



Иван Дубровин

Все об обычной крапиве

ВСТУПЛЕНИЕ

Ни для кого не секрет, что ее величество природа наделила огромное количество растений и трав определенными целебными свойствами, полезными не только для человека, но и для всего остального окружающего его мира.

Пробуждаясь весной от зимних холодов, зеленое королевство щедро дарит своим «подопечным» крышу над головой и разнообразную пищу, и со временем человек, как и любое другое живущее рядом с ним существо, должным образом отвечает ему взаимной добротой.

В природе нет ничего лишнего – каждый занимает свое место. И далеко не правы порой бывают те, кто по своей глупой неосторожности нарушает природную гармонию взаимных отношений.

Считая, что окружающий мир слишком тесен, человек периодически начинает уничтожать все живое, что на первый взгляд кажется ему ненужным, а затем глубоко раскаивается в содеянном, но, к сожалению, уже после того, как природа оплатит ему должным уроком.

Может, по этой причине некоторым людям все-таки стоит задуматься над тем, что произрастающие безо всякого на то смысла около дома или на садовом участке «сорняки» могут оказаться в свое время необходимыми для человека помощниками в решении возникающих с его здоровьем проблем. Не даром же они растут?

Если осоку и подобного вида траву употребляют при заболеваниях домашние животные (кошки, собаки), то это еще не значит, что для человека она обязательно окажется бесполезной. Но так почему-то

думает большинство людей, вероятно совсем не уважающих природу, а следовательно, и самих себя.

Удаляя (зачастую с корнями) попадающиеся на садовом участке или около дома различные виды подорожников, лопухов или крапивных порослей, они даже не понимают, что лишают себя возможности всегда иметь под рукой уникальные лекарственные средства, которые в зимний период найти порой бывает весьма проблематично.

Конечно, можно было бы отдельно рассказать о каждом «мнимом сорняке» и о его полезных свойствах, но особое внимание хотелось бы все же заострить на одном из них, наиболее известном и, можно сказать, самом важном – крапиве.

При правильном употреблении этого растения можно избежать множества различных болезней и значительно улучшить общее состояние организма, но для этого, прежде всего, необходимо воспользоваться содержащейся в этой книге информацией, специально подготовленной для тех людей, которым далеко не безразлично собственное здоровье.

ГЛАВА I. ВСЕ О КРАПИВЕ

Из всех существующих видов крапивы на территории нашей страны чаще всего встречаются только два: крапива жгучая и крапива двудомная.

Для своего постоянного местожительства крапива выбирает лесные уголья, сорные и поросшие различными кустарниками места, а также встречается она возле жилых построек и на берегах рек.

Отличается крапива от всех растений по своим естественным природным признакам: на едином стебле по разные стороны размещаются крупнопильчатые сердцевидные листья, где – равно, как и на самом стебле – можно невооруженным глазом увидеть жгучие волоски, а среди располагающейся в произвольном порядке листвы растения небольшими гроздьями свисают зеленые цветки, плоды которых очень похожи издали на своеобразные крапинки. Благодаря этим «крапинкам» растение и получило такое название.

У крапивы жгучей листья более крупные, чем у всех других видов, и эффект жжения намного сильнее. Кроме того, это низкорослое растение, которое, используя в качестве лекарственного сырья при производстве медицинских препаратов, не рекомендуется смешивать с другими видами крапивы.

Собранная во время цветения крапива может использоваться в качестве веника для бани, который очень хорошо помогает при радикулите и ревматизме.

При употреблении крапивы в пищу лучше всего использовать крапиву двудомную – в клеточном соке ее волосков содержится меньшее количество муравьиной кислоты, поэтому она не такая жгучая, как вышеописанное растение.

Крапива двудомная обычно вырастает до 1 м. Корневая система у этого вида растения ползучая. Цветки крапивы двудомной по своему природному строению однополые и очень мелкие.

Итогом естественных отношений между мужскими и женскими цветками (метод опыления) становится интересный по своей форме плод, напоминающий орешек.

Женский цветок легко отличается от мужского строением околоцветника: четырехпластный, с одногнездной завязью и одним пестиком. Мужской же имеет четыре тычинки и разделенный на такое же количество частей околоцветник.

Самую ценную часть растения представляют собой листья. В них содержатся витамины групп С, В и К в достаточно больших количествах. Кроме того, в них же обнаружены дубильные и белковые вещества.

Присутствие в составе крапивного сока и мякоти рибофлавина, гликозида уртицина, каратиноидов, пантотеновой кислоты, гистамина кальция, сахара, калия, серы, воска, протопорфирина и других необходимых для нормальной жизнедеятельности человеческого организма веществ только подтверждает ценность этого растения.

Употребление крапивы в период отсутствия свежих овощей – весной и в начале лета – очень хорошо может сказаться на организме, обделенном в это время витамином С. Крапива является одним из «главных» источников этого компонента.

Содержащийся также в биохимическом составе листьев крапивы хлорофилл способствует быстрому заживлению и восстановлению поврежденных тканей, улучшает работу кишечника, положительно действует на сердечно-сосудистую систему и дыхательные органы, а также имеет свойство освобождать человеческий организм от таких серьезных болезней, как цинга, гиповитаминоз, куриная слепота и других.

Многим женщинам, страдающим гинекологическими заболеваниями, рекомендуется употреблять крапивные настои, экстракты и порошки из листьев этого растения – научными методами доказано, что крапиву можно использовать как средство, останавливающее кровь, что очень помогает при маточных кровотечениях.

Дело в том, что при использовании в таких случаях крапивы, активность гепариназы увеличивается и повышается количество тромбоцитов, задерживающих выход крови. Из-за этого кровь начинает свертываться быстрее, что способствует количественному нарастанию гемоглобина и увеличению числа лейкоцитов и эритроцитов.

Кстати, употребление и использование листьев крапивы положительно влияет на восстановление нормального менструального цикла у женщин и оказывает при этом противовоспалительные действия.

Людам, страдающим сахарным диабетом, употребление крапивы в пищу просто необходимо: попадая в организм и взаимодействуя с внутренними химическими и биологическими элементами, «крапивный эликсир» усиливает естественный обмен веществ, тем самым понижая количество сахара в крови.

Свежеотжатый крапивный сок хорошо применять при сильном кровотечении из носа, а употребляя его внутрь, можно приостановить кровоотхаркивание. Но если кашель не проходит, можно использовать в качестве пищи заранее сваренные в сахарном сиропе крапивные корни.

Из корней, листьев и цветков крапивы делают отвары и настои. Эти средства хорошо помогают растворять образовавшиеся в почках камни и способствуют улучшению работы мочеиспускательных каналов.

Вообще, крапива часто применяется в медицине – и в народной, и в научной – как мочегонное и противосудорожное средство.

Также крапиву рекомендуют людям, которые часто жалуются на суставные боли и лихорадочные действия. Достаточно для этого недельно настоять растение в водке с добавлением чеснока и полученным раствором натереть больного, а затем давать ему внутрь по 2–4 ст. л. в день до еды.

Еще крапиву (вернее, ее корни) используют как средство против глистов и временных приступов эпилепсии.

Как видно из множества вышеперечисленных примеров, крапива очень хороша как лечебное, профилактическое и болеутоляющее средство. Однако не только в медицинских направлениях используют это растение.

В косметологии крапива получила не менее широкое применение. У мужской половины человечества со временем возникают очень большие проблемы с потерей волос.

Нервная система человека с годами расшатывается. Это происходит и в зависимости от окружающей среды и прочих обстоятельств. Эта проблема очень сказывается на качестве и количестве волосяного покрова на голове. Корневые луковицы волос начинают отмирать, и наступает облысение.

Конечно, многих мужчин это устраивает с экономической точки зрения, но большинство из них совсем не собираются терять свой «мужской облик» перед прекрасной половиной и стараются найти любые способы по восстановлению волос.

Кстати, еще издавна – почти во всех цивилизованных ныне странах – считалось, что густой волосяной покров на мужском теле «говорил» о характерном природном темпераменте мужчины. Поэтому каждый уважающий свое «достоинство» мужчина несомненно воспользуется рекомендуемым ниже средством против напасти облысения.

Собираются листья крапивы двудомной (во время цветения растения) в небольшом количестве и завариваются в кипящей воде.

Пропорциональное отношение составных компонентов следует учитывать: 4 ст. л. крапивы на 1 л питьевой воды.

Затем отвар выливают в чистый фарфоровый чайник и настаивают точно так же, как чай. После этого потерявшую значительное количество волос голову моют и, не вытирая ее, на кожу головы наносят методом втирания приготовленный настой.

Эту процедуру можно проводить и с поврежденными волосами не только мужской половине. Только следует учесть, что эффект применения этого средства гарантирован исключительно тогда, когда вышеуказанную операцию повторяют неоднократно с последующими недельными перерывами, обязательнейшим образом употребляя только свежесорванные крапивные листья.

Кроме облысения, у человека бывает множество проблем, связанных с кожей тела. У подростков зачастую появляются гнойничковые образования в виде угрей или прыщей, и молодые люди чувствуют себя в окружении своих друзей и знакомых не очень-то комфортно.

Но предупредить или приостановить естественный природный процесс такого плана вполне возможно. Достаточно использовать в качестве средства для умывания и обтирания отвара и настои из крапивы с добавлением к ней цветков календулы или чистотела – успех гарантирован!

Листья крапивы также можно употребить вместо подорожника, если такового не оказалось под рукой в нужный момент при порезах или сильных царапинах, а если у человека, страдающего парадонтозом, открылось кровотечение десен, то наложенные вместо ваты или марлевого тампона крапивные листья тоже могут сослужить неплохую службу.

В парфюмерной промышленности крапива занимает далеко не последнее место. Сок ее листьев входит в состав различных кремов, мазей и шампуней, а также используется в изготовлении масок в домашних условиях.

Иногда листья крапивы мелко растирают до порошкового образования и смешивают с дополнительными веществами, составляющими основу маски.

Такие кремы хорошо употреблять при шелушении кожного покрова и различных гнойничково-язвенных образований непосредственно на коже тела или при ее пигментации.

В пищевой промышленности крапива широко используется как красительное вещество. Ее природные компоненты при смешивании с растворителями и другими красителями не утрачивают своего естественного зеленого цвета и не влияют отрицательно на состояние человеческого организма при употреблении их в пищу.

Хороши и достаточно известны в нашей стране щи с крапивой. Добавление молодых листьев этого растения придает традиционному русскому блюду своеобразный вкус, цвет и аромат, не говоря уже о пользе употребления этого продукта.

Крапиву добавляют также в салаты различных видов, ею украшают приготовленные мясные и рыбные блюда, не оставляя без внимания и копченности. Многие пекари любят «подбросить» в тесто немного крапивного порошка – хлеб получается душистым и своеобразным на вкус.

Говорят, что крапива отгоняет злых духов от дома, поэтому некоторые люди специально рассаживают ее под окнами и неподалеку от входных дверей.

Крапиву используют как приворотное средство и для гадания на возлюбленного человека. При использовании крапивного настоя путем добавления его в вино или другие подобные напитки можно вернуть ушедшего мужа.

Многие биоэнергетики утверждают, что с помощью крапивы можно определить местонахождение пропавшего человека – крапива сильно насыщена природной энергией.

Если хранить крапиву в доме, можно отвадить некоторых надоедливых насекомых – они не переносят выделяющегося при засыхании растения запаха.

В народе, как многие читатели помнят, существует легенда о «крапивных рубашках», которые вязала своим похищенным злой колдуньей братьям девушка. Молодая девушка при помощи крапивного клубка, который остался от всей «пряжи», отыскала своих братьев и, надев на них рубашки, смогла вернуть им человеческий облик.

Издавна русская земля была славна своими зимами. И именно в эту пору много людей погибало из-за лютых морозов и глубоких снегов. Некоторых удавалось спасти, заворачивая их обнаженные тела в крапивные «одеяла» – муравьиная кислота, содержащаяся в волосках листы и стеблей крапивы, делала свое дело, приводя кровь пострадавшего в движение.

Но крапива не всегда была «положительным» растением: с ее помощью у крестьян и бедных фермеров церковные служители-подхалимы и подлипалы богатых семей уводили скотину, заманивая ее в лес.

А вот некоторые «доброжелатели» после очередной ссоры со своим соседом наговаривали беду на крапивные кусты, растущие на своем земельном участке, и под покровом ночи пересаживали их обидчику. Через некоторое время сосед чувствовал недомогание, испытывал лень ко всем ежедневным делам и в итоге «терял смысл жизни», полностью разочаровываясь в прелестях этого мира.

Употребление крапивы в виде настоя очень хорошо влияет на восстановление утрачиваемой с годами мужской потенции, что является одной из самых значимых и наиболее важных проблем мужского населения.

Но жизненный опыт человечества доказывает, что существуют еще и другие, отличные своей оригинальностью и простотой народные

методы борьбы с этим недугом, в подтверждение чего ниже приводится следующая уникальная история.

Одна светская дама смогла «одним выстрелом убить двух зайцев» с помощью крапивы. Выйдя замуж в достаточно юном возрасте за одного богатого и весьма знаменитого в своем круге молодого человека, она, как ей казалось по началу, обрела настоящее человеческое счастье. Но со временем девушка стала замечать, что ее молодой и довольно красивый муж частенько похаживает по «кабакам и игральням», которые, как он сам объяснял, «работают» исключительно в ночное время.

Так продолжалось несколько лет, и, естественно, замужней женщине надоело проводить долгие ночи в ожидании мужа. Однажды она отправилась к своей лучшей подруге поздно вечером «узнать последние новости» и, к своему великому удивлению, обнаружила в ее доме своего ненаглядного в «непристойном» для светского человека виде.

Узнав правду о том, что всей «ночной богадельней» являлся дом ее лучшей подруги, женщина хотела развестись с мужем. Но после разговора со священником и по причине того, что она имела от своего мужа ребенка, она передумала, решив воспользоваться мудрым советом старика.

Нарвав собственноручно жгучей крапивы, дама сама связала своему неверному мужу домашние тапочки и, грозясь, что всему «свету» расскажет о его прелюбодеяниях, надела их на него.

Так обильнолюбивый господин ходил по дому в течение целого месяца, но потом, когда ему было разрешено снять «крапивные кандалы», он заявил своей жене, что излечился от «мужской неполноценности», которую он пытался «искоренить» с помощью другой женщины, а кроме того, признался ей в своих искренних чувствах.

Остается добавить к этой, действительно случившейся в одно прекрасное время истории, что та дама прожила со своим мужем в

мире и согласии до конца своих дней и никогда больше не замечала «героических ночных походов» со стороны возлюбленного, а заодно и возникающих у него время от времени приступов насморка.

Вот такими свойствами действительно может обладать самое обыкновенное, растущее почти везде растение под названием крапива. И поэтому, прежде чем скосить «ненужный сорняк» на своем огороде или возле дома, подумайте: может, все-таки не стоит?

Ну а если это по нечаянности все же произошло, не стоит унывать: скошенную крапиву можно определить на хранение дома или в другом сухом помещении (например, в бане), учитывая при этом сроки хранения растения. Обычно они составляют не более двух лет.

ГЛАВА II. И ВКУСНО, И ПОЛЕЗНО

Крапива... Сколько мы на ней обжигались, и как обжигались! Страшно это даже и вспоминать. Кого-то она многому научила способом непосредственного соприкосновения, а может быть (чего не бывает) и путем насильственного воздействия со стороны взрослой личности на личность юную, неопытную, находящуюся в поиске и активном процессе познания мира.

Плюя на места ожогов и потирая их, чтобы хоть как-то уменьшить боль, остервенело ломая крапивные стебли, мы и не предполагали, что имеем дело вовсе не с вражьем семенем, а с другом и помощником. Больше того, с кормильцем. Как так? С каким еще другом и кормильцем? Чего это вы там плетете и зубы заговариваете? Нет, уважаемый читатель, не заговариваем. Напротив, хотим внести ясность, изменить отношение к этому удивительному растению, если это отношение у вас – отрицательное.

Крапива заслуживает, как раз, обратного, доброго и бережного отношения. И не надо никуда ходить, чтобы в этом убедиться. Что вы знаете о вегетарианцах и вегетарианстве? Наверняка, достаточно, но мы все же напомним вам некоторые основы этого явления, имеющего многовековую историю и целую армию рьяных приверженцев.

Вегетарианство – это состояние человека, при котором он питается пищей исключительно растительного происхождения. Вегетарианец – это высокоразвитый индивидуум, поставивший себе высочайшую и едва достижимую цель – слиться с природой, быть ее гармоничной частью, а не хищным потребителем, каковыми, к великому сожалению, мы, в большинстве, и являемся.

Вегетарианец не приемлет насилия, а оно неизбежно при потреблении в пищу мяса и рыбы. Когда-то, быть может, совсем недавно, эта отварная куриная нога принадлежала прекрасной

домашней птице, которая могла кудахтать и бегать по двору, радуя глаз, а главное – удовлетворять свой природный инстинкт, неся яйца. И вот – на тебе. Мертва, мертва!

«Действительно, – обращается вегетарианец к окружающим, – вот вы едите убитых животных, которые не причинили вам никакого зла, и прикрываетесь тем, что иначе не можете, потому что организм требует. Ничего он не требует, просто это сила привычки. Тем более что и заколоть-то несчастную курицу сами не сможете – вам ее жалко будет». И с этим трудно спорить.

Помимо того, для вегетарианца существенен и тот факт, что человек по своему естеству – так считают некоторые ученые – может и должен питаться не животной, а растительной пищей. Именно на нее рассчитан наш организм. Не вдаваясь в дебри науки, скажем так: при желании, конечно, может. А порой это действительно необходимо, поскольку растительная еда способствует очищению, и не только телесному.

Вегетарианская пища чрезвычайно полезна, и крапива к ней относится самым непосредственным образом. Поэтому да здравствует вегетарианство и крапива в том числе. Кто-то, возможно, начнет спорить и ругаться, доказывая, что наестся крапивой невозможно, что он никогда ее не ел и есть не станет. Пусть попробует. И он поймет, что ошибался. Вегетарианцы это давно поняли, но о них мы уже говорили. Дело за вами. Присоединяйтесь. Вреда не будет, а вот пользы – с избытком.

Начнем с того, что некоторые блюда можно и нужно готовить на крапивной основе, в этом их специфика. Блюда эти не только вкусны, но и полезны, что самое важное. Прекрасным подтверждением этому послужит предлагаемый ниже рецепт салата из крапивы. Вообще, из крапивы можно приготовить самые разнообразные салаты. Итак, один из рецептов салата из крапивы.

Пропорции ингредиентов этого блюда достаточно свободны, все зависит от того, какое количество салата вы захотите приготовить и каким продуктам отдаете предпочтение.

Возьмите в равных частях жеруху, нежные побеги крапивы, молодого одуванчика и качанного салата. Зелень тщательно промойте и дайте воде стечь. Мелко порежьте все компоненты и хорошо перемешайте. Солите по вкусу, при желании добавьте щепотку сахара. Заправьте салат кефиром, хотя можно использовать и сметану. Еще крапивный салат заправляется лимонным соком и растительным маслом – это тоже очень вкусно. Сверху посыпьте салат мелко порезанными побегами укропа, петрушки и огуречника. Получился богатейший по вкусу и содержанию витаминов салат.

БОТВИНЯ «ПОЛЕВАЯ»

Само название блюда связано с использованием в его приготовлении ботвы – например, свекольной. В сущности же, для приготовления ботвиньи сама ботва не является обязательным компонентом.

Дело тут вот в чем: свекла вырастает позже, чем появляется ранняя спелая крапива, и ботвы еще не имеет, а то и вовсе не посажена. Поэтому свекольную ботву можно успешно заменить молодыми листьями крапивы и, добавив щавель, приготовить отличную ботвинью. Делается это так.

Молодые листья крапивы промойте и мелко нарубите, сложите в кастрюлю объемом 2 л и полностью залейте кипятком. Через 15 минут после варки добавьте в кастрюлю промытый и нарубленный щавель и кипятите еще 10–15 минут. Теперь аккуратно выньте всю зелень из кастрюли, пользуясь шумовкой, и дайте стечь воде, выложив все в

сито. После этого пропустите через мясорубку, отвар же процедите и остудите.

Тщательно смешайте зеленый «фарш» с отваром и оставьте на некоторое время. В другой посуде приготовьте овощи: свежие или малосольные огурцы нарежьте кубиками, мелко порежьте редиску, укроп, лук. Соедините оба компонента – отвар и овощи – и добавьте мелко нарезанные, сваренные вкрутую яйца. Последний элемент – заправка из сметаны и горчицы. Тщательно перемешайте приготовленную ботвинью и садитесь к столу.

Вам потребуется:

вода – 2 л,

листья молодой крапивы – 1 кг,

щавель (можно заменить салатом или шпинатом) – 200 г,

огурцы свежие или малосольные – 3 шт.,

редиска – 5–6 шт.,

укроп – 50 г,

лук – 50 г,

яйца – 3 шт.,

сметана – 1 ст.,

горчица – 1 ч. л.,

Сок свежей крапивы, содержащийся в ее листьях, попадает в нашу кровь и действует на организм самым благотворным образом. Он очищает сосуды, способствует кровообращению, активизирует деятельность всех внутренних органов, усиливает основной обмен веществ. Именно поэтому блюда из крапивы очень полезны в весенний период, когда наш организм ослаблен и мы испытываем истощение и

нехватку витаминов. Применение крапивы в пищу показано всем, а в особенности – людям, страдающим избытком веса и такой тяжелой болезнью, как ревматизм.

Наши предки не нуждались в рекомендациях по этому поводу и применяли листики крапивы, готовя самую разнообразную пищу.

Ознакомьтесь с рецептом весеннего блюда, которое называется

КРАПИВА «НИКИТИЧНА»

Крапиву, подготовленную для пищевого употребления, переберите и промойте. Ошпарьте ее подсоленной водой и, отцедив листья, мелко нарубите. После этого положите крапиву в опять же подсоленную кипящую воду, добавив туда растительное масло. Отварите ее до мягкости.

Возьмите муки и обжарьте ее в растительном масле на малом огне, залейте молоком и одной третью отвара, в котором находится крапива. Это соус. Перемешайте его хорошенько и влейте в кастрюлю с крапивой. Поварите блюдо в течение 3 минут, постоянно помешивая. Теперь снимите с огня, выпустите в кастрюлю сырое яйцо, предварительно взбив его, и можете кушать. Для большего вкуса это блюдо лучше употреблять с кислым молоком.

Вам потребуется:

вода (крапивный отвар) – 600 мл,

крапива – 500–700 г,

растительное масло – 3 ст. л.,

мука – 3 ст. л.,

молоко – 1 ст.,

яйцо – 1 шт.

Из крапивы и свеклы вы сможете приготовить очень полезное и вкусное блюдо – свекольник. О целебных качествах крапивы мы уже говорили. Свекла же хорошо помогает при гипертонической болезни, а также имеет слабительное и мочегонное свойства.

СВЕКОЛЬНИК «БАРСКИЙ»

Итак, свекольник из крапивы. Молодые листья крапивы промойте, опустите в кипяток на пару минут и выньте. Положите их на сито, дайте воде стечь, потом мелко нарубите. Свеклу отварите и натрите на терке. Смешайте нарубленную крапиву и свеклу, добавьте сметану или майонез, посолите и тщательно перемешайте.

Вам потребуется:

крапива – 150 г,

свекла – 1–2 шт.,

сметана или майонез – 1/2 ст.,

соль – по вкусу.

ПЮРЕ «ПОЛЯНКА»

Крапиву переберите, промойте, отварите в небольшом количестве кипятка в течение 5 минут, добавив в воду растительного масла. Затем

крапиву отцедите и перетрите через сито. Из сливочного масла, муки и молока приготовьте светлый соус, хорошо перемешав все компоненты. Добавьте к соусу протертую крапиву, отвар, в котором вы ее готовили, мелко нарезанный чеснок, черный молотый перец и измельченный на терке мускатный орех.

Теперь доведите блюдо до кипения и, постоянно помешивая, варите еще несколько минут. Когда пюре будет готово, добавьте в него натертую брынзу и снимите блюдо с огня. При подаче к столу можете посыпать кушанье молотым орехом.

Вам потребуется:

крапива – 1 кг,

растительное масло – 4 ст. л.,

сливочное масло – 80 г,

молоко – 1 ст.,

брынза – 100 г,

чеснок, черный перец и мускатный орех – по вкусу.

ОКРОШКА «ПАТРИКЕЕВНА»

На основе крапивы вы сможете приготовить замечательную окрошку. Натрите на крупной терке свежие овощи: репчатый лук, огурец и редиску; сваренные вкрутую яйца и укроп мелко нарубите. Промытые и отваренные в кипятке листья крапивы (можно просто обдать их кипятком) положите на сито или дуршлаг и перетрите. Смешайте крапивное пюре с остальными компонентами, заправьте сметаной и добавьте охлажденный квас. Окрошка готова.

Вам потребуется:

крапива – 300 г,

квас – 1 л,

редиска -5 шт.,

огурец – 1 шт.,

яйца – 2 шт.,

луковица – 1 шт.,

укроп – 30 г,

сметана – 1 ст. л.

САЛАТ «ОГОНЕК»

Мы уже приводили один рецепт салата на крапивной основе. Еще один салат из крапивы готовится так. Промойте зеленый лук и мелко нарежьте. Корень хрена натрите на мелкой терке, порубите сваренное вкрутую яйцо. Все перемешайте, добавьте сметану, соль и уксус. В самом конце приготовления положите в салат мелко нарезанные листья подорожника и крапивы, предварительно опустив их на одну минуту в кипяток, чтобы они смягчились. Опять перемешайте салат и уложите в салатницу.

Вам потребуется:

подорожник – 100 г,

лук – 80 г,

крапива – 50 г,
хрен – 50 г,
яйцо – 1 шт.,
сметана – 40 г,
соль и уксус – по вкусу.

САЛАТ «КОРЕЙСКИЙ»

Крапиву переберите, промойте, поварите в подсоленной воде 3–4 минуты, выньте из кастрюли с помощью шумовки, отцедите воду, выложив крапиву в сито. Слегка разомните ее деревянной ложкой и залейте составом из растительного масла, толченого чеснока и соли. Добавьте зелень петрушки и укропа, измельченный грецкий орех и сбрызните салат лимонным соком.

Вам потребуется:

крапива – 500 г,
растительное масло – 3–4 ст. л.,
чеснок – 4 зубчика,
грецкий орех – 1–2 ядра,
укроп – 50 г,
петрушка – 50 г,
лимонный сок – 1 ст. л.,

соль – по вкусу.

САЛАТ «ЗАЮШКА»

Очищенную морковь и обработанные, как положено, листья молодой крапивы мелко порежьте, нарубите очищенные зубчики чеснока и ядро грецкого ореха, добавьте майонез, лимонный сок и соль. Все тщательно перемешайте.

Вам потребуется:

морковь – 5 шт.,

рубленые листья крапивы – 4 ст. л.,

чеснок – 4 зубчика,

грецкий орех – 1 ст. л.,

майонез – 4 ст. л.,

лимонный сок – 1 ст. л.,

соль – по вкусу.

САЛАТ «БЕЛОРУСОЧКА»

Отварите картофель и нарежьте его кубиками. Листья крапивы подержите чуть-чуть в кипятке, отцедите и высушите. Шпинат, зеленый лук и укроп мелко порубите, добавьте измельченные листья крапивы, соль и сметану. Все компоненты перемешайте до получения

однородного соуса. Им и заправьте приготовленный картофель, заливая соус постепенно и аккуратно помешивая салат. Блюдо украсьте зеленым луком и петрушкой.

Вам потребуется:

крапива – 200 г,

шпинат – 100 г,

отварной картофель – 200 г,

сметана – 150 г,

зеленый лук – 50 г,

укроп – 50 г,

соль – по вкусу.

Как мы уже говорили, из крапивы вы сможете приготовить самые разнообразные блюда, в том числе и супы. Попробуйте сделать суп из крапивы, следуя нашим рекомендациям.

СУП «ВАСИЛИСА»

Налейте в кастрюлю воды и доведите до кипения. Положите в кастрюлю мелко нарезанный лук, предварительно поджаренный на растительном масле, и рис. Рис также нуждается в подготовке перед закладкой: промойте его несколько раз и опустите на 2–3 минуты в кипяток, затем отбросьте на сито. Теперь его можно класть в суп.

Положите в кипящий бульон крупно нарезанный картофель и варите 10–15 минут. Затем добавьте в суп хорошо промытые, ошпаренные кипятком и мелко нарезанные листья молодой крапивы.

Варите суп еще 15 минут. В конце варки посолите, а непосредственно перед едой посыпьте горячее блюдо зеленью петрушки.

Вам потребуется:

вода – 2 л,

репчатый лук – 25 г,

рис – 1 ст. л.,

картофель – 2 шт.,

крапива – 150 г,

соль и зелень петрушки – по вкусу.

СУП «ПОЛЕВИЦА»

Готовить это блюдо лучше в весеннее время, когда зелень и овощи в огороде еще не выросли. Для этого используются дикорастущие растения: крапива, сныть, щавель, борщевик, подорожник, мальва, иван-чай, клевер, а также белая съедобная лебеда и кислица («заячья капуста»).

Щавель и кислица из-за своей большой кислоты могут составлять не более одной трети от всего травяного состава. В приготовлении блюда можно использовать только молодые растения. Предварительно листья щавеля и крапивы обдайте кипятком один раз, а листья лебеды – дважды.

Зелень как следует вымойте, нарежьте мелко и залейте кипящей водой или грибным бульоном. Репчатый лук и корень петрушки обжарьте на растительном масле и опустите в отвар, затем добавьте туда нарезанный кубиками картофель и варите суп до готовности.

Незадолго до окончания варки положите в суп лавровый лист, перец, соль. Перед едой заправьте его сметаной или свежей простоквашей.

Вам потребуется:

сбор зелени – 300–400 г,

луковица (небольшая) – 1 шт.,

корень петрушки – 1 шт.,

картофель – 3 шт.,

лавровый лист, перец, соль – по вкусу.

СУП «ЧАБАН»

Это просто замечательное по своим вкусовым качествам и полезности блюдо. И готовится оно с минимумом усилий. Очистите и промойте крапиву, потом опустите ее в кипящую воду и поварите 5-10 минут. Теперь воду слейте, а крапиву мелко порубите.

Сварите отдельно вегетарианский бульон, положив в него картофель, лук и морковь. В последнюю очередь добавьте крапиву и варите еще 1–2 минуты. После того как суп будет готов, заправьте его растительным маслом и брынзой, измельченной на терке.

Вам потребуется:

крапива – 250 г,

картофель – 3 шт.,

морковь – 1 шт.,

репчатый лук – 1 шт.,
растительное масло – 2 ст. л.,
брынза – 70 г.

ЩИ «СЕЛЯНСКИЕ»

Прекрасные щи вы также сможете приготовить с помощью крапивы. Облейте молодую крапиву или ее свежие побеги кипящей водой, нарежьте. Перемешайте нарезанные щавель, морковь, петрушку, репчатый и зеленый лук.

Крапиву немного потушите, а овощи обжарьте на растительном масле. Положите все приготовленные компоненты в кипящую воду и варите 25 минут. За 10 минут до готовности положите в щи лавровый лист, перец, гвоздику и растертый картофель. Перед едой полейте щи сметаной и положите по вкусу дольки сваренного вкрутую яйца.

Вам потребуется:

крапива – 150 г,
щавель – 50 г,
морковь – 5 г,
петрушка – 5 г,
репчатый лук – 20 г,
зеленый лук – 15 г,
картофель – 1 шт.,

специи и дольки яиц – по вкусу.

Справедливости ради стоит отметить, что крапива принадлежит не только вегетарианскому столу. Огромное количество населения всеядно, кушает и крапиву, и другую растительную пищу, но в то же время с удовольствием потребляет мясо животных и продукты, от них получаемые: молоко, сметану, творог и сыр, любят птицу и ее яйца, рыбу и содержащуюся в ней икру.

Это наносит серьезный ущерб вегетарианской школе, загоняет ее последователей в угол, вынуждает отмалчиваться и замыкаться в себе. Лишь немногие из них в состоянии подать голос в защиту своей теории. Все это довольно грустно, но с этим мы вынуждены считаться. И все же не надо огорчаться, давайте порадуемся тому, что кто-то не боится быть не таким, как все, исходя из своих убеждений, а не из мнения большинства, которое нередко бывает ошибочным.

И вообще не будем делить людей по признаку вегетарианства/мясоедства. Эта глава – для всех любителей вкусной и полезной еды, в приготовлении которой крапива играет немаловажную роль. Что любопытно, так это способность крапивы гармонично сочетаться как с вегетарианской, так и со скоромной кухней. Впрочем, эта способность присутствует у многих растительных продуктов питания. Конкретное подтверждение тому дает нижеследующий рецепт мясных щей с крапивой.

ЩИ «ВКУСНОТИЩА»

Отварите нарезанную ломтиками говядину в течение 1–1,5 часа, добавьте в бульон крупно порезанный картофель и мелко нашинкованную капусту. Морковь и репчатый лук нарежьте небольшими дольками и обжарьте на растительном масле. Спассерованные овощи и мелко нарезанную крапиву, предварительно выдержанную в кипятке, добавьте в кипящий бульон за 10 минут до

готовности. В овощную заправку можно положить ложку томатной пасты. В конце варки щи посолите и поперчите, а перед тем как кушать, заправьте блюдо сметаной или майонезом.

Вам потребуется:

мясной бульон – 2 л,

мясо говядины – 500 г,

крапива – 200 г,

капуста – 300 г,

картофель – 5 шт.,

морковь – 1 шт.,

репчатый лук – 2 шт.,

сметана или майонез – 2 ст. л.,

соль, перец – по вкусу.

СУП «КРАСАВИЦА»

Промойте, ошпарьте и мелко нарежьте листья молодой крапивы. В кипящий куриный бульон положите промытый рис. Когда бульон опять закипит, опустите в него мелко нарезанный картофель и поварите 10 минут. Теперь надо положить в бульон нарезанные и обжаренные на растительном масле сельдерей, лук, морковь, а также приготовленную уже крапиву. Бульон посолите, поперчите и варите до полной готовности, затем заправьте смесью из тертого сыра, сметаны, яичного желтка, измельченного чеснока и лимонной кислоты.

Вам потребуется:

куриный бульон – 2 л,

крапива – 500 г,

картофель – 5–7 шт.,

яйцо -1 шт.,

рис – 100 г,

сметана – 80 г,

репчатый лук – 100 г,

морковь – 100 г,

корень сельдерея – 1 шт.,

перец, чеснок, соль и лимонная кислота – по вкусу.

СУП-ПЮРЕ «НЕ ФРАНЦИЯ»

Можно приготовить из крапивы и разновидность обычного супа – суп-пюре. Как это делается? Весьма просто. Возьмите молодую крапиву, переберите ее и поварите в кипящей воде минут 5-10 до мягкости. Выньте крапиву из кастрюли с помощью шумовки и положите ненадолго на сито. После того как вода стечет, у вас есть выбор: вы можете или пропустить крапиву через мясорубку, или мелко порубить ее ножом.

Возьмите муку и поджарьте ее без растительного масла, потом разведите отваром, оставшимся от крапивы. Перемешайте полученное пюре с крапивой, посолите и варите суп 5-10 минут. Под конец

добавьте сливочное масло, а непосредственно перед едой положите в суп-пюре гренки.

Вам потребуется:

вода – 1 л,

крапива – 250 г,

мука – 3 ст. л.,

сливочное масло – 30 г,

соль – по вкусу.

ЗАПРАВКА ДЛЯ ОВОЩНЫХ БЛЮД

С использованием крапивы вы сможете приготовить отличную овощную заправку для жидких горячих блюд. Для этого промытые и ошпаренные листья молодой крапивы, вымытые морковь, укроп, петрушку и помидоры мелко порежьте и тщательно перемешайте. Теперь укладывайте заправку рядами в несколько сантиметров, обильно пересыпая каждый ряд солью. Храните ее в плотно закрытой посуде в холодном месте, применяя по мере необходимости.

Вам потребуется:

крапива – 100 г,

морковь – 150 г,

укроп – 50 г,

петрушка – 50 г,

помидоры – 150 г,

соль – 150 г.

САЛАТ «ПЕРУАЛЬ»

Крапива служит прекрасным составляющим для приготовления различных холодных и горячих вторых блюд с использованием мяса, птицы или рыбы. Одним из них является мясной салат с крапивой. Готовьте его так. Хорошо проваренное говяжье мясо мелко порежьте поперек волокон. Добавьте в него так же мелко порезанный отварной картофель, порубленные яйца, сваренные вкрутую, и измельченные зеленый горошек и репчатый лук.

Вымойте листья крапивы, подержите их в кипятке 5 минут, осушите и мелко нарежьте. Посолив, все компоненты тщательно перемешайте. Салат заправьте сметаной или майонезом. Сверху украсьте блюдо порубленной зеленью укропа и петрушки.

Вам потребуется:

отварная говядина – 400 г,

картофель – 2–3 шт.,

яйца – 2–3 шт.,

зеленый горошек – 200 г,

лук – 1 шт.,

крапива – 300 г,

укроп – 30 г,

петрушка – 30 г,

сметана или майонез – 2 ст. л.

Надо вам заметить, что, делая разные блюда с крапивой, добавлять ее нужно незадолго до окончательного приготовления, поскольку листья этого растения нежны и при длительной термической обработке теряют свои вкусовые и полезные качества.

ЯИЧНИЦА «КРАПИВНАЯ»

Это вкусно и здорово. Обработанные крапивные листья поварите 5 минут в подсоленной воде, затем откиньте на сито. Обжарьте на сковороде с разогретым растительным маслом нашинкованный репчатый лук, добавьте мелко нарезанные листья крапивы, зелень киндзы или сельдерея. Все компоненты посолите и хорошенько перемешайте, затем немного потушите – минут 10. Теперь добавьте в сковороду сырые яйца, немного поджарьте на плите и в духовке доведите блюдо до готовности.

Вам потребуется:

крапива – 150 г,

репчатый лук – 30 г,

зелень киндзы или сельдерея – 30 г,

яйца – 2 шт.,

соль – по вкусу.

ПЕЛЬМЕНИ «ЛЕПОТА»

Вы будете, возможно, очень удивлены, но из крапивы запросто готовятся и пельмени. Сначала займитесь приготовлением теста. Сделав его, дайте полежать 30–40 минут, затем раскатайте в пласт толщиной 2 мм. Мелко нарубленные листья крапивы и репчатый лук перемешайте и обжарьте на растительном масле.

Разделав тесто на небольшие кружки, заполните их начинкой, слепите пельмени и варите, опустив в кипящую подсоленную воду. Кушайте с маслом или сметаной.

Для приготовления крутого теста: мука, вода, соль в нужных пропорциях и 1 яйцо.

Для пельменной начинки:

крапива – 300 г,

репчатый лук – 50 г,

растительное масло – 1–2 ст. л.,

КОТЛЕТЫ «НЕРЕИДА»

Еще одно оригинальное и не менее вкусное блюдо – рыбные котлеты с крапивой. Свежую рыбу (лучше всего использовать малокостную рыбу, такую, как хек или минтай) очистите полностью, разделайте и отварите. Дав рыбе остыть, удалите все кости и проверните филе через мясорубку. Натрите на мелкой терке листья капусты и морковь, добавьте обработанные и мелко порезанные листья крапивы, смешайте все с рыбным фаршем, добавив в него сырые яйца. Положите в фарш сливочное масло, соль и перец, все тщательно

перемешайте и вылепите котлеты. Котлеты обваляйте в муке и жарьте на растительном масле.

Вам потребуется:

отварная рыба – 1 кг,

капуста – 200 г,

крапива – 400 г,

морковь – 2 шт.,

яйца – 2 шт.,

сливочное масло – 1 ст. л.,

соль и перец – по вкусу.

РИС «УТРО ДАЧНИКА»

Приготовьте крапиву с рисом. Крапиву предварительно переберите, обдайте кипяченой водой, воду сцедите и дайте крапиве постоять 1 час, затем промойте ее холодной водой. Опять отцедите воду, подержите крапиву на сковороде в течение 2 минут на умеренном огне, не добавляя масла. После этого влейте в крапиву растительное масло, добавьте мелко порезанную зелень петрушки, красный молотый перец и рис. Теперь влейте в блюдо подсоленную кипящую воду и подержите на слабом огне, пока рис не разбухнет.

Разведите муку в холодной воде и смешайте с основной массой, поставьте все на огонь, доведите до кипения и поварите не более 5 минут. Блюдо готово. Кушайте его с подливкой из кислого молока, мелко нарубленными зеленью укропа и дольками чеснока.

Вам потребуется:

крапива – 600 г,

растительное масло – 65 г,

зелень петрушки – 2 ст. л.,

молотый красный перец – 1 ч. л.,

рис – 1 ст.,

мука, разведенная в холодной воде – 2 ч. л.

«РАКЕТЫ ПОВАРА»

Есть у латышей блюдо с этим сногшибательным названием. Приготовьте его, используя крапиву для придания этому оригинальному рецепту еще большей оригинальности. Это второе горячее. Очень вкусное. Разрежьте кусок свинины на несколько частей, отбейте и посыпьте перцем, мукой и солью (если вы используете солонину – не солите).

На обработанные куски мяса положите по одному кусочку зеленого масла, которое готовится следующим образом: в сливочное масло добавьте ошпаренные кипятком, мелко нарезанные листья крапивы, порубленную зелень укропа и петрушки, лимонную кислоту и соль и все это тщательно взбейте до образования густой однородной массы. Ломтики мяса с зеленым маслом посередине аккуратно сверните овальными рулончиками.

Смешайте сырые яйца с молоком и обмакните в смесь мясные рулеты, потом обваляйте их в муке и еще раз окуните в ту же смесь. Теперь обваляйте рулеты снова, но уже в хлебной крошке. Поместите

их в холодильник на час. Поставьте на плиту сковороду, разогрейте в ней жир и обжарьте на нем свиные рулеты-ракеты минут 10, пока они не станут коричневыми. Для окончательного приготовления подогрейте «ракеты» в духовке в течение 10–15 минут. Кушайте блюдо с жареным картофелем и тушеной морковью.

Вам потребуется:

свинина – 600 г,

измельченные листья молодой крапивы – 2 ст. л.,

зелень укропа – 1 ст. л.,

зелень петрушки – 1 ст. л.,

сливочное масло – 150 г,

лимонная кислота – 25 г,

пшеничная мука – 1 ст. л.,

соль – по вкусу

Для панировки:

яйца – 2 шт.,

молоко – 2 ст. л.,

пшеничная мука – 2 ст. л.,

хлебная крошка – 100–150 г,

жир – 120 г.

Мы снова хотим вас удивить. При помощи рецепта зеленых оладьев, которые готовятся с крапивными листьями. Обработанные в кипятке мелкие листья крапивы, а также листья шпината и молодой капусты – их ошпаривать не надо – мелко порубите. Из муки, молока и яиц замесите тесто, смешайте его с зеленью, посолите, тщательно вымесите и пеките оладьи так же, как обычные.

Вам потребуется:

листья крапивы – 100 г,

листья шпината – 100 г,

листья капусты – 100 г,

мука – 1 ст.

молоко – 2 ст.,

яйца – 3 шт.,

соль – по вкусу.

ПИРОЖКИ «МАМИНЫ»

Если вы задумали испечь пирожки, можете сделать начинку для них, используя листья крапивы. Для этого крапивные листья опять же предварительно обдайте кипятком (это надо делать всегда при использовании крапивы в пищу, чтобы она стала мягче), посушите, измельчите и смешайте с мелко нарубленными крутыми яйцами. Добавьте отварной рис (его можно заменить отварной перловкой), все хорошо перемешайте – и начинка готова. Пеките пирожки.

Вам потребуется:

листья молодой крапивы – 1 кг,

яйца – 5 шт.,

отварной рис – 100 г,

соль – по вкусу.

Вы думаете, что это все? Что больше из крапивы ничего не сделать вкусного? Если вы так подумали, то немедленно передумайте, ибо вы ошиблись самым категорическим образом. Чтобы убедиться в неисчерпаемых возможностях крапивы как пищевого продукта, обратимся к великому Гете. Мы имеем в виду не творчество мастера, а его кулинарные пристрастия. По свидетельству современников, замечательный немец обожал соус с применением крапивы. Этот соус, который в кулинарии называется «франкфуртским», был его любимым кушаньем.

СОУС «ФРАНКФУРТСКИЙ»

Готовится он так: две горсти свежей зелени из листьев одуванчика, крапивы, кислого щавеля, огуречника, а также побегов петрушки, укропа, зеленого лука и любистока нарубите мелко-мелко. Добавьте к зелени нарубленные крутые яйца, тонко нарезанный репчатый лук и все тщательно перемешайте.

Осторожно влейте в блюдо кефир, добавьте соль, перец, сок и кожуру лимона. Надо сказать, что во времена Гете вместо кефира (его не было) употребляли смесь горчицы и майонеза. Этот соус можно использовать, когда у вас на обед вареный картофель в «мундире», отварная говядина или рыба.

Для приготовления соуса, помимо зелени, потребуется:

яйца – 2 шт.,

кефир – 1 ст.,

кожура 1/2 лимона,

соль, перец, лимонный сок – по вкусу.

СОУС «САН-БОНЕ»

Еще один крапивный соус, который можно добавлять в блюда из жареного или отварного картофеля, макарон, жареной свинины или к рыбе. Обработанные листья молодой крапивы мелко нарежьте и пропустите через мясорубку. Потушите до готовности на сливочном масле, затем посыпьте мукой, прожарьте немного, разведите водой и варите, пока блюдо не загустеет. Добавьте сметану и опять прокипятите в течение 3–5 минут.

Вам потребуется:

крапива – 500 г,

сливочное масло – 2 ст. л.,

мука – 1 ст. л.,

сметана – 150 г.

НАПИТОК «ЗНАХАРКА»

Наконец, вы можете приготовить из крапивы напиток, который не только утолит вашу жажду, но и послужит укреплению здоровья. Готовится этот напиток просто – как чай из мелко нарезанных листьев крапивы и плодов красной рябины. Смешайте крапиву и рябину, залейте кипятком, дайте настояться, затем процедите.

Вам потребуется:

листья крапивы – 3 ст. л.,

плоды рябины – 1 ст. л.,

кипяток – 2 ст.

Итак, мы испытываем надежду, что все приведенные выше рецепты блюд с использованием крапивы понравятся вам, а также помогут утвердиться в мысли, что крапива – не сорная трава, употреблять которую в пищу смешно, нелепо или даже вредно. Отнюдь. Она вполне для этого пригодна и в таком качестве не уступит никакой другой зелени. Помнить нужно одно – в пищу употребляются молодые, нежные и сочные листья крапивы.

И что особенно хорошо, когда имеешь дело с крапивой, так это ее доступность. Чтобы приготовить зеленый крапивный салат, не надо ходить на базар, платить какие-то деньги. Это приятно, это радует. Так что пользуйтесь крапивой и будьте здоровы. Она вам в этом поможет.

ГЛАВА III. ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА КРАПИВЫ

Испокон веков, когда еще не было принято христианство на Руси, когда наши предки были идолопоклонниками, тогда существовали травники и травницы, которые считали крапиву очень хорошим средством против разных хворей. Но прошли века, и в наше время, когда фармацевтика сделала огромный шаг вперед, ушли в прошлое травники. Все потому, что мы приняли химические препараты, не задумываясь о том, как они влияют на наш организм в целом. Мы пьем таблетки, назначенные врачом, и не думаем о том, как действуют они на здоровые органы. Ведь многие препараты лечат наши больные места и в тоже время отрицательно влияют на здоровье в целом. К тому же цены на лекарственные препараты постоянно растут, вот наш народ и стал возвращаться к травам, которые растут повсеместно рядом с нами и считаются лекарственными. И правильно делает, потому что эти травы практически не имеют противопоказаний и побочных эффектов. Одной из таких трав является крапива, о лечебных свойствах которой мы с вами поговорим.

Крапива двудомная (по латыни *Urtica dioica* L.) очень распространена в нашей стране и не только. Она произрастает в Европейской части России, на Кавказе, а также в Западной Сибири. Многие люди сильно ошибаются, считая ее сорняком. Многие путают ее с крапивой жгучей (*Urtica urens* L.). Последняя тоже произрастает в нашей стране, но только в лечебной практике не применяется. Она несколько ниже крапивы двудомной, и листья у нее крупнозубчатые. Так как практически все люди так или иначе сталкивались с крапивой, думаем не стоит углубляться в описание ее внешнего вида. Мы поговорим о главном – лечебных качествах крапивы и о том, как ее собирать и подготавливать к использованию.

У крапивы в лекарственных целях используются в основном листья и очень редко – корни. Листья крапивы собираются

исключительно в период цветения растения. Желательно собирать крапиву в плотных перчатках, потому что ее листья так же, как и стебель, покрыты жгучими волосками. И она вас может сильно «ужалить».

После сбора листья крапивы высушиваются в хорошо проветриваемом помещении или на свежем воздухе, главное – не под прямыми лучами солнца, которые разрушают действующие вещества этого растения.

Главными действующими веществами в крапиве являются витамины К, С, В2, хлорофилл, каротин. Кроме того, она содержит пантотеновую кислоту, гистамин, белковые вещества, муравьиную кислоту и т. д.

В последнее время крапива очень часто стала использоваться в медицине для лечения и профилактики достаточно широкого спектра заболеваний различной этиологии. Так как весь объем заболеваний, при которых применяется крапива мы рассмотреть не сможем (их слишком много), здесь будут рассмотрены только основные из них.

В гинекологии крапива применяется в качестве гемостатического средства (кровоостанавливающего), благодаря витамину К, который и обеспечивает этот эффект. Поэтому крапиву применяют при затяжных менструациях, маточных кровотечениях.

Иногда после родов матка очень слабо сокращается и не может стенозировать все сосуды, которые заложены в ее мышечном слое (гипотония), а иногда матка вообще не сокращается (атония). Вследствие атонии и гипотонии развиваются очень сильные кровотечения. Конечно же, без оперативного вмешательства здесь не обойтись, но в послеоперационном периоде на фоне терапии рекомендуется принимать отвары крапивы, так как содержащийся в крапиве хлорофилл повышает тонус матки, что способствует сокращению сосудов.

Также крапива применяется в смеси с девясилом, который принимают при болезненных и нерегулярных менструациях. Отвар

крапивы с девясилом используется для профилактики преждевременных родов.

Отвар: 1 ч. л. измельченных корней девясила залейте стаканом кипятка и кипятите 10–15 минут на слабом огне; после того как снимите с огня, добавьте 2 ч. л. крапивы, дайте настояться 4 часа. Принимайте по столовой ложке 3–4 раза в день.

При эрозиях шейки матки, а также при язвах больших и малых половых губ, появление которых связано с инфекцией, рекомендуется делать спринцевание и принимать теплые ванночки с отваром крапивы и корневищ бадана.

Отвар: 2 ст. л. измельченного корневища залейте стаканом кипятка, кипятите 30 минут на водяной бане, за 5 минут до снятия добавьте столовую ложку крапивы. Снимите с огня, процедите горячим, охладить. Спринцеваться 3 раза в день.

Большую роль крапива играет при лечении вагинитов, вкупе с ромашкой и зверобоем продырявленным. Вагиниты вызываются бактериями и грибами. Возникают вагиниты, в основном, из-за несоблюдения личной, а также половой гигиены, в период менопаузы, при нарушениях обмена и эндокринных расстройствах. Основные симптомы у них одинаковые: отек, шероховатость слизистой и кровоточивость, а также зуд и чувство жжения во влагалище.

Для лечения вагинитов, кроме основных лекарственных препаратов, применяются и лекарственные травы. Производится орошение влагалища и наружных половых органов, принимаются ванночки. Также лекарственные травы принимаются внутрь.

Отвар: столовую ложку зверобоя залейте стаканом кипятка и кипятите 15 минут, добавьте 1 ст. л. крапивы, дайте настояться, процедите и пейте по 1/2 ст. 3 раза в день.

Настой: 1 ст. л. ромашки и 1 ст. л. крапивы залейте 0,5 л кипятка и настаивайте в течение 30 минут. После того как остынет, процедите. В домашних условиях настой во влагалище можно заливать с помощью

спринцовки в количестве 50–70 мл. Наконечник спринцовки до и после процедуры желательно прокипятить. Процедуры проводить 2–3 раза в день. Во время лечения рекомендуется половой покой.

Крапива широко применяется при воспалениях десен и рта, таких, как гингивиты, стоматиты. Возникают они в основном в результате воздействия факторов, которые травмируют края десен и слизистой оболочки рта. В результате этого десны становятся рыхлыми и кровоточат, а также появляются эрозирующие участки на деснах и слизистой рта, которые потом переходят в язву. При воспалениях рекомендуется полоскание рта отваром крапивы, который готовится с баданом толстолистным, девясилом высоким (они были представлены выше), а также с корой дуба.

Отвар: 1 ст. л. измельченной коры дуба смешайте со столовой ложкой крапивы и залейте стаканом кипятка, кипятите 15 минут на слабом огне, процедите, охладите. Полоскать 3–4 раза в день.

Крапива используется также при кровотечениях из носа, которые могут возникнуть из-за воздействия многих факторов. Это травмы носа, царапины и ссадины в результате ковыряния в носу, а также заболевания системы крови и кровеносных сосудов – артериальная гипертония.

При открывшемся носовом кровотечении не следует впадать в панику. Попробуйте остановить его сами. Введите в нос пару ватных тампонов, смоченных перекисью водорода, и кровь остановится. Если нет, значит, надо обратиться к врачу. Чтобы в следующий раз не попасть впросак, держите дома в холодильнике свежий сок крапивы. Тампоны, смоченные соком крапивы, наверняка остановят кровотечение из носа.

Для профилактики носовых кровотечений рекомендуется принимать свежий сок крапивы по 1 ч. л. 3 раза в день.

При ларингитах и фарингитах полезно полоскать горло настоем крапивы с подорожником.

Настой: в стакан кипятка положите 3 сухих или свежих размельченных листа подорожника и столовую ложку крапивы, дайте настояться полчаса. Полоскать горло через каждые 2 часа.

Исстари крапива использовалась для лечебных бань и растираний, как раздражающее средство, с целью рефлекторной терапии.

Для бань, в основном, используется свежая крапива. В хорошо натопленной баньке можно от души попариться и посечься крапивным веничком, что является прекрасным рефлекторным массажем. Крапива сильно стимулирует подкожные нервные центры, что улучшает общее состояние организма, а также кровообращение. Сечение крапивным веничком полезно при суставном ревматизме и радикулите.

Радикулит пояснично-крестцовый чаще всего возникает на почве острых и хронических инфекций (грипп, ангина), ревматизма. Иногда радикулит возникает после травм.

Пояснично-крестцовые корешки поражаются довольно часто, потому что здесь имеются условия для внедрения инфекции, кроме того, это очень ранимая часть позвоночника. При радикулите больные отмечают боль в пояснице, отдающую в одну или обе ноги.

Если радикулит возник после травмы, то в подострый период можно полечить его старыми народными средствами: хорошо растопленной банькой с крапивным веничком. Так как крапива обладает хорошим противовоспалительным действием, она сразу снимет боль и через несколько процедур воспаление пройдет.

В острый период хорошее действие оказывают примочки с горячим настоем крапивы на поясничную область. Больным с пояснично-крестцовым радикулитом рекомендуют в острый и подострый периоды принимать ванны с крапивой. Для лечебных ванн применяются, в основном, экстракты крапивы.

Набирают ванну горячей воды и высыпают в нее 150–200 г экстракта, дают немного постоять и принимают ванну. Особенно

сильно чувствуется эффект после тяжелого дня. Ты ощущаешь, как в тебя вливаются сила и бодрость.

Горячие лечебные ванны с экстрактом крапивы рекомендуются при респираторных вирусных инфекциях, так как крапива сильно стимулирует дыхательный центр.

При простудных вирусных заболеваниях рекомендуются растирания настойками из крапивы. Для этого используются уже готовые (официальные) растворы, которые можно приобрести в любой аптеке. Растирания этими настойками снижают температуру, активизируют дыхание.

Широкое применение крапива получила для профилактики и лечения угрей обыкновенных. Угри являются воспалительным заболеванием сально-железистого и фолликулярного аппарата кожи. Появляются они в период полового созревания довольно часто.

При угревой сыпи кожа обычно блестит, на ней много забитых пор, которые имеют вид черных точек в устьях фолликулов и обыкновенных черных угрей в виде воспалительных, красных узелков с гнойничком на верхушке. Бывают с небольшими воспалительными явлениями и резко воспаленные прыщики.

Обычно угри проходят к 20–25 годам. Лечение сводится к регулированию обменных процессов в организме, диете, витаминотерапии и соблюдению правил личной гигиены.

Но ускорить этот процесс помогают примочки с экстрактом крапивы, которые прикладывают 2 раза в день по 15 минут. Они снимают воспаление на коже. Примочки кладутся на чистую кожу. Можно использовать настойку крапивы для обработки кожи по 2–3 раза в день. Свежий сок крапивы принимается для регуляции обмена веществ по 1 ч. л. 3 раза в день.

Настой из листьев крапивы оказывает благотворное влияние на корни волос и предотвращает их выпадение. После мытья головы волосы смачивают настоем крапивы и слегка втирают его в кожу, не

вытирая до высыхания. Повторять в течение длительного времени через неделю.

Настой: 1 ст. л. крапивы на 200 мл кипятка. Настаивать 2 часа.

Настои и отвары из крапивы применяются для профилактики и лечения достаточно большого количества травм и заболеваний.

Например, настои крапивы применяются для лечения травматических гематом. Гематома – это ограниченное опухолевидное скопление крови. Говоря по простому это кровоизлияние.

Если гематома небольшая, тогда она рассосется сама, но если она довольно большая, то может нагноиться или перерасти в кисту. И то, и другое плохо, так как наносит вред нашему организму. В домашних условиях гематому можно убрать, делая примочки из настоя крапивы и ромашки. Так как крапива обладает рассасывающим, а ромашка – противовоспалительным действиями.

Настой можно прикладывать сразу же после «получения» гематомы, и он должен быть прохладным. Кроме того, крапива обладает сосудосужающим действием, благодаря ему гематома не нарастает. Настой снимет отек и уберет боль. Чем чаще вы будете смачивать повязку (она должна быть тугой) на гематоме, тем быстрее пойдет процесс рассасывания и тем быстрее вы придете в норму.

Настой: 2 ст. л. крапивы и 2 ст. л. ромашки залейте 0,5 л кипятка и, настояться 30 минут, процедите, применяйте при температуре не выше 30 градусов. Чем выше будет температура, тем меньше будет эффект, потому что сосуды на пораженном участке будут расширяться, что способствует кровотечению в тканях и нарастанию гематомы.

Крапиву с ромашкой можно использовать и при повреждениях кожных покровов. Эффект будет тот же. Таким методом можно лечить поверхностные гематомы на любом участке вашего тела. Если вы «столкнулись» со столбом и у вас «фонарь» под глазом, то примочки следует прикладывать 4–6 раз в день на 30 минут.

Хорошо крапива помогает при остром геморрое, который очень часто развивается при запорах, изменении венозной стенки или при ее воспалении.

Геморроидальные узлы представляют собой варикозно расширенные вены, покрытые воспаленной слизистой с расширенными, легко разрывающимися капиллярами. Геморрой проявляется, в основном, зудом в анусе, напряжением, болью и кровотечением при дефекации. От этой неприятности достаточно трудно избавиться, но только если болезнь запустить. На начальных этапах заболевания излечение не представляет большой сложности.

Для этого, в первую очередь, надо больше двигаться и ограничить тяжелую физическую нагрузку. Нужна диета, способствующая хорошему стулу, и средства, способные остановить частые кровотечения, отрегулировать обмен веществ, снять воспаление со слизистой и с вен. Таким средством является крапива. Ведь она содержит витамин К, который является кровоостанавливающим, и хлорофилл, который регулирует обмен веществ. К тому же она имеет противовоспалительный эффект.

Настой из крапивы при геморрое используется для питья, а также в качестве клизм и ванночек. На первых этапах заболевания лечение имеет положительный результат, вплоть до исчезновения симптомов. Даже если симптомы исчезнут, это не значит, что геморроя больше нет и лечение можно прекратить. Для профилактики геморроя следует раз в два месяца проводить курс в течение недели.

Курс: теплые ванночки с экстрактом крапивы, отвар крапивы с корой крушины внутрь, микроклизмы с отваром крапивы.

Ванночки: в 10 л горячей воды добавьте 3 ст. л. экстракта крапивы, дайте остыть до температуры 30 градусов. Принимать ванночки 2 раза в день по 30 минут.

Отвар: по 8 г сухих листьев крапивы и коры крушины на литр воды, прокипятите 10 минут. Принимать внутрь по стакану 4 раза в день.

Отвар для микроклизм: 1 ст. л. сухих листьев крапивы залете 200 г кипятка и варите на медленном огне 10 минут, остудите до температуры 30 градусов, процедите и сделайте микроклизму. Держать в прямой кишке отвар следует 20 минут. Микроклизмы делать 2 раза в день.

Курс при остром геморрое равен 1 месяцу. После курса надо показаться врачу.

Крапива довольно-таки часто используется при заболеваниях органов дыхания, особенно при хронических формах.

Легочное нагноение (абсцесс) – остро возникший воспалительный (гнойный) процесс в легких, нередко переходящий в хроническую форму. Факторов, вызывающих легочное нагноение, очень много, и мы не будем их изучать. Задача этой книги – показать, как можно попытаться вылечить или облегчить состояние больного с помощью лекарственных трав, как провести профилактику заболевания.

Так вот, хоть этиология легочных нагноений различна, некоторые симптомы у них похожи: высокая температура, затрудненное дыхание, кровохаркание (в большинстве случаев).

При лечении легочных нагноений, на фоне основных лекарственных препаратов применяется крапива. В основном используется свежий сок крапивы, который останавливает кровохаркание за счет содержащегося в крапиве витамина К. Улучшает дыхание за счет стимуляции дыхательного центра и снижает температуру. В этих случаях крапива улучшает состояние больного. Принимается сок по 1 ст. л. 3 раза в день при обильных кровохарканиях. При улучшении состояния прием сока снижают до 1 ч. л. 3 раза в день.

При хронической форме легочных нагноений, в период ремиссии, раз в месяц проводится профилактический курс приема сока крапивы в течение недели.

Сок крапивы принимается для облегчения состояния больных бронхиальной астмой. Бронхиальная астма представляет собой приступы удушья с затруднениями дыхания, в основном, на выдохе. Этиология достаточно разнообразна. Вообще бронхиальная астма еще изучена недостаточно. Изобретено очень большое количество средств для снятия приступов удушья. Среди лекарственных трав крапива – одна из немногих трав, которые рекомендуется принимать при бронхиальной астме, так как крапива очень сильно стимулирует дыхательный центр. Сок крапивы в этом случае следует принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день.

Еще одно заболевание, при котором применяется сок крапивы, – это эмфизема. Эмфизема – хроническое заболевание легких. Она является последствием атеросклеротических сосудистых изменений, частых воспалительных изменений бронхиального дерева и т. д. При эмфиземе характерны жалобы на кашель и одышку. Форма грудной клетки претерпевает изменения – становится «бочкообразной», затрудняется выдох. Вследствие эмфиземы развивается хронический бронхит. Больным, кроме дыхательной гимнастики и симптоматической терапии, рекомендуется пить сок крапивы или жидкий экстракт крапивы для стимуляции дыхания.

Достаточно широко применяется крапива при сердечно-сосудистых заболеваниях.

У некоторых людей с хрупким сложением имеются некоторые особенности сердечно-сосудистого аппарата. У них имеет место сосудистая гипотония. Нередко она развивается в результате острых и хронических инфекций, а также интоксикаций, при заболеваниях органов кровообращения, гиповитаминозов. Жалобы на слабость, частые головокружения, сердцебиение, одышку.

Нередко у таких людей имеет место недостаточность коронарного кровообращения. Кроме основных методов лечения гипотонии, проводят курс лечения соком крапивы, который повышает тонус сердечно-сосудистой системы, увеличивает количество эритроцитов в крови, за счет чего повышается гемоглобин. Сок крапивы следует принимать по 1 д. л. 4 раза в день до улучшения состояния.

Профилактический курс надо проводить раз в 2 месяца в течение двух недель, по 1 д. л. 2 раза в день.

Острая сосудистая недостаточность (обморок) возникает внезапно при снижении возбудимости вазомоторного центра. Обморок в основном появляется у лиц с низким артериальным давлением, с повышенной чувствительностью к болевым ощущениям и волнующим картинам. Переутомление и духота также способствуют развитию обмороков.

Обмороки сопровождаются тошнотой, шумом в ушах, потемнением в глазах, головокружением и потерей сознания. Такое состояние обычно кратковременно, если больного сразу вынести на свежий воздух и дать понюхать нашатырный спирт. Одной из мер по предупреждению обмороков является прием сока крапивы. Сок крапивы принимают каждое утро по 1 д. л. раз в день, так как крапива повышает тонус сосудов и при длительном применении увеличивает объем циркулирующей крови.

При заболеваниях органов пищеварения крапива достаточно широко применяется для лечения и профилактики развития таких болезней.

Желудочное кровотечение может развиваться при органических заболеваниях желудка, таких, как язва, язвенный гастрит, рак желудка, и при заболеваниях других органов, которые вызывают нарушение кровообращения в желудке. В основном, при нарушениях целостности сосуда, обусловленных язвенным процессом, застоем крови в сосудах желудка.

В зависимости от силы кровотечения появляется бледность кожи, обмороки, снижение артериального давления, рвота, которая может быть повторной. При всех этих симптомах надо сразу же обратиться к врачу. Врачи примут все меры для остановки кровотечения. Чтобы предотвратить повторное кровотечение, рекомендуется принимать сок крапивы. Это укрепит стенки сосудов, залечит язву и снимет гиперемии стенок желудка. Но при этом надо 2 дня поголодать и попить крапиву. Сок следует принимать по 1 ст. л. 2 раза в день.

При кишечных кровотечениях, которые являются следствием органических заболеваний кишечника, тоже рекомендуется принимать сок крапивы – как для профилактики, так и для лечения. Сок следует принимать по 1 д. л. 3 раза в день в течение месяца. Для профилактики, если имеются заболевания кишечника, сок следует принимать по 1 ч. л. 3 раза в день.

При погрешностях в диете или при плохой комбинации блюд может возникнуть острое расстройство кишечника. При этом возникают сильные боли в животе и жидкий стул. Могут присоединиться желудочные симптомы, такие, как тошнота и рвота.

Процесс может затянуться на несколько дней. Чтобы избежать продления диспепсии, нужно пару дней поголодать и попить сок крапивы, можно разведенный водой. Пить по 1 ч. л. на 200 мл кипяченой воды 3–4 раза в день. Симптомы исчезают на следующий день. Если симптомы не исчезают через 2–3 дня, значит, надо обратиться к врачу, потому что это может быть кишечная инфекция.

Нарушение холестерина обмена и нормального состава желчи (увеличение холестерина в крови и снижение в желчи желчных кислот, а также застой желчи в желчном пузыре и воспалительные процессы в нем) может способствовать появлению желчнокаменной болезни. Она нередко сочетается с атеросклерозом, ожирением, подагрой и диабетом.

Эта болезнь характеризуется, в основном, резкими болями в правом подреберье с отдачей в правую лопатку из-за спазмов гладкой мускулатуры желчного пузыря и протоков. Приступ может сопровождаться подъемом температуры. При приступе печеночной колики производится госпитализация.

На фоне общей терапии назначают скудную диету и рекомендуют попить экстракт бессмертника песчаного и крапивы двудомной, потому что эти две травы обладают хорошим желчегонным действием, изменяют соотношение холестерина и желчных кислот, увеличивая количество последних, и повышают тонус желчного пузыря. Экстракты принимаются по 30–40 капель 3 раза в день. После снятия

приступа желательно продолжить прием экстрактов до 3–4 недель. Это обеспечит нормализацию обмена веществ.

Следствием желчнокаменной болезни может стать холецистит или холангит. Холецистит и холангит могут возникнуть и вследствие кишечной инфекции. В основном, они возникают при застое желчи в протоках и пузыре. Симптомы этих заболеваний во многом похожи, и тут при диагностике можно допустить ошибку. Лечение желчнокаменной болезни и холецистита с холангитом различаются. Но при этих заболеваниях тоже рекомендуется принимать экстракты бессмертника песчаного и крапивы двудомной в тех же пропорциях и в том же количестве.

При некоторых заболеваниях мочевых органов также используется крапива, так как она обладает хорошим мочегонным и гемостатическим действием.

Гематурия (кровь в моче) представляет собой симптом различных заболеваний мочевых органов. Как симптом того или иного заболевания гематурия сопровождается характерными для заболевания явлениями. Профилактикой гематурии является предупреждение и лечение заболеваний, ведущих к ней. При возникшей гематурии на фоне основного лечения рекомендуют принимать свежий сок крапивы в течение 3 недель по 1 ч. л. 3 раза в день.

При инфекциях верхних дыхательных путей, которые вызываются гемолитическим стрептококком, как осложнение может возникнуть острый нефрит. Нефрит – своеобразное сосудистое воспаление клубочкового аппарата почек, а также канальцев почек. Сопровождается повышением артериального давления, гематурией, отеком. При значительных отеках может возникнуть одышка. Для борьбы с нефритом на фоне основной терапии рекомендуют прием свежего сока крапивы или, при назначении 2–3 «сахарных дней», крапивы, сваренной с сахаром.

В «сахарные дни» больной не получает воды, кроме чашки лимонада и нескольких ломтиков цитрусовых. Ему разрешается 100–200 г сахара в сутки, поэтому крапива, сваренная с сахаром, тут будет

кстати. Она уберет отеки, так как обладает мочегонным действием, и устранил гематурию. К тому же она обладает противовоспалительным действием.

На 100 г листьев крапивы берут 500 г сахара и стакан воды. Из сахара и воды готовят сироп в течение 5–7 минут. Перед тем как добавить крапиву, ее надо вымыть. В приготовленный сироп добавляют крапиву и варят, помешивая, 10–12 минут. Смесь остужают и хранят в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. 6–8 раз в день.

К борьбе с основной инфекцией надо приступать после исчезновения симптомов нефрита.

Иногда при нарушениях усвоения железа и витаминов кроветворения (витамин В12 и фолиевая кислота) может возникнуть железодефицитная и В12-дефицитная анемия.

Она также может возникнуть и у беременных как результат повышенного расходования антианемических веществ, которые использует плод на нужды кроветворения. Анемия может возникнуть при кровотечениях разной этиологии.

Анемии характерны снижением артериального давления, головокружением, частыми обмороками и снижением свертываемости крови. При них рекомендуют принимать настой или жидкий экстракт крапивы, так как крапива увеличивает содержание эритроцитов и гемоглобина в крови.

Настой: 1 ст. л. листьев крапивы залейте 200 мл кипятка и дайте настояться в течение 1 часа. Принимать по 1 д. л. 3–4 раза в день. Крапива принимается на фоне основной терапии как вспомогательное средство. Для профилактики анемии принимается экстракт крапивы по 30–40 капель 3 раза в день в течение 2 недель с перерывом в один месяц.

Широко применяется крапива при нарушении обмена веществ. Одной из самых распространенных форм расстройства обмена

веществ является сахарный диабет, который сопровождается выделением сахара с мочой и повышением его уровня в крови.

Причины его возникновения могут быть самыми разными. Большую роль тут играет наследственность. В большинстве случаев имеет место недостаток клеток, которые продуцируют инсулин и находятся в поджелудочной железе. При диабете повышается жажда и аппетит, а также выделение мочи в больших количествах. Если болезнь не лечить, могут быть серьезные последствия.

При этом заболевании крапива имеет место как вспомогательное средство на фоне основной терапии. Используют ее для снижения уровня сахара в крови. Принимают, в основном, отвар из крапивы.

Отвар: 10 г листьев крапивы залейте 500 мл воды и кипятите в течение 10 минут, дайте остыть, пейте по 0,5 стакана 4 раза в день. Курс, в среднем, равен 2 месяцам. Если будет рекомендовано продолжить, надо сделать перерыв в месяц.

При малом содержании в питании витамина В2 возникает гиповитаминоз В2. Недостаток этого витамина сопровождается апатией, потерей веса, слабостью, головными болями, неспособностью к умственному труду, резью в глазах, болевыми ощущениями в слизистых оболочках и т. д. Протекает это, как хроническое заболевание, с обострением в весенне-летние месяцы.

На фоне основного лечения рекомендуют принимать свежий сок крапивы по 1 ч. л. 3–4 раза в день до исчезновения симптомов заболевания. Для профилактики заболевания проводят курс приема крапивы по 1 ч. л. 2 раза в день в течение 2 недель с перерывом в 1 месяц.

При недостатке витамина С в организме возникает цинга. Чаще всего это происходит при однообразном питании с недостаточным количеством витамина С, при нарушении всасывания витамина в желудочно-кишечном тракте или при повышенной потребности витамина С организмом.

Отмечаются нарушения со стороны центральной нервной системы и изменения со стороны кожи. Кожа сухая и бледная, кровоточащие десны, подкожные кровоизлияния, а в местах наибольшей мышечной нагрузки мышечные кровоизлияния, которые приводят к отмиранию мышц.

В лечение входит максимальное потребление аскорбиновой кислоты, которая содержится во многих овощах, фруктах и лекарственных растениях, в том числе и в крапиве. Поэтому крапива применяется для лечения и профилактики цинги.

Используется сок крапивы по 1 ст. л. 3 раза в день в течение одного месяца. Для профилактики цинги принимать по 1 ч. л. 4 раза в день в течение одного месяца с перерывом в две недели.

Можно рекомендовать больным цингой пить витаминный чай из листьев крапивы с плодами рябины. Для чая берут 3 ч. л. листьев крапивы и 7 ч. л. плодов рябины, заливают 0,5 л кипятка и кипятят 10 минут. Затем настаивают 4 часа, процеживают и принимают по 0,5 стакана 3 раза в день.

Ну действительно, что бы мы делали без крапивы? Заболели бы все и...

ГЛАВА IV. БЫТЬ КРАСИВОЙ НЕ ВОЗБРАНЯЕТСЯ

Кожа – это внешний покров тела человека. Кожа играет важную роль в нашей жизни и выполняет ряд полезных функций. Во-первых, кожа выполняет защитную функцию; во-вторых, через кожу выделяется пот, который выводит из организма разные вредные вещества; в-третьих, через кожу мы тоже дышим, кожные покровы поглощают кислород и выделяют углекислый газ; в-четвертых, кожа выполняет осязательную функцию; в-пятых, регулирует температуру нашего тела; кроме того, кожа способна впитывать различные полезные вещества.

Для того чтобы дольше сохранить молодость и красоту, нужно правильно ухаживать за кожей. Ухаживая за кожей, мы обязательно должны учитывать ее тип. Как известно, кожа у всех разная, поэтому к каждому типу кожи нужен особенный подход: нормальную кожу мы должны холить и поддерживать ее естественную упругость и влажность; сухую кожу необходимо дополнительно питать недостающими питательными элементами; не меньшего внимания требует и жирная кожа – ее нужно обезжиривать, но очень важно не переборщить при этом. Кроме того, сухость и сальность кожи связаны с эндокринной системой и неправильной деятельностью сальных желез, поэтому, кроме косметического ухода, вам также может помочь лечение у врача-эндокринолога.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О КРАПИВЕ

Крапива – распространенное в нашей стране растение. Узнать крапиву нетрудно: стоит только дотронуться до ее листьев, как вы

сразу же отдерните руку – крапива обжигает. Но несмотря на это присутствующее ей качество крапива обладает рядом полезных свойств. Она широко используется в медицине, ее применяют как внутренне, так и внешне. Крапиву используют как антисептическое, кровоостанавливающее, ранозаживляющее, обезболивающее, слабое слабительное, мочегонное средство; кроме того, крапива повышает гемоглобин и понижает содержание сахара в крови. В состав крапивы входят витамины В2, С, К, белковые вещества, дубильные вещества, минеральные соли, различные кислоты (муравьиная, галлусовая, пантотеновая), каротиноиды, фитонциды, хлорофилл и другие элементы. Такой набор витаминов и полезных веществ оправдывает применение крапивы в косметике. Крапива и ее экстракт широко применяются в промышленной косметике. В домашних условиях, ухаживая за своим телом, вы также можете использовать крапиву.

ЛОСЬОНЫ ДЛЯ РАЗНЫХ ТИПОВ КОЖИ

Лосьоны – одно из наиболее распространенных очищающих средств. Лосьоны вы можете купить в магазине, а можете приготовить сами, включив в их состав крапиву, которая обладает множеством полезных свойств.

ЛОСЬОНЫ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ

Листья крапивы заварите стаканом крутого кипятка и настаивайте до тех пор, пока кипяток не остынет. После этого настой процедите и добавьте туда 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. розовой воды и 1 ч. л. водки или медицинского спирта, наполовину разбавленного водой. Лосьон можно хранить в стеклянной, фарфоровой или эмалированной посуде в холодильнике.

Приготовьте 1 ст. настоя листьев крапивы, для этого залейте несколько листьев крапивы стаканом крутого кипятка и настаивайте до тех пор, пока кипяток не остынет, затем настой процедите. Смешайте приготовленный крапивный настой с 1 ст. л. яблочного сока и 1 ст. л. яблочного уксуса.

1/2 ст. настоя крапивы смешайте с 1/2 ст. чайной заварки, 1 ст. л. апельсинового сока и 1 ст. л. водки или разбавленного медицинского спирта.

Возьмите равные части листьев крапивы и мяты, заварите стаканом кипятка, дайте как следует настояться, остудите, процедите. Затем натрите 1/2 огурца средней величины на терке, мякоть переложите в чистую марлю, крепко завяжите и выжмите сок в приготовленный настой. К полученному добавьте еще 1 ч. л. водки или медицинского спирта, наполовину разведенного водой.

Приготовьте стакан настоя листьев крапивы и добавьте туда 1 ч. л. спиртовой настойки календулы.

Несколько ягод земляники залейте 1/2 ст. крутого кипятка и настаивайте до тех пор, пока кипяток не остынет. После этого настой процедите и смешайте с 1/2 ст. крапивного настоя, добавьте туда 1 ст. л. водки или разбавленного медицинского спирта.

К стакану настоя листьев крапивы добавьте 1 ст. л. грушевого сока и 1 ст. л. водки или разбавленного медицинского спирта.

Стаканом кипятка заварите равные части крапивы, шалфея и мать-и-мачехи. После того как кипяток остынет, процедите настой и добавьте туда 1 ст. л. яблочного уксуса.

Цветы липы заварите 1/2 ст. кипятка и смешайте с 1/2 ст. крапивного настоя. К полученному добавьте 1 ст. л. водки.

Листья крапивы заварите стаканом кипятка и дайте настояться до тех пор, пока кипяток не остынет. После этого процедите настой и смешайте его с 1 ст. л. сухого виноградного вина.

Залейте листья крапивы стаканом воды, поставьте на огонь, доведите до кипения и кипятите в течение 10–15 минут. Горячим отваром залейте ягоды рябины, прокрученные через мясорубку (примерно 1/4 ст. ягод), дайте как следует настояться. После того как настой остынет, процедите его и добавьте туда 1 ст. л. сухого виноградного вина.

К стакану настоя листьев крапивы добавьте 1 ст. л. персикового сока и 1 ст. л. сухого виноградного вина.

Возьмите в равных количествах листья рябины, крапивы и зверобоя, заварите их стаканом кипятка, дайте как следует настояться, остудите, процедите и добавьте туда 1 ст. л. сухого виноградного вина.

Заварите цветы ромашки и листья крапивы, взятые в равных количествах, стаканом кипятка, настаивайте до тех пор, пока кипяток не остынет. После этого настой процедите и добавьте туда 1 ст. л. сухого виноградного вина.

1 ст. крапивного настоя смешайте с 1 ст. л. яблочного сока, 1 ст. л. грушевого сока и 1 ст. л. сухого виноградного вина.

1/2 ст. свекольного отвара смешайте с 1/2 ст. крапивного настоя и добавьте туда 1 ст. л. сухого виноградного вина.

В стакан крапивного настоя добавьте 1 ст. л. клубничного сока и 1 ст. л. сухого виноградного вина.

Заварите цветы календулы и листья крапивы, взятые в равных количествах, стаканом кипятка и настаивайте до тех пор, пока кипяток не остынет. После этого процедите настой и добавьте туда 1 ст. л. лимонного сока и 1 ст. л. водки или медицинского спирта, наполовину разбавленного водой.

Возьмите равные части листьев крапивы, мяты, зверобоя, заварите 1/2 ст. кипятка, остудите, процедите. К приготовленному настою добавьте 1/2 ст. чайной заварки, 1 ст. л. лимонного сока и 1 ст. л. водки.

Несколько ягод клубники заварите 1/2 ст. кипятка и настаивайте до тех пор, пока кипяток не остынет. После этого настой процедите и смешайте с 1/4 ст. чайной заварки и 1/4 ст. настоя листьев крапивы, добавьте туда 1 ст. л. водки или разбавленного медицинского спирта.

Равные части листьев крапивы и цветов календулы и мяты заварите стаканом кипятка и настаивайте до тех пор, пока кипяток не остынет. После этого добавьте к настою 1 ст. л. яблочного уксуса.

Листья крапивы, мать-и-мачехи и мяты, взятые в равных количествах, заварите стаканом кипятка, остудите, процедите. К настою добавьте 1 ст. л. лимонного сока и 1 ст. л. водки или разбавленного медицинского спирта.

К 1 ст. крапивного настоя добавьте 1 ст. л. огуречного сока, 1 ст. л. лимонного сока и 1 ст. л. водки или разбавленного медицинского спирта.

Заварите равные части крапивы и душицы стаканом кипятка, дайте как следует настояться, остудите, процедите; затем добавьте туда 1 ст. л. сока черной смородины и 1 ст. л. водки или медицинского спирта, наполовину разведенного водой.

Несколько ягод крыжовника проколите и заварите 1/2 ст. кипятка, остудите, процедите. Полученное залейте 1/2 ст. настоя крапивы и добавьте туда 1 ст. л. водки или разбавленного медицинского спирта.

МАСКИ ДЛЯ РАЗНЫХ ТИПОВ КОЖИ

Косметические маски – очень полезная процедура при уходе за кожей. Маски, основанные на натуральных компонентах, вы можете приготовить самостоятельно в домашних условиях. Как уже было сказано выше, крапива является витаминоносителем и содержит в своем составе ряд полезных элементов, поэтому, если вы включите крапиву в состав косметических масок, ваша кожа получит хорошее питание и лицо приобретет здоровый цвет.

Маски обычно делают курсами – 12–15 масок на курс. Эту процедуру достаточно делать 2 раза в неделю, делать маски очень часто не рекомендуется.

Лучше всего приготовить маску непосредственно перед ее применением, поэтому рассчитывайте на небольшое количество компонентов так, чтобы хватило на 1 раз. Но если вы немного не рассчитали и приготовили, больше чем положено, вы можете оставить маску в холодильнике 2–3 дня до следующего раза, в этом случае перед применением необходимо достать маску из холодильника и подержать минут 40 в теплом помещении, чтобы она немного согрелась.

МАСКИ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ

Приготовьте очень крепкий настой из листьев крапивы, для этого заварите листья небольшим количеством кипятка и настаивайте до тех пор, пока кипяток не остынет. После этого настой процедите. 1 ст. л. настоя смешайте с 1 ст. л. жирного творога и 1 яичным желтком. Маску толстым слоем нанесите на лицо и подержите 10–15 минут.

После этого снимите маску специальным шпателем и протрите лицо ватным тампоном, смоченным в чайной заварке. Снимайте маску осторожно, не растягивая кожу.

Персик освободите от косточки и снимите с него кожицу, мякоть как следует разомните и смешайте с 2 ст. л. крепкого крапивного настоя. Полученную массу нанесите на лицо на 10–15 минут, после чего снимите шпателем и протрите лицо ватным тампоном или чистой салфеткой, смоченной в чайной заварке.

1 ст. л. крепкого настоя крапивы, 1 ст. л. меда и 1 яичный желток смешайте до получения однородной массы. Маску нанесите на лицо, через 10–15 минут протрите лицо чайной заваркой или настоем мяты.

Вареные шампиньоны проверните через мясорубку. 2 ст. л. измельченных грибов смешайте с 1 ст. л. жирной сметаны и 1 ст. л. крепкой крапивной настойки. Полученную массу толстым слоем нанесите на лицо и держите 10–15 минут. После этого снимите маску шпателем и протрите лицо ватным тампоном, смоченном в чайной заварке или настое цветков ромашки.

Отварите картофелину средней величины и как следует разомните ее вилкой, после этого смешайте картофельную массу с 2 ст. л. крапивного настоя и 1 яйцом. Маску нанесите толстым слоем на лицо и подержите 10–15 минут, после чего снимите ее шпателем и протрите лицо ватным тампоном или салфеткой, смоченной в чайной заварке.

Листья крапивы залейте 2 ст. воды, поставьте на огонь, доведите до кипения и кипятите в течение 15 минут, затем отвар процедите. Горячим крапивным отваром залейте 1/2 ст. овсяных хлопьев. После того как хлопья как следует набухнут, лишнюю жидкость слейте, а хлопья толстым слоем нанесите на лицо. Через 10–15 минут снимите маску шпателем и протрите лицо настоем цветков ромашки.

Очистите мандарин, разделите его на дольки, а с долек осторожно снимите кожицу и разомните их. В мякоть мандарина добавьте 1 ст. л. настоя листьев крапивы. Маску нанесите на лицо на 10–15 минут, после чего снимите шпателем и протрите лицо настоем мяты.

Возьмите 1 помидор и снимите с него кожицу, мякоть разомните и добавьте туда 1 ст. л. крапивного настоя. Маску держите в течение 10–15 минут, затем снимите шпателем и протрите лицо ватным тампоном, смоченным в чайной заварке или настое цветов липы.

Натрите яблоко на терке. Тертое яблоко смешайте с 1 ст. л. меда и 1 ст. л. настоя листьев крапивы. Полученную массу нанесите на лицо и подержите 10–15 минут, снимите шпателем, затем протрите лицо чайной заваркой или настоем мяты.

Возьмите равные части сухих листьев крапивы, мяты и зверобоя, измельчите их и залейте кипятком, настаивайте до тех пор, пока кипяток не остынет. После этого воду слейте, а заваренные измельченные листья смешайте с 2 ст. л. простокваши. Маску держите на лице в течение 10–15 минут, затем снимите ватным тампоном, смоченным в чайной заварке или настое цветов липы.

Натрите грушу на терке и смешайте мякоть с 1 ст. л. настоя листьев крапивы. Нанесите маску на лицо на 10–15 минут, после чего снимите шпателем и протрите лицо ватным тампоном или салфеткой, смоченной в чайной заварке.

Измельчите листья крапивы и залейте их кипятком. После того как настой остынет, воду слейте, а листья оставьте. 1/2 огурца средней величины натрите на терке и смешайте с заваренными измельченными листьями крапивы. Полученную массу нанесите на лицо и подержите 10–15 минут, затем снимите маску шпателем и протрите лицо чайной заваркой.

1/2 банана разомните вилкой и смешайте с 1 ст. л. крапивного настоя и 1 ст. л. жирной сметаны. Маску толстым слоем нанесите на лицо, через 10–15 минут снимите шпателем, а затем протрите лицо ватным тампоном, смоченным в чайной заварке или настое цветов ромашки.

Смешайте 1 яичный желток, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. крапивного настоя, 1 ч. л. ананасового сока и 1 ст. л. жирного творога. Маску держите в

течение 10–15 минут, затем снимите ее шпателем и умойтесь чайной заваркой.

Морковь средней величины натрите на терке (для масок не рекомендуется использовать красные сорта моркови, так как такая морковь может окрасить лицо, не следует также долго держать маску, в состав которой входит морковь, во избежание окраски лица). Заварите измельченные листья крапивы кипятком, остудите, воду слейте. Смешайте тертую морковь с измельченными заваренными листьями крапивы и 1 яичным желтком. Полученную массу толстым слоем нанесите на лицо и подержите 5–7 минут. После этого снимите маску шпателем, лицо протрите ватным тампоном или салфеткой, смоченной в настое цветов липы.

МАСКИ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Измельчите листья крапивы и черной смородины, взятые в равных количествах, заварите кипятком и настаивайте до тех пор, пока кипяток не остынет. После этого воду слейте, а заваренные листья смешайте с 2 ст. л. жирного творога. Маску толстым слоем нанесите на лицо и подержите 10–15 минут, затем осторожно, не растягивая кожу, снимите специальным шпателем и протрите лицо ватным тампоном, смоченным в чайной заварке или настое цветов ромашки.

Возьмите помидор, осторожно снимите с него кожицу и разомните мякоть. Смешайте помидорную мякоть с измельченными заваренными листьями крапивы и 1 столовой ложкой жирной сметаны. Полученную массу нанесите на лицо, через 10–15 минут снимите шпателем, затем протрите лицо настоем зверобоя.

Спелый персик освободите от косточки, снимите с него кожицу и как следует разомните. В мякоть персика добавьте измельченные заваренные листья крапивы и 1 ст. л. оливкового масла, все

перемешайте до получения однородной массы. Маску держите на лице 10–15 минут, затем снимите шпателем, лицо умойте чайной заваркой.

Отварите картофелину средней величины и разомните ее. Измельченные заваренные листья крапивы и рябины смешайте с картофельной массой и добавьте туда 1 ст. л. жирной сметаны. Полученную массу толстым слоем нанесите на лицо и держите в течение 10–15 минут. Маску снимите шпателем, затем протрите лицо ватным тампоном или салфеткой, смоченной в чайной заварке или настое липового цвета.

Отварите 1/2 свеклы средней величины и натрите ее на терке. Листья крапивы заварите кипятком, дайте как следует настояться, остудите, процедите. К 1 ст. л. тертой свеклы добавьте 1 ст. л. крапивного настоя, 1 ст. л. жирного творога и 1 ст. л. жирной сметаны, все перемешайте до получения однородной массы. Маску толстым слоем нанесите на лицо, подержите 5–7 минут, после чего снимите шпателем и протрите лицо ватным тампоном, смоченным в чайной заварке или настое цветов ромашки. Маску со свеклой не следует держать долго, так как ваше лицо может приобрести нежелательный оттенок.

2 ст. л. жирного творога смешайте с 1 ст. л. крапивного настоя и 1 ст. л. мякоти персика. Полученную массу нанесите на лицо, держите 10–15 минут, после чего снимите маску шпателем и протрите лицо ватным тампоном или салфеткой, намоченной в чайной заварке.

Смешайте взбитый яичный желток с 1 ст. л. крепкого крапивного настоя и 1 ст. л. кукурузного масла. Полученную смесь нанесите на лицо и подержите 10–15 минут, затем снимите маску ватным тампоном, смоченным в настое цветов липы.

Раздавите несколько ягод клубники и смешайте мякоть с измельченными заваренными листьями крапивы и 1 ст. л. оливкового масла. Маску нанесите на лицо и держите в течение 10–15 минут, после чего снимите ее шпателем, лицо протрите настоем рябиновых ягод.

Заварите цветы ромашки, боярышника и измельченные листья крапивы, настой остудите, воду слейте. Несколько ягод абрикоса освободите от косточек, снимите с них кожицу и раздавите. Смешайте заваренные цветы и ягоды с мякотью абрикоса и 1 ч. л. оливкового масла. Полученную массу нанесите толстым слоем на лицо и подержите 10–15 минут, затем снимите маску шпателем и протрите лицо ватным тампоном, смоченным в чайной заварке, или настоем зверобоя.

2 ст. л. жирного творога заправьте 1 ч. л. майонеза и 1 ст. л. настоя крапивных листьев. Нанесите маску на лицо, через 10–15 минут снимите шпателем и умойтесь чайной заваркой или настоем цветов ромашки.

Несколько ломтиков пареной тыквы как следует разомните и смешайте с измельченными заваренными листьями крапивы и 1 ст. л. оливкового масла. Маску держите 7-10 минут, затем снимите шпателем и умойтесь настоем липового цвета.

1 ст. л. жирной сметаны смешайте с 1 ст. л. морковного сока и 1 ст. л. крапивного настоя. Маску нанесите на лицо и держите в течение 5–7 минут (не держите маску долго, так как ваше лицо может окраситься под действием морковного сока), затем снимите ватным тампоном, смоченным в чайной заварке.

1 ст. л. тертого яблока смешайте с 1 ст. л. тертой груши, измельченными заваренными листьями крапивы и 1 яичным желтком до получения однородной массы. Маску обильно нанесите на лицо и подержите 10–15 минут, после чего снимите шпателем и протрите лицо ватным тампоном или салфеткой, смоченной в настое липового цвета.

2 ст. л. жирного творога смешайте с 1 ч. л. настоя крапивы, 1 ч. л. клубничного сока, 1 ч. л. абрикосового сока, 1 яичным желтком и 1 ч. л. жирной сметаны. Полученную массу толстым слоем нанесите на лицо и выдержите на лице в течение 10–15 минут, затем снимите маску шпателем, протрите лицо ватным тампоном, смоченным в чайной заварке.

Проверните через мясорубку 1/3 ст. ягод шиповника, смешайте измельченные ягоды с измельченными заваренными листьями крапивы, 2 ст. л. жирного творога и 1 ч. л. майонеза. Маску толстым слоем нанесите на лицо, подержите 10–15 минут, после чего снимите шпателем и протрите лицо ватным тампоном или салфеткой, смоченной в настое цветов ромашки.

1 ст. л. жирной сметаны смешайте с измельченными заваренными листьями крапивы и 1 ст. л. земляничного сока. Маску держите на лице в течение 10–15 минут, затем снимите ватным тампоном, смоченным в чайной заварке или настое липового цвета.

МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Заварите равные части чая и измельченных листьев крапивы, дайте как следует настояться, остудите, воду слейте, а измельченные листья чая и крапивы нанесите на лицо, через 7-10 минут осторожными движениями, не растягивающими кожу, снимите маску и протрите лицо ватным тампоном, смоченным в настое мяты.

Листья крапивы заварите кипятком и дайте как следует настояться. Настой остудите и процедите. Сырую картофелину средней величины натрите на терке. Тертую картофелину смешайте с 1 ст. л. крапивного настоя и 1 взбитым яичным белком до получения однородной массы. Маску нанесите на лицо на 10–15 минут, затем снимите ее шпателем и протрите лицо ватным тампоном или салфеткой, смоченной в чайной заварке.

Натрите на терке 1/2 огурца средней величины, смешайте с 1 ст. л. настоя листьев крапивы, 1 ст. л. простокваши и 1 взбитым яичным белком. Полученную массу нанесите на лицо, подержите 10–15 минут, затем снимите шпателем и протрите лицо чайной заваркой или настоем липового цвета.

Квашеную капусту проверните через мясорубку и смешайте с измельченными заваренными листьями крапивы. Маску нанесите на лицо, через 10–15 минут снимите шпателем, лицо протрите ватным тампоном, смоченным в чайной заварке или настое цветов ромашки.

1 яичный желток смешайте с 1 ст. л. апельсинового сока и измельченными заваренными листьями крапивы до получения однородной массы. Снимите маску шпателем, а затем умойтесь настоем мяты.

Сварите морковь средней величины и натрите ее на терке. В морковную массу добавьте измельченных заваренных листьев крапивы и 1 взбитый яичный белок. Все тщательно перемешайте и нанесите на лицо не более чем на 7-10 минут, так как если долго держать маску, в состав которой входит морковь, лицо может приобрести оранжевый оттенок; не следует также использовать для масок красные сорта моркови. Через 7-10 минут снимите маску шпателем и протрите лицо ватным тампоном, смоченным в настое мяты.

Взбейте 1 яйцо и смешайте его с 1 ст. л. лимонного сока и 1 ст. л. крапивного настоя. Полученной жидкой массой пропитайте марлю и положите ее на лицо. Через 10–15 минут снимите марлю и протрите лицо ватным тампоном или салфеткой, смоченной в чайной заварке.

1 столовую ложку обезжиренного творога смешайте с 1 ч. л. огуречного сока, 1 ч. л. капустного сока, 1 ч. л. крапивного настоя и взбитым яичным белком. Массу нанесите на лицо и подержите 10–15 минут, затем снимите шпателем, лицо протрите настоем шалфея.

Взбейте 2 яичных белка и смешайте их с 1 ст. л. настоя крапивных листьев, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. апельсинового сока и 1 ч. л. ананасового сока. В полученной жидкой массе намочите марлю, положите ее на лицо на 10–15 минут, затем снимите, протрите лицо ватным тампоном, смоченным в чайной заварке или настое липового цвета.

Залейте листья крапивы водой, поставьте на огонь, доведите до кипения и кипятите в течение 15–20 минут. После этого отвар

процедите. 2 ст. л. кокосовой муки или стружки залейте 1/2 ст. горячего крапивного отвара и перемешайте. Полученную массу остудите и добавьте туда 1/4 ч. л. соды, еще раз все перемешайте и нанесите на лицо. Подержите маску 10–15 минут, затем снимите шпателем и умойте лицо чайной заваркой или настоем шалфея.

В 1/2 ст. крапивного настоя растворите 1 ч. л. морской соли. В полученном растворе намочите марлю и положите ее на лицо. Через 10 минут снимите марлю и протрите лицо ватным тампоном или марлей, смоченной в настое липового цвета.

1 ст. л. простокваши смешайте с 1 ст. л. сока грейпфрута и 1 ст. л. крапивного настоя. В полученной жидкой массе намочите марлю. Марлю положите на лицо на 10–15 минут, затем снимите, лицо протрите ватным тампоном, смоченным в чайной заварке.

1 ч. л. майонеза смешайте с 1 ч. л. простокваши и 1 ст. л. крапивного настоя. Маску нанесите на лицо на 10–15 минут, после чего снимите ее ватным тампоном, смоченным в чайной заварке или настое мяты.

Раздавите несколько ягод малины и смешайте их с 2 ст. л. простокваши и измельченными заваренными листьями крапивы. Полученную массу нанесите на лицо и держите в течение 7-10 минут, затем снимите маску шпателем и протрите лицо настоем шалфея.

Возьмите равные части чайной заварки, измельченных листьев крапивы и измельченных цветов календулы, заварите их кипятком, настоем остудите, воду слейте, а листья и цветы нанесите на лицо и подержите 10–15 минут. После этого снимите маску шпателем и протрите лицо ватным тампоном, смоченным в липовом цвете.

Как уже было сказано выше, крапива обладает многими целебными свойствами. Она благотворно влияет на волосы и кожу головы, поэтому ее можно использовать при уходе за волосами.

При выпадении волос для их укрепления можно ополаскивать волосы крапивным настоем. Заварите листья крапивы кипятком, остудите настой до комнатной температуры и процедите его. Можно использовать чистый настой, а можно добавить туда немного яблочного уксуса. После того как вы вымыли голову шампунем и тщательно смыли шампунь проточной водой, ополосните волосы настоем листьев крапивы. Если это делать регулярно, ваши волосы укрепятся и будут выглядеть лучше.

Кроме перечисленных выше полезных свойств, крапива является также хорошим средством против перхоти. Свежесорванные листья и стебли крапивы нарежьте ножницами и помните деревянной скалкой. Массирующими движениями вотрите сок крапивы в кожу головы, через 10–15 минут сполосните голову водой или настоем листьев крапивы.

Если у вас неприятности по поводу сальности головы, вам также может помочь крапива. Втирайте сок крапивы в кожу головы или ополаскивайте голову крапивным настоем.

В настоящее время косметической промышленностью выпускается много различных шампуней, ополаскивателей и бальзамов для волос с добавлением различных растительных экстрактов, в том числе и экстракта крапивы. Ухаживая за волосами, вы можете использовать шампуни с крапивой как отдельно, так и в сочетании с натуральным ополаскиванием.

ГЛАВА V. СБОР И ХРАНЕНИЕ КРАПИВЫ

Итак, если вы наконец вняли советам друзей или близких, врачей или народных целителей, а может быть, на страницах книг почерпнули информацию о пользе столь широко известного лекарственного растения, как крапива, и решили испытать его целительную силу на себе, приготовьтесь к поистине творческому процессу по ее сбору.

Для начала нужно прекрасно знать, что же из себя представляет крапива. Многие из нас еще в детстве познакомились с этим широко известным растением, и оно наверняка не нуждается в представлении. Однако предположим, вы даже не догадываетесь, на что она похожа (а в жизни случаются и более непредвиденные вещи). Самый простой способ в этом случае – внимательно рассмотреть ее изображение, желательное цветное, и запомнить, как она выглядит. Конечно, всегда можно ошибиться или забыть, но одно присущее крапиве свойство вряд ли даст спутать ее с чем-либо: не успеете вы обняться с крапивишкой, как тут же тонкие волоски, находящиеся на ее стебле, доставят вам массу жгучих (в прямом смысле слова) ощущений.

Разобравшись, что же это за растение, нужно определиться, в каких местах следует его собирать. Крапива широко распространена почти по всей европейской части нашей страны, на Кавказе и в Западной Сибири, кроме районов Крайнего Севера, так что встретить ее можно практически везде. Однако, как и всякая представительница флоры, крапива имеет свои условия произрастания, поэтому не стоит искать ее в местах, непригодных для ее существования.

Крапива любит влажные, плодородные почвы, затененную местность, поэтому ее можно встретить на опушке леса, в саду, в зарослях кустарников, по берегам рек, в оврагах, пустырях, около жилья и дорог.

