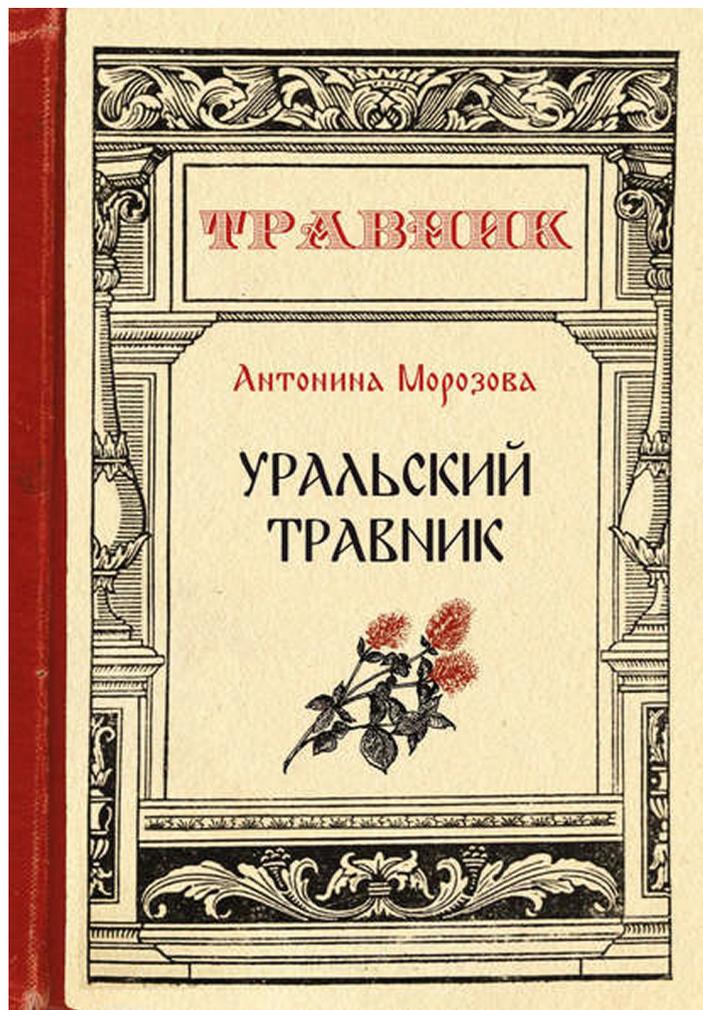


Антонина Николаевна Морозова

Уральский травник



Введение

Урал является условной границей между Европой и Азией, окаймляющей Западно-Сибирскую равнину. Основная часть территории Урала – Уральская горная система, протянувшаяся на 2000 км. Его условно делят на несколько зон – Полярный, Приполярный, Северный, Средний и Южный. У каждой из этих зон имеются свои природные особенности. Различия природы и климата заметны и в пределах одной зоны – например, на западном склоне Уральских гор выпадает больше осадков, чем на восточном склоне.

Существует башкирская легенда о великане, который носил на себе огромный пояс с карманами, полными несметных сокровищ. Однажды он растянул этот пояс на земле, и пояс лег почти через всю землю, от Карского моря на севере до Каспийского моря на юге. Так и образовался

величественный Уральский хребет, богатый на природные сокровища – золото, платину, медь, железо и множество драгоценных камней.

Флора Уральских гор представлена хвойными, березовыми и осиновыми лесами, в которых растет много разнообразных ягод и грибов. На Урале можно встретить реликтовые растения (ледниковые и послеледниковые) и эндемичные – обитающие на ограниченном ареале.

Багульник болотный

Багульник болотный – вечнозеленый ядовитый кустарник из семейства вересковых. В народе его называют бахуном, багунником, бугуном, головоломом, болотным болиголовом, сонной одурью, розмарином лесным, клоповой травой и многими другими именами. Заросли багульника болотного становятся опасны для человека во время цветения – в этот период багульник выделяет в воздух высокотоксичные вещества, отравляющие человеческий организм. Его запах вызывает тошноту, головокружение и головную боль. При применении этого растения в лечебных целях надо быть крайне осторожным.

Багульник болотный растет в лесной и тундровых зонах, в лесном поясе гор, в заболоченных хвойных лесах, на моховых болотах, часто образует густые заросли. Он приспособлен к жизни на очень бедных, кислых, сильно увлажненных почвах. Обитает в основном на севере Европейской части России, Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке.

Описание

Багульник болотный – вечнозеленое кустарниковое растение с поверхностной корневой системой. Почти вертикальные надземные побеги многочисленны и могут достигать в высоту 125 см. Молодые побеги густо опушены рыжими волосками. Листья короткочерешковые, очередные, зимующие, кожистые, линейно-продолговатые, с завернутыми вниз краями, достигающие в длину 1,5–4,5 см. С верхней стороны листья темно-зеленого цвета и блестящие, с нижней – покрыты рыжим пушком. Цветки белого цвета, правильные, пятичленные, диаметром примерно 1 см, с 10 тычинками, на длинных железистых опушенных цветоножках, собраны в щитковидные соцветия по 16–25 цветков. Плод – пятигнездная многосеменная железисто-опушенная коробочка, темная, продолговато-овальная, в длину 3–8 мм.



Багульник болотный

О сборе и сушке

Багульник болотный цветет в мае-июле, плодоносит в июле-августе.

В качестве лекарственного сырья используются облиственные недревесневшие побеги текущего года длиной до 10 см, собранные в августе-сентябре, во время созревания плодов. Они обрываются вручную или срезаются с помощью секатора.

Собранные побеги сушатся на чердаке или под навесом в тени, помещение должно хорошо вентилироваться. Сырье расстилается тонким (5–7 см) слоем на ткани или бумаге, и регулярно переворачивается. Также можно сушить сырье в специальных сушилках при температуре 30–40 °С. Все работы необходимо проводить в респираторах или марлевых повязках не более 2–3 часов в день, соблюдая осторожность.

Готовое лекарственное сырье хранится отдельно от других растений в картонных коробках или бумажных пакетах в сухом помещении. Максимальный срок хранения – 2 года.

Применение в медицине

Во всех частях багульника болотного, особенно в корнях, содержатся ядовитые эфирные масла, а также глюкозиды, андромедотоксин, кумарины, флавоноиды, дубильные вещества, фитонциды, витамин С, микро-и макроэлементы.

Лекарственные свойства багульника используются в народной медицине для лечения коклюша, золотухи, ринита, дизентерии, малярии, чесотки,

мокнущей экземы. Его листья помогают при простуде, бронхиальной астме, стенокардии, туберкулезе легких, подагре и дерматомикозах. Средства на основе багульника обладают мочегонным, тонизирующим и глистогонным действиями. Спиртовой настой цветков пьют при туберкулезе и удущье, а также втирают при ревматизме. Настой травы используют в качестве потогонного средства при простуде, бронхите, бронхиальной астме, кашле, туберкулезе.

Лечение с помощью средств на основе багульника болотного должно быть согласовано с врачом, так как растение может нанести большой вред организму, и ни в коем случае нельзя превышать его дозировку.

Настой при простудных заболеваниях

Ингредиенты: 1 ч. л. сухой травы багульника болотного, 200 мл воды.

Способ приготовления: измельчите траву багульника болотного, залейте кипятком, дайте настояться 30 минут, затем процедите.

Применение: принимайте внутрь по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Настой при ранах, обморожениях, укусах насекомых и экземе

Ингредиенты: 2 ст. л. листьев багульника болотного, 200 мл воды.

Способ приготовления: измельчите листья багульника, залейте кипятком и дайте настояться 45 минут, затем процедите и доведите объем настоя до 500 мл кипяченой водой.

Применение: втирайте в больные места.

Настой при артритах, артрозах, подагре и радикулите

Ингредиенты: 12 г травы багульника болотного, 200 мл воды.

Способ приготовления: измельчите траву багульника, залейте кипятком и дайте настояться 20 минут.

Применение: втирайте в суставы.

Масло багульника вместо капель в нос

Ингредиенты: 1 ст. л. цветков багульника болотного, 100 мл растительного масла (оливкового или подсолнечного).

Способ приготовления: залейте цветки багульника растительным маслом, дайте настояться в темном месте 21 день, затем процедите и перелейте в темную посуду.

Применение: закапывайте в нос по 1–2 капли 2–3 раза в день при остром и хроническом рините или синусите.

Масло багульника при радикулите, артрите или деформирующем артрозе

Ингредиенты: 1 ст. л. цветков багульника болотного, 100 мл растительного масла (оливкового или подсолнечного).

Способ приготовления: залейте цветки багульника растительным маслом, доведите до кипения и дайте прокипеть 1 минуту на медленном огне, затем снимите с огня и дайте настояться 1 сутки.

Применение: втирайте масло в поясницу или суставы.

Масло багульника при угревой сыпи, экземе и лишае

Ингредиенты: 2 ст. л. сухой травы багульника болотного, 5 ст. л. подсолнечного масла.

Способ приготовления: измельчите траву багульника, залейте подсолнечным маслом, затем накройте и дайте настояться в теплом месте 12 часов.

Применение: используйте наружно.

Чай при непродуктивном кашле и одышке

Ингредиенты: 1 ст. л. сухой травы багульника болотного, 1 ч. л. листьев крапивы, 200 мл воды.

Способ приготовления: измельчите и перемешайте растительные ингредиенты, залейте их кипятком и дайте настояться 15 минут.

Применение: пейте по половине стакана 3 раза в день курсом от 2 до 4 недель.

Мазь при артритах, артрозах и радикулите

Ингредиенты: 200 г внутреннего свиного жира, 25 г листьев багульника болотного.

Способ приготовления: положите свиной жир в глиняный горшок, добавьте измельченные листья багульника, накройте крышкой и томите в духовке при 100 °С 2 часа. Затем немного остудите, процедите и перелейте мазь в емкость с крышкой и широким горлом.

Применение: используйте наружно для облегчения боли при артритах, артрозах и радикулите, а также при невралгиях и миозите. Храните мазь в холодильнике.

Мазь при чесотке

Ингредиенты: 500 г свиного жира, 1 ст. л. листьев багульника болотного, 1 ст. л. корня чемерицы.

Способ приготовления: измельчите растительные ингредиенты, перемешайте их со свиным жиром в жаропрочной емкости и поставьте емкость в духовку с минимальным огнем на 12 часов. Затем процедите и перелейте в стеклянную емкость.

Применение: смазывайте мазью пораженные места 3 раза в день.

Спиртовая настойка при подагре, ревматизме, артритах, экземе, бронхитах и бронхиальной астме

Ингредиенты: 1 ст. л. травы багульника болотного, 5 ст. л. спирта или водки.

Способ приготовления: измельчите траву багульника, залейте спиртом и дайте настояться в теплом темном месте 1 сутки.

Применение: используйте для растирания суставов или спины.

Отвар для лечения органов дыхательной, сердечно-сосудистой и мочеполовой систем

Ингредиенты: 1 ч. л. листьев багульника болотного, 200 мл воды.

Способ приготовления: измельчите листья багульника, залейте водой, проварите на водяной бане 15 минут и дайте настояться 45 минут. Затем процедите отвар.

Применение: пейте отвар по половине стакана 3 раза в день курсом 1–2 месяца.

Отхаркивающий травяной сбор

Ингредиенты: 1 ст. л. листьев багульника болотного, 2 ст. л. корня алтея лекарственного, 2 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 200 мл воды.

Способ приготовления: измельчите и перемешайте растительные ингредиенты, возьмите 2 ч. л. растительной смеси, залейте кипятком, дайте настояться 20 минут и процедите.

Применение: пейте по половине стакана 3–4 раза в день в качестве отхаркивающего средства.

Травяной сбор при кашле, простуде, бронхиальной астме и ревматизме

Ингредиенты: 25 г травы багульника болотного, 15 г крапивы жгучей, 1 л воды.

Способ приготовления: измельчите и перемешайте растительные ингредиенты, залейте кипятком и дайте настояться 10–15 минут.

Применение: пейте по половине стакана 5–6 раз в день при вышеуказанных заболеваниях.

Травяной сбор для лечения дизентерии

Ингредиенты: 2 ч. л. листьев багульника болотного, 5 ч. л. корня алтея лекарственного, 1 л воды.

Способ приготовления: измельчите и перемешайте растительные ингредиенты, залейте кипятком и дайте настояться 10–15 минут.

Применение: пейте по 1 ст. л. с промежутком в 2 часа при дизентерии.

Прочие способы применения

Листья багульника болотного можно использовать для уничтожения мух и других насекомых, окуривая ими помещение. Веточки и листья багульника кладутся в одежду для отпугивания моли. Отвар, настой, порошок и дым багульника уничтожают комаров, моль и клопов и отпугивают грызунов.

Интересные факты

Когда-то в кабаках траву багульника болотного специально добавляли в пиво и водку для более сильного одурманивания посетителей, чтобы обчистить их карманы.

Противопоказания

Лечение багульником болотным обязательно должно быть согласовано с врачом, чтобы польза от такого лечения была больше вреда. Нельзя принимать препараты на основе багульника в возрасте до 18 лет. Необходимо строго соблюдать дозировку, так как ее превышение может вызвать тяжелые последствия от отравления до паралича мышц сердца. При головокружении, повышенной раздражительности, проблемах с кишечником и желудком следует незамедлительно прекратить прием средств на основе багульника.

Костяника каменистая

Каменистую костянику называют «северным гранатом». Она обитает в Сибири, на Урале, на Кавказе, в северном и центральном районах Европейской части России и предпочитает леса, каменистые склоны, умеренно влажные почвы, часто в значительном затенении. Костяника морозостойка, плохо переносит долгую жару и засуху, тенелюбива, относительно влаголюбива, любит плодородные почвы, но абсолютно равнодушна к механическому составу и кислотности почв.

Описание

Костяника каменистая – многолетнее травянистое растение с длинным горизонтальным корневищем, прямостоячими генеративными побегами, достигающими в высоту 10–25 см и заканчивающимися соцветиями, и с ползучими или дугообразными однолетними вегетативными побегами, способными укореняться. Стебли и листовые черешки имеют грубое щетинистое опушение, листья тройчатые, с длинными черешками. Цветки собраны в щитковидные соцветия по 3—10 штук. Плод – многокостянка, причем отдельные костянки крупные, сидящие по 2–6 штук на общем цветоносе, но практически не срастаются между собой. Костянки ярко-красного цвета, полупрозрачные, с крупной косточкой.

О сборе и сушке

Костяника цветет в мае-июне, а плодоносит в июле-августе.

В качестве лекарственного сырья используют только надземную часть – листья и ягоды. Листья собираются во время цветения, а ягоды – после полного созревания. Их сушат под навесами, либо в специальных сушилках при температуре 40–50 °С.

Применение в медицине

Костяника каменистая не используется официальной медициной, но обладает многими лекарственными свойствами. Ее сок уничтожает возбудителей трихомониаза и балантидиаза, она стимулирует детоксикацию организма, выводит избыток солей, помогает при атеросклерозе. В ягодах костяники содержится большое количество витаминов и микроэлементов, благодаря чему ее можно употреблять при анемии и гиповитаминозах.

В народной медицине отвар вегетативных побегов используют при послеродовых кровотечениях, менструальных нарушениях, заболеваниях сердца и верхних дыхательных путей, ревматических поражениях суставов, отвары и настои листьев – при расстройствах желудка и кишечника, грыжах и камнях в почках, ягоды – при простуде, анемии и ревматизме. Мытье головы с отваром всего растения помогает при перхоти и себорее.

Настой при заикании, эпилепсии, конвульсиях

Ингредиенты: 20 г листьев каменистой костяники с ржавыми пятнами, 200 мл воды.

Способ приготовления: залейте листья костяники кипятком, дайте настояться 4 часа, затем процедите.

Применение: пейте по 50 мл 4 раза в день.

Настой при простудных заболеваниях, хроническом бронхите, гастритах, колитах, анемии

Ингредиенты: 10 г листьев каменистой костяники, 10 г цветков каменистой костяники, 200 мл воды.

Способ приготовления: измельчите и перемешайте листья и цветки костяники, залейте кипятком, дайте настояться 4–5 часов и процедите.

Применение: пейте по 50 мл 4 раза в день.

Отвар при нефритах, мочекаменной болезни, атеросклерозе сосудов, синдроме хронической усталости

Ингредиенты: 10 г сухих листьев каменистой костяники, 300 мл воды.

Способ приготовления: залейте листья костяники кипятком, поставьте на медленный огонь на 12–15 минут, затем охладите и процедите.

Применение: пейте по трети стакана 4 раза в день.

Отвар при послеродовых кровотечениях, задержке менструаций, расстройствах нервной системы, заболеваниях органов дыхания

Ингредиенты: 20 г бесплодных побегов каменистой костяники, 200 мл воды.

Способ приготовления: измельчите побеги костяники, залейте кипятком и поставьте на медленный огонь на 12–15 минут. Дайте настояться 1 час и процедите.

Применение: пейте по 50 мл 4 раза в день.

Кулинарные рецепты

Ягоды каменистой костяники имеют кисловатый вкус, похожий на вкус граната. Обычно их едят в свежем виде. Собрать большое количество ягод сложно, но из них получаются очень вкусные варенья, начинки для пирогов и напитки. Также можно высушить, измельчить семечки костяники и использовать их в качестве приправы.

Ягоды костяники с сахаром

Ингредиенты: 1 стакан ягод костяники, 2 ст. л. сахара.

Способ приготовления: промойте и просушите ягоды костяники, затем засыпьте их сахаром, перемешайте и охладите.

Варенье из костяники

Ингредиенты: 1 кг ягод костяники, 1,2 кг сахара, 400 мл воды.

Способ приготовления: доведите воду до кипения, добавьте сахар и размешивайте до полного растворения сахара. Остудите сироп, залейте им ягоды и дайте настояться несколько часов. После этого доведите варенье до кипения и уварите до достаточно густого состояния.

Кисель из костяники

Ингредиенты: 1 стакан ягод костяники, 100 г сахара, 40 г крахмала, 1 л воды.

Способ приготовления: измельчите ягоды костяники в блендере, протрите через мелкое сито, чтобы отделить косточки, добавьте в ягоды небольшое количество воды, доведите до кипения и дайте прокипеть на медленном огне 5 минут. Отдельно разведите крахмал в оставшейся воде, затем добавьте его в кипящую массу, засыпьте сахар, снова доведите до кипения и охладите.

Соус к оладьям

Ингредиенты: 1 стакан ягод костяники, 5 ст. л. сахара, щепотка соли, щепотка молотой гвоздики, 30 г сливочного масла, 150–180 г воды.

Способ приготовления: смешайте в эмалированной кастрюле ягоды костяники, воду, сахар и соль, доведите до кипения на медленном огне, постоянно помешивая, добавьте молотую гвоздику и варите 20–30 минут до густого состояния. Добавьте сливочное масло, взбейте блендером и охладите.

Квас

Ингредиенты: 500 г ягод костяники, 50 г сушеной малины, 150 г сахара, 3 л воды, 5 г дрожжей, 2 листочка мяты.

Способ приготовления: смешайте ягоды костяники, сахар и воду, доведите до кипения, затем снимите с огня, добавьте дрожжи, малину, мяту и оставьте для брожения. После появления пены слейте жидкость и поставьте в холодильник на 6 часов.

Интересные факты

По листьям костяники можно предсказать погоду – они сворачиваются в трубочку перед солнечной жаркой погодой, а за 15–20 часов до начала дождя расправляются.

Противопоказания

Не принимайте препараты на основе костяники при повышенной кислотности желудочного сока, склонности к запорам и колитам, в стадии обострения язвенной болезни, артериальной гипертензии с симптомами повышенного давления, тромбозе, варикозной болезни. Также возможна аллергическая реакция.

Клюква болотная

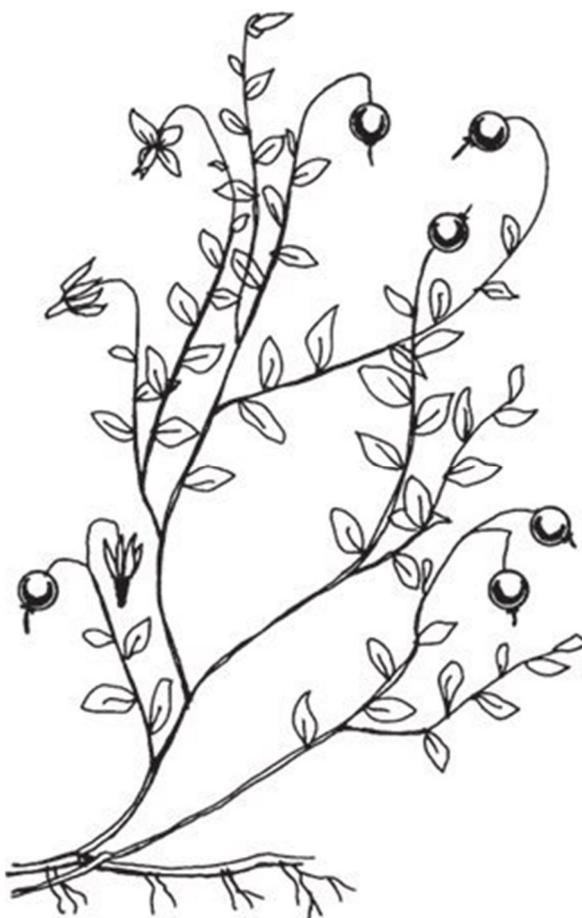
Латинское название болотной клюквы переводится как «кислая ягода». Она входит в число самых полезных ягод и считается природным антибиотиком. В России она растет на севере Европейской части, в Сибири и на Дальнем Востоке. Она предпочитает болотистую местность, торфяные почвы, хвойные леса со сфагновым мхом и топкие илистые берега рек.

Описание

Болотная клюква – вечнозеленый полукустарник со стелющимися тонкими побегами, достигающими в длину до 80 см. Ее стебли гибкие, одревесневающие, темно-бурого цвета, с приподнимающимися цветоносными веточками и короткими нитевидными пушистыми однолетними веточками. Листья очередные, кожистые, блестящие, продолговато-яйцевидные, на верхушке острые с цельными завернутыми краями, темно-зеленого цвета, с сизым восковым налетом в нижней части и с маленькими железистыми волосками, в длину 5—16 мм, в ширину 2–6 мм. Цветки поникающие, розово-красного цвета, расположены по одному или по 2–4 в зонтиковидных соцветиях на прошлогодних ветвях.

О сборе и сушке

Болотная клюква цветет в мае-июне на протяжении 18–20 дней, плодоносит в сентябре. Плоды сохраняются до весны.



Клюква болотная

В качестве лекарственного сырья используют ягоды, которые собираются руками или совками гребешкового типа с начала созревания до первого снега, либо ранней весной.

Ягоды, пригодные для сбора, должны быть зрелые, красного цвета, нормального размера и с характерным кислым вкусом. Собранные ягоды следует перебрать, очистить и хранить в деревянных ящиках или в тонких полиэтиленовых пакетах. Для длительного хранения ягоды клюквы заливаются прохладной кипяченой водой и хранятся в темном помещении с хорошей вентиляцией при температуре не выше 10 °С.

Применение в медицине

Клюква – одна из самых полезных ягод по содержанию биологически активных веществ и минеральных солей. Ее ягоды содержат витамины (С и Р), кислоты, пектиновые вещества, гликозиды и другие полезные вещества. Она используется в качестве жаропонижающего средства, помогает при авитаминозе и гастритах с пониженной кислотностью, ее соком можно лечить ОРЗ, ангину и кашель. Клюква полезна при гипертонии, болезнях сердечно-сосудистой системы и ревматизме. Свежие ягоды обладают бактерицидными свойствами и задерживают рост гнойного стафилококка, кишечной и дизентерийной палочек.

Настой клюквы

Ингредиенты: 1 ст. л. ягод клюквы, 200 мл воды.

Способ приготовления: положите ягоды клюквы в термос, залейте кипятком и дайте настояться 4 часа. Затем процедите и добавьте мед или сахар по вкусу.

Применение: пейте по половине стакана 3 раза в день.

Клюквенный сок при гастритах, колитах, воспалении поджелудочной железы, гипертонической болезни, атеросклерозе, болезнях почек и мочевого пузыря

Ингредиенты: 1 кг свежих спелых ягод клюквы.

Способ приготовления: промойте и просушите ягоды, выжмите сок в соковыжималке. Добавьте мед или сахар по вкусу.

Применение: пейте по 50—100 мл 3 раза в день перед приемом пищи.

Напиток при гастритах, колитах, сосудистых спазмах, гипертонической болезни, атеросклерозе, ожирении

Ингредиенты: 25 мл клюквенного сока, 25 мл свекольного сока.

Способ приготовления: перемешайте клюквенный и свекольный соки.

Применение: пейте по 50 мл 3 раза в день.

Настой ягод и листьев клюквы при гипертонической болезни, атеросклерозе, гастритах, колитах, нарушении обмена веществ

Ингредиенты: 10 г ягод клюквы, 10 г листьев клюквы, 200 мл воды.

Способ приготовления: положите ягоды и листья клюквы в термос, залейте кипятком, дайте настояться 4 часа и процедите.

Применение: пейте по 100 мл 3 раза в день.

Травяной сбор при цистите и уретрите

Ингредиенты: 1 ст. л. плодов клюквы, 1 ст. л. плодов тмина, 1 ст. л. травы шалфея, 1 ст. л. травы хвоща полевого, 1 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. листьев манжетки, 1 ст. л. корневищ пырея, 300 мл воды.

Способ приготовления: высушите, измельчите и перемешайте растительные ингредиенты, возьмите 10 г растительной смеси, засыпьте в термос, залейте кипятком, дайте настояться 4 часа и процедите.

Применение: пейте настой 3 раза в день после приема пищи курсом до 4 недель.

Травяной сбор при пиелонефрите

Ингредиенты: 1 ст. л. плодов клюквы, 1 ст. л. плодов аниса, 1 ст. л. травы фиалки, 1 ст. л. травы хвоща полевого, 1 ст. л. травы пустырника, 1 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. травы будры, 1 ст. л. листьев березы, 300 мл воды.

Способ приготовления: высушите, измельчите и перемешайте растительные ингредиенты, возьмите 10 г растительной смеси, засыпьте в термос, залейте кипятком, дайте настояться 4 часа и процедите.

Применение: пейте настой 3 раза в день после приема пищи курсом до 1 месяца.

Травяной сбор при простатите

Ингредиенты: 1 ст. л. плодов клюквы, 1 ст. л. травы пастушьей сумки, 1 ст. л. травы льнянки, 1 ст. л. травы спорыша, 1 ст. л. травы буквицы, 1 ст. л. цветков календулы, 1 ст. л. корневищ бадана, 1 ст. л. корней девясила высокого, 300 мл воды.

Способ приготовления: высушите, измельчите и перемешайте растительные ингредиенты, возьмите 10 г растительной смеси, засыпьте в термос, залейте кипятком, дайте настояться 4 часа и процедите.

Применение: пейте настой 3 раза в день после приема пищи курсом до 8 недель.

Травяной сбор при пневмониях

Ингредиенты: 1 ст. л. плодов клюквы, 1 ст. л. травы синюхи, 1 ст. л. травы иссопа, 1 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. травы чабреца, 1 ст. л. травы яснотки, 1 ст. л. листьев мяты, 1 ст. л. травы лабазника, 1 ст. л. листьев калины, 1 ст. л. листьев березы, 1 ст. л. цветков календулы, 300 мл воды.

Способ приготовления: высушите, измельчите и перемешайте растительные ингредиенты, возьмите 10 г растительной смеси, засыпьте в термос, залейте кипятком, дайте настояться 4 часа и процедите.

Применение: пейте настой 3 раза в день после приема пищи курсом до 8 недель.

Травяной сбор при бронхитах

Ингредиенты: 1 ст. л. плодов клюквы, 1 ст. л. аниса, 1 ст. л. плодов шиповника, 1 ст. л. семян льна, 1 ст. л. листьев мяты, 1 ст. л. листьев эвкалипта, 1 ст. л. цветков календулы, 1 ст. л. травы зверобоя, 300 мл воды.

Способ приготовления: высушите, измельчите и перемешайте растительные ингредиенты, возьмите 10 г растительной смеси, засыпьте в термос, залейте кипятком, дайте настояться 4 часа и процедите.

Применение: пейте настой 3 раза в день после приема пищи курсом до 3 недель.

Травяной сбор при простудных заболеваниях

Ингредиенты: 1 ст. л. плодов клюквы, 1 ст. л. плодов шиповника, 1 ст. л. корней алтея лекарственного, 1 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. листьев

вахты, 1 ст. л. листьев кипрея, 1 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 300 мл воды.

Способ приготовления: высушите, измельчите и перемешайте растительные ингредиенты, возьмите 10 г растительной смеси, засыпьте в термос, залейте кипятком, дайте настояться 4 часа и процедите.

Применение: пейте настой 3 раза в день после приема пищи курсом до 1 месяца.

Травяной сбор при хроническом гастрите с низкой секрецией

Ингредиенты: 1 ст. л. плодов клюквы, 1 ст. л. плодов шиповника, 1 ст. л. плодов фенхеля, 1 ст. л. побегов чая почечного, 1 ст. л. травы дымянки, 1 ст. л. травы вероники, 1 ст. л. травы шалфея, 1 ст. л. корневищ айра болотного, 1 ст. л. бутонов акации, 1 ст. л. исландского мха, 300 мл воды.

Способ приготовления: высушите, измельчите и перемешайте растительные ингредиенты, возьмите 10 г растительной смеси, засыпьте в термос, залейте кипятком, дайте настояться 4 часа и процедите.

Применение: пейте настой 3 раза в день после приема пищи курсом до 1 месяца.

Травяной сбор при ревматизме

Ингредиенты: 1 ст. л. плодов клюквы, 1 ст. л. плодов аниса, 1 ст. л. цветков прострела, 1 ст. л. цветков ромашки, 1 ст. л. корней лопуха, 1 ст. л. почек тополя, 1 ст. л. травы череды, 1 ст. л. травы спорыша, 1 ст. л. травы крапивы, 1 ст. л. травы адониса, 300 мл воды.

Способ приготовления: высушите, измельчите и перемешайте растительные ингредиенты, возьмите 10 г растительной смеси, засыпьте в термос, залейте кипятком, дайте настояться 4 часа и процедите.

Применение: пейте настой 3 раза в день после приема пищи курсом до 4 месяцев.

Травяной сбор при анемии

Ингредиенты: 1 ст. л. плодов клюквы, 1 ст. л. травы пустырника, 1 ст. л. травы золототысячника, 1 ст. л. корней одуванчика, 1 ст. л. листьев малины, 1 ст. л. листьев вахты, 1 ст. л. цветков клевера, 300 мл воды.

Способ приготовления: высушите, измельчите и перемешайте растительные ингредиенты, возьмите 10 г растительной смеси, засыпьте в термос, залейте кипятком, дайте настояться 4 часа и процедите.

Применение: пейте настой 3 раза в день после приема пищи курсом до 16 недель.

Применение в дерматологии

В дерматологии ягоды клюквы болотной употребляются как наружно, так и внутрь. Ими лечат васкулиты, облысение, а также псориаз и другие дерматозы. Клюквенный сок очищает гнойные раны, язвы, ожоги и ускоряет их заживление.

Противовоспалительная и антисептическая мазь

Ингредиенты: 2 ст. л. спелых ягод клюквы, 50 г ланолина, 50 г вазелина.

Способ приготовления: разотрите и отожмите через марлю ягоды клюквы, а затем перемешайте с ланолином и вазелином.

Применение: мажьте пораженные кожными заболеваниями места. Храните мазь в холодильнике.

Кулинарные рецепты

Клюква широко используется в кулинарии. Все знают про клюкву в сахарной пудре, а также из нее готовят варенье, мармелад, начинки для конфет. Она используется и в ликеро-водочной промышленности.

Клюква с сахаром

Ингредиенты: 1 кг целых ягод клюквы, 1,5–2 кг сахара.

Способ приготовления: соедините ягоды с сахаром, аккуратно перемешайте или встряхните емкость, затем разложите по банкам и насыпьте сверху еще сахар. Храните в холодильнике.

Клюква, протертая с сахаром

Ингредиенты: 1 кг ягод клюквы, 1 кг сахара.

Способ приготовления: измельчите в блендере или мясорубке ягоды клюквы и перемешайте их с сахаром. Поставьте на медленный огонь и грейте, постоянно помешивая, до растворения сахара. Затем разложите

по банкам и храните в холодильнике.

Клюква в сахарной пудре

Ингредиенты: 1 кг ягод клюквы, 2 куриных белка, 1 кг сахарной пудры.

Способ приготовления: взбейте белки в одной миске, во вторую положите сахарную пудру. Смочите ягоды во взбитых белках, затем обваляйте в сахарной пудре и высушите при комнатной температуре.

«Клюковка»

Ингредиенты: 1 стакан ягод клюквы, 1 стакан сахара, 500 мл водки.

Способ приготовления: разомните ягоды клюквы с сахаром, залейте водкой и дайте настояться как минимум 10 дней.

Варенье

Ингредиенты: 1 кг ягод клюквы, 1,5 кг сахара, 200 мл воды.

Способ приготовления: промойте ягоды клюквы, опустите в кипящую воду на 1–2 минуты, откиньте на дуршлаг и дождитесь, пока вода стечет. Смешайте в кастрюле сахар и 200 мл воды, доведите сироп до кипения и всыпьте в него ягоды. Варите на медленном огне до готовности, периодически снимая пенку. Готовое варенье разложите в стерилизованные банки.

Клюквенный сироп

Ингредиенты: 1 л клюквенного сока, 1 кг сахара, 1 л воды. *Способ приготовления:* доведите воду до кипения, растворите в ней сахар и добавьте клюквенный сок. Варите на медленном огне 4 минуты, затем разлейте по стерилизованным банкам.

Диетические рецепты

Клюква также незаменима и в диетическом питании, так как она обладает невысокой калорийностью и улучшает обмен веществ.

Диетический напиток из клюквенного и картофельного соков

Ингредиенты: 200 г очищенного картофеля, 50 г ягод клюквы, 15 г сахара.

Способ приготовления: натрите картофель на мелкой терке, отожмите сок, оставьте на 1–2 часа для отстоя крахмала и осторожно слейте. Отожмите сок из ягод клюквы, смешайте с картофельным соком и добавьте сахар.

Клюквенно-кефирный смузи

Ингредиенты: 200 мл нежирного кефира, 100 г ягод клюквы, 1,5 ст. л. сахара или меда.

Способ приготовления: смешайте ягоды клюквы и сахар, взбейте в блендере до однородности, затем добавьте кефир и снова взбейте.

Клюквенно-банановый смузи

Ингредиенты: 50 г клюквы, 1 банан, 1 апельсин, 1 ст. л. сахара или меда, корица, мускатный орех и имбирь по вкусу.

Способ приготовления: отожмите сок из апельсина и возьмите половину стакана сока. Очистите и нарежьте банан, промойте клюкву, затем сложите все ингредиенты в чашу блендера и взбейте до однородности.

Клюквенно-яблочный смузи

Ингредиенты: 5 яблок, 150 г ягод клюквы, 200 мл минералки или яблочного сока, 1,5 ст. л. меда.

Способ приготовления: очистите яблоки от кожуры и семян, нарежьте кусочками и измельчите в блендере до состояния пюре. Промойте ягоды клюквы и разомните, затем взбейте все ингредиенты в блендере до однородности.

Клюквенно-медовый смузи

Ингредиенты: 200 г ягод клюквы, 100 мл молока, 1 ст. л. цветочного меда, минералка.

Способ приготовления: промойте ягоды клюквы, измельчите в блендере, затем добавьте молоко и мед, взбейте до однородности. Заполните напитком высокий бокал на три четверти, добавьте минералку и размешайте.

Клюквенно-апельсиновый смузи

Ингредиенты: 150 г ягод клюквы, 1 апельсин, 1 лимон, 1 ст. л. листьев мяты, колотый лед.

Способ приготовления: промойте ягоды клюквы и мятные листья, очистите апельсин и лимон, вытащите из них мякоть без пленок и семян, затем взбейте все ингредиенты в блендере до однородности.

Пряный клюквенный смузи

Ингредиенты: 50 г ягод клюквы, 100 мл апельсинового сока, половина банана, щепотка кориандра, щепотка корицы, щепотка молотой гвоздики.

Способ приготовления: сложите все ингредиенты в чашу блендера и взбейте до однородности.

Противопоказания

Применение клюквы противопоказано при острых воспалительных заболеваниях желудка, печени, кишечника, обострениях язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Водяника черная

Этому растению дали много имен – шикша, водяника, вороника, медвежья ягода, пьянка, поссыха, кудесница, психа, багрянка, голубец, дорогая трава. Каждое имя водянике дали за ее свойства: за сочные черные ягоды, способные утолить жажду, за мочегонное действие, за способность помогать при нервных расстройствах и эпилепсии.

Черная водяника любит холод, растет обычно на болотах (в том числе сфагновых), в хвойных лесах, на скалах и никогда не растет близко к

человеческому жилью. Она обитает в Европейской части России, на Урале, в Западной и Восточной Сибири, на западе Украины и Беларуси, и даже в самых холодных климатических зонах успевает дать урожай за короткое лето.

Описание

Черная водяника – это вечнозеленый стелющийся кустарник высотой 20–30 см с густооблиственными бурыми ветвистыми стеблями, достигающими в длину 1 м и более. Она сильно ветвится от основания, стебли стелются в моховой подушке. Молодые веточки покрыты волосками и сидячими железками. Внешне веточки напоминают еловые. Они очень красивы в периоды цветения и созревания ягод.

Жесткие темно-зеленые листья похожи на короткую хвою, поочередно расположены, продолговатые, с загнутыми внутрь краями. Одиночные некрупные цветки состоят из трех лепестков ярко-розового, иногда почти красного цвета. Плоды – круглые, черные с сизым налетом ягоды диаметром около 5 мм, внешне напоминающие чернику, покрыты плотной кожицей, с 7–9 твердыми косточками внутри. Ягоды очень сочные, почти без мякоти, кисловатые на вкус.

О сборе и сушке

Водяника цветет с конца июня до начала июля, а ягоды созревают в августе и держатся на кустиках всю зиму.

Как лекарственное сырье используются листья, веточки и ягоды. Веточки и листья собирают во время цветения, аккуратно срезая побеги ножницами, ни в коем случае не выдергивая их из земли, так как у растения слабая корневая система. Затем их сушат в специальных сушилках, либо в темном проветриваемом помещении с низкой влажностью. Ягоды собираются после полного созревания. Сырье надо хранить в тканевых мешочках – в полиэтиленовых пакетах трава не сможет «дышать». Срок хранения – не более 2 лет.

Применение в медицине

В химический состав водяники входят алкалоиды, тритерпеновые кумарины, флавоноиды, дубильные вещества, андромедотоксин, фенолкарбоновые кислоты (кофейная), сапонины, аскорбиновая кислота, эфирные масла, воск, каротин, жирные масла, смолы, углеводы, ряд микроэлементов. В ней обнаружено большое количество витаминов и биологически активных веществ и соединений, полезных для всего организма человека, в частности, для нервной системы.

Она знаменита тем, что является хорошим противосудорожным средством при эпилепсии. Препараты водяники черной являются хорошими желчегонными, фитонцидными, успокаивающими, гипотензивными и мочегонными средствами.

Благодаря своим полезным свойствам водяника достаточно широко используется в народной медицине. Отвары и настои на ее основе используются для снятия головной боли, усталости, переутомления, от бессонницы, при нарушении обмена веществ, в комплексной терапии при лечении нервных расстройств, эпилепсии, синдроме хронической усталости в качестве седативного средства. Она помогает при отеках, водянке, проблемах с мочеиспусканием, судорогах, гипертонической болезни, гастрите, диарее и колитах, а также рекомендуется при глаукоме, катаракте, синдроме сухих глаз и многих других сосудистых нарушениях.

В тибетской медицине водяника используется для лечения воспалительных заболеваний печени и почек, наружно – при угревой сыпи, язвах, ранах, и в качестве эффективного средства для восстановления нервной системы, лечения нервно-психических заболеваний, нарушений сна, эпилепсии, шизофрении.

Ягоды водяники используются для лечения цинги и в качестве общеукрепляющего средства. Отвар ее листьев является великолепным средством для укрепления волос и очищения кожи.

Примочка для заживления ран

Ингредиенты: веточки водяники черной, вода.

Способ приготовления: опустите веточки водяники черной в теплую воду на 2 часа.

Применение: приложите размоченные веточки к ране и завяжите чистой марлей. Заменяйте повязку на свежую каждые 2–3 часа.

Тонизирующий чай из веточек при болезнях почек

Ингредиенты: 3–4 ст. л. веточек водяники черной, 1 л воды.

Способ приготовления: мелко нарежьте веточки водяники черной, залейте водой, поставьте на огонь и доведите до кипения. Остудите.

Применение: пейте чай по 1 стакану утром.

Отвар при заболеваниях почек

Ингредиенты: 3 ст. л. травы водяники черной, 1 л воды.

Способ приготовления: измельчите траву водяники черной, всыпьте в кипящую воду и кипятите 10 минут, затем остудите и процедите.

Применение: пейте отвар по 1 стакану утром. Этот отвар обладает мочегонным действием, очищает почки и снимает отеки.

Отвар от головных болей

Ингредиенты: 2 ст. л. травы водяники черной, 500 мл воды.

Способ приготовления: измельчите траву водяники черной, залейте кипятком и грейте на водяной бане 10 минут. Затем остудите и процедите отвар.

Применение: пейте по 3 ст. л. 5 раз в день. Отвар помогает при периодических и постоянных головных болях.

Средство для лечения глазных патологий

Ингредиенты: 1 ст. л. травы водяники черной, 50 мл воды.

Способ приготовления: измельчите траву водяники черной, залейте кипятком и грейте на водяной бане 10 минут. Затем остудите и процедите.

Применение: протирайте или закапывайте глаза отваром по 1–2 капли до 6 раз в день. Курс лечения – 3 месяца. Отвар помогает при патологиях глаз, таких как катаракта, глаукома, синдром сухого глазного яблока.

Напиток для лечения алкогольной и наркотической депрессии

Ингредиенты: 1 ст. л. ягод водяники черной, 1 л молочной сыворотки.

Способ приготовления: разомните ягоды водяники черной, добавьте в молочную сыворотку, поставьте на огонь и доведите до кипения. Дайте настояться 8 часов.

Применение: пейте напиток по 1 стакану 5 раз в день.

Отвар при эпилепсии 1

Ингредиенты: 100 г ягод водяники черной, 500 мл воды.

Способ приготовления: заварите ягоды кипятком, укутайте и дайте настояться 1 час.

Применение: взрослым можно пить до 7 ст. л. в день, детям – по 1 ст. л. в день. В профилактических целях пейте отвар курсом длительностью 1 месяц раз в квартал.

Отвар при эпилепсии 2

Ингредиенты: 10 г ягод водяники черной, 10 г травы водяники черной, 200 мл воды.

Способ приготовления: перемешайте растительные ингредиенты, залейте кипятком и грейте на водяной бане 20–25 минут. Немного остудите и процедите.

Применение: пейте по половине стакана 3 раза в день перед приемом пищи. В профилактических целях пейте отвар курсом длительностью 1

месяц раз в квартал.

Укрепляющий ополаскиватель для волос

Ингредиенты: 4 ст. л. ягод черной водяники, 500 мл воды.

Способ приготовления: заварите ягоды кипятком, дайте настояться 20 минут, затем процедите.

Применение: добавьте настой в воду для ополаскивания волос.

Средство от перхоти и выпадения волос

Ингредиенты: 4 ст. л. травы водяники черной, 400 мл воды.

Способ приготовления: измельчите траву водяники черной, залейте кипятком, накройте крышкой и дайте настояться 1 час.

Применение: используйте этот настой для ополаскивания волос после мытья.

Кулинарные рецепты

Ягоды водяники черной употребляются в пищу в свежем, моченом или мороженом виде. Съедобная мякоть ягод отлично утоляет жажду, но малое количество сахаров и кислот в ее составе делает ее вкус пресноватым. Из ягод делают варенье, повидло, мармелад, начинку для пирогов, напитки, вино, а также используют в качестве приправы к рыбе и мясу.

Чай

Ингредиенты: 1 ст. л. ягод водяники черной, 1 ст. л. листьев водяники черной, 5–6 веточек водяники, 200 мл воды, 1–2 ч. л. меда, лимон.

Способ приготовления: соедините растительные ингредиенты, залейте кипятком, накройте крышкой и дайте настояться 10 минут. Затем положите в чай мед и 2–3 ломтика лимона, перемешайте и выпейте маленькими глотками вместо обычного чая.

Компот

Ингредиенты: 1 стакан ягод водяники черной, 0,5 стакана ягод черники, 1 стакан малины, 100 г сахара, 3 г лимонной кислоты, 3 л воды.

Способ приготовления: поставьте на огонь чистую воду, доведите до кипения и поочередно с небольшим промежутком добавляйте промытые ягоды. Варите 10 минут на медленном огне, затем всыпьте сахар и варите компот еще 10 минут. Добавьте лимонную кислоту, тщательно перемешайте и снимите с огня. Для заготовки на зиму разлейте готовый

компот по стерилизованным банкам, закатайте и храните в подвале.

Морс

Ингредиенты: 1 стакан ягод водяники черной, 1 л воды, 2 стакана сахара.

Способ приготовления: промойте ягоды водяники черной, затем разомните их и отожмите сок. Доведите воду до кипения, положите в нее отжатые ягоды, проварите 10 минут и процедите. Смешайте отвар с соком, добавьте сахар, перемешайте и дайте настояться 10–12 часов.

Наливка

Ингредиенты: 500 мл сока водяники черной, 1 ст. л. сахара, 2 ч. л. ванильного сахара, 3 штуки гвоздики.

Способ приготовления: соедините все ингредиенты в эмалированной кастрюле, доведите до кипения на медленном огне, затем процедите, перелейте в стеклянную банку и дайте настояться в холодильнике не менее 14 дней.

Варенье из водяники черной и яблок

Ингредиенты: 1 кг яблок, 1 кг ягод водяники черной, 1,5 кг сахара.

Способ приготовления: очистите яблоки от кожуры, обдайте кипятком и дайте постоять 30 минут, затем нарежьте на небольшие кусочки и измельчите в блендере до однородной массы. Отдельно промойте ягоды водяники, засыпьте сахаром, накройте крышкой и дайте постоять 2 часа. Поставьте ягоды водяники на медленный огонь, варите, помешивая, 30 минут, затем добавьте яблочное пюре и варите еще час до готовности. Для заготовки на зиму разлейте варенье по стерилизованным банкам, закатайте, оставьте вверх дном на 2–3 дня, затем спустите в подвал.

Шикша с сахаром

Ингредиенты: 200 г ягод водяники черной, 25 г сахара.

Способ приготовления: промойте и просушите ягоды, затем перемешайте с сахаром.

Джем

Ингредиенты: 250 г ягод водяники черной, 250 г сахара, 125 г воды.

Способ приготовления: промойте ягоды водяники черной, измельчите в блендере почти до состояния пюре. Залейте водой, проварите на медленном огне 10 минут, добавьте сахар и варите на сильном огне 5–7 минут. Затем убавьте огонь до минимального и варите до готовности 8—

10 минут.

Желе

Ингредиенты: 1 стакан сока из ягод водяники черной, 150 г сахара, 2 г лимонной кислоты, 30 г желатина.

Способ приготовления: для приготовления сока водяники опустите ягоды на 2–3 минуты в кипящую воду, затем процедите и отожмите. Добавьте в сок сахар и лимонную кислоту, поставьте на медленный огонь, доведите до кипения и введите желатин, постоянно помешивая массу. Оставьте на огне еще на 5 минут, затем разложите желе по формочкам и поставьте на 1 час в морозилку.

Пастила

Ингредиенты: 1 кг ягод водяники черной, 250 мл яблочного сока, 1 кг сахара, 30 г ванильного сахара.

Способ приготовления: промойте, просушите и измельчите в блендере ягоды водяники черной. Отдельно в эмалированной кастрюле смешайте яблочный сок, сахар и ванильный сахар, поставьте на огонь и варите 20 минут, постоянно помешивая. Затем добавьте ягоды водяники и варите на медленном огне еще 40 минут. Охладите смесь, разложите по жаропрочным формочкам и поставьте в духовку с минимальной температурой на 30 минут.

Применение в ландшафтном дизайне

Водяника нечасто встречается в культуре, но тем не менее успешно используется в качестве декоративного растения при оформлении альпийских горок, композиций с камнями и плоских рокариев. Ветвистая, похожая на елочку водяника послужит красивым фоном для многолетних цветов.

Если вы хотите вырастить в своем саду шикшу, вам необходимо приобрести полноценную культурную форму с корневищем и грибом, так как шикша, растущая в природных условиях, в саду, как правило, погибает.

Водяника не может жить без грибов, участвующих в ее жизненных процессах, требует большого количества солнечных лучей, предпочитает торфянистые или песчаные почвы.

Кусты высаживаются на расстоянии не менее 0,5 м друг от друга на глубину не более 35 см. Почвенная смесь должна состоять из равных объемов песка, торфа и дерна, также необходима дренажная система, состоящая из песка и щебня и составляющая не менее 10 см.

Молодые побеги мульчируются торфом слоем не более 7 см. Водяника нуждается в регулярной прополке, но только в первые несколько лет ее

жизни – дальше сорняки будут подавлены самим растением. В условиях сухого климата ее надо часто поливать отстоянной водой. Дополнительную подкормку следует проводить не чаще 1 раза в сезон. Обрезка состоит только из подрезания сухих побегов. Растение не нуждается в укрытии на зимний период.

Интересные факты

Сок ягод водяники черной использовали в качестве естественного красителя – им окрашивали кожу и шерсть в вишневый цвет.

Противопоказания

Препараты на основе водяники черной противопоказаны при индивидуальной непереносимости, гипотонии, в периоды беременности и кормления грудью.

Брусника

Брусника обитает по всей территории России, кроме южных районов, в горах Кавказа и на Дальнем Востоке, предпочитает хвойные и смешанные леса, горные и равнинные тундры, травяные поляны, альпийские луга и болота. Ей нравятся бедные кислые почвы разной степени увлажненности и различного химического состава.

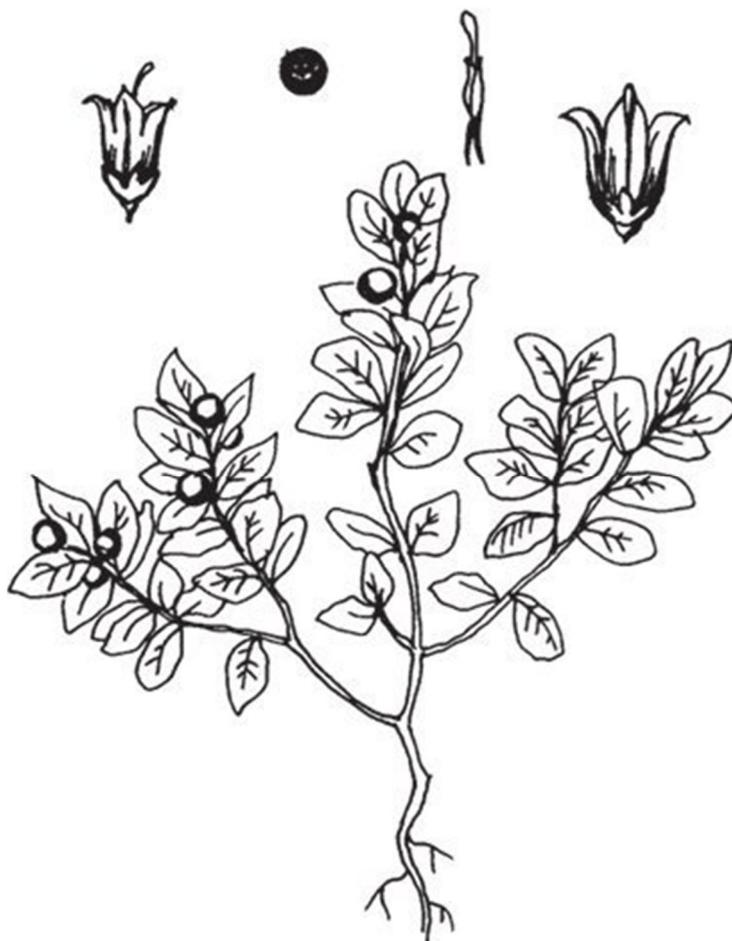
Все части брусники используют в народной и официальной медицине, косметологии и кулинарии. Невысокая калорийность ягод брусники (46 ккал в 100 г ягод) позволяет использовать их и в диетических рецептах.

Описание

Брусника – это вечнозеленый кустарник с ползучим корневищем, достигающий в высоту 5—25 см. Листья многолетние, короткочерешковые, очередные, плотные, кожистые, темно-зеленого цвета, с немного загнутым к нижней стороне краем, усеянные точечными железистыми волосками темно-бурого цвета. Молодые побеги опушенные. Цветки мелкие, с венчиком кувшинчатой формы белого или розового цвета, собранные в кисть. Плоды – ярко-красные многосемянные ягоды почти шаровидной формы диаметром до 8 мм. Брусника живет до 300 лет и начинает плодоносить с 10–15 года жизни.

О сборе и сушке

Брусника цветет в мае-июне, а плодоносит в августе-сентябре. В медицинских целях используют листья, побеги и ягоды брусники.



Брусника

Листья собираются с ранней весны, когда снег начнет таять, и до начала цветения, либо осенью, после созревания ягод, так как собранные летом листья чернеют при сушке. Листья надо срывать вручную с веток, или срезать надземные побеги. Нельзя обрывать побеги, так как таким образом можно повредить корневище. Листья сушатся на чердаке, под навесами без прямых солнечных лучей и с хорошей вентиляцией или в специальных сушилках при температуре не выше 40 °С.

Ягоды собираются вручную в августе-октябре. Их можно хранить в свежем виде.

На одном участке собирать сырье повторно можно только через 5—10 лет.

Применение в медицине

Брусника содержит витамины А, В, С, Е, минералы (марганец, кальций, калий, магний, фосфор), дубильные вещества, органические кислоты и каротин. В ее листьях содержатся природный антибиотик арбутин, танины, антиоксиданты и флавоноиды. С их помощью можно бороться с отложениями солей, недостаточной функциональностью почек,

подагрой, воспалительными и инфекционными процессами. Ягоды брусники помогают при сердечно-сосудистых заболеваниях, а также снижают концентрацию сахара при сахарном диабете. Брусника полезна при анемии и неврозах во время беременности.

Мочегонный настой листьев брусники

Ингредиенты: 10 г листьев брусники, 100 г воды.

Способ приготовления: залейте листья брусники кипятком, дайте настояться 2 часа и процедите.

Применение: пейте по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день перед приемом пищи. Настой полезен при заболеваниях почек и печени, при ревматизме и подагре.

Напиток при общей слабости, простуде, запорах, головной боли, гриппе

Ингредиенты: 50 г брусничного сока, 150 г воды, сахар или мед по вкусу.

Способ приготовления: разбавьте брусничный сок охлажденной кипяченой водой и добавьте сахар или мед.

Применение: пейте по 100 г 3–4 раза в день после приема пищи.

Настой при запорах, болезнях печени, почек, колитах

Ингредиенты: 200 г ягод брусники, 400 мл воды.

Способ приготовления: положите ягоды в дуршлаг, обварите кипящей водой, затем переложите в кастрюлю, залейте охлажденной водой и дайте настояться 6 часов.

Применение: пейте по 100 мл 4 раза в день перед приемом пищи.

Травяной сбор при цистите

Ингредиенты: 3 ст. л. листьев брусники, 2 ст. л. кипрея, 2 ст. л. шалфея, 2 ст. л. фиалки трехцветной, 2 ст. л. таволги, 2 ст. л. корней и листьев одуванчика, 1 ст. л. мяты, 1 ст. л. корня алтея, 1 ст. л. ромашки, 500 мл воды.

Способ приготовления: измельчите и перемешайте растительные ингредиенты, возьмите 1 ст. л. растительной смеси, засыпьте в термос, залейте горячей водой и дайте настояться 1 час.

Применение: пейте по следующей схеме – 3 дня принимайте по 50 мл 8 раз в день, затем уменьшайте количество приемов до 4 раз. Также этот настой можно использовать для спринцеваний.

Настой при цистите

Ингредиенты: 1 ст. л. листьев брусники, 200 мл воды.

Способ приготовления: залейте листья брусники кипятком и дайте настояться 1 час.

Применение: пейте по половине стакана 3 раза в день перед приемом пищи.

Отвар листьев брусники при мочекаменной болезни

Ингредиенты: 2 ст. л. листьев брусники, 200 мл воды.

Способ приготовления: положите листья брусники в эмалированную посуду, залейте кипятком и поставьте на водяную баню на 30 минут. Снимите с огня, оставьте остывать на 10 минут, процедите и отожмите, затем добавьте 200 мл кипяченой воды.

Применение: пейте по 60–80 мл 2–3 раза в день.

Отвар для полоскания при стоматите, воспалении десен и пародонтозе

Ингредиенты: 10 г сушеных листьев брусники, 400 мл воды. *Способ приготовления:* залейте листья брусники 200 мл кипятка, поставьте на водяную баню, затем процедите и добавьте оставшуюся воду.

Применение: полощите рот с интервалами 2–3 часа.

Настой при ревматизме, песке в почках и мочевом

пузыре *Ингредиенты:* 100 г листьев брусники, 2,5 л воды, 250 мл водки.

Способ приготовления: залейте листья брусники кипящей водой, дайте настояться 2 часа, затем добавьте водку и поставьте на медленный огонь на 15 минут, не доводя напиток до кипения.

Применение: пейте по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до приема пищи, курс лечения – 6 месяцев.

Настой для улучшения обмена веществ

Ингредиенты: 3 ч. л. листьев брусники, 400 мл воды.

Способ приготовления: измельчите листья брусники, залейте горячей водой, погрейте на водяной бане 15 минут, затем оставьте охлаждаться на 45 минут и доведите кипяченой водой до первоначального объема.

Применение: пейте по 50 мл 3–4 раза в день.

Травяной сбор при простудных заболеваниях

Ингредиенты: 1 ст. л. ягод брусники, 1 ст. л. ягод земляники, 200 мл воды, мед по вкусу.

Способ приготовления: смешайте растительные ингредиенты, заварите горячей водой и добавьте мед.

Применение: пейте в горячем виде по 1 стакану 3–4 раза в день.

Чай при анемии

Ингредиенты: 40 г ягод брусники, 800 мл воды, 100 г меда.

Способ приготовления: промойте ягоды, залейте кипящей водой, поставьте на огонь на 5 минут и добавьте мед.

Применение: пейте чай в течение дня.

Настой листьев и веток брусники при гриппе

Ингредиенты: 50 г измельченных листьев и веток брусники, 400 мл воды.

Способ приготовления: залейте смесь листьев и веток брусники кипятком, накройте крышкой, дайте настояться 40–50 минут и процедите.

Применение: пейте в теплом виде по 50 мл 4–5 раз в день.

Травяной сбор при воспалении легких

Ингредиенты: 15 г сушеных листьев брусники, 10 г ягод малины, 5 г листьев костянки лесной, 5 г душицы, 400 мл воды.

Способ приготовления: измельчите и перемешайте растительные ингредиенты, залейте кипятком, дайте настояться 1,5 часа и процедите. Можно добавить мед по вкусу.

Применение: пейте в теплом виде по 1 стакану 2 раза в день.

Применение в косметологии

Натуральная косметика с соком или экстрактом брусники делает кожу эластичнее благодаря наличию в ней антиоксидантов, а также помогает бороться с угрями, улучшает цвет лица, разглаживает морщины, выводит токсины и улучшает пористую структуру.

Маска для всех типов кожи, кроме сухой

Ингредиенты: 50 г свежих ягод брусники.

Способ приготовления: разомните ягоды брусники до состояния кашицы.

Применение: нанесите кашицу из ягод брусники на лицо на 15 минут.

Маска для сухой кожи

Ингредиенты: 50 г свежих ягод брусники, 50 мл растительного масла.

Способ приготовления: разомните ягоды брусники до состояния кашицы, добавьте растительное масло и перемешайте до однородности.

Применение: нанесите на лицо на 15 минут.

Маска для жирной кожи

Ингредиенты: 10 г листьев брусники, 10 мл кефира, 10 г дрожжей.

Способ приготовления: подогрейте кефир до теплого состояния, измельчите листья и перемешайте все ингредиенты.

Применение: плотно нанесите маску на очищенную кожу лица на 30 минут, затем смойте отваром календулы.

Маска против морщин

Ингредиенты: 10 г ягод брусники, 5 г крахмала, 1 яйцо.

Способ приготовления: сложите все ингредиенты в чашу блендера и тщательно измельчите.

Применение: нанесите на очищенную кожу лица, избегая области вокруг глаз, на 15 минут, затем смойте маску с помощью влажного спонжа.

Маска против прыщей

Ингредиенты: 10 мл сока брусники, 5 г черной глины, несколько капель эфирного масла лимона.

Способ приготовления: перемешайте все ингредиенты.

Применение: нанесите маску на распаренную кожу лица на 15 минут.

Питательная маска

Ингредиенты: 5 мл сока брусники, 5 мл оливкового масла, 5 г пчелиного воска.

Способ приготовления: растопите воск на водяной бане, затем перемешайте все ингредиенты.

Применение: нанесите маску на распаренную кожу лица на 20 минут.

Очищающая маска

Ингредиенты: 5 г сушеных листьев брусники, 10 г гречишной муки, несколько капель эфирного масла мяты.

Способ приготовления: измельчите листья брусники до состояния порошка и перемешайте все ингредиенты.

Применение: нанесите на очищенную кожу лица на 7 минут.

Очищающий и тонизирующий отвар

Ингредиенты: 10 г листьев брусники, 300 мл воды.

Способ приготовления: залейте листья брусники водой, доведите до кипения, дайте прокипеть 8 минут и процедите.

Применение: используйте отвар для умывания или очищения кожи лица от косметики.

Брусничный скраб

Ингредиенты: 5 г сушеных ягод брусники, 5 г овсяной муки, 5 г травы чабреца.

Способ приготовления: измельчите ягоды брусники и траву чабреца, добавьте овсяную муку и перемешайте.

Применение: нанесите на лицо втирающими движениями, оставьте на несколько минут и смойте зеленым чаем. Использовать скраб можно 3–4 раза в неделю.

Кулинарные рецепты

Брусника широко используется в кулинарии – из нее готовят различную выпечку, творожники, напитки, варенья, десерты и даже соусы к мясным блюдам.

Компот

Ингредиенты: 500 г ягод брусники, 300 г сахара, 3 л воды, 1 палочка корицы, 1 ст. л. измельченного корня имбиря.

Способ приготовления: доведите воду до кипения, добавьте сахар и размешивайте до полного растворения. Затем добавьте вымытую и просушенную бруснику, дайте прокипеть 4 минуты, снимите с огня и добавьте корицу и имбирь.

Морс в мультиварке

Ингредиенты: 500 г ягод брусники, 3 ст. л. сахара, вода.

Способ приготовления: отожмите сок из ягод брусники, сложите выжимки в чашу мультиварки, засыпьте сахар и залейте водой таким образом, чтобы она полностью покрывала выжимки. Поставьте таймер в режиме «На пару» на 15 минут, по истечении этого времени влейте

брусничный сок и доведите до кипения. Оставьте морс в мультиварке до полного остывания, затем процедите.

Кисель

Ингредиенты: 0,5 стакана ягод брусники, 1 ст. л. крахмала, 1 л воды, сахар по вкусу.

Способ приготовления: разомните ягоды брусники, переложите в кастрюлю, добавьте горячую воду и сахар, доведите до кипения и дайте прокипеть 5 минут на среднем огне. Затем процедите, добавьте крахмал и снова доведите до кипения, постоянно помешивая.

Варенье

Ингредиенты: 1 кг ягод брусники, 500 г сахара, 100 мл воды, 5 г цедры лимона, 1 палочка корицы, 3 штуки гвоздики.

Способ приготовления: положите ягоды брусники, залейте кипятком и сразу откиньте на дуршлаг. Переложите ягоды в таз, добавьте остальные ингредиенты и варите до готовности на медленном огне.

Варенье в мультиварке

Ингредиенты: 1 кг ягод брусники, 200 г яблок, 1 кг сахара, 350 мл воды.

Способ приготовления: помойте ягоды брусники, порежьте яблоки дольками и опустите их по отдельности в кипяток на 10 минут. Переложите бруснику и яблоки в чашу мультиварки, добавьте воду и сахар и поставьте в режим «Тушение» на 2 часа. Дайте варенью остыть, затем в том же режиме доведите до кипения и разложите по стерилизованным банкам.

Повидло

Ингредиенты: 1 кг ягод брусники, 500 г сахара, 200 мл воды.

Способ приготовления: промойте и просушите ягоды брусники, положите в кастрюлю, добавьте воду и варите до мягкого состояния. Снимите с огня и протрите ягоды через сито, добавьте сахар и варите до готовности.

Моченая брусника

Ингредиенты: 1 кг ягод брусники, 300 г сахара, 300 мл воды.

Способ приготовления: промойте, просушите и положите в стеклянные банки ягоды брусники. Доведите воду до кипения, добавьте сахар, перемешайте до полного растворения, остудите и залейте сиропом ягоды в банках.

Ватрушки с брусникой

Ингредиенты: 300 г ягод брусники, 400 г муки, 200 г сахара, 15 г сухих дрожжей, 150 г сливочного масла, 400 мл кефира, 2 яйца, 2 г ванилина.

Способ приготовления: подогрейте кефир, добавьте в него дрожжи и 1 ст. л. сахара, и поставьте в теплое место до образования пены. В готовую опару добавьте яйца и половину сахара, взбейте, затем добавьте растопленное сливочное масло и ванилин, перемешайте и небольшими порциями добавьте муку. Оставьте тесто в теплом месте на 1 час, обомните и оставьте еще на 30 минут. Перемешайте ягоды брусники с оставшимся сахаром и поставьте на медленный огонь до образования сиропа. Обомните тесто еще раз, разделите на шарики, раскатайте и выложите на них начинку. Выпекайте в разогретой до 180 °С духовке 30 минут.

Пирог

Ингредиенты: 1 стакан ягод брусники, 3 белка, 3 желтка, 300 г сахара, 150 г сливочного масла, 200 г муки, 0,5 ч. л. соды.

Способ приготовления: смешайте желтки, размягченное сливочное масло, половину сахара, муку и соду, гашеную уксусом. Вымесите тесто, отделите треть и уберите в морозилку, остальное тесто раскатайте, выложите в форму и сформируйте бортики. Промойте и просушите ягоды брусники, выложите на тесто. Взбейте белки и сахар до устойчивых пиков, выложите на ягоды, сверху натрите замороженное тесто на терке. Выпекайте 30 минут в разогретой до 180 °С духовке.

Пирог с брусникой и сметаной

Ингредиенты: 1,5 стакана ягод брусники, 250 г муки, 5 г сухих дрожжей, 1 яйцо, 125 мл молока, 50 г сливочного масла, 300 г сметаны, 8 ст. л. сахара, щепотка соли, 2 г ванилина.

Способ приготовления: всыпьте дрожжи в теплое молоко и оставьте в теплом месте до образования пены. Перемешайте растопленное сливочное масло, опару, яйцо, 3 ст. л. сахара, соль, и замесите тесто, добавляя просеянную муку небольшими порциями. Накройте тесто полотенцем и поставьте в теплое место на 1 час, затем переложите его в смазанную маслом форму и сформируйте бортики. Промойте и просушите ягоды брусники, выложите на тесто и оставьте на 20 минут. Выпекайте в разогретой до 180 °С духовке 30 минут. Смешайте сметану, 5 ст. л. сахара, ванилин и выложите получившийся сметанный крем на остывший пирог.

Пирог с брусникой и яблоками

Ингредиенты: 200 г ягод брусники, 1 кг яблок, 1 яйцо, 230 г сахара, 100 г сливочного масла, 50 мл воды, 200 г муки, щепотка соды, 2 ст. л. крахмала, мед и лимонный сок по вкусу.

Способ приготовления: перемешайте нарезанное кусочками сливочное масло, яйцо, соду и 100 г сахара, добавьте просеянную муку и вымесите тесто. Выложите тесто в форму, сформируйте бортики и уберите в холодильник на 30–40 минут. Помойте яблоки, половину порежьте дольками, очистив от кожуры и семян, положите их в кастрюлю, добавьте 150 г брусники и оставшийся сахар, поставьте на медленный огонь, затем, когда из яблок начнет выделяться сок, добавьте растворенный в воде крахмал и оставьте на огне на 5–10 минут. Выложите начинку на тесто, сверху положите оставшиеся яблоки, нарезанные ломтиками и сбрызнутые лимонным соком. Выпекайте в разогретой до 180 °С духовке 30–40 минут, затем смажьте медом и посыпьте оставшейся брусникой.

Брусничный маринад для шашлыка

Ингредиенты: 160–180 г ягод брусники, 100 мл воды, 1 ст. л. цедры апельсина, 3 ст. л. красного винного уксуса, 1 луковица, 2 ст. л. коричневого сахара, 4–5 ст. л. оливкового масла, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления: положите ягоды брусники, цедру апельсина и воду в сотейник, доведите до кипения и варите на медленном огне, пока ягоды не полопаются, периодически помешивая. Переложите массу в чашу блендера, измельчите, добавьте уксус, сахар, мелко нарезанный лук, соль и перец, еще раз взбейте и введите масло. Остудите, залейте

маринадом мясо и поставьте на нижнюю полку холодильника на 8 часов.

Фрикадельки с брусничным соусом

Ингредиенты: 500–600 г свино-говяжьего фарша, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 100 мл молока, 1 стакан панировочных сухарей, 1 ч. л. соли, перец черный по вкусу, молотый мускатный орех по вкусу, 2 яйца, 200 г ягод брусники, 2–3 ст. л. сахара, 2 ст. л. воды, 60 г сливочного масла, 1–2 ст. л. муки, 200 мл говяжьего бульона, 100 мл сливок, 1 ст. л. сметаны, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления: обжарьте на сливочном масле мелко нарезанные лук и чеснок до мягкости лука, добавьте молоко, доведите до кипения и смешайте с панировочными сухарями до однородного состояния. Добавьте полученную массу, мускатный орех, соль и перец в фарш, хорошо перемешайте, затем добавьте яйца и перемешайте еще раз. Охладите фарш, сформируйте из него небольшие шарики, выложите на противень и выпекайте в разогретой до 180 °С духовке 15–20 минут. Смешайте бруснику, сахар и воду, доведите до кипения на среднем огне и варите до мягкого состояния ягод. Измельчите в блендере и охладите. Отдельно растопите сливочное масло, смешайте с мукой и доведите до кипения. Добавьте бульон, сливки, сметану, соль и перец, снова доведите до кипения и охладите. Подавайте фрикадельки с картошкой, полив их сливочным соусом, и выложив брусничный соус рядом.

Диетические рецепты

Брусничный отвар

Ингредиенты: 40 г листьев брусники, 200 мл воды.

Способ приготовления: залейте листья брусники кипящей водой и дайте настояться 15 минут.

Применение: пейте по 100 мл 3 раза в день перед приемом пищи курсом 21 день. Применяйте в сочетании с диетой.

Фруктовый смузи

Ингредиенты: 2 яблока, 1 апельсин, 150 г ягод брусники, 4–5 ст. л. йогурта, 1–2 ч. л. меда.

Способ приготовления: очистите яблоко и апельсин, нарежьте на небольшие кусочки, положите в чашу блендера, добавьте остальные

ингредиенты и взбейте до однородного состояния.

Брусничный смузи

Ингредиенты: 1 стакан ягод брусники, 2 банана, половина авокадо, половина пучка шпината, 200 мл воды, 1 ст. л. меда.

Способ приготовления: нарежьте бананы, авокадо и шпинат, положите в чашу блендера, добавьте ягоды брусники и измельчите до однородного состояния. Затем постепенно влейте воду до желаемой густоты, продолжая взбивать пюре, добавьте мед и перемешайте.

Брусничный мусс

Ингредиенты: 300 г ягод брусники, 200 г творога, 50 г овсяных хлопьев, 60 мл молока, сахарная пудра по вкусу.

Способ приготовления: положите творог, овсяные хлопья и сахарную пудру в чашу блендера, измельчите, добавьте ягоды брусники и молоко и взбейте до однородного состояния.

Брусничный квас

Ингредиенты: 1,5 л воды, 1 стакан ягод брусники, 0,5 стакана сахара, 2 ст. л. муки, 1 ч. л. квасных дрожжей.

Способ приготовления: раздавите ягоды брусники, отожмите сок, смешайте сок с водой и доведите до кипения. Процедите, добавьте сахар, размешайте и дайте остыть.

В полученный отвар добавьте квасные дрожжи и муку, перемешайте и оставьте для брожения. Забродивший квас процедите, плотно накройте и уберите в прохладное место на 3–5 дней.

Противопоказания

Бруснику противопоказано употреблять при язвенной болезни желудка и гастрите, а также при вероятности внутренних кровотечений (в послеоперационном периоде). Возможна аллергическая реакция.

Черника обыкновенная

Черника обыкновенная обитает в холодных и умеренных районах Евразии и Северной Америки, предпочитая расти во влажных или заболоченных хвойных и смешанных лесах, тундре и высокогорье. В России растет в основном в Нечерноземье, тундровой и таежной зоне, предпочитая хвойные леса и березняки. Черника нередко образует черничники – леса, состоящие из кустов черники.

Описание

Черника обыкновенная – небольшой листопадный кустарник, достигающий в высоту 10–30 см, растопыренно-ветвистый, с блестящими угловатыми ветвями ярко-зеленого цвета. Листья очередные, короткочерешковые, острые, яйцевидно-овальной формы, в длину достигающие 1,5–2,5 см, в ширину – 1–1,3 см, остро- и мелкопильчатые по краям.



Черника обыкновенная

Одиночные поникающие цветки, достигающие в длину 5–6 мм, расположены в пазухах листьев, с бокальчатым венчиком 5–7 мм в длину, с лепестками зеленоватого или розоватого цвета. Плод –

шаровидная ягода темно-синего или черного цвета, в диаметре достигающая 6–8 мм.

О сборе и сушке

Черника обыкновенная цветет в мае, а ее ягоды созревают в июле-сентябре.

В качестве лекарственного сырья используются плоды и побеги черники обыкновенной.

Ягоды собираются вручную в сухую погоду в период полной зрелости. Ягоды нельзя мыть, они очищаются от примесей и сушатся с помощью специальных сушилок при температуре 35–40 °С на протяжении 2–3 часов, после чего досушиваются при температуре 55–60 °С. Готовое высушенное лекарственное сырье не должно слипаться в комок и окрашивать руки.

Листья черники собираются в период цветения (в мае-июне) – либо обрываются средние листья, либо срезаются с помощью ножниц облиственные побеги. Сырье сушится в помещениях с хорошей вентиляцией.

Применение в медицине

Черника обыкновенная обладает очень богатым витаминно-минеральным составом. Благодаря оптимальному соотношению витаминов С, группы В, Р-витаминоактивных дубильных веществ, железа, меди, магния препараты на основе черники обыкновенной обладают сосудоукрепляющим, противобактериальным и противоанемическим действиями, а также полезны для кишечника.

Настой при несварении желудка, поносах и хронических запорах, а также катаральной ангине

Ингредиенты: 2 ч. л. свежих ягод черники обыкновенной, 200 мл воды.

Способ приготовления: разомните ягоды черники обыкновенной, залейте кипятком, укутайте и дайте настояться 3 часа.

Применение: пейте в теплом виде по 100 мл 4 раза в день (в детском возрасте – до 50 мл за один прием) при несварении желудка, поносах и хронических запорах. При катаральной ангине используйте настой для полоскания полости рта и горла.

Настой при подагре, ревматизме и других заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ

Ингредиенты: 1–2 ч. л. сушеных ягод черники обыкновенной, 200 мл воды, сахар по вкусу.

Способ приготовления: залейте сушеные ягоды черники обыкновенной кипятком, укутайте, дайте настояться 3–4 часа и добавьте сахар.

Применение: пейте по 50 мл 5–6 раз в день.

Отвар для лечения гнойных ран, язв и экземы, при белях и геморроидальных кровотечениях

Ингредиенты: 1 ст. л. листьев черники обыкновенной, 200 мл воды.

Способ приготовления: залейте листья черники обыкновенной горячей водой, кипятите на медленном огне 15 минут и процедите.

Применение: используйте для примочек при гнойных ранах, язвах и экземах, для спринцевания при белях и для клизм при геморроидальных кровотечениях.

Настой для наружной обработки ран

Ингредиенты: 1 ч. л. листьев черники обыкновенной, 200 мл кипятка.

Способ приготовления: измельчите листья черники обыкновенной, залейте кипятком, дайте настояться в тепле 30 минут и процедите.

Применение: используйте настой для наружной обработки ран.

Настой при начальной стадии диабета

Ингредиенты: 1 ст. л. листьев черники обыкновенной, 200 мл воды.

Способ приготовления: залейте листья черники обыкновенной горячей водой, укутайте, дайте настояться 30–40 минут и процедите.

Применение: пейте по 200 мл охлажденного настоя 3 раза в день небольшими глотками.

Сбор при диабете

Ингредиенты: 6 ст. л. соломы овса, 6 ст. л. семян льна, 6 ст. л. листьев черники обыкновенной, 6 ст. л. створок фасоли, 600 мл воды.

Способ приготовления: измельчите и перемешайте растительные ингредиенты, возьмите 3 ст. л. растительной смеси, залейте кипятком, накройте крышкой и варите на умеренном огне 10–15 минут. Затем дайте настояться 1 час и доведите кипяченой водой до изначального объема.

Применение: пейте по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до приема пищи. Данное количество отвара рассчитано на курс лечения длительностью 14 дней, после которого необходимо сделать перерыв.

Противодиабетический чай

Ингредиенты: 4 г листьев крапивы, 4 г соломы овса, 4 г ягод шиповника, 4 г листьев черники обыкновенной, 3 г корня лопуха, 2 г корня одуванчика, 250 мл воды.

Способ приготовления: измельчите и перемешайте растительные ингредиенты, залейте растительную смесь кипятком, варите на медленном огне 15 минут и дайте настояться 30 минут.

Применение: пейте чай утром и вечером каждый день.

Глазные капли при близорукости

Ингредиенты: 10 мл сока черники обыкновенной, 20 мл воды.

Способ приготовления: отожмите сок из свежих ягод черники обыкновенной, разбавьте кипяченой водой.

Применение: закапывайте каждый день по утрам по 5 капель в каждый глаз.

Настой при гастрите с повышенной кислотностью

Ингредиенты: 1 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. травы полыни, 1 ст. л. травы чабреца, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. цветков пижмы обыкновенной, 1 ст. л. корня валерианы, 1 ст. л. сушеных ягод черники обыкновенной, 250 мл воды.

Способ приготовления: измельчите и перемешайте растительные ингредиенты, возьмите 2 ст. л. растительной смеси, положите в термос, залейте кипятком и дайте настояться в течение ночи.

Применение: пейте настой вместо воды.

Кулинарные рецепты

Ягоды черники обыкновенной широко используют в кулинарии для приготовления различных блюд – напитков, заготовок, выпечки и десертов.

Черничный компот

Ингредиенты: 600 г ягод черники, 300 г сахара, 2,5 л.

Способ приготовления: промойте и просушите ягоды черники, засыпьте их в стерилизованные банки, доведите воду до кипения, залейте ягоды черники кипятком и слейте воду в кастрюлю через 1 минуту. Добавьте в воду сахар, снова доведите до кипения, затем снова залейте ягоды черники и закатайте банки. После остывания храните компот в холодильнике.

Черничный морс

Ингредиенты: 1,5 стакана ягод черники, 1,5 стакана коричневого сахара, 2 ч. л. ванильного сахара, 0,25 ч. л. корицы, 1 л воды.

Способ приготовления: разомните ягоды черники в глубокой миске и слейте в отдельную посуду выделившийся сок.

Переложите черничное пюре в кастрюлю, залейте водой, добавьте сахар и корицу, поставьте на огонь, доведите до кипения и варите 5 минут. Затем процедите и смешайте с соком черники.

Быстрое варенье из черники

Ингредиенты: 1 кг ягод черники, 700 г сахара.

Способ приготовления: переберите ягоды черники, удалите плодоножки, промойте, обсушите и сложите в кастрюлю. Засыпьте ягоды сахаром, оставьте на 3–4 часа до выделения сока, затем поставьте на средний огонь, доведите до кипения и варите 5 минут, постоянно снимая пену. Готовое варенье разложите по стерилизованным банкам и закатайте. Храните в темном прохладном месте.

Желе

Ингредиенты: 300 г ягод черники, 300 г сметаны, 375 г сливок средней жирности, 130 г сахара, 3 ч. л. желатина, 50 мл воды.

Способ приготовления: залейте желатин ледяной водой и оставьте до набухания. Положите ягоды и сметану в чашу блендера и измельчите до однородного состояния. В кастрюлю положите сливки и сахар, поставьте на огонь, доведите до кипения, сразу снимите с огня и добавьте набухший желатин, тщательно перемешивая до полного растворения желатина. Остудите смесь сливок и желатина до комнатной температуры, соедините со смесью сметаны и ягод черники, переложите в посуду для желе и уберите в холодильник на 2–3 часа до застывания желе.

Черничный смузи

Ингредиенты: 2 стакана ягод черники, 3 апельсина, 200 мл воды, 2 ст. л. меда.

Способ приготовления: промойте ягоды черники, апельсины очистите от кожуры и нарежьте. Сложите в чашу блендера ягоды черники, апельсины, мед и кипяченую воду, измельчите до однородного состояния и охладите смузи в холодильнике.

Черничный пирог

Ингредиенты: 300 г муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 7 ст. л. сахара, 150 г сливочного масла, 3 яйца, 420 г сметаны, 2,5 ст. л. крахмала, ваниль по вкусу, 300 г ягод черники.

Способ приготовления: смешайте просеянную муку, разрыхлитель и 4 ст. л. сахара, добавьте охлажденное сливочное масло и разотрите до состояния крошки. Затем добавьте 1 яйцо и 20 г сметаны и быстро замесите тесто. Выложите готовое тесто в форму для пирога, сформируйте бортики и уберите в холодильник на 15–20 минут. В отдельной посуде тщательно перемешайте с помощью венчика 400 г сметаны, 2 яйца, 3 ст. л. сахара, ваниль и 2 ст. л. крахмала. Ягоды черники промойте и просушите, затем смешайте с оставшимся крахмалом. Достаньте основу пирога из холодильника, проколите тесто вилкой в нескольких местах и выпекайте 5–7 минут при 200 °С, затем выложите на основу ягоды черники, залейте начинкой и выпекайте еще 40–50 минут при 180 °С.

Черничный пирог в мультиварке

Ингредиенты: 3 стакана муки, 5 ст. л. сахара, 0,5 ч. л. соли, 150 мл растительного масла, 1 апельсин, 300 г ягод черники, 2 ч. л. кукурузного крахмала.

Способ приготовления: выжмите сок из апельсина. Перемешайте муку, сахар и соль, добавьте растительное масло и апельсиновый сок, замесите тесто и распределите по чаше мультиварки, сформировав бортики. Ягоды черники перемешайте с кукурузным крахмалом, выложите на тесто и присыпьте остатками теста, натертыми на мелкой терке. Выпекайте в режиме «Выпечка» 65 минут.

Чизкейк с черникой без выпечки

Ингредиенты: 250 г песочного печенья, 100 г сливочного масла, 500 г рикотты, 200 г сметаны, 200 мл сливок, 2 лайма, 500 г черничного варенья, 200 г сахара, 4 ч. л. желатина.

Способ приготовления: измельчите в чаше блендера печенье, добавьте мягкое сливочное масло, перемешайте до состояния плотной массы и сформируйте основу чизкейка в форме для пирога. Уберите основу в холодильник на 40 минут. Выжмите из лаймов сок, залейте желатин ледяной водой в пропорции 1: 6 и оставьте до набухания, затем подогрейте на водяной бане до жидкого состояния. Охлажденные сливки тщательно взбейте, добавьте рикотту, сметану, сахар и лаймовый сок, снова взбейте, добавьте распущенный желатин и черничное варенье, осторожно перемешайте, залейте в основу и поставьте в холодильник на 4 часа. Перед подачей украсьте черничным вареньем.

Лимонный кекс с черникой

Ингредиенты: 1,5 стакана муки, 2 ч. л. разрыхлителя, 0,5 ч. л. соли, 1 стакан йогурта, 1 стакан сахара, 3 яйца, 2 ч. л. лимонной цедры, 0,5 ч. л. ванильного экстракта, 100 мл растительного масла, 1,5 стакана ягод черники, 60 мл свежевыжатого лимонного сока.

Способ приготовления: просейте через сито муку, разрыхлитель и соль. В отдельной миске взбейте йогурт с сахаром, яйцами, лимонной цедрой, ванильным экстрактом и растительным маслом. Постепенно добавляя мучную смесь, замесите тесто. Смешайте ягоды черники с 1 ст. л. муки и добавьте их в тесто. Форму для кекса смажьте холодным сливочным маслом и присыпьте мукой, залейте в нее тесто и выпекайте около 50 минут в заранее разогретой до 350 °С духовке до сухой шпажки. Налейте лимонный сок в небольшую кастрюлю, добавьте 1 ст. л. сахара и грейте

до полного растворения сахара. Готовый кекс остужайте 10 минут в форме, затем извлеките его, полейте лимонной глазурью и дайте ей впитаться.

Творожный кекс с черникой

Ингредиенты: 2 яйца, 130 г сахара, 200 г творога, 3 ст. л. сметаны, 40 г сливочного масла, 230 г муки, 50 г ягод черники, 50 г ягод клюквы, 2 ч. л. разрыхлителя.

Способ приготовления: взбейте яйца с сахаром до появления пены, добавьте творог, сметану и сливочное масло и взбейте до однородного состояния. В отдельную миску просейте муку и разрыхлитель, затем постепенно введите мучную смесь в тесто и перемешайте до однородного состояния. Ягоды черники и клюквы перемешайте с небольшим количеством сахара и введите в тесто. Готовую смесь залейте в форму для кекса и выпекайте 30–40 минут в разогретой до 200 °С духовке. За 5–7 минут до готовности посыпьте поверхность кекса сахаром.

Противопоказания

Препараты на основе черники обыкновенной противопоказаны при аллергии на ягоды черники, некоторых разновидностях мочекаменной болезни, заболеваниях мочевыводящих путей, хронических запорах и проблемах с поджелудочной железой.

Вороний глаз

Вороний глаз является ядовитым растением и не используется официальной медициной. Он получил свое имя за сходство ягод с вороньим глазом. Вороний глаз распространен на Кавказе, в Беларуси, Украине, средней полосе России и предпочитает влажную почву в умеренно затененных местах.

Описание

Вороний глаз – это многолетнее травянистое растение с гладким прямостоячим стеблем, достигающее в высоту 10–40 см, с длинным горизонтальным корневищем. В верхней части стебля располагаются 4 (редко 5–6) эллиптических листа, достигающих в длину 10 см. Листья клинообразные в основании и заостренные на кончиках. Одиночный цветок желтовато-зеленого цвета располагается на верхушке стебля.

Плод – четырехгнездная шаровидная ягода черного цвета с сизым налетом до 1 см в диаметре. Надземная часть вороньего глаза отмирает при первых заморозках, а весной из корневища вырастает новый надземный побег.

О сборе и сушке

Вороний глаз цветет с середины мая по середину июня, плодоносит в августе. В период цветения применяется в свежем виде, на зиму заготавливаются листья, стебли и ягоды, высушенные на солнце. Сырье хранится в темном сухом помещении в подвешенном состоянии.

Применение в медицине

В ягодах и корнях растения в большом количестве содержится яд, наименее ядовиты листья. В нем также содержатся полезные вещества – гликозиды, алкалоиды, флавоноиды, стероиды, сапонины, пектины, витамин С и органические кислоты.

В официальной медицине его использование запрещено, а в народной медицине он используется, но с большой аккуратностью. Он применяется при лечении туберкулеза легких, при повышенной потливости, нервных тиках, невралгических болях, при ларингите, бронхо-легочных заболеваниях, мигрени, сонливости, психических расстройствах, глазных болезнях, плохо заживающих ранах, при учащенном сердцебиении и нарушении слуха.

Настойка при туберкулезе, запорах, неврозах

Ингредиенты: 50 г листьев вороньего глаза, 500 г спирта.

Способ приготовления: залейте листья вороньего глаза спиртом, дайте настояться 20 дней в прохладном темном месте и процедите.

Применение: употребляйте по 20 капель, разбавленных небольшим количеством воды, 3 раза в день. Курс лечения – не более 14 дней, перерыв между курсами должен составлять не менее 10 дней.

Настойка при сердечной недостаточности

Ингредиенты: 10 ягод вороньего глаза, 500 мл водки.

Способ приготовления: залейте ягоды вороньего глаза водкой и дайте настояться 15 дней.

Применение: пейте по 20 мл настойки, разбавленной 50 мл воды, 3 раза в день. Курс лечения – не более 14 дней, перерыв между курсами должен составлять не менее 10 дней.

Настой при конъюнктивите и блефарите

Ингредиенты: 1 ст. л. листьев вороньего глаза, 1 ст. л. пострела раскрытого, 1 ст. л. цветков василька синего, 1 ст. л. цветков герани луговой, 1 ст. л. черемухи, 1 ст. л. лугового клевера, 200 мл воды.

Способ приготовления: измельчите и перемешайте растительные ингредиенты, возьмите 1 ст. л. растительной смеси, залейте кипятком, дайте настояться 1 час и процедите.

Применение: используйте настой в виде примочек.

Настойка при сотрясении мозга

Ингредиенты: 4 стакана сушеной травы вороньего глаза, 500 мл водки.

Способ приготовления: залейте траву вороньего глаза водкой, плотно закройте, дайте настояться 9 дней в теплом темном месте и процедите.

Применение: пейте по 5 капель настойки, разбавленных 50 мл воды, 2–3 раза в день.

Интересные факты

Вороний глаз считался магическим растением, и его использовали в колдовстве.

Противопоказания

Перед применением препаратов на основе вороньего глаза необходимо проконсультироваться с врачом и строго соблюдать дозировку. Вороний глаз строго противопоказан детям до 12 лет, беременным и кормящим женщинам, а также при нарушениях работы печени и почек.

Василек синий

Синий василек обитает в Европе, в некоторых областях Средней Азии, в Сибири и на Кавказе. Он является сорняком, но используется и в декоративных целях.

Описание

Синий василек – это однолетнее растение с небольшим тонким прямым корнем. Его стебель ветвистый, в высоту достигает 20–70 см, иногда 1 м. Нижние листья черешковые, тройчато- или перистолопастные, как правило, отмирают во время цветения. Остальные листья сидячие, линейные, цельнокрайние. Цветки беловато-бахромчатые по краям, собраны в одиночные корзинки на длинных цветоносах, диаметр соцветий 3–4 см, цветоложе плоское с длинными щетинками. Краевые цветки бесполое, воронковидные, неравнобокие, обычно голубого цвета. Внутренние цветки меньшего размера, обоеполые, трубчатые,

фиолетового цвета. Плод – продолговатая семянка 2,5–4,4 мм в длину, имеет многорядный хохолок.

О сборе и сушке

Василек цветет в июне-июле, плодоносит в августе. В качестве лекарственного сырья используют краевые цветки василька синего. Сначала собираются корзинки цветов, затем краевые цветки выщипываются вручную, раскладываются на бумаге и проветриваются в темном месте. Правильно высушенные цветки василька имеют синий окрас, горький вкус и не имеют запаха. Побелевшие во время сушки цветки потеряли свои лечебные свойства. Готовое сырье хранится в стеклянных банках в течение 2 лет.



Василек синий

Применение в медицине

В народной медицине василек синий используется в виде примочек для лечения глазных болезней, для лечения желтухи, в качестве противолихорадочного, потогонного, противовоспалительного, противомикробного, желчегонного, спазмолитического, общетонизирующего и вяжущего средств, для улучшения пищеварения. Измельченные семена василька используются как присыпка для удаления бородавок.

Настой при простуде

Ингредиенты: 2 ч. л. цветков василька синего, 200 мл воды.

Способ приготовления: залейте сушеные цветки василька синего кипятком, дайте настояться 2 часа и процедите.

Применение: пейте по 50 мл 3–4 раза в день за 20 минут до приема пищи.

Слабительный настой

Ингредиенты: 2 ч. л. сушеных корней василька синего, 200 мл воды.

Способ приготовления: измельчите сушеные корни василька синего, залейте кипятком, дайте настояться 2 часа и процедите.

Применение: пейте по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 15 минут до приема пищи.

Примочки для лечения глазных заболеваний

Ингредиенты: 1 ст. л. цветков василька синего, 400 мл воды.

Способ приготовления: залейте цветки василька синего кипятком, дайте настояться 1 час, остудите и процедите.

Применение: используйте в виде примочек, при конъюнктивите применяйте примочки до 8 раз в день.

Спиртовая настойка для лечения воспалений мочеполовой системы

Ингредиенты: 10 г сушеных цветков василька синего, 100 мл спирта или качественной водки.

Способ приготовления: залейте сушеные цветки василька синего спиртом или водкой, плотно закройте и дайте настояться 2 недели, ежедневно встряхивая настойку.

Применение: пейте по 20–30 капель за прием, запейте водой.

Травяной сбор при гипертонии

Ингредиенты: 1 ст. л. цветков василька синего, 1 ст. л. ягод черноплодной рябины, 1 ст. л. травы тысячелистника, 1 ст. л. листьев омелы белой, 1 ст. л. корня валерианы, 1 ст. л. плодов боярышника, 1 ст. л. травы хвоща полевого, 200 мл воды.

Способ приготовления: измельчите и перемешайте растительные ингредиенты, возьмите 1 ст. л. растительной смеси, залейте кипятком, дайте настояться 30 минут и процедите.

Применение: пейте по 70 мл 3–4 раза в день после приема пищи.

Травяной сбор для лечения заболеваний почек и мочевого пузыря

Ингредиенты: 1 ч. л. цветков василька, 1 ч. л. кукурузных рылец, 1 ч. л. грыжника, 1,5 ч. л. толокнянки, 1,5 ч. л. березовых почек, 1,5 ч. л. корня бузины, 1 ч. л. травы хвоща полевого, 200 мл воды.

Способ приготовления: измельчите и перемешайте растительные ингредиенты, возьмите 1 ст. л. растительной смеси, залейте водой и дайте настояться 10 часов. Затем доведите настой до кипения, дайте прокипеть 5 минут и оставьте остужаться на 1 час.

Применение: пейте полученный настой в течение дня за 5 приемов.

Применение в косметологии

Василек широко используется в косметологии. Его отвар обладает матирующим эффектом, но не сушит кожу, и используется для умывания при расширенных порах на коже лица, раздражении, сухости. Крем с экстрактом василька снимает отеки вокруг глаз, убирает припухлость, покраснение.

Настой для жирной кожи

Ингредиенты: 50 г свежих цветков василька синего, 500 мл воды.

Способ приготовления: залейте цветки василька синего кипятком, дайте настояться 1 час и процедите. Храните готовый настой в холодильнике.

Применение: протирайте лосьоном кожу лица 1 раз в день.

Цветочный лосьон

Ингредиенты: 1 ч. л. лепестков роз, 1 ч. л. цветков василька синего, 1 ч. л. ромашки, 1 ч. л. календулы, 1 ч. л.

маргариток, 250 мл воды, 4 ч. л. борного спирта, 1 ч. л. столового уксуса.

Способ приготовления: растения измельчите, смешайте, залейте кипятком и грейте на водяной бане 10 минут. Остудите и процедите смесь, добавьте борный спирт и уксус.

Применение: протирайте лицо 2–3 раза в день.

Настой для проблемной кожи

Ингредиенты: 2 ч. л. сушеных цветков василька синего, 200 мл воды.

Способ приготовления: залейте цветки василька синего кипятком, дайте настояться 1 час и процедите. Храните настой в закрытой посуде в темном месте.

Применение: протирайте настоем проблемные участки кожи 3 раза в день.

Настой василька при отеках вокруг глаз

Ингредиенты: 1 ч. л. цветков василька синего, 200 мл воды. *Способ*

приготовления: залейте цветки василька синего кипятком, дайте настояться в закрытой посуде 1 час, затем процедите.

Применение: используйте наружно в виде глазных капель и примочек.

Компресс для припухших век

Ингредиенты: 1 ч. л. цветков василька синего, 1 ч. л. черного чая, 4 ст. л. молока, 100 мл воды.

Способ приготовления: смешайте цветки василька с черным чаем, залейте кипятком, дайте настояться, затем процедите.

Применение: приготовьте 2 блюдца и 4 ватных тампона. В одно блюдце налейте теплое молоко, разбавленное

2 ст. л. воды, а в другое – холодную чайно-цветочную заварку.

Начинайте с теплого компресса, который нужно подержать 30 секунд, затем в течение 1 минуты держите холодный компресс. И так попеременно по 5 теплых и холодных компрессов.

Примочки для свежести кожи вокруг глаз

Ингредиенты: 1 ст. л. сушеных цветков василька синего, 200 мл воды.

Способ приготовления: залейте цветки василька синего кипятком и дайте остыть.

Применение: смочите в настое ватный тампон и положите под веки на 15 минут.

Средство против перхоти

Ингредиенты: 2 ч. л. сухих корзинок василька синего, 200 мл уксуса, 200 мл воды.

Способ приготовления: перемешайте сухие корзинки василька синего с уксусом, залейте кипятком и дайте настояться 30–40 минут. Остудите.

Применение: втирайте средство в кожу головы.

Применение в ландшафтном дизайне

Васильки цветут с начала лета до осени, что делает их отличным растением для цветников и клумб. У василька синего существует большое количество сортов с разной окраской цветов. Его высота (20—100 см) дает возможность размещать его в центре клумб или на среднем плане, но для размещения по периметру он слишком высокий.

Также можно использовать васильки в бордюрах и каменистых горках.

Василек предпочитает солнечные места или полутень. Цветы сеются в апреле в предварительно удобренную землю, расстояние между растениями должно составлять 15–50 см в зависимости от высоты выбранного сорта. Они не требовательны к уходу, достаточно поливать их во время засухи и рыхлить почву.

Интересные факты

Цветки василька синего используют для изготовления голубой и синей красок для окрашивания шерстяных тканей, василькового уксуса, а также для окрашивания вермута и игристых вин в розовый цвет.

Противопоказания

Василек синий является слабоядовитым растением, поэтому перед его применением следует посоветоваться с врачом. Препараты на его основе противопоказаны при индивидуальной непереносимости, в

первой половине беременности, при риске маточных кровотечений. Категорически запрещается превышать дозировку.

Голубика

Голубика предпочитает кислые почвы и влажный климат, встречается обычно на болотах, в тайге, тундре и высокогорьях, сырых хвойных и широколиственных лесах. Она признана в качестве лечебно-профилактического и диетологического средства, но в официальной медицине не используется.

Описание

Голубика – сильно разветвленный кустарник, достигающий в высоту 30—100 см. Стебли прямостоячие, округлые в поперечном сечении, кора коричнево-бурая. Листья обратнойцевидные или эллиптические, короткочерешковые, цельнокрайные, с темно-зеленой верхней частью и сизоватые с восковым налетом в нижней части. Обоеполые цветки достигают в длину 5–6 мм, околоцветник двойной, венчик белого или розового цвета, колокольчатой или кувшинчатой формы. Плод – ягода синего цвета с сизоватым оттенком и зеленой мякотью, 8—10 мм в диаметре. Голубика живет до ста лет и обладает повышенной морозостойкостью.

О сборе и сушке

Голубика цветет в мае-июне, плодоносит с середины июля. В качестве лекарственного сырья используются плоды и листья кустарника. Зрелые ягоды собираются с помощью гребенки с июля по сентябрь, промываются в прохладной воде, раскладываются тонким слоем и сушатся в духовом шкафу, сушилке или печи при температуре не более 60 °С, либо замораживаются. Листья, собранные во время цветения, сушатся в тени или под навесом. Сушеные ягоды хранятся 1 год, листья – 2–3 года.

Применение в медицине

Голубика содержит много полезных для организма веществ – антоцианы, пектиновые и дубильные вещества, клетчатку, органические кислоты (яблочную, щавелевую, лимонную и уксусную), витамины (С, В₁, В₂, РР, Е) и микроэлементы (магний, фосфор, калий, натрий, кальций, железо). Препараты на основе голубики помогают при лечении повышенного артериального давления, диабета, воспаления желчного пузыря, атеросклероза, раздражения слизистой толстого кишечника, катара

желудка, панкреатита, энтероколита, артрита и лихорадки.

Отвар при нарушениях работы почек и поджелудочной железы

Ингредиенты: 50 г ягод голубики, 500 мл воды.

Способ приготовления: заварите ягоды голубики горячей водой и дайте остыть.

Применение: пейте полученный отвар в течение дня между приемами пищи.

Общеукрепляющий отвар

Ингредиенты: 1 стакан ягод голубики, 2 л воды, 150 г сахара.

Способ приготовления: разомните ягоды голубики, залейте водой, доведите до кипения, добавьте сахар и варите, помешивая, до полного растворения сахара.

Применение: пейте в течение дня.

Отвар для укрепления сосудов

Ингредиенты: 2 веточки с листьями голубики, 200 мл воды.

Способ приготовления: заварите веточки с листьями голубики в горячей воде.

Применение: пейте полученный отвар в течение дня в 3 приема.

Настой при диарее

Ингредиенты: 1 ст. л. сушеной травы голубики, 200 мл воды.

Способ приготовления: положите сушеную траву голубики в термос, залейте кипятком, дайте настояться 3 часа и процедите.

Применение: выпейте отвар сразу после приготовления.

Чай при сахарном диабете и для его профилактики

Ингредиенты: 20 г сушеных ягод голубики, 200 мл воды.

Способ приготовления: разомните ягоды голубики, положите в воду, грейте на водяной бане 15 минут и остудите.

Применение: пейте остывший отвар.

Настой при малокровии, лейкемии и диабете

Ингредиенты: 1 ст. л. ягод голубики, 200 мл воды.

Способ приготовления: засыпьте ягоды голубики в термос, залейте кипятком и дайте настояться 1 час.

Применение: пейте по 50 мл 3–4 раза в день перед приемом пищи.

Отхаркивающий чай при сильном кашле, пневмонии и бронхите

Ингредиенты: 1 ст. л. сушеных листьев голубики, 200 мл воды.

Способ приготовления: залейте листья голубики горячей водой, грейте на водяной бане 30 минут и процедите.

Применение: пейте по трети стакана 3 раза в день.

Настойка для улучшения зрения, укрепления и очищения сосудов

Ингредиенты: 1 стакан ягод голубики, 500 мл водки.

Способ приготовления: залейте ягоды голубики водкой, дайте настояться 8 часов в темном месте и процедите. Храните в прохладном темном месте.

Применение: пейте по 1 ч. л. настойки, разбавленной водой, 3 раза в день.

Применение в косметологии

Ягоды голубики широко используются в косметологии и оказывают рассасывающее действие, снижают сальность кожи, стягивают поры, улучшают тонус кожи. Настои и отвары листьев голубики используются в виде компрессов и обмываний при кожных заболеваниях, потливости рук и ног, мокнущих экземах и лишаях.

Маска для увядающей кожи

Ингредиенты: 1 ст. л. ягод голубики, 1 ст. л. сметаны, 1 капля лимонного сока, 0,5 ч. л. оливкового масла.

Способ приготовления: разомните ягоды голубики, перемешайте со сметаной, добавьте лимонный сок и оливковое масло и тщательно размешайте.

Применение: нанесите на очищенную кожу лица на 15 минут, затем смойте теплой водой.

Маска для сухой кожи

Ингредиенты: 1 ст. л. ягод голубики, 1 желток, 1 ч. л. растительного масла.

Способ приготовления: разомните ягоды голубики и тщательно перемешайте с желтком и растительным маслом.

Применение: нанесите на очищенную кожу лица на 10–15 минут, затем смойте теплой водой и протрите лицо кубиком льда.

Маска для жирной кожи

Ингредиенты: 1 ст. л. ягод голубики, 1 ч. л. картофельного крахмала, 1 белок, кипяченая вода.

Способ приготовления: разомните ягоды голубики, тщательно перемешайте с крахмалом и белком, затем разбавьте водой до густоты сметаны.

Применение: нанесите на очищенную кожу лица на 15 минут, затем смойте теплой водой и протрите лицо кубиком льда.

Увлажняющая маска

Ингредиенты: 1 ст. л. ягод голубики, 1 ч. л. творога, 1 ч. л. меда.

Способ приготовления: разомните ягоды голубики и тщательно перемешайте с творогом и медом.

Применение: нанесите на очищенную кожу лица на 15 минут и смойте теплой водой.

Ванночки при потливости рук и ног

Ингредиенты: 2 ст. л. сушеных листьев голубики, 1 л воды. *Способ приготовления:* залейте листья голубики кипятком, дайте настояться 30 минут и процедите.

Применение: используйте настой для ванночек или протирайте им потеющие конечности.

Кулинарные рецепты

Ягоды голубики едят как в свежем виде, так и используют для приготовления варенья, джемов, муссов, пирогов и напитков, в том числе наливок и вина.

Морс

Ингредиенты: 500 г ягод голубики, 100 г ягод черники, 200 г сахара, 3 л воды.

Способ приготовления: промойте ягоды в проточной воде, положите в эмалированную посуду, разомните и разотрите с сахаром. Отдельно доведите воду до кипения, добавьте перетертые с сахаром ягоды, снова доведите до кипения, постоянно помешивая, затем снимите с огня, остудите и процедите. Храните морс в холодильнике.

Кисель

Ингредиенты: 1,5 стакана ягод голубики, 0,5 стакана сахара, 1 ст. л. крахмала, щепотка лимонной кислоты, 1 л воды.

Способ приготовления: протрите ягоды через мелкое сито, залейте выжимки кипящей водой, проварите 5 минут, процедите, добавьте сахар и снова доведите до кипения. Отдельно разведите крахмал в небольшом количестве холодной воды и влейте тонкой струйкой в кипящий сироп, постоянно помешивая. Затем добавьте сок и лимонную кислоту, доведите до кипения и снимите с огня.

Протертая с сахаром голубика

Ингредиенты: 1 кг ягод голубики, 400 г сахара.

Способ приготовления: положите ягоды голубики в эмалированную кастрюлю, разомните, тщательно перемешайте с сахаром и подогрейте до растворения сахара.

Варенье

Ингредиенты: 1 кг ягод голубики, 4 стакана сахара, 200 мл воды.

Способ приготовления: промойте и просушите ягоды голубики, сварите сироп из воды и сахара, засыпьте в него ягоды, доведите до кипения и варите, постоянно помешивая и снимая пенку, 20 минут. Разложите варенье в стерилизованные банки, закройте, переверните и укутайте.

Пирог

Ингредиенты: 450 г пшеничной муки, 150 г миндальной муки, 1 г соли, 300 г сливочного масла, 200 г сахара, 3 яйца; 250 г сливочного сыра, 250 г сливок, 100 г сахара, 0,5 стручка ванили, 1 кг ягод голубики, сахарная пудра.

Способ приготовления: смешайте пшеничную и миндальную муку, соль, сливочное масло, 200 г сахара и яйца, скатайте тесто в шар и положите в холодильник на 1 час, затем раскатайте, переложите в форму (диаметр 26–28 см), накройте пергаментом и насыпьте фасоль или другие сухие бобы. Выпекайте 20 минут в разогретой до 180 °С духовке, затем снимите пергамент с бобами и выпекайте еще 10–15 минут до румяного цвета. Взбейте сливки миксером на высокой скорости до мягких пиков, добавьте сливочный сыр, 100 г сахара, ваниль, взбейте до однородного состояния, равномерно выложите готовый крем на корж, сверху положите ягоды голубики и посыпьте сахарной пудрой.

Маффины

Ингредиенты: 150 г пшеничной муки, 70 г сахара, 110 мл молока, 40 г сливочного масла, 0,5 ст. л. разрыхлителя, щепотка соли, 1 яйцо, 60 г ягод голубики.

Способ приготовления: смешайте сухие ингредиенты – муку, соль и разрыхлитель, отдельно взбейте яйца с сахаром, добавьте молоко и

мягкое сливочное масло, перемешайте и постепенно всыпьте мучную смесь. Добавьте в тесто ягоды голубики и аккуратно перемешайте. Смажьте формы для маффинов сливочным маслом, заполните тестом на две трети и выпекайте 20 минут в разогретой до 200 °С духовке.

Овсяная каша с шоколадом, голубикой и кокосом

Ингредиенты: 60 г овсяных хлопьев, 300 мл молока, 2 ч. л. сахара, 2 ч. л. какао-порошка, 2 ч. л. шоколадной пасты, 1 ст. л. кокосовой стружки, 2 ст. л. ягод голубики, щепотка корицы.

Способ приготовления: доведите молоко до кипения, добавьте сахар, какао-порошок, шоколадную пасту и корицу, перемешайте, засыпьте овсяные хлопья и варите до готовности. Добавьте ягоды голубики и кокосовую стружку, перемешайте, затем снимите с огня и дайте настояться под крышкой 5 минут.

Диетические рецепты

Голубика обладает приятным вкусом, и при этом низкокалорийна – в 100 г ягод голубики содержится всего 60 ккал.

Диетическая смесь

Ингредиенты: 3 ст. л. ягод голубики, 150 г творога, 1 ч. л. меда.

Способ приготовления: перемешайте все ингредиенты.

Применение: замените этой смесью один прием пищи в течение дня.

Смузи из замороженной черники и голубики, апельсинов и фиников

Ингредиенты: 250 г ягод голубики, 250 г замороженных ягод черники, 100 г сушеных фиников, 2 апельсина, 50 г грецких орехов.

Способ приготовления: освободите финики от косточек и апельсины от кожуры и пленок, очистите грецкие орехи. Положите в чашу блендера все ингредиенты и перемешайте до однородного состояния.

Кефирно-ягодный смузи

Ингредиенты: 180 г ежевики, 120 мл гранатового сока, 12 замороженных ломтиков банана, 150 г ягод голубики, 9 ягод клубники, 240 мл кефира, 200 г льда.

Способ приготовления: положите в чашу блендера ежевику и гранатовый сок, измельчите, добавьте банан, голубику, клубнику и кефир, снова измельчите, затем всыпьте лед и измельчите до однородного состояния.

Интересные факты

Отвар и сок из ягод голубики используются для окраски тканей в фиолетовый цвет и подкрашивания вин.

Противопоказания

Голубика содержит большое количество антиоксидантов, которые при чрезмерном употреблении могут нарушить мышечные функции, поэтому ими не стоит злоупотреблять.

Также важно не злоупотреблять ягодами во время беременности и лактации, при сердечно-сосудистых заболеваниях с риском инсультов и инфарктов. Голубика противопоказана при дискинезии желчевыводящих путей.

Горец почечуйный

Горец почечуйный получил свое имя от слова «почечуй», которым в старину называли геморрой, и в народе его называют «геморройная трава». Он растет как сорняк в Европейской части России, на Кавказе, в южных районах Сибири и Дальнего Востока, предпочитает расти по берегам водоемов, озер, на сырых лугах и канавах и иногда образует большие заросли.

Описание

Горец почечуйный – однолетнее травянистое растение, достигающее в высоту 30–60 см. Стебель прямой, голый, ветвистый, красноватого цвета. Листья с раструбом, в длину 3—10 см, очередные, ланцетовидные или линейно-ланцетные, длиннозаостренные с клиновидным основанием. Листовые пластинки в верхней части зеленого цвета, а в нижней части – серовато-зеленого. Раструбы волосистые и длиннореснитчатые по краю, плотно охватывают стебель. Мелкие цветки собраны в конечные колосовидные кисти длиной 1–3 см. Околоцветник простой венчиковидный, розовый, реже беловатый, в длину 2,5–3 мм. Плоды – трехгранные, яйцевидные, блестящие, орешки черного или темно-коричневого цвета длиной около 2 мм.

О сборе и сушке

Горец почечуйный цветет с июля по сентябрь, плодоносит в июле-октябре. В качестве лекарственного сырья используется верхняя часть стеблей, заготовленная во время цветения. Верхняя часть стебля длиной до полуметра срезается и сушится в тени на свежем воздухе или в сушилке при температуре 50 °С. У готового сырья горький вкус и

отсутствует запах. Хранить можно 2 года.



Горец почечуйный

Применение в медицине

Лекарственные средства на основе горца почечуйного повышают вязкость и свертываемость крови, усиливают сокращение матки и кишечника, обладают кровоостанавливающим, противовоспалительным, бактерицидным, мочегонным и мягким слабительным действиями. Горец почечуйный помогает при ревматизме, ангине, воспалении горла, при лечении гноящихся ран, для укрепления десен и при кожных заболеваниях, таких, как псориаз и лишай. Настои и отвары этого растения употребляют внутрь и наружно при геморрое.

Из-за того, что горец почечуйный повышает вязкость крови, препараты на его основе нежелательно применять более 10 дней, при необходимости совмещая их с разжижающими кровь растениями.

Отвар для укрепления десен

Ингредиенты: 2 ст. л. травы горца почечуйного, 200 мл воды. *Способ приготовления:* залейте траву горца почечуйного кипятком, проварите на медленном огне 15 минут, остудите и процедите, затем доведите до изначального объема кипяченой водой.

Применение: используйте теплый отвар для полосканий.

Отвар при геморрое и кожных заболеваниях

Ингредиенты: 4 ст. л. сушеной травы горца почечуйного, 500 мл воды.

Способ приготовления: залейте сушеную траву горца почечуйного кипятком, поставьте на водяную баню и варите, постоянно помешивая, 30 минут. Затем остудите и процедите.

Применение: используйте для сидячей ванны или для компрессов на пораженные места. После процедуры смажьте кожу увлажняющим кремом.

Настой для сокращения матки после родов

Ингредиенты: 1 ст. л. сушеной травы горца почечуйного, 200 мл воды.

Способ приготовления: залейте сушеную траву горца почечуйного кипятком, дайте настояться 30 минут, процедите и доведите кипяченой водой до изначального объема.

Применение: пейте по 2 ст. л. 3 раза в день.

Применение в ландшафтном дизайне

Горец почечуйный используется для оформления западных и восточных склонов бордюров и альпийских горок, водоемов, рокариев и альпинариев. Он является неприхотливым растением, но предпочитает некислые почвы, умеренную влажность и полутень. Размножается обычно корневыми отпрысками и делением, иногда с помощью семян; хорошо переносит пересадку с земляным комом. Горец не боится вредителей и засухи, теневынослив и морозоустойчив.

Интересные факты

Горец почечуйный используется для окрашивания тканей в желтый цвет, а также его надземная часть находит применение в винной и ликеро-водочной промышленности.

Противопоказания

Горец почечуйный является ядовитым растением, поэтому его необходимо применять с осторожностью. Он противопоказан при тромбофлебите и в период беременности.

Молочай прутьевидный

Молочай прутьевидный – ядовитое растение, обитающее в Европейской части России, в Сибири, на Кавказе и в Средней Азии. Предпочитает расти на полях, пастбищах, вдоль дорог и на легких почвах.

Описание

Молочай прутьевидный – травянистое растение с прямостоячими ветвистыми стеблями и белым млечным соком, достигающее в высоту 10—100 см. Листья очередные или супротивные, чаще продолговато-ланцетной формы. Цветки не имеют околоцветника, окружены желто-зеленым покрывальцем с железками по краям, собраны группами в зонтики из частных соцветий. Плод – трехгнездная коробочка.

О сборе и сушке

В качестве лекарственного сырья используются корень, млечный сок и трава молочая прутьевидного.

Трава молочая собирается в период цветения, мелко нарезается и сушится под навесом на свежем воздухе.

Млечный сок молочая отжимается, затем выпаривается на водяной бане и хранится в стеклянных банках.

Корни выкапываются ранней весной до появления листьев или поздней осенью после их опадания, моются в холодной воде и сушатся в духовом шкафу при минимальной температуре.

Применение в медицине

Препараты на основе молочая прутьевидного обладают слабительным, мочегонным, потогонным, противоглистным, рвотным, обезболивающим, противовоспалительным, отвлекающим и противоглистным действиями. Млечный сок используется для выведения веснушек, пигментных пятен, мозолей, бородавок и лишаяев.

Настой при катаре желудка и болезнях почек

Ингредиенты: 5 г травы молочая прутьевидного, 250 мл воды.

Способ приготовления: залейте траву молочая прутьевидного кипятком и дайте настояться 2 часа.

Применение: пейте глотками в течение дня. Средство обладает сильным слабительным и рвотным действием.

Средство против грибковых поражений кожи, экзем, бородавок и лишая

Ингредиенты: 1 ч. л. травы молочая прутьевидного, 500 мл воды.

Способ приготовления: залейте траву молочая прутьевидного кипятком, дайте настояться 30–40 минут и тщательно процедите.

Применение: используйте для ванночек.

Отвар при расстройствах желудка и болезнях печени

Ингредиенты: 5 г корней молочая прутьевидного, 500 мл воды.

Способ приготовления: залейте корни молочая прутьевидного водой, доведите до кипения и варите на медленном огне 10–12 минут.

Применение: принимайте внутрь по 1 ст. л. 3 раза в день перед приемом пищи.

Противопоказания

Перед приемом препаратов на основе молочая прутьевидного необходимо проконсультироваться с врачом, так как его неправильное или длительное применение может привести к серьезным воспалениям кожи, а превышение дозировки – к летальному исходу. В период беременности и лактации применение молочая прутьевидного категорически противопоказано.

Папоротник мужской

Второе название папоротника – щитовник мужской. Этот вид папоротников очень распространен в значительной части северного полушария нашей планеты. Он растет в основном в хвойных, смешанных и широколиственных лесах, а также в горах и тундре.

Описание

Папоротник мужской – многолетнее травянистое споровое растение, достигающее в высоту 1 м и не имеющее цветков и стебля. Корневище толстое, достигающее в длину 30 см, косо приподнимающееся, покрытое многочисленными тонкими корнями. Листья прикорневые, темно-зеленого цвета, собранные в пучки, с покрытыми ржаво-бурыми

чешуйками толстыми черешками. Пластинки листов удлинено-эллиптические, дважды перисто-рассеченные, в длину 40—100 см. Первичные дольки – линейно-ланцетные, вторичные – продолговатые. Пучки спорангиев располагаются на нижней стороне долек в два ряда вдоль срединной жилки и прикрыты почкообразными опадающими покрывальцами.

О сборе и сушке

В качестве лекарственного сырья используются корневища папоротника мужского. Они выкапываются осенью, затем отряхиваются от земли и сушатся на воздухе или в сушилках при температуре 40 °С. Крупные корневища разрезаются на куски. Срок хранения – 1 год.



Папоротник мужской

Применение в медицине

Папоротник мужской издавна используется в качестве эффективного средства против глистов, но в народной медицине он нашел и другое применение. Отвары и настойки папоротника мужского используются наружно в качестве средства для лечения гнойных ран, экзематозных язв, заболеваний суставов, варикозного дерматита, носовых кровотечений, невралгий, судорог и ревматизма, а также их используют

для примочек, мазей, лечебных ванн и обтираний. Самостоятельное лечение корневищем папоротника мужского опасно, так как он является ядовитым.

Отвар для лечебных ванн при варикозном дерматите, язвах голени, ревматизме, судорогах, геморрое

Ингредиенты: 100 г свежих (50 г сушеных) корневищ папоротника мужского, 1 л воды.

Способ приготовления: залейте корневища папоротника мужского горячей водой, поставьте на медленный огонь, кипятите в течение 2 часов и процедите.

Применение: добавьте готовый отвар в ванну с температурой воды 37–38 °С, принимайте ванну 30 минут. Курс лечения – 30 процедур.

Средство против глистов

Ингредиенты: 10 г корневищ папоротника мужского, 200 мл воды, 5 мл меда, мука.

Способ приготовления: залейте корневища папоротника мужского кипятком, поставьте на медленный огонь и грейте, пока не выпарится половина жидкости. Возьмите 5 мл полученного отвара, смешайте с медом и добавьте муки до консистенции густого теста. Полученное тесто разделите на 10 пилюль.

Применение: 1–2 дня перед началом лечения необходимо употреблять только легко усваиваемую пищу, бедную жирами (сухари, супы на основе круп, молоко, обезжиренный творог, жидкие молочные каши, отварную рыбу, кисель). Вечером накануне лечения замените ужин сладким чаем с сухарями, перед сном примите слабительное, можно также съесть кусочек селедки с луком. Утром натощак начните принимать пилюли с интервалом 15–20 минут, через 30 минут после приема 10-й пилюли выпейте слабительное или касторовое масло, если стула не будет в течение 3 часов – поставьте теплую клизму.

Настойка для наружного применения

Ингредиенты: 1 ст. л. корневища папоротника мужского, 4 ст. л. спирта.

Способ приготовления: измельчите корневища папоротника мужского, залейте спиртом, поставьте в темное место и дайте настояться 14 дней.

Применение: втирайте настойку в больные места несколько раз в день. Помогает при гнойных ранах, экзематозных язвах, заболеваниях суставов, варикозном дерматите и ревматизме.

Средство из свежего корня при варикозном расширении вен

Ингредиенты: 1 ст. л. корневища папоротника мужского, 1 ст. л. кислого молока.

Способ приготовления: срежьте верхнюю часть свежего корня папоротника мужского, измельчите до состояния кашицы, возьмите 1 ст. л. сырья и перемешайте с кислым молоком.

Применение: нанесите полученное средство слоем толщиной 1 см на расширенную вену или варикозные язвы, обмотайте 6–8 слоями марли и держите в течение 5–6 часов.

Настойка при сухом плеврите

Ингредиенты: 25 г сушеного корневища папоротника мужского, 500 мл водки.

Способ приготовления: измельчите сушеное корневище папоротника мужского, залейте водкой, поставьте в темное место и дайте настояться 14 дней, периодически взбалтывая. Затем процедите настойку.

Применение: разведите 20 капель настойки в 50 мл воды, пейте 3 раза в день за 30 минут до приема пищи.

Применение в ландшафтном дизайне

Папоротник мужской – довольно декоративное растение, и он широко используется в садоводстве. Его сажают в тенистом или полутенистом месте, почва должна быть плодородной и умеренно влажной. Папоротник не переносит засухи, поэтому его необходимо часто поливать.

Противопоказания

Папоротник мужской является ядовитым растением, поэтому лечение средствами на его основе необходимо согласовывать с врачом и строго соблюдать дозировку.

При неправильной дозировке усиливается слюноотделение, появляются боли в желудке, тошнота, затем рвота и понос, повышается температура тела, учащается пульс и возникает одышка. При значительном превышении дозировки возможно помрачение сознания вплоть до

острого психоза и бреда. Основной признак отравления – миоз (сужение зрачков), позже наблюдаются гемоглинурия, гемолиз и желтуха. Отравление папоротником мужским может привести к остановке сердца и летальному исходу. Категорически противопоказан лицам, не достигшим 18 лет, при беременности, истощении, сердечной недостаточности, стенокардии, острых заболеваниях сердца, почек или печени, низком артериальном давлении, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Пустырник пятилопастной

Пустырник пятилопастной распространен в Европейской части России, за исключением Крайнего Севера, а также на Кавказе, в Западной Сибири, Беларуси, Украине и Средней Азии. Он предпочитает суглинистые и супесчаные почвы, растет в основном на опушках и вырубках в хвойных и смешанных лесах, а также на пустырях и сорных местах.

Описание

Пустырник пятилопастной – многолетнее травянистое растение, достигающее в высоту 50—150 см, иногда 2 м, с одним или несколькими стеблями. Стебель прямостоячий, четырехгранный, ветвящийся. Листья черешковые, супротивные, ярко-зеленого цвета, в нижней части сероватые, покрытые волосками. Нижние листья до середины листа пальчатопятираздельные, верхние листья – трехлопастные. Цветки розового цвета, собраны в ложные густые мутовки в пазухах верхних листьев. Плоды четырехорешковые.

О сборе и сушке

Пустырник пятилопастной цветет с июня по сентябрь. В качестве лекарственного сырья используется трава пустырника. Сбор лекарственного сырья начинается в начале цветения – для этого срезаются верхушки цветущих стеблей на длину 30–40 см серпами или ножницами. Затем они расстилаются тонким слоем на бумаге или ткани и сушатся под навесом или на чердаке. Во время сушки сырье необходимо периодически перемешивать. Готовое сырье хранится в мешках или тюках в сухих помещениях с хорошей вентиляцией. Срок хранения – 3 года.



Пустырник пятилопастной

Применение в медицине

В траве пустырника содержатся флавоноиды, иридоиды и алкалоиды. В народной медицине препараты на основе пустырника пятилопастного используются в качестве укрепляющего и диуретического средств, против глистов, для избавления от чувства тяжести в области желудка, для лечения импотенции и аденомы предстательной железы. Настойка пустырника используется наружно для компрессов при ожогах и лечении трофических язв.

Настой при аритмии

Ингредиенты: 2 ч. л. травы пустырника пятилопастного, 400 мл воды.

Способ приготовления: измельчите траву пустырника пятилопастного, залейте остуженной кипяченой водой, дайте настояться 6–8 часов и процедите.

Применение: пейте по 50 мл 3–4 раза в день за 30 минут до приема пищи.

Отвар при кардионеврозе, миокардите, пороке сердца, стенокардии

Ингредиенты: 4 ст. л. травы пустырника пятилопастного, 200 мл воды.

Способ приготовления: измельчите траву пустырника пятилопастного, залейте кипятком, поставьте на водяную баню и варите 15 минут. Затем дайте настояться 10 минут и процедите.

Применение: пейте по 100 мл 2 раза в день за 30 минут до приема пищи.

Настой при кардиосклерозе

Ингредиенты: 1 ст. л. травы пустырника пятилопастного, 200 мл воды.

Способ приготовления: измельчите траву пустырника пятилопастного, залейте кипятком, дайте настояться 8 часов и процедите.

Применение: пейте по 1 ст. л. 3 раза в день перед приемом пищи.

Настой боярышника и пустырника при стенокардии, ревмокардите

Ингредиенты: 6 ст. л. ягод боярышника, 6 ст. л. травы пустырника пятилопастного, 1,5 л воды.

Способ приготовления: измельчите и перемешайте растительные ингредиенты, положите в термос, залейте кипятком, дайте настояться 24 часа и процедите.

Применение: пейте по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до приема пищи.

Настой при диффузном токсическом зобе

Ингредиенты: 1 ст. л. травы пустырника пятилопастного, 100 мл воды.

Способ приготовления: измельчите траву пустырника пятилопастного, залейте кипятком, остудите до комнатной температуры и процедите.

Применение: пейте в теплом виде по 60 мл 3 раза в день.

Настой при нерегулярном менструальном цикле

Ингредиенты: 1 ст. л. травы пустырника пятилопастного, 400 мл воды.

Способ приготовления: измельчите траву пустырника пятилопастного, залейте холодной кипяченой водой, дайте настояться 7 часов и процедите.

Применение: пейте по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до приема пищи.

Настой при повышенной нервной возбудимости

Ингредиенты: 15 г травы пустырника пятилопастного, 200 мл воды.

Способ приготовления: измельчите траву пустырника пятилопастного, залейте кипятком, дайте настояться 30 минут и процедите.

Применение: пейте по 1 ст. л. 3–5 раз в день.

Настой при эпилепсии

Ингредиенты: 2 ст. л. травы пустырника пятилопастного, 500 мл воды.

Способ приготовления: измельчите траву пустырника пятилопастного, переложите в термос, залейте кипятком, дайте настояться 2 часа и процедите.

Применение: пейте по 50 мл 4 раза в день перед приемом пищи.

Порошок при метеоризме и кишечных коликах

Ингредиенты: 1 ст. л. травы пустырника пятилопастного.

Способ приготовления: измельчите траву пустырника пятилопастного до состояния порошка.

Применение: принимайте порошок внутрь по 1 г 3 раза в день.

Настойка при сердцебиении, гипертонии, неврозе, при синдроме Меньера, при миокардиопатии

Ингредиенты: 20 г травы пустырника пятилопастного, 100 мл спирта.

Способ приготовления: измельчите траву пустырника пятилопастного, залейте спиртом, поставьте в темное место, дайте настояться 2–3 недели, периодически взбалтывая, затем процедите.

Применение: пейте по 30–40 капель 3–4 раза в день.

Сбор при болезнях щитовидной железы

Ингредиенты: 1 ст. л. травы пустырника пятилопастного, 1 ст. л. листьев мяты перечной, 1 ст. л. зеленого грецкого ореха, 1 ст. л. корневищ валерианы, 2 ст. л. плодов боярышника, 200 мл воды.

Способ приготовления: измельчите и перемешайте растительные ингредиенты, возьмите 1 ст. л. растительной смеси, залейте кипятком, дайте настояться 30 минут и процедите.

Применение: пейте по половине стакана 2 раза в день перед приемом пищи в течение месяца, затем сделайте перерыв длительностью 10 дней и повторите курс лечения.

Чай с успокоительным и снотворным действием

Ингредиенты: 2 ч. л. травы пустырника пятилопастного, 250 мл воды.

Способ приготовления: измельчите траву пустырника пятилопастного, залейте кипятком, дайте настояться 10 минут и процедите.

Применение: можно выпить чай как в один прием, так и мелкими глотками в течение дня.

Успокоительный чай

Ингредиенты: 1 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 1 ст. л. травы пустырника пятилопастного, 1 ст. л. травы тысячелистника, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. листьев мяты перечной, 200 мл воды.

Способ приготовления: измельчите и перемешайте растительные ингредиенты, возьмите 1 ст. л. растительной смеси, залейте кипятком, дайте настояться 30 минут и процедите.

Применение: пейте в теплом виде по 100 мл 2–3 раза в день перед приемом пищи.

Противопоказания

Препараты на основе пустырника пятилопастного противопоказаны во время беременности, после аборта, при артериальной гипотензии, брадикардии, язве желудка и эрозивном гастрите. При тромбозах и тромбофлебитах препараты на основе пустырника можно употреблять исключительно под наблюдением врача. Возможна аллергическая реакция.

Пустырник не рекомендуется тем, чья работа связана с повышенной концентрацией внимания, так как его препараты вызывают сонливость.

Манжетка обыкновенная

Манжетка обыкновенная произрастает повсеместно в Европейской части России, за исключением самых южных районов. Она встречается в редких лесах, на лугах, возле рек и домов.

Описание

Манжетка обыкновенная – многолетнее травянистое растение, достигающее в высоту 30 см, со стелющимися стеблями, приподнимающимися вверх во время цветения. Толстый корень растения расположен горизонтально. Прикорневые листья длинночерешковые, почковидные, волнистые. Стеблевые листья полукруглые с дугообразными лопастями, густо опушенные, по краям зубчатые. Мелкие зеленоватые цветки собраны в узкие щитковидно-метельчатые соцветия, похожие на небольшие шарики.

О сборе и сушке

Манжетка обыкновенная обычно цветет два раза в год, в первый раз в июне, повторно – в сентябре. Плодоносит в августе. В качестве лекарственного сырья используется надземная часть растения. Она срезается с помощью ножа в период цветения, затем сушится на открытом воздухе, в помещении с хорошей вентиляцией или в сушильной камере при температуре до 60 °С. Готовое лекарственное сырье хранится не более 1 года.

Применение в медицине

В народной медицине манжетка обыкновенная используется в качестве мочегонного, противовоспалительного, отхаркивающего, ранозаживляющего и вяжущего средства.

Настой при обильных менструациях

Ингредиенты: 3 ч. л. травы манжетки обыкновенной, 250 мл воды.

Способ приготовления: залейте траву манжетки обыкновенной кипятком, дайте настояться 2 часа, процедите и отожмите.

Применение: пейте по 100 мл 4 раза в день перед приемом пищи.

Сок против диареи

Ингредиенты: молодые листья и стебли манжетки обыкновенной.

Способ приготовления: отожмите сок из листьев и стеблей манжетки обыкновенной.

Применение: пейте по 1 ч. л. каждые 2 часа.

Отвар для заживления ран, при внутренних кровотечениях и заболеваниях бронхолегочной системы

Ингредиенты: 4 ч. л. травы манжетки обыкновенной, 250 мл воды.

Способ приготовления: залейте траву манжетки обыкновенной водой, доведите до кипения и варите на медленном огне 5 минут.

Применение: используйте в виде компрессов и примочек в качестве ранозаживляющего средства, либо пейте по 50 мл до 3 раз в день перед приемом пищи.

Чай при менопаузе, нарушениях менструального цикла и расстройствах сна

Ингредиенты: 2 ч. л. сушеной травы манжетки обыкновенной, 200 мл воды.

Способ приготовления: заварите траву манжетки обыкновенной в кипятке и дайте настояться 10 минут.

Применение: пейте вместо обычного чая.

Настой при хронической усталости

Ингредиенты: 1 ст. л. сушеной травы манжетки обыкновенной, 200 мл воды.

Способ приготовления: положите траву манжетки обыкновенной в эмалированную посуду, залейте кипятком, накройте крышкой, укутайте и дайте настояться 30–40 минут. Затем процедите.

Применение: пейте по 50—100 мл 3 раза в день за 30 минут до приема пищи.

Винный настой при нарушениях обмена веществ

Ингредиенты: 10 г сушеной травы манжетки обыкновенной, 500 мл красного сухого вина.

Способ приготовления: залейте траву манжетки обыкновенной вином и дайте настояться 1 сутки.

Применение: пейте по 1–2 ст. л. до 3 раз в день.

Кулинарные рецепты

С молодыми листьями манжетки обыкновенной готовят щи и салат.

Щи с молодыми листьями манжетки

Ингредиенты: 1 л мясного бульона, 250 г свежих молодых листьев манжетки, 2 штуки картофеля, 20 г зеленого лука, 15 г зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления: доведите мясной бульон до кипения, нарежьте картофель кубиками, нашинкуйте манжетку. Добавьте в кипящий бульон картофель, за 10 минут до готовности добавьте листья манжетки, за 5 – соль, перец, зеленый лук и петрушку.

Салат из манжетки

Ингредиенты: 500 г листьев манжетки, 400 мл воды, 15 г зелени петрушки, 4–5 зубчиков чеснока, сметана или майонез, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления: доведите воду до кипения в эмалированной кастрюле, положите в воду листья манжетки и проварите 10 минут, затем откиньте на дуршлаг и нарежьте. Мелко нарежьте зелень петрушки и чеснок, перемешайте с листьями манжетки, посолите, поперчите и заправьте сметаной или майонезом.

Интересные факты

Листья манжетки обыкновенной обладают способностью удерживать в своем основании капли утренней росы, а также они выделяют капельки жидкости по краям из специфических желез.

Алхимики считали, что это растение обладает магической силой, использовали траву и жидкость, так называемую небесную росу, как эликсир жизни, а с помощью росы, собранной листьями манжетки, искали «философский камень».

Противопоказания

Препараты на основе манжетки обыкновенной противопоказаны в период беременности и лактации, а также при индивидуальной непереносимости растения.

Солодка: голая и уральская

Солодка голая распространена в Средней Азии, Казахстане, на Кавказе, на юго-востоке Европейской части России. Встречается в Южной и Восточной Европе. Предпочитает расти на берегах рек, в степных и полустепных районах, а также в горной местности, если может достать корнями до грунтовых вод.

Солодка уральская не обитает на территории Европейской части России, но распространена в Сибири, Средней Азии и Казахстане.

Свойства солодки голой и солодки уральской идентичны.

Описание

Солодка – многолетнее травянистое растение, достигающее в высоту 40–70 см, имеющее толстое короткое корневище с горизонтальными подземными побегами с почками на концах и вертикальным, уходящим на несколько метров в почву, простым или маловетвистым корнем. Стебли прямостоячие, неветвистые, опушенные. Листья очередные, непарноперистые, с продолговато-яйцевидными, заостренными листочками, покрытыми с нижней стороны пушком и многочисленными железками. Цветки мотыльковые, беловато-фиолетового цвета, собраны в густые кистевидные соцветия. Плод – плоский, эллиптический, скрученный в плотную шаровидную головку боб с прямыми тонкими шипами.

О сборе и сушке

В качестве лекарственного сырья используются корни солодки, которые можно выкапывать в течение всего года.



Солодка голая

Корни очищаются от земли и сушатся на открытом воздухе или в специальных сушилках при температуре 50–60 °С. Повторно заготавливать сырье на одном участке можно раз в 6–8 лет.

Применение в медицине

В народной медицине корни солодки используются в качестве средства для лечения кашля, лихорадочных состояний, язвы желудка, при болях различного происхождения. Корень солодки входит в сборы для лечения ревматизма, импотенции, нефрита.

Настой при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гиперацидном гастрите

Ингредиенты: 1 ст. л. корня солодки голой, 200 мл воды. *Способ приготовления:* измельчите корень солодки голой, переложите в термос, залейте кипятком, дайте настояться 2 часа и процедите.

Применение: пейте по 1 ст. л. 3–4 раза в день. Настой применяется в качестве противовоспалительного и спазмолитического средства.

Отвар для повышения иммунитета при частых простудных заболеваниях

Ингредиенты: 1 ст. л. корня солодки, 500 мл воды.

Способ приготовления: измельчите корень солодки, залейте кипятком и дайте настояться 8 часов. Затем поставьте на медленный огонь, доведите до кипения, прокипятите 10 минут и процедите.

Применение: пейте по 1 ст. л. 4 раза в день после приема пищи. Курс лечения – 3–4 недели.

Отвар при острых и хронических бронхитах, пневмониях, абсцессе легкого, туберкулезе легких, ОРВИ, ОРЗ, бронхоэктатической болезни, плевритах

Ингредиенты: 10 г корня солодки, 200 мл воды.

Способ приготовления: измельчите корень солодки, залейте кипятком, накройте крышкой, поставьте на водяную баню и варите 20 минут. Затем

дайте настояться 2 часа, процедите, отожмите и доведите кипяченой водой до первоначального объема.

Применение: пейте по 1 ст. л. 4–5 раз в день. Отвар применяется в качестве отхаркивающего и противовоспалительного средства.

Отвар при аденоме простаты

Ингредиенты: 1 ст. л. корня солодки, 500 мл воды.

Способ приготовления: измельчите корень солодки, залейте водой, поставьте на медленный огонь и кипятите 10 минут. Затем остудите до комнатной температуры и процедите.

Применение: пейте по 2–3 стакана 3 раза в день за 30–40 минут до приема пищи.

Травяной сбор при простудных болезнях

Ингредиенты: 1 ст. л. корня солодки, 1 ст. л. травы чабреца, 1 ст. л. травы яснотки, 1 ст. л. травы лабазника, 1 ст. л. цветков калины, 1 ст. л. цветков сирени, 1 ст. л. цветков пижмы, 1 ст. л. цветков клевера, 1 ст. л. листьев малины, 350 мл воды.

Способ приготовления: измельчите и перемешайте растительные ингредиенты, возьмите 10 г растительной смеси, залейте кипятком, дайте настояться 2 часа и процедите.

Применение: пейте полученный настой в 3 приема перед едой. Курс лечения – 4 недели.

Отвар для полоскания при простудных заболеваниях

Ингредиенты: 1 ст. л. корня солодки, 1 ст. л. корня змеиного горца, 1 ст. л. семян льна, 1 ст. л. исландского мха, 1 ст. л. коры ивы, 1 ст. л. побегов вереска, 1 ст. л. молодых листьев березы, 1 ст. л. травы Melissa, 350 мл воды.

Способ приготовления: измельчите и перемешайте растительные ингредиенты, возьмите 10 г растительной смеси, залейте кипятком, дайте настояться 2 часа и процедите.

Применение: используйте полученный настой для полоскания. Курс лечения – 3 недели.

Сбор при бронхите

Ингредиенты: 1 ст. л. корня солодки, 1 ст. л. листьев шалфея, 1 ст. л. молодых листьев березы, 1 ст. л. плодов шиповника, 1 ст. л. коры калины, 1 ст. л. травы душицы, 1 ст. л. цветков липы, 1 ст. л. цветков пижмы, 350 мл воды.

Способ приготовления: освободите плоды шиповника от семян, измельчите и перемешайте растительные ингредиенты, возьмите 10 г растительной смеси, залейте кипятком, дайте настояться 2 часа и процедите.

Применение: пейте полученный настой в 3 приема перед едой. Курс лечения – 5 недель.

Сбор при пневмонии

Ингредиенты: 1 ст. л. корня солодки, 1 ст. л. травы ясменника, 1 ст. л. травы медуницы, 1 ст. л. травы душицы, 1 ст. л. листьев манжетки, 1 ст. л. листьев подорожника, 1 ст. л.

листьев мяты, 1 ст. л. листьев подбела, 1 ст. л. листьев кипрея, 1 ст. л. первоцвета, 1 ст. л. плодов шиповника, 1 ст. л. аниса, 1 ст. л. корня одуванчика, 1 ст. л. семян льна, 1 ст. л. цветков калины, 350 мл воды.

Способ приготовления: освободите плоды шиповника от семян, измельчите и перемешайте растительные ингредиенты, возьмите 10 г растительной смеси, залейте кипятком, дайте настояться 2 часа и процедите.

Применение: пейте полученный настой в 3 приема перед едой. Курс лечения – 7 недель.

Сбор при бронхиальной астме

Ингредиенты: 1 ст. л. корня солодки, 1 ст. л. корневищ гравилата, 1 ст. л. плодов фенхеля, 1 ст. л. термопсиса, 1 ст. л. первоцвета, 1 ст. л. листьев подорожника, 1 ст. л. цветков клевера, 350 мл воды.

Способ приготовления: измельчите и перемешайте растительные ингредиенты, возьмите 10 г растительной смеси, залейте кипятком, дайте настояться 2 часа и процедите.

Применение: пейте полученный настой в 3 приема перед едой. Курс лечения – 3 месяца.

Сбор при гипертонии 1 степени

Ингредиенты: 1 ст. л. корня солодки, 1 ст. л. семян льна, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. травы крапивы, 1 ст. л. травы мяты, 1 ст. л. донника, 1 ст. л. астрагала, 1 ст. л. плодов боярышника, 1 ст. л. цветков калины, 350 мл воды.

Способ приготовления: измельчите и перемешайте растительные ингредиенты, возьмите 10 г растительной смеси, залейте кипятком, дайте настояться 2 часа и процедите.

Применение: пейте полученный настой в 3 приема перед едой. Курс лечения – 2 месяца.

Сбор при гипертонии 2 или 3 степени

Ингредиенты: 1 ст. л. корня солодки, 1 ст. л. корневищ крестовника, 1 ст. л. корневищ луносеменника, 1 ст. л. плодов шиповника, 1 ст. л. травы спорыша, 1 ст. л. травы тысячелистника, 1 ст. л. травы пустырника, 1 ст. л. травы донника, 1 ст. л. травы пастушьей сумки, 1 ст. л. листьев кипрея, 1 ст. л. побегов багульника, 1 ст. л. почечного чая, 350 мл воды.

Способ приготовления: измельчите и перемешайте растительные ингредиенты, возьмите 10 г растительной смеси, залейте кипятком, дайте настояться 2 часа и процедите.

Применение: пейте полученный настой в 3 приема перед едой. Курс лечения – 4 месяца.

Сбор при ревматизме

Ингредиенты: 1 ст. л. корня солодки, 1 ст. л. травы душицы, 1 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. травы герани, 1 ст. л. травы пустырника, 1 ст. л. молодых листьев березы, 1 ст. л. коры ивы, 1 ст. л. цветков каштана конского, 1 ст. л. плодов шиповника, 350 мл воды.

Способ приготовления: освободите плоды шиповника от семян, измельчите и перемешайте растительные ингредиенты, возьмите 10 г растительной смеси, залейте кипятком, дайте настояться 2 часа и процедите.

Применение: пейте полученный настой в 3 приема перед едой. Курс лечения – 3 месяца.

Сбор при остром гастрите

Ингредиенты: 1 ст. л. корня солодки, 1 ст. л. корневищ змеиного горца, 1 ст. л. семян льна, 1 ст. л. коры ивы, 1 ст. л. листьев кипрея, 1 ст. л. листьев вахты, 350 мл воды.

Способ приготовления: измельчите и перемешайте растительные ингредиенты, возьмите 10 г растительной смеси, залейте кипятком, дайте настояться 2 часа и процедите.

Применение: пейте полученный настой в 3 приема перед едой. Курс лечения – 4 недели.

Сбор при хроническом гастрите при высокой

кислотности Ингредиенты: 1 ст. л. корня солодки, 1 ст. л. корневищ дягиля, 1 ст. л. корневищ аира болотного, 1 ст. л. корневищ бадана, 1 ст. л. листьев вахты, 1 ст. л. коры ивы, 1 ст. л. травы пастушьей сумки, 1 ст. л. семян льна, 350 мл воды.

Способ приготовления: измельчите и перемешайте растительные ингредиенты, возьмите 10 г растительной смеси, залейте кипятком, дайте настояться 2 часа и процедите.

Применение: пейте полученный настой в 3 приема перед едой. Курс лечения – 4 недели.

Сбор при хроническом гастрите с пониженной кислотностью

Ингредиенты: 1 ст. л. корня солодки, 1 ст. л. корня валерианы, 1 ст. л. корневищ змеиного горца, 1 ст. л. цветков календулы, 1 ст. л. цветков василька, 1 ст. л. плодов рябины красной, 1 ст. л. травы полыни горькой, 1 ст. л. листьев подорожника, 350 мл воды.

Способ приготовления: измельчите и перемешайте растительные ингредиенты, возьмите 10 г растительной смеси, залейте кипятком, дайте настояться 2 часа и процедите.

Применение: пейте полученный настой в 3 приема перед едой. Курс лечения – 4 недели.

Применение в косметологии

Средства на основе солодки используются для ухода за сухой и чувствительной кожей лица. Они увлажняют и успокаивают кожу, а также укрепляют кровеносные сосуды. Солодка может использоваться и для

ухода за зрелой кожей, так как она способствует регенерации, стимулирует синтез коллагена и препятствует появлению морщин.

Отвар для умывания

Ингредиенты: 1 ч. л. измельченного корня солодки, 200 мл воды.

Способ приготовления: залейте корень солодки кипятком, поставьте на водяную баню, проварите 30 минут, затем процедите и доведите охлажденной кипяченой водой до первоначального объема.

Применение: используйте отвар для умывания утром и вечером, а также в теплом виде для снятия макияжа.

Омолаживающий компресс

Ингредиенты: 1 ч. л. измельченного корня солодки, 200 мл воды.

Способ приготовления: залейте корень солодки кипятком, поставьте на водяную баню, проварите 30 минут, затем процедите и доведите охлажденной кипяченой водой до первоначального объема. Сложите марлю в три слоя и намочите полученным отваром.

Применение: положите смоченную в теплом отваре марлю на лицо, накройте махровым полотенцем и держите

10—15 минут. Затем протрите кожу лица кубиком льда, промокните мягким полотенцем и нанесите увлажняющий крем.

Крем от трещин на пятках

Ингредиенты: 50 г белого пчелиного воска, 20 г корня солодки, 10 мл облепихового масла.

Способ приготовления: измельчите корень солодки до состояния порошка и перемешайте с остальными ингредиентами.

Применение: распарьте кожу стоп, нанесите на нее крем и оставьте на 10—15 минут, после чего смойте и обработайте кожу стоп спермацетовым кремом. Проводите процедуру 1—2 раза в неделю.

Лосьон против пигментных пятен и веснушек

Ингредиенты: 1 ч. л. измельченного корня солодки, 50 мл водки.

Способ приготовления: залейте измельченный корень солодки водкой, дайте настояться 14 дней, процедите и разбавьте кипяченой водой до 250 мл.

Применение: протирайте полученным лосьоном пигментные пятна и веснушки.

Ополаскиватель против перхоти

Ингредиенты: 1 ст. л. корня солодки, 1 л воды.

Способ приготовления: измельчите сушеный корень солодки, залейте кипятком, поставьте на водяную баню и варите 30 минут. Затем остудите и процедите отвар.

Применение: используйте отвар для полоскания волос после мытья головы.

Кулинарные рецепты

В кулинарных рецептах используются порошок или отвар из корня солодки. Часто из отвара делают густой сироп, который может храниться долгое время. Жидкий экстракт корня солодки используется в изготовлении безалкогольных сладких напитков.

Из корня солодки делают соки, квас, кисели, он используется в восточных сладостях, халве, при изготовлении конфет и кондитерских изделий.

Лакричный щербет

Ингредиенты: 300 г яблочного пюре, 50 г лимонного сока, 50 г взбитых сливок, 2 яичных белка, 2 ст. л. порошка из корня солодки.

Способ приготовления: перемешайте яблочное пюре и лимонный сок, в отдельной посуде взбейте яичные белки и осторожно введите их в смесь пюре и лимонного сока. Поставьте массу в морозильную камеру на 2–3 часа, затем добавьте порошок из корня солодки и осторожно перемешайте. Полученную массу наносите на щербет.

Компот из солодки и кориандра

Ингредиенты: 5 г корня солодки, 20 г кориандра, 1 яблоко, 400 мл воды, мед по вкусу.

Способ приготовления: очистите яблоко от кожуры и семян, нарежьте на кусочки, смешайте с корнем солодки и кориандром, залейте водой и варите до готовности. Процедите, немного остудите и добавьте мед по вкусу.

Кофейный напиток из солодки

Ингредиенты: 50–70 г корня солодки.

Способ приготовления: измельчите корень солодки и обжарьте на раскаленной сковороде до желтовато-коричневого цвета и появления сладкого запаха. Затем сварите из жареного корня солодки напиток таким же образом, как обычный кофе.

Интересные факты

Английский город Понтефракт графства Йоркшир прославился лакричными конфетами, которые изготавливались из солодки. Различные сладости из солодки производятся в Понтефракте и сейчас.

Противопоказания

Препараты на основе солодки противопоказаны при сердечной недостаточности, гипертонической болезни, беременности и ожирении.

Пихта сибирская

Пихта сибирская – хвойное дерево, живущее в течение 150–200 лет. Как и многие другие хвойные растения, пихта сибирская предпочитает влажный воздух, поэтому она встречается в основном в горных районах или на берегах водоемов в умеренном и субтропическом поясе Центральной и Восточной Европы, на дальнем Востоке, в Сибири, Центральной Азии и Северной Америке. Пихта чаще всего растет по соседству с другими деревьями, и крайне редко в хвойных лесах.

Описание

Пихта сибирская – вечнозеленое хвойное дерево, достигающее в высоту 30–40 м, с гладкой корой темно-серого цвета со смоляными вздутиями. Корневая система на сухих почвах стержневая, уходящая глубоко в почву, особенно боковыми корнями, благодаря чему она является ветроустойчивой, на сырых почвах – поверхностная.

Крона узкопирамидальной формы, нижние ветви способны укореняться. Побеги желтовато-серого цвета. Хвоя мягкая, неколючая, плоская, с тупой вершиной и неглубокой выемкой, темно-зеленого цвета с двумя светлыми полосками в нижней части, на побегах располагается густой спиралью.

Женские шишки зеленого или красноватого цвета и мужские стробилы располагаются в верхней части кроны на концах прошлогодних побегов. Зрелые шишки прямостоячие, цилиндрические, фиолетового или коричневого цвета, в длину достигают 5–9 см. Пихта сибирская – самый морозоустойчивый вид пихты.



Пихта сибирская

О сборе и сушке

В качестве лекарственного сырья используются почки, молодые зеленые побеги, хвоя и молодые веточки (лапник), зеленые незрелые шишки и кора пихты сибирской.

Почки собираются в марте-апреле до того, как они начнут распускаться, используются в свежем или сушеном виде. Они сушатся в теплом помещении или на улице в солнечную погоду, при этом их необходимо

рассыпать на бумаге тонким слоем и часто перемешивать. Сушеные почки хранятся в плотно закрытой стеклянной таре.

Побеги заготавливаются с мая по начало июня.

Хвоя и молодые веточки собираются при промышленной заготовке древесины пихты.

Шишки собираются в июне-сентябре, хвоя – в течение всего года, и затем используются в свежем виде.

Живица заготавливается в июне-августе в период роста молодых шишек, обязательно в сухую погоду.

Применение в медицине

Лекарственные средства на основе пихты сибирской обладают антисептическим, тонизирующим, общеукрепляющим, противцинготным, успокаивающим, бактерицидным, противовоспалительным, болеутоляющим, регенерирующим и другими полезными свойствами. Пихта сибирская очень широко применяется в народной медицине. Для приготовления настоев, отваров, компрессов и других средств используются все части растения.

Настой хвои при кожных заболеваниях

Ингредиенты: 5 ст. л. хвои пихты сибирской, 400 мл воды. *Способ приготовления:* залейте хвою пихты сибирской кипятком и дайте настояться в течение 3 суток.

Применение: применяйте средство в течение 6 недель.

Отвар хвои при артрите

Ингредиенты: 10 г свежей хвои пихты сибирской, 100 мл воды.

Способ приготовления: залейте хвою пихты сибирской кипятком, поставьте на огонь, доведите до кипения и варите 30 минут, затем доведите кипяченой водой до изначального объема.

Применение: используйте отвар для компрессов.

Настойка живицы при ангине

Ингредиенты: 1 ст. л. живицы пихты сибирской, 10 г соли, 100 г спирта.

Способ приготовления: измельчите хвою пихты сибирской, растворите соль в спирте и залейте этой смесью измельченную хвою. Поставьте настойку в темное прохладное место и дайте настояться 5 дней, ежедневно встряхивая, затем процедите.

Применение: растворите настойку в воде в соотношении 1: 10 и делайте ингаляции длительностью около 15 минут.

Настойка при болезнях легких, предстательной железы и почек

Ингредиенты: 1 ст. л. коры пихты сибирской, 200 мл воды.

Способ приготовления: измельчите кору пихты сибирской, залейте водой, поставьте на огонь, доведите до кипения и варите на медленном огне 7 минут. Затем дайте отвару настояться 1 час и доведите кипяченой водой до изначального объема.

Применение: пейте отвар по 50 мл 4 раза в день за 30 минут до приема пищи.

Отвар при болезни Рейно

Ингредиенты: 2 ст. л. молодой хвои пихты сибирской, 3 ст. л. луковой шелухи, 2 ст. л. ягод шиповника, 5 ст. л. меда, 1 л воды.

Способ приготовления: измельчите хвою пихты сибирской и ягоды шиповника, смешайте с луковой шелухой и медом, залейте кипятком и варите на медленном огне 10 минут. Затем перелейте отвар в термос и дайте настояться 12 часов.

Применение: пейте отвар по 100 мл 4 раза в день.

Масло при псориазе

Ингредиенты: 500 мл пихтового масла, 30 г детского мыла, 500 мл воды.

Способ приготовления: залейте детское мыло водой, поставьте на медленный огонь и варите до полного растворения мыла, затем добавьте пихтовое масло.

Применение: растворите в ванне с горячей водой 30 г смеси и принимайте ванну 20 минут. Принимайте ванны регулярно, постепенно увеличивая количество смеси до 85 г.

Ингаляции при бронхите и пневмонии

Ингредиенты: 3 капли пихтового масла, 2 л воды.

Способ приготовления: налейте кипятка в эмалированную кастрюлю и добавьте пихтовое масло.

Применение: делайте ингаляцию 10–15 минут.

Применение в косметологии

Пихта сибирская широко используется и в косметологии. Эффективность пихтового масла в борьбе против разнообразных проблем кожи давно доказана. Косметологические средства на основе пихты сибирской рекомендуются при коже, склонной к жирности и появлению прыщей, угрей, фурункулов. Пихтовое масло полезно для стареющей кожи благодаря высокому содержанию аскорбиновой кислоты, а также активизирует обменные процессы, стимулирует появление новых клеток кожи и усиливает выработку коллагена.

Маска с пихтовым маслом против прыщей

Ингредиенты: 3 капли пихтового масла, 10 г рисовой муки, 20 мл натуральной сыворотки.

Способ приготовления: тщательно перемешайте все ингредиенты.

Применение: распределите средство по предварительно очищенной коже лица тонким слоем, оставьте на 20–30 минут, затем тщательно смойте теплой водой. Маску можно делать до 3 раз в неделю.

Маска от морщин

Ингредиенты: 4 капли пихтового масла, 2 желтка, 1 банан.

Способ приготовления: разомните банан до состояния однородного пюре, взбейте желтки и аккуратно перемешайте все ингредиенты.

Применение: распределите маску по коже лица, плотно прижимая, сверху приложите бумажную салфетку для фиксации, оставьте на 40 минут и смойте холодной водой. При глубоких морщинах сочетайте применение маски с курсом лифтинг-массажа.

Маска для жирной кожи

Ингредиенты: 6 капель пихтового масла, 15 г яблочного пюре, 5 капель салициловой кислоты.

Способ приготовления: для подготовки яблочного пюре запекайте яблоко в духовке, очистите от кожицы и измельчите его в блендере.

Перемешайте все ингредиенты.

Применение: очистите кожу лица термальным средством, по возможности распарьте компрессом, затем распределите маску по линиям массажа, оставьте на 15 минут и удалите влажным ватным тампоном.

Маска для проблемной кожи

Ингредиенты: 5 капель пихтового масла, 8 г желтой глины, 1 г куркумы, 10 г жидкого меда.

Способ приготовления: тщательно перемешайте мед с глиной, затем добавьте пихтовое масло и куркуму.

Применение: нанесите маску на кожу лица легкими втирающими движениями, следуя движению лимфы, оставьте на 25 минут и смойте.

Омолаживающая пихтовая маска

Ингредиенты: 4 капли пихтового масла, 2 штуки клубники, 20 г мякоти авокадо.

Способ приготовления: измельчите в блендере мякоть авокадо и ягоды клубники, затем добавьте пихтовое масло и тщательно перемешайте.

Применение: распределите маску по предварительно очищенной коже лица плотным толстым слоем с помощью косметического шпателя, оставьте на 30 минут и удалите влажным ватным тампоном. Для стойкого эффекта необходимо провести не менее 6 процедур.

Матирующий лед

Ингредиенты: 5–7 капель пихтового масла, 200 мл дистиллированной воды.

Способ приготовления: разведите пихтовое масло в дистиллированной воде, разлейте по формочкам для льда и поставьте в морозильную камеру до полного замерзания.

Применение: протирайте льдом кожу лица каждое утро за 30 минут до нанесения косметических средств.

Применение в ландшафтном дизайне

Пихта сибирская – прекрасное вечнозеленое дерево для украшения садового участка. Она теневынослива, и в то же время отлично себя чувствует на освещенных местах. -

Пихта сибирская является самым засухоустойчивым видом пихты, ей достаточно естественных осадков и не требуется искусственный полив. В ее неприхотливости заключается огромное преимущество для выращивания на садовом участке.

Для поддержания эстетичности внешнего вида посадки обязательно избавляйтесь от сорняков и периодически рыхлите почву.

Прочие способы применения

Пихта сибирская применяется в ароматерапии. Аромат пихтового эфирного масла великолепно сочетается с ароматами масел бергамота, сосны, кипариса, гвоздики лимона, можжевельника. Оно используется для производства духов, одеколонов, дезодорантов и в мыловарении. С помощью вытяжки из хвои пихты сибирской очищается воздух в больничных палатах.

Пихтовая живица используется для изготовления скипидара и камфоры, применяемых в медицинских и технических целях. Пихтовый бальзам обладает способностью склеивать стекла, при этом не кристаллизуясь, за что он очень ценится в промышленности, а также он имеет такую же степень преломления света, как у стекла, и используется для изготовления сложных оптических приборов.

Пихта сибирская используется и в строительстве. Ее древесина легко обрабатывается, так как в стволе дерева отсутствуют смоляные ходы. Из бревен пихты сибирской делают пиломатериалы, их используют для мачт, столбов, свай, изготовления шлюпок и палуб судов. Пихта используется в качестве клепочного, шпального, фанерного и авиационного материала, а также из нее изготавливают музыкальные инструменты.

Противопоказания

Препараты на основе пихты сибирской противопоказаны в детском возрасте, в период беременности и кормления грудью. Их следует использовать с осторожностью при склонности к аллергическим реакциям, судорогам и индивидуальной непереносимости.

Хвоц зимующий

Хвоц зимующий распространен в большинстве районов России, предпочитает сосновые мелколиственные, иногда широколиственные леса на дренированных почвах, лесные суходольные луга и кромки оврагов.

Описание

Хвоц зимующий – многолетнее зимующее растение, с вертикальным ветвистым корневищем и стеблями, достигающими в высоту 50—100 см.

Стебли прямостоячие, округлые, с крупной центральной полостью, неветвистые или с короткими единичными веточками. Листовые влагалища плотно прижаты к стеблю, темно-бурого цвета у основания, выше серо-зеленого цвета, верхушки – шиловидные, почти черного цвета.

О сборе и сушке

В качестве лекарственного сырья используется вся надземная часть хвоца зимующего. Она заготавливается летом и сушится на открытом воздухе в тени или в помещении с хорошей вентиляцией.

Применение в медицине

Препараты на основе хвоца зимующего используются при лечении болезней мочевого пузыря и почек, гематургии, хронического уретрита, проблем с недержанием мочи, туберкулеза, экссудативного плеврита, заболеваний горла и бронхита.

Хвоц зимующий обладает вяжущим и кровоостанавливающим эффектом, благодаря чему он помогает в лечении геморроя, гонореи, белей, глазных воспалений и в регулировании обильных менструаций. Он используется в качестве обезболивающего средства при суставном ревматизме, потогонного средства.

Настоем хвоца зимующего лечат желтуху, понос и отсутствие аппетита.

Мочегонный отвар

Ингредиенты: 2 ст. л. хвоца зимующего, 200 мл воды.

Способ приготовления: залейте хвоц зимующий горячей водой, поставьте на водяную баню и варите 30 минут. Затем остудите и процедите отвар.

Применение: пейте по 100 мл 3 раза в день через 1 час после приема пищи.

Настойка

Ингредиенты: 1 стакан свежего хвоща зимующего, 700 мл спирта или водки.

Способ приготовления: измельчите свежий хвощ зимующий, засыпьте в стеклянную бутылку, залейте спиртом или водкой, поставьте в темное место и дайте настояться 20 дней.

Применение: пейте по 30 капель настойки, разведенных в небольшом количестве воды, 3 раза в день за 30 минут до приема пищи.

Отвар при раке матки

Ингредиенты: 1 ст. л. сушеного хвоща зимующего, 200 мл воды.

Способ приготовления: залейте сушеный хвощ зимующий кипятком, накройте крышкой и дайте настояться 2 часа.

Применение: пейте по 100 мл утром и вечером.

Отвар при раке горла

Ингредиенты: 3 ст. л. хвоща зимующего, 1 л воды, 4 ст. л. меда.

Способ приготовления: залейте хвощ зимующий водой, доведите до кипения и варите на медленном огне 10 минут. Затем процедите отвар, добавьте мед, снова доведите до кипения, снимите с огня и дайте остыть.

Применение: используйте отвар для частого полоскания горла.

Применение в ландшафтном дизайне

Хвощ зимующий сохраняет декоративность на протяжении всего сезона, устойчив к неблагоприятным условиям и имеет длинные корневища, способные быстро разрастаться. Из-за внешнего вида стеблей хвощ зимующий является наиболее эффектной стилизацией под бамбук. Он будет прекрасно смотреться в уголке в японском стиле, в популярном стиле «хай-тек», возле искусственных водоемов и даже просто на фоне серой стены. Он хорошо сочетается с гладкой галькой, деревянными помостами, бетонными и металлическими сооружениями с присутствием гравийной отсыпки разной фракции и цветовой гаммы. Заросли хвоща зимующего станут отличным фоном для первоцветов, так как его стебли яркие уже ранней весной.

Хвощ зимующий предпочитает полутень и влагу, почва желательна должна быть суглинистая с добавлением верхового торфа. Его необходимо часто поливать. Так как хвощ способен очень быстро

разрастаться, его лучше высаживать только в контейнерах, закапывая их в грунт, либо создать другую преграду для роста корневищ, иначе он превратится в агрессивный сорняк.

Интересные факты

Хвоц зимующий называют стальной травой, так как из-за содержания в его стеблях минерального вещества кремнезема они очень прочные. Они могут использоваться в качестве пилочки для ногтей, и даже для полировки металлических изделий и шлифовки дерева или камня.

Противопоказания

Препараты хвоца зимующего противопоказаны при остром воспалении почек и индивидуальной непереносимости. Перед их применением необходимо проконсультироваться с врачом и строго соблюдать назначенную дозировку. При передозировке хвоц зимующий может вызвать отравление и аллергическую реакцию.

Можжевельник обыкновенный

Можжевельник обыкновенный в народе называют барбадосским кедром, божевельником, вереском, вересовым деревом, коганом, северным кипарисом, тетеревиным кустом и хвойным виноградом. Он распространен в лесной зоне Европейской части России, на Урале, в Сибири и предпочитает расти в борах, в подлеске хвойных и иногда смешанных лесов, по берегам рек, на сухих холмах и горных склонах.

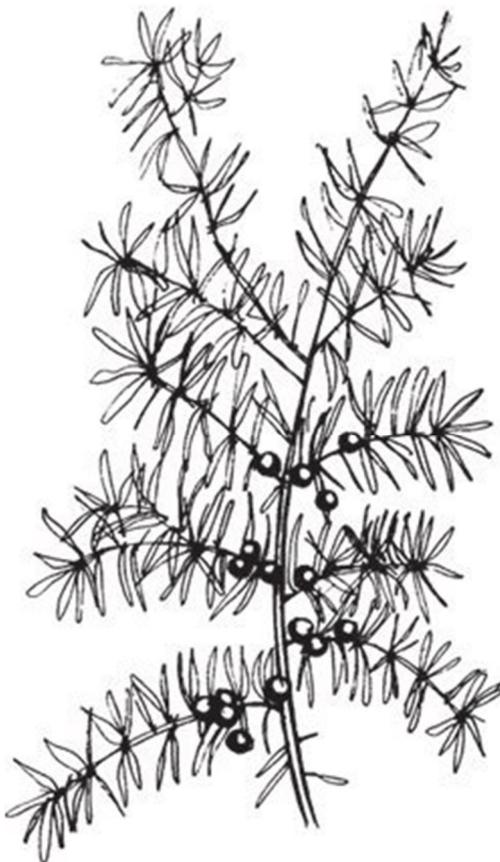
Описание

Можжевельник обыкновенный – вечнозеленый хвойный кустарник, достигающий в высоту 0,5–3 м, либо небольшое деревце узкопирамидальной формы, достигающее в высоту 5–8 м. Ствол ветвистый с шелушащейся корой серо-бурого цвета и прижатыми или отстоящими ветвями. Хвоя линейная, трехгранная, острая, колючая, с белой полоской вдоль средней жилки, в длину достигающая 1–2 мм, в ширину – 1–1,5 мм. Можжевельник обыкновенный – чаще двудомное, иногда однодомное растение. Мужские колоски округло-продолговатой формы, желтого цвета, достигающие в длину до 4 мм. Женские шишки шаровидные, одиночно сидящие в пазухах листьев. Плоды – шаровидные мясистые шишки примерно 1 см в диаметре, на первом году жизни зеленого цвета, на втором – черно-синего цвета с сизым налетом, их часто называют «шишкоягодами» за сходство с ягодами.

О сборе и сушке

Можжевельник обыкновенный цветет в мае, плодоносит в октябре-ноябре. В качестве лекарственного сырья используются плоды

можжевельника обыкновенного.



Можжевельник обыкновенный

Шишкягоды собираются осенью в октябре-ноябре с помощью подложенной под куст ткани либо плотной бумаги, затем сушатся под навесом на свежем воздухе. Сушилка для заготовки сырья не используется.

Применение в медицине

В народной медицине шишкягоды можжевельника обыкновенного используются в качестве мочегонного и желчегонного средства. При приеме внутрь плоды можжевельника умеренно раздражают слизистую оболочку пищеварительного канала, чем активируют перистальтику и секреторную функцию кишечника, а также они обладают антимикробным действием, замедляя процессы брожения и снимая спазмы сфинктера.

Эфирное масло можжевельника раздражает паренхиму почек, благодаря чему средства на основе можжевельника обыкновенного обладают сильным мочегонным эффектом.

Настой можжевельника для полоскания ротовой полости при стоматите

Ингредиенты: 1 ст. л. шишкягод можжевельника обыкновенного, 200 мл воды.

Способ приготовления: залейте шишкягоды можжевельника обыкновенного кипятком, дайте настояться до полного охлаждения и процедите.

Применение: применяйте настой в качестве раствора для полоскания ротовой полости при стоматите, а также для санации горла при фарингите.

Мочегонный настой можжевельника при цистите и пиелонефрите

Ингредиенты: 1 ст. л. шишкягод можжевельника обыкновенного, 200 мл воды.

Способ приготовления: залейте шишкягоды можжевельника обыкновенного кипятком, дайте настояться не менее 3 часов и процедите.

Применение: принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

Отвар для нормализации менструального цикла

Ингредиенты: 2 ст. л. шишкягод можжевельника обыкновенного, 1 л воды.

Способ приготовления: залейте шишкягоды можжевельника обыкновенного водой, поставьте на огонь, доведите до кипения и проварите 5 минут, затем остудите и процедите.

Применение: пейте по 1 глотку отвара каждые 2 часа в течение 12 часов.

Отвар можжевельника при артрите и ревматизме

Ингредиенты: 100 г шишкягод можжевельника обыкновенного, 100 г веток можжевельника обыкновенного, 200 мл воды.

Способ приготовления: залейте шишкягоды и ветки можжевельника обыкновенного водой, поставьте на огонь, доведите до кипения и варите 10 минут, затем процедите.

Применение: используйте отвар для лечебных ванн.

Мазь из можжевельника при герпесе

Ингредиенты: 2 ст. л. шишкягод можжевельника обыкновенного, 100 мл водки.

Способ приготовления: измельчите шишкягоды можжевельника обыкновенного, залейте водкой, уберите в темное место и дайте настояться 14 дней. Затем слейте водку и используйте получившуюся из шишкягод массу.

Применение: прикладывайте мазь к высыпаниям на губах.

Настой крапивы, аира, мяты, хвоща и бузины с антисептическим, мочегонным и спазмолитическим действиями

Ингредиенты: 5 г листьев крапивы двудомной, 5 г корневища аира, 5 г листьев мяты перечной, 15 г травы хвоща полевого, 15 г цветков бузины черной, 15 г шишкягод можжевельника, 15 г плодов шиповника, 200 мл воды.

Способ приготовления: высушите, измельчите и перемешайте растительные ингредиенты, возьмите 1 ст. л. с небольшой горкой растительной смеси, залейте холодной водой, доведите до кипения и дайте настояться 15 минут.

Применение: пейте настой утром во время завтрака и вечером.

Кровоочистительный чай

Ингредиенты: 2 ст. л. листьев березы, 2 ст. л. листьев грецкого ореха, 1 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. яснотки белой, 1 ст. л. татарника колючего, 1 ст. л. цветков цикория, 1 ст. л. плодов шиповника, 1 ч. л. шишкягод можжевельника, 500 мл воды.

Способ приготовления: высушите, измельчите и перемешайте растительные ингредиенты. Возьмите 2 ст. л. смеси, засыпьте в термос, залейте кипятком и дайте настояться 8 часов.

Применение: выпейте получившийся напиток в теплом виде в течение суток в 3 приема за 20 минут до еды. Обладает общеукрепляющим, тонизирующим действием, особенно полезен при малокровии.

Применение в ландшафтном дизайне

Можжевельник обыкновенный будет уместен в любом ландшафтном дизайне и в форме кустарника, и в форме дерева. Его используют и в одиночных посадках, и группами в виде зеленой изгороди.

Невысокие кустарники можжевельника красиво смотрятся на склонах и в декоре каменистых садов. Он сочетается с цветущими кустарниками, многолетними растениями и декоративными злаковыми породами. С помощью можжевельника обыкновенного можно предотвратить эрозию почвы.

Он неприхотлив и не требует сложного ухода. Единственный недостаток можжевельника – он плохо переносит дым и загазованный воздух, поэтому в городских условиях выращивать его практически невозможно.

Карликовые формы можжевельника используются для декора жилых помещений. Миниатюрные деревья необходимо держать вдали от солнечных лучей, в полутени, и регулярно опрыскивать водой. Также карликовые формы можжевельника чувствительны к холоду, а их хвоя страдает от снега.

Интересные факты

Ягоды и корни можжевельника используют в кулинарии, получая из ягод сироп и добавляя его в квашеную капусту. Также можжевельник обыкновенный используется при изготовлении вина, водки, коньяка, английского джина и пива.

Противопоказания

Препараты на основе можжевельника обыкновенного противопоказаны в период беременности и кормления грудью, при наличии аллергии на хвойные породы, тяжелой степени гипертонии, заболеваниях почек (гломерулонефрит и нефрит) и болезнях двенадцатиперстной кишки и желудка (язвенный колит, гастрит, язва желудка).

Пижма обыкновенная

Пижму обыкновенную в народе называют глистником, горбинкой, горлянкой, девятильником желтым, дикой рябиной, маточником, пижмой дикой. Пижма обыкновенная в России распространена в средней полосе Европейской части, Восточной и Западной Сибири, горных районах Средней Азии, на Дальнем Востоке, Сахалине и Кавказе. Также она встречается в Европе и некоторых странах Азии. Пижма предпочитает расти на пустырях, окраинах полей, сухих лугах, лесополосах, лесных полянах, в степях, на берегах рек, в зарослях кустарников и на обочинах дорог. Она нередко образует большие заросли.

Описание

Пижма обыкновенная – многолетнее травянистое растение, достигающее в высоту 50—100 см, с прямым, бороздчатым, с середины ветвистым, голым или слабоопушенным стеблем. Листья очередные, опушенные, темно-зеленые сверху, в нижней части сероватые, перисто-рассеченные на ланцетовидные доли, пильчатые на краях. Цветочные корзинки в диаметре 5—12 мм, многочисленные, собранные в щитковидные соцветия на верхушке стебля. Цветки желтого цвета, воронковидно-трубчатые. Плоды – продолговатые серые семянки с 5 ребрышками, в длину достигающие 1,5–3 мм.

О сборе и сушке

Пижма обыкновенная цветет с середины июня по сентябрь, плодоносит в августе-сентябре.



Пижма обыкновенная

В качестве лекарственного сырья используются соцветия пижмы обыкновенной. Отдельные цветочные корзинки или щитки с цветоносами не более 4 см срываются вручную или срезаются в начале цветения.

Побуревшие соцветия и соцветия с растений, растущих возле дорог и промышленных объектов, не заготавливаются в качестве лекарственного сырья.

Собранные соцветия сушатся на чердаке, под навесом или в специальной сушилке при температуре не выше 40 °С. Во время сушки сырье необходимо периодически осторожно переворачивать.

Применение в медицине

Препараты на основе пижмы обыкновенной широко применяются как в русской народной медицине, так и в народной медицине других стран.

Настой пижмы обыкновенной используется в качестве средства против глистов. Он эффективен при круглых глистах и лямблиозе. Также его используют при желудочно-кишечных заболеваниях с пониженной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, желтухе и для регулирования менструаций.

Отвар пижмы помогает при головных болях и эпилепсии, а также используется в виде компрессов и ванн при ревматизме, остеохондрозе и заболеваниях суставов.

Пижма обыкновенная применяется наружно при лечении катаральной ангины, стоматитов, гингивитов, язв и гнойных ран.

Отвар при головных болях, мигрени, судорогах, повышенной нервной возбудимости, воспалении печени, хроническом гепатите, холангите, лямблиях в печени

Ингредиенты: 5 г цветков пижмы обыкновенной, 200 мл воды.

Способ приготовления: измельчите цветки пижмы обыкновенной, залейте кипятком, поставьте на огонь, доведите до кипения и варите 15 минут, затем дайте настояться 1 час, процедите и доведите кипяченой водой до изначального объема.

Применение: пейте по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до приема пищи.

Настой при энтероколитах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и других желудочно-кишечных заболеваниях

Ингредиенты: 5 г цветков пижмы обыкновенной, 200 мл воды.

Способ приготовления: измельчите цветки пижмы обыкновенной, залейте кипятком, дайте настояться 3 часа и процедите.

Применение: пейте по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 минут до приема пищи.

Настой при задержке менструаций и поносе

Ингредиенты: 1 ч. л. цветков пижмы обыкновенной, 1 л воды.

Способ приготовления: измельчите цветки пижмы обыкновенной, залейте кипятком, дайте настояться до остывания и процедите.

Применение: пейте по 100 мл 2 раза в день перед приемом пищи.

Настой при ревматизме

Ингредиенты: 1 ст. л. цветков пижмы обыкновенной, 200 мл воды.

Способ приготовления: измельчите цветки пижмы обыкновенной, залейте кипятком, укутайте, дайте настояться 2 часа и процедите.

Применение: пейте по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до приема пищи.

Настой при сердечно-сосудистой недостаточности

Ингредиенты: 1 ст. л. цветков пижмы обыкновенной, 400 мл воды.

Способ приготовления: измельчите цветки пижмы обыкновенной, залейте остуженной кипяченой водой, дайте настояться 4 часа и процедите.

Применение: пейте по 100 мл 3 раза в день за 20 минут до приема пищи.

Порошок от остриц и аскарид

Ингредиенты: 1 ст. л. цветков пижмы обыкновенной.

Способ приготовления: измельчите цветки пижмы обыкновенной до состояния порошка.

Применение: принимайте внутрь по 3 г порошка, смешанного с медом, 2–3 раза в день.

Настойка при эпилепсии

Ингредиенты: 100 г цветков пижмы обыкновенной, 400 мл водки.

Способ приготовления: измельчите цветки пижмы обыкновенной, залейте водкой, поставьте в теплое место и дайте настояться 3 дня, периодически взбалтывая. Процедите.

Применение: принимайте внутрь по 30–40 капель 3 раза в день перед едой.

Отвар для клизм при глистах

Ингредиенты: 20 г цветков пижмы обыкновенной, 400 мл молока, 2–3 зубчика чеснока.

Способ приготовления: измельчите цветки пижмы обыкновенной, залейте молоком, добавьте зубчики чеснока, поставьте на медленный огонь и варите 5—10 минут. Процедите.

Применение: применяйте в виде клизм в течение нескольких дней.

Настой для компрессов при воспалении и ломоте в суставах, при ушибах и вывихах

Ингредиенты: 3 ст. л. цветков пижмы обыкновенной, 200 мл воды.

Способ приготовления: измельчите цветки пижмы обыкновенной, залейте кипятком, дайте настояться 1 час и процедите.

Применение: используйте настой в виде компрессов.

Настой при судорогах ног и для теплых ножных ванн

Ингредиенты: 10 г цветков пижмы обыкновенной, 400 мл воды.

Способ приготовления: измельчите цветки пижмы обыкновенной, залейте кипятком, дайте настояться 3 часа и процедите.

Применение: используйте настой для ножных ванночек.

Настой для обтираний при целлюлите

Ингредиенты: 3 ст. л. травы пижмы обыкновенной, 500 мл воды, 1 ст. л. морской соли.

Способ приготовления: измельчите траву пижмы обыкновенной, положите в термос, залейте кипятком, дайте настояться 10–12 часов, процедите и отожмите, затем добавьте морскую соль.

Применение: предварительно распарьте тело в горячей ванне или в бане, затем вотрите настой в целлюлитные участки кожи.

Лечебная ванна при целлюлите

Ингредиенты: 1 стакан цветков пижмы обыкновенной, 3 л воды.

Способ приготовления: измельчите цветки пижмы обыкновенной, залейте кипятком, поставьте на водяную баню и варите 30 минут, затем дайте настояться до остывания, процедите и отожмите.

Применение: вылейте отвар в ванну с водой температурой 35–37 °С и принимайте ванну 20 минут.

Кулинарные рецепты

Пижма обыкновенная является ядовитым растением, но ее цветки и листья в небольшом количестве можно использовать в качестве пряности. Пижма похожа по вкусу на корицу и мускатный орех.

Порошок из пижмы для ароматизации первых и вторых блюд из дичи

Ингредиенты: 1 стакан сухих цветочных корзинок пижмы обыкновенной.

Способ приготовления: измельчите сухие цветочные корзинки до состояния порошка и просейте.

Специя из пижмы для ароматизации мясных блюд, соусов и подлив

Ингредиенты: 1 стакан порошка из пижмы обыкновенной, 1 ч. л. красного перца.

Способ приготовления: тщательно перемешайте порошок из пижмы обыкновенной и красный перец.

Наливка из пижмы

Ингредиенты: 10 г сухих цветочных корзинок пижмы обыкновенной, 500 мл воды, 50 г сахара, 1 л водки.

Способ приготовления: залейте сухие цветочные корзинки водой, поставьте на огонь, доведите до кипения и варите 10 минут. Затем процедите отвар, добавьте в него сахар, охладите, добавьте водку и дайте настояться 2 часа.

Квас с пижмой

Ингредиенты: 5 г сухих цветочных корзинок пижмы обыкновенной, 1 л кваса, 10 г сахара.

Способ приготовления: положите сухие цветочные корзинки пижмы обыкновенной в марлевый мешочек, опустите его в квас и дайте настояться 12 часов, затем удалите мешочек с пижмой, добавьте сахар, перемешайте и дайте настояться 2 часа.

Интересные факты

Порошок из сухих цветочных корзинок пижмы обыкновенной используется в качестве инсектицидного средства против клопов, мух, блох, тараканов и других насекомых, а ее отваром опрыскивают садовые растения, чтобы избавиться от бабочек-вредителей.

Из корней пижмы обыкновенной получают краситель зеленого цвета.

Противопоказания

Пижма обыкновенная является ядовитым растением, поэтому перед ее применением необходимо проконсультироваться с врачом. Препараты на основе пижмы обыкновенной противопоказаны в период беременности, при воспалении почек и почечной недостаточности.

Девясил высокий

Девясил высокий распространен в Европейской части России, в Поволжье, Западной Сибири, Средней Азии, на Кавказе, Урале и Алтае. Он предпочитает расти в лесной и лесостепной зонах, на берегах рек и озер, влажных лугах, в зарослях кустарников и на лесных полянах.

Описание

Девясил высокий – многолетнее травянистое растение, достигающее в высоту 1,5 м, с толстым (до 5 см в толщину), мясистым, часто многоглавым корневищем, от которого отходят придаточные корни. Стебель прямостоячий, опушенный, вверху ветвистый, бороздчатый. Крупные листья очередные, цельные, продолговато-эллиптической формы, с неравномерно-зубчатыми краями. Немногочисленные цветочные корзинки на толстых цветоножках крупные, в ширину достигают 3–7 см, расположены на верхушках стеблей.



Девясил высокий

Цветки золотисто-желтого цвета. Срединные цветки обоеполые, трубчатые, краевые цветки пестичные язычковые. Плоды – четырехгранные семянки.

О сборе и сушке

Девясил высокий цветет в июле-августе, плодоносит в августе-сентябре. В качестве лекарственного сырья используются корневища и корни девясила высокого.

Корневища и корни собираются осенью, после созревания плодов, иногда весной. Собранные корни очищаются от земли, надземные части отрезаются ножом, быстро промываются в холодной воде, нарезаются и провяливаются, после чего сушатся на чердаке, под навесом или в специальной сушилке при температуре не выше 35–50 °С. Кора при заготовке лекарственного сырья с корнями не снимается, так как она богата биологически активными веществами.

Применение в медицине

Препараты на основе девясила высокого обладают вяжущим, успокаивающим и противомикробным действиями и стимулируют обмен веществ.

Мази на основе девясила используются при различных кожных заболеваниях. Отвар корней принимается внутрь в качестве общеукрепляющего средства, используется наружно при лечении экзем, лишаяев и чесотки, для промывания ран, компрессов и ванночек при различных кожных заболеваниях и болях в суставах.

Отвар при желудочно-кишечных болезнях, кашле, гипертонии, холецистите, гепатите, дуодените, сахарном диабете, золотухе, желтухе, водянке, болезнях желчного пузыря, печени, мочевого пузыря и почек

Ингредиенты: 1 ст. л. корня девясила высокого, 200 мл воды.

Способ приготовления: измельчите корень девясила высокого, залейте водой, поставьте на огонь, доведите до кипения и варите на медленном огне 15 минут, затем дайте настояться 4 часа и процедите.

Применение: пейте в теплом виде по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Отвар при гриппозном бронхиальном катаре, бронхиальной астме, трахеите, бронхите, туберкулезе легких, при неврозах и эпилепсии

Ингредиенты: 15 г корня девясила высокого, 200 мл воды.

Способ приготовления: измельчите корень девясила высокого, поставьте на водяную баню, варите 30 минут, дайте настояться 10 минут и процедите.

Применение: пейте по трети стакана 3 раза в день перед приемом пищи.

Средство при раке различной локализации

Ингредиенты: 200 г корня девясила высокого, 500 г меда.

Способ приготовления: измельчите корень девясила высокого до состояния порошка, тщательно перемешайте со свежим медом и дайте настояться 1 сутки.

Применение: принимайте внутрь по 1 ст. л. 3 раза в день за 15 минут до приема пищи.

Отвар при болезненных и нерегулярных менструациях

Ингредиенты: 1 ч. л. корня девясила высокого, 200 мл воды.

Способ приготовления: измельчите корень девясила высокого, залейте кипятком, поставьте на медленный огонь и варите 15 минут, затем укутайте, дайте настояться 4 часа и процедите.

Применение: пейте по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Напиток для укрепления иммунитета

Ингредиенты: 50 г корня девясила высокого, 1 л воды, 120 г сахара, 100 мл яблочного сока.

Способ приготовления: нарежьте корень девясила высокого кусочками, залейте водой, варите при слабом кипении 30 минут и процедите. Отдельно смешайте сахар и яблочный сок, вылейте в отвар, перемешайте и дайте настояться 5 минут.

Применение: пейте по 3 ст. л. 3 раза в день до приема пищи.

Настойка при желудочных заболеваниях, гастрите, язве, нервных заболеваниях и старческом склерозе

Ингредиенты: 50 г корня девясила высокого, 500 мл водки.

Способ приготовления: измельчите корень девясила высокого, залейте водкой, поставьте в темное место и дайте настояться 14 дней, периодически взбалтывая. Процедите.

Применение: принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день, заедая 2 ст. л. свиного жира.

Настойка при заболеваниях сердца, простуде и ОРЗ, повышенном кровяном давлении и зубной боли

Ингредиенты: 20 г корня девясила высокого, 100 г спирта.

Способ приготовления: залейте корень девясила высокого спиртом, поставьте в темное теплое место и дайте настояться 8—10 дней, ежедневно взбалтывая. Процедите.

Применение: принимайте внутрь по 20 капель 3 раза в день за 20 минут до приема пищи.

Отвар для полосканий при стоматите

Ингредиенты: 50 г корня девясила высокого, 200 мл воды.

Способ приготовления: измельчите корень девясила высокого, залейте кипятком, варите на медленном огне 20 минут, дайте настояться 30 минут и процедите.

Применение: используйте отвар для полоскания полости рта 3–5 раз в день.

Лечебная ванна при ревматизме, подагре, радикулите, остеохондрозе, сахарном диабете и кожных высыпаниях

Ингредиенты: 80 г корня девясила высокого, 1 л воды.

Способ приготовления: измельчите корень девясила высокого, положите в термос, залейте холодной водой и дайте настояться 3 часа. Затем поставьте на огонь, доведите до кипения и варите на медленном огне 20 минут, затем процедите.

Применение: вылейте отвар в ванну с водой температурой 36–37 °С и принимайте ванну 15–20 минут. Процедуры следует проводить каждые два дня 10–15 раз.

Применение в косметологии

Корни девясила высокого используются для изготовления косметологических лосьонов, масок и отваров. Лосьон на основе корня девясила высокого применяется для улучшения эластичности кожи.

Маски, настои, отвары с девясилом помогают от веснушек, зуда, воспалений и шелушений кожи, прыщей и угрей. Настоями и отварами ополаскивают волосы для их укрепления и роста.

Лосьон для улучшения тонуса кожи

Ингредиенты: 50 г корня девясила высокого, 500 мл белого сухого вина.

Способ приготовления: измельчите корни девясила высокого, залейте белым сухим вином, поставьте на огонь, доведите до кипения и варите на медленном огне 10 минут.

Применение: протирайте кожу лица 2 раза в день. Лосьон необходимо хранить в холодильнике.

Очищающая настойка

Ингредиенты: 50 г корня девясила высокого, 200 мл растительного масла.

Способ приготовления: залейте корни девясила высокого растительным маслом и проварите на медленном огне 15 минут, затем перелейте в емкость, плотно закройте, поставьте в темное место и дайте настояться 7 дней.

Применение: подогрейте масло, нанесите его на кожу лица и снимите влажным ватным тампоном через 1–2 минуты.

Мазь при воспалениях и зуде

Ингредиенты: 50 г корня девясила высокого, 4–5 ст. л. топленого свиного жира.

Способ приготовления: залейте корни девясила высокого топленным свиным жиром и проварите на медленном огне 15 минут, затем перелейте в емкость, плотно закройте, поставьте в темное место и дайте настояться 7 дней.

Применение: наносите на воспаленные участки кожи.

Отвар для сухой и чувствительной кожи

Ингредиенты: 10 г корня девясила высокого, 100 мл воды.

Способ приготовления: измельчите корень девясила высокого, залейте кипятком, варите на медленном огне 20 минут, дайте настояться 30 минут и процедите.

Применение: используйте отвар для умывания 2 раза в день.

Маска при сильных воспалениях кожи, шелушении и зуде

Ингредиенты: 10 г корня девясила высокого, 100 мл воды, 2 ст. л. крахмала.

Способ приготовления: измельчите корень девясила высокого, залейте кипятком, варите на медленном огне 20 минут, дайте настояться 30 минут и процедите. Смешайте 2 ст. л. отвара корней девясила высокого и крахмал.

Применение: нанесите маску на воспаленные участки кожи на 15 минут.

Интересные факты

Девясил высокий используется в ликеро-водочном производстве для придания терпкого вкуса алкогольным напиткам.

Противопоказания

Препараты на основе девясила высокого противопоказаны в период беременности, при серьезных заболеваниях сосудов или сердца, серьезных патологиях почек, гипотонии и применяются с осторожностью в детском возрасте и при гастритах с низкой кислотностью.

Также девясил высокий не стоит употреблять при обильных выделениях во время менструаций в сопровождении сильных болей, так как он может усилить эти симптомы.