

Все об обычном

УКРОПЕ

...вы узнаете, как
отбеливать веснушки с
помощью этого растения,
как использовать укроп в
оздоровительных целях,
как самостоятельно
изготовить пряные смеси,
как быстро избавиться от
простуды, как с помощью
укропа отпугнуть
домашних вредителей...

Annotation

Все знают, что укроп — русская «национальная» пряность. Но знаете ли вы, что укроп был известен еще в Древнем Риме и применялся там весьма широко?

Изучив книгу, «Все об обычном укропе», вы узнаете, как отбеливать веснушки с помощью этого растения, как использовать укроп в оздоровительных целях, как самостоятельно изготовить пряные смеси, как быстро избавиться от простуды, как с помощью укропа отпугнуть домашних вредителей... И это только часть тех сведений, которые содержатся в этой уникальной книге!

- [Иван Дубровин](#)
 - [ВСТУПЛЕНИЕ](#)
 - [ГЛАВА I. ВСЕ ОБ УКРОПЕ](#)
 - [ГЛАВА II. ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ УКРОП](#)
 - [ГЛАВА III. ГОСПОДИН УКРОП СОВЕТУЕТ...](#)
 - [ГЛАВА IV. ВАШ ЛУЧШИЙ ДРУГ УКРОП](#)
 - [ЗАКЛЮЧЕНИЕ](#)
-

Иван Дубровин
Все об обычном укропе

ВСТУПЛЕНИЕ

Для человека вполне обычно недооценивать то, что у него имеется под рукой, к чему он привык. Такая вещь не вызывает восторженного удивления, но эта черная неблагодарность оборачивается злом против самого человека. Не обращая внимания на достоинства вещи, мы забываем о них и не можем более применять с пользой для себя. Как много мы при этом теряем! То же произошло с укропом.

Казалось бы, где может пригодиться укроп?! Нарезал его помельче и кидай в суп для духа — вот единственно возможный способ его применения. Что еще может дать эта хилая травка человеку? Оказывается, очень и очень много. Свойства укропа до конца не изучены наукой, но того, что ученые установили наверняка, вполне достаточно, чтобы восхищаться этим растением.

Во-первых, это не хилая травка, а грандиозное архитектурное сооружение — одно из особо удачных проявлений технического гения природы. Ученых заинтересовало как-то раз, почему тонкий стебель укропа, состоящий из мягких тканей, не так уж просто сломать ветру, в то время как современные нью-йоркские небоскребы в полном смысле слова раскачиваются на ветру, да так, что у некоторых людей эта качка вызывает морскую болезнь. Изучение строения стебля укропа под микроскопом выявило удивительно надежную структуру взаимоукрепляющих волокон и идеальное расположение клеток. Подсчет показал, что копирование этой структуры позволило бы человеку создавать невиданные сверхвысокие строения. Если же человек попробовал бы создать башню с пропорциями укропа по прежней инженерной технологии, то это здание рухнуло бы и в полный штиль.

Уже один этот секрет укропа наглядно демонстрирует, что огородный, похожий больше на сорняк «приятель» на самом деле обладает огромными возможностями, которые следует перенимать человеку. История использования укропа, похоже, не имеет начала: никто не удивится, если выяснится, что первооткрывателем многочисленных волшебных свойств укропа был первобытный человек. Впрочем, скорее всего, так оно и было, поскольку в

древнейших из известных государств укроп был уже хорошо известен. С веками познание тайн укропа не прекращалось, и людские знания обогатились самыми различными рецептами с участием чудо-травки. Укроп пробовали применять везде, где только можно, и везде он был незаменим. Косметика, кулинария, медицина! Укроп нигде не был лидером, этого не позволяла ему его «природная скромность», из-за которой его частенько недооценивают. Но везде отсутствие укропа было ощутимым. Травка взяла на себя роль приправы — приправы к любому делу.

Эта книга познакомит вас с неограниченными возможностями скромной приправы, расскажет об использовании укропа в медицине, косметике, кулинарии, а также поведаст немало интересных фактов о совместной истории укропа и человека — обычной приправы и ее вечного поклонника. Рецепты, помещенные в настоящем издании, позволят вам применять укроп так же эффективно, с максимальной отдачей, как когда-то применяли его древние цивилизации.

ГЛАВА I. ВСЕ ОБ УКРОПЕ

Трудно недооценить пользу растений. Деревья, например, дают человеку ценный материал для изготовления мебели, бумаги, целлюлозы. В будущем из деревьