем откинуть на сито, дав воде стечь, и нарезать.
- Миндаль слегка обжарить на сухой сковороде.
- Из половины апельсинов выжать сок. Оставшиеся очистить, разобрать на дольки и нарезать кусочками. Добавить их к витлуфу с миндалем, заправить йогуртом и апельсиновым соком, посолить и поперчить.

Салат из эндивия с томатами

Ингредиенты: 500 г эндивия, 300 г томатов, 70 г репчатого лука, 50 мл растительного масла, 20 мл лимонного сока, 2 яйца, соль и черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

- Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать кружочками, так же как и томаты.
- Репчатый лук очистить и нарезать кольцами.
- Эндивий очистить, промыть, обсушить и нарезать полосками.
- Разложить кружочки томатов по краям салатника, в центр поместить эндивий. Сверху украсить кружочками яиц и колечками лука.
- Добавить в растительное масло соль, перец и лимонный сок и взбить. Заправить этой смесью салат.

Салат из эндивия с апельсинами

Ингредиенты: 400 г эндивия, 200 г апельсинов, 5 г сахара, 20 мл лимонного сока, соль и черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

- Эндивий перебрать, промыть и мелко нарезать.
- Апельсины очистить от кожуры, разобрать на дольки и нарезать мелкими кусочками.
- Выложить кусочки апельсина и эндивия в салатник, слегка посолить, добавить перец и сахар и полить лимонным соком.

Салат из цикория с томатами и чесноком

Ингредиенты: 250 г цикорного салата, 200 г томатов, 70–80 г красного лука, 20 г зелени петрушки, 1 зубчик чеснока, 60 мл лимонного сока, 40 мл оливкового масла, соль по вкусу.

Способ приготовления

- Цикорный салат перебрать, промыть, обсушить и нарезать полосками.
- Томаты нарезать тонкими ломтиками.
- Чеснок очистить и истолочь с солью.
- Лук очистить и нарубить.
- Зелень петрушки измельчить.
- Выложить подготовленные овощи в салатник и полить оливковым маслом. Затем добавить свежеежатый лимонный сок, чеснок, зелень петрушки и тщательно все перемешать.

Салат из цикория с фруктами и сыром

Ингредиенты: 200 г цикорного салата, 100 г мандаринов, 100 г груш, 100 г сливочного сыра, 50 г сметаны, 20 г зелени петрушки, 40 мл фруктового уксуса, 15 мл оливкового

масла, 10 мл лимонного сока, 5 мл яблочного сиропа, морская соль и черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

- Цикорный салат тщательно вымыть и нарезать тонкими полосками.
- Мандарины очистить от кожуры и разобрать на дольки.
- Сыр нарезать кубиками и вместе с цикорием и мандаринами выложить в салатник.
- Груши очистить от кожицы, разрезать на 4 части, вырезать сердцевину, мякоть мелко нарубить ножом. Добавить сметану и измельчить в пюре с помощью миксера или блендера. Влить в полученную массу оливковое масло, фруктовый уксус, лимонный сок, яблочный сироп, посолить, поперчить и перемешать.
- Залить приготовленной заправкой салат и перемешать. Посыпать блюдо измельченной зеленью петрушки.

Салат из цикория с крабами

Ингредиенты: 300 г цикорного салата, 200 г мороженых крабов, 50 г зелени укропа, 20 г маслин, 20 г зеленых оливок, 2 яйца, 70 мл растительного масла, 20 мл винного уксуса, острая горчица на кончике ножа, соль и белый молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

- Дать крабам оттаять при комнатной температуре.
- Цикорный салат разобрать на листья, 8 крупных оставить, остальные нарезать полосками.
- Яйца сварить вкрутую, очистить и разрезать каждое на 4 части.
- Оливки разрезать на половинки, а маслины оставить целыми.
- Растительное масло хорошо взбить с винным уксусом, горчицей, солью и перцем.
- Соединить нарезанный цикорный салат с крабами, маслинами, оливками, заправить смесью из растительного масла и уксуса и аккуратно перемешать.
- Зелень укропа нарубить, но не очень мелко.
- Выстлать салатник целыми листьями цикория, выложить на них салат. Рядом разложить дольки яиц.
- Перед подачей на стол посыпать блюдо укропом.

Винегрет с цикорием

Ингредиенты: 300 г цикорного салата, 100 г соленых огурцов, 100 г яблок, 100 г красного сладкого перца, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г моркови, 70 г репчатого лука, 5 яиц, 20 мл лимонного сока, цедра 1 лимона, 70 мл растительного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления

- Цикорий промыть, обсушить и нарезать.
- Огурцы и очищенный сладкий перец нарезать полосками.
- Морковь очистить и нарезать ломтиками.
- Лук очистить и нашинковать.
- Яблоки натереть на крупной терке.
- Яйца сварить вкрутую, очистить и нарубить.
- Соединить все ингредиенты в большом салатнике, хорошо перемешать, добавить зеленый горошек, соль и лимонную цедру. Заправить винегрет растительным маслом и свежесжатым соком лимона.

Закуска из тушеного цикория

Ингредиенты: 500 г корнеплодов цикория, 50 г сыра твердых сортов, 25 г сливочного масла, 20 мл растительного масла, 20 мл лимонного сока, соль по вкусу.

Способ приготовления

- Сыр нарезать тонкими ломтиками (небольшой кусочек оставить и натереть на терке).
- Корнеплоды цикория нарезать, добавить немного воды и растительное масло, посолить и поставить на слабый огонь. Тушить в течение 15–20 минут, после чего дать остыть.
- Выложить в салатник слоями тушеный цикорий и ломтики сыра. Верхний слой цикория полить смесью из растопленного сливочного масла и лимонного сока.
- Посыпать тертым сыром и подать в качестве гарнира к мясным блюдам.

Форель маринованная с эндивием

Ингредиенты: 300 г эндивия, 300 г филе форели, 200 г томатов, 70 г репчатого лука, 40 мл лимонного сока, 40 г сметаны, 20 г сахара, соль, молотый мускатный орех, белый молотый перец и кориандр по вкусу.

Способ приготовления

- Натереть рыбу солью и сахаром и поместить в холодильник на 24 часа.
- Затем полить форель соком лимона, посыпать специями и оставить на 3–4 часа.
- Эндивий промыть и разобрать на листья.
- Томаты вымыть и нарезать дольками.
- Репчатый лук очистить и нарубить полукольцами.
- Замаринованную форель нарезать длинными полосками.
- Выстлать блюдо листьями эндивия, сверху положить полоски маринованной форели, затем томаты и лук. Полить сметаной.

Витлуф с артишоками, тушенный в белом вине

Ингредиенты: 400 г витлуфа, 100 г артишоков, 80 г белых стеблей лука-порей, 30 г миндаля, 15 г зелени петрушки, 200 мл белого сухого вина, 60 мл оливкового масла, 10 мл лимонного сока, 15 г сахара.

Способ приготовления

- Миндаль нарезать вдоль пластинками.
 - Кочанчики витлуфа промыть, обсушить, разрезать вдоль пополам.
 - Налить на разогретую сковороду 20 мл оливкового масла, выложить кочанчики разрезами вниз и обжаривать в течение 2–3 минут. Затем добавить 70 мл вина, немного сахара, накрыть крышкой и тушить 12–15 минут.
 - У артишоков срезать листья и остатки стебля. Сердцевины, чтобы не потемнели, поместить в кастрюлю с водой, подкисленной лимонным соком.
 - Разогреть на сковороде 20 мл оливкового масла и выложить артишоки. Обжаривать в течение 2–3 минут, после чего влить 70 мл вина, всыпать немного сахара и тушить 12–15 минут.
 - Лук-порей вымыть, косо нарезать кусочками толщиной примерно 2 см, обжаривать в оставшемся оливковом масле в течение 1 минуты. Затем добавить оставшееся вино и сахар и тушить 2 минуты. Остудить и удалить внешнюю пленку.
- Выложить витлуф, артишоки и лук-порей на блюдо и украсить веточками петрушки и миндалем.

Витлуф, запеченный с яблоками и говядиной

Ингредиенты: 500 г витлуфа, 500 г яблок, 250 г говядины, 25 г изюма, 200 мл сухого белого вина, 30 г жидкого меда, 1 столовая ложка жира.

Способ приготовления

- Мясо отварить и нарезать тонкими ломтиками.
- Изюм распарить в кипятке и откинуть на сито, чтобы стекла вода.
- Витлуф очистить, промыть, обсушить и нарезать тонкими дольками.
- Яблоки очистить от кожицы и нарезать ломтиками.
- Выложить в смазанную жиром форму сначала яблоки с изюмом, а затем витлуф. Влить вино, затем разложить ломтики мяса. Залить все медом, накрыть крышкой, поставить в духовку и держать 25 минут при температуре 180 °С.

Автор: Ю. Николаева

Издательство: РИПОЛ классик

ISBN: 978-5-386-03928-8

Год: 2011

Страниц: 192