Не обольщайтесь легкой доступностью этого растения: несмотря на повсеместное распространение, собирать крапиву для использования в лекарственных целях можно далеко не везде. Например, не стоит срывать крапиву у автомобильных дорог и железнодорожного полотна: садящаяся на нее пыль и вещества, содержащиеся в выхлопных газах, вызовут эффект, прямо противоположный лечебному. Избегайте собирать лекарственные растения вблизи промышленных предприятий и их стоков, объектов строительства, городских свалок, в местах с повышенным радиационным фоном или неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановкой. В противном случае вы рискуете не только не вылечиться, но и приобрести целый букет новых болезней.

Однако нужно обратить внимание не только на место сбора растения, но и на его внешний вид: как и любой живой организм, крапива может быть подвержена нашествию паразитов или болеть. Увы, крапива полюбилась не только ценителям народной медицины, но и бабочке, получившей за эту любовь название крапивницы. Даже если на растении и нет паразитов, листья могут быть загрязнены их выделениями; естественно, такое растение уже не может использоваться в лекарственных целях. Не желательно также выбирать крапиву, опутанную сетями пауков.

Собирайте те растения, стебли которых мощные, а листья ровные, без посторонних вкраплений, равномерно окрашенные. Не стоит срывать крапиву с увядшими листьями или листьями, изменившими окраску, – это может быть признаком болезни.

Поскольку применяемой в лекарственных целях частью крапивы служат листья и корни с корневищами, учитывайте это при ее сборе. Желательно, чтобы растение, у которого будет использоваться наземная часть, имело много листьев, предпочтительно большого размера. Так вы соберете больше ценного сырья при меньшей затрате сил.

Заготавливая крапиву на корни, выбирайте самое мощное растение: высокое, с широкими листьями и толстыми стеблями; у такого растения и корни будут больше.

Лекарственные вещества накапливаются в растениях в различных органах: в листьях, стеблях, корнях, почках, цветах и плодах. Содержание целительных начал в этих органах неодинаково в течение жизни растения. Их количество различно не только в разных органах, но в одних и тех же органах в различное время дня и в различные фазы вегетации растения. Конечно, лучше всего собирать сырье в период максимального содержания в нем действующих веществ, вот почему необходимо знать, в каких органах содержатся действующие вещества и когда их больше всего в этих органах.

Как правило, наибольшее содержание активных начал в растениях отмечается по окончании цветения и созревания плодов и до начала распускания листьев или цветков, поэтому заготовку подземных частей нужно производить осенью или ранней весной до сокодвижения. Однако сбор корней следует делать осенью, когда не отмерли надземные части, по которым можно узнать растение, и когда плоды и семена уже созрели и растение может размножаться в дальнейшем семенным путем. Так что заготовка корней крапивы производится поздней осенью.

Надземные части растений – листья, побеги и цветки – наиболее богаты лечебными веществами перед наступлением полного цветения, поэтому их заготовка производится в момент цветения растения. Время цветения крапивы приходится на июнь – август, так что заготовка листьев крапивы должна производиться именно в это время.

Заниматься сбором крапивы, а точнее ее надземной части, можно только в сухую погоду, лучше в утренние часы после высыхания росы, чтобы она впоследствии не испортилась при высушивании. Подземную часть лекарственных растений можно выкапывать в любую погоду, потому что перед сушкой корни необходимо мыть. Так что смело можете отправляться в лес за корнями крапивы и в пасмурную погоду, не боясь, что дождик испортит ваши планы.

В отличие от большинства лекарственных трав, сбор крапивы вызывает особые хлопоты. Жгучие волоски на ее стебле не позволяют делать этого голыми руками, так что, отправившись на поиски

крапивы, не забудьте перчатки из плотного материала, сквозь который вы не получите ожога.

Хотя стебли крапивы и не используются, тем не менее сбор приходится осуществлять вместе с ними: вряд ли у вас хватит терпения ощипывать крапивные заросли, в особенности в комариный сезон. Стебли крапивы не так легко сломать: самые тонкие норовят выдернуться с корнем, те, что поменьше, – согнуться, а самые большие при всех попытках оторвать руками просто превращаются в мочалку. Чтобы этого не происходило, советуем вам старинный русский способ – очень удобно небольшими пучками сжинать крапиву серпом. Если же у вас нет этого замечательного приспособления, воспользуйтесь ножницами или обычным ножом. Когда листья крапивы подвянута и потеряют жгучесть, их нужно оборвать.

Запомните, что корни и корневища ни в коем случае нельзя выдергивать: самая большая и ценная часть корня при этом оборвется и останется в земле. Растение будет уничтожено, а без толку. Не стоит мучиться и пытаться выкапывать корни непригодным для этой цели инвентарем: ножами, стамесками и т. д. Корни и корневища крапивы выкапывают обычной садовой лопатой, хотя не совсем легко нести ее с собой на луг, в лес или поле. При выкапывании корней лопата погружается в землю на расстоянии примерно 10–12 сантиметров от стебля под небольшим углом к поверхности. Далее следует немного покачать лопатой и одним движением вытащить на поверхность весь ком земли.

Сначала, отряхнув крупные комья, корни промывают холодной проточной водой до чистоты и отрезают от них всю наземную часть. При большом количестве заготавливаемого сырья удобнее промывать корни в плетеной корзине, периодически то погружая, то вынимая ее из воды, давая стечь грязной. Ни в коем случае нельзя мыть корни и корневища горячей водой, так как при этом вымываются и целебные вещества! Затем корни подсушивают, разложив на чистой траве, мешке или бумаге, а после очищают от остатков стеблей, мелких корешков, а также сгнивших частей.

Особо обратите внимание! При заготовке корней и корневищ уничтожается все растение! Поэтому в месте сбора необходимо оставить нетронутыми 10–15 % растений – для возобновления. Кроме того, заготавливать растения на корни дважды в одном и том же месте можно только минимум через два года, а то и больше.

Лекарственное сырье собирается в какую-либо тару, обязательно чистую. Удобно складывать корни в корзины, мешочки, верхнюю же часть крапивы нужно складывать как можно рыхлее. Ни корзины, ни мешки не следует туго набивать – это может вызвать самонагрев сырья, в результате чего часть важных веществ может разложиться.

После окончания заготовки придется обязательно перебрать собранные растения (среди них случайным образом могут оказаться растения других видов, подпорченные растения или комочки земли, а возможно, еще какие-нибудь сюрпризы).

Заготовленную вами крапиву необходимо немедленно подвергнуть сушке. Как бы вам ни хотелось оставить это занятие на потом, не поленитесь. Эта процедура имеет весьма важное значение и к ней нужно подходить со всей ответственностью, в противном случае можно не только снизить содержание лекарственных веществ, но и полностью испортить сырье.

Если собранные растения надолго оставить в сыром виде либо разложить толстым слоем, это приведет к их разогреванию, а в последующем – к порче. Укладывают крапиву тонким слоем, не приминая; отдельные слои можно переложить сухими веточками.

Сушка растений производится с двоякой целью.

Во-первых, это хороший способ сохранить растения на долгий срок. Сушка предотвращает развитие различных плесневых грибов и бактерий, которые приводят к порче сырья.

Во-вторых, она препятствует прохождению в растениях внутренних химических процессов, в результате которых происходит разложение лекарственных веществ.

Существует несколько разновидностей высушивания растений: воздушная тeneвая сушка, воздушная солнечная сушка и тепловая сушка с искусственным подогревом.

Воздушная тeneвая сушка применяется для трав, листьев и цветков, то есть подходит в случае с крапивой, когда заготавливается ее наземная часть. Подобную сушку следует производить в хорошо проветриваемых помещениях или на чердаках, а в хорошую погоду – на открытом воздухе под навесом, желательно на ветру. В закрытых помещениях лучше всего соорудить специальные полки из жесткой сетки или натянуть марлевые гамаки – это обеспечит свободный доступ воздуха к сырью. Не стоит сушить крапиву, собирая ее в пучки и подвешивая их к потолку, – из-за плохого доступа воздуха они потемнеют и испортятся. На ночь закрывают окна и двери помещения, где производится сушка, либо, если сырье находится на улице, его убирают в помещение.

Воздушная солнечная сушка используется при высушивании корней и корневищ, а также сочных плодов, так что смело кладите корни крапивы на солнце. Однако высушивать корни целиком не стоит – это затрудняет испарение влаги из внутренних частей, поэтому крупные корни и корневища перед сушкой необходимо порезать. Раскладывать корни и корневища нужно тонким слоем; не менее раза в сутки следует переворачивать. При солнечной сушке сырье так же на ночь убирают в помещение. Сушатся растения, в зависимости от погоды от трех до семи дней. Сушку следует прекращать, когда растения начинают легко перетираться на ладони, а жилки листьев и стебли легко ломаться.

Третий вид сушки прекрасно подходит для всех видов сырья; следует лишь правильно задать температурный режим. Листья, травы, цветки, корни, корневища и луковицы сушат при температуре 50–60 градусов Цельсия. Однако корневое сырье лучше начинать сушить при температуре 35–45 градусов Цельсия, а закончить – при 50–60 градусах, чтобы хорошо просохли внутренние части.

При отсутствии специальных сушилок можно воспользоваться обычной русской печью. Чтобы крапива не подгорела, нужно

проверить температуру печи: если брошенная туда бумага не обугливается и не желтеет, сырье можно ставить. Первые два часа трубу не закрывают. Заслонку надо поставить на 2 кирпича и отодвинуть верхний край, чтобы втягивался наружный воздух, а сверху в трубу выходил теплый воздух, насыщенный влагой сырья. Легко высушиваются лекарственные растения в духовках газовых и электрических плит. Чтобы просто не сжечь крапиву, следует сделать пламя духовки минимальным, регулятор нагрева поставить на «1», а дверку духовки приоткрыть.

Не стоит удивляться, когда в результате этого ответственного мероприятия вместо почти что целого стога крапивы и горы корневищ у вас получится всего лишь небольшая кучка, – в конце сушки вес травы уменьшается на 70 %, а корней – на 65 %. Конечно же, растения в сушеном виде выглядят не столь привлекательно. Меняется не только объем, внешний вид растений, твердость, но даже запах и вкус, зачастую на менее приятный и более концентрированный.

После того как крапива заготовлена, предстоит ее сохранить. Не стоит наспех убирать ее с глаз долой, даже если вам так надоели все хлопоты, с ней связанные. Просто забросив полученное в дальний угол, вы рискуете пустить прахом все ваши труды.

Прежде всего приготовьте тару: она должна быть чистой и безукоризненно сухой. Не допустите намокания крапивы: исключите все сырые, влажные места; не стоит хранить крапиву в местах с постоянными испарениями. Во избежание попадания влаги не забывайте также закрывать или завязывать тару. Помещение, в котором будет храниться крапива, также должно быть прохладным и хорошо вентилируемым.

Для хранения трав подходят матерчатые или бумажные мешки; благодаря свободному проникновению воздуха они предотвращают развитие плесневых грибов и бактерий. Собрав и завязав крапиву в мешочек, лучше подвесить ее в сухом месте, тогда она будет со всех сторон обдуваться воздухом. Можно использовать также ящики и коробки, конечно же, затем их закрывая. Очень удобно держать

лекарственные травы в стеклянных банках: они позволяют угадывать содержимое, не открывая тару.

Укладывая высушенные растения на хранение, вложите туда небольшой бумажный листок – на нем нужно написать название растения. Возможно, вы прекрасно знаете, что такое крапива и вряд ли с чем спутаете, увидев ее около дома или на берегу реки. Однако никто не ручается, что вы узнаете это растение в сушеном, а тем более измельченном виде. Конечно, если вы верите в лечебные свойства только крапивы и заготавливали исключительно ее, можно обойтись и без этой меры предосторожности, но когда число лекарственных трав у вас дома напоминает аптеку, не пренебрегайте нашим советом.

При большом количестве хранящихся лечебных трав может случиться так, что запасы одних из них могут пополняться, а запасы других – нет; в подобном случае несложно забыть, какие травы когда собирались. Лекарственное сырье хранится не более года или года с половиной; долго пролежавшие травы, даже если выглядят абсолютно нормально, уже не содержат нужного количества лекарственных веществ. Вот почему рядом с названием растения нужно указывать и дату сбора.

Выполнив рекомендованные нами советы по сбору, сушке и хранению крапивы, вы не потратите напрасно время. Замечательное лекарственное растение поможет не только сохранить красоту, но и избавиться от массы недугов!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

«Глядя на мир, нельзя не удивляться!» И действительно: сколько удивительных открытий готовит нам порой окружающая природа. Иногда кажется, что самое обыкновенное растение, существующее на первый взгляд просто так, в свое время превращается в самое необходимое средство, и человек, часто оглядываясь на свои ошибки, начинает ценить его и беречь.

О чудодейственности некоторых растений люди складывали легенды, но со временем правда становилась полуправдой, а затем превращалась в обыкновенную сказку, в которую мало ли кто из современных людей мог бы сейчас поверить по-настоящему.

О крапиве тоже существует народный сказ, но правда это или красивый вымысел – судить об этом только тем, кто сумел прочитать эту книгу от самого начала до конца.

Всем известная русская народная сказка о Васелисе-Прекрасной и Иване-царевиче при вековых пересказах из уст в уста была подвержена незначительному сокращению – видимо, очередной рассказчик посчитал некоторые моменты в сказке не весьма значительными. Но именно эти «выпавшие» моменты детально рассказывали слушателю о целебных свойствах обыкновенной крапивы. А дело было так...

Когда Иван-царевич отправился на поиски своей возлюбленной Васелисы-Прекрасной, он, как помнится, долго шел через лес и вышел на поляну, где стояла избушка Бабы-яги.

Вокруг избы росла невиданная до той поры человеком высокая чудо-трава. И когда Иван решил пробраться сквозь нее к домику, трава уколола его своими «злыми» иголками. Поэтому юноша посчитал растение своим врагом и срубил его под корень.

Баба-Яга, с незапамятных времен страдающая радикулитом, встретила Ивана весьма негостеприимно, за что и поплатилась после: добрый молодец, вместо того чтобы садиться на лопату, просто выбежал на поляну, собрал в руки охапку крапивы и по-русски отпорол злую старуху.

После этой «русской припарки» Баба-Яга навсегда забыла, что такое радикулит, и стала впоследствии другом и союзником Ивана-царевича. Вот такая вот крапива-лебеда!

С помощью этого обыкновенного растения множество людей не только смогли предупредить различные болезни и вылечить от них себя и своих близких, но и в какой-то степени «воспитать» своеобразным методом непослушных детей, совершенно не повлияв на состояние их здоровья отрицательно.

Только не советуем слишком часто прибегать к такому способу «наставления» молодого поколения на «путь истинный»: далеко не каждый растущий организм способен противостоять аллергическому воздействию содержащихся в травах веществ, поэтому лучше употребите крапиву по ее непосредственному назначению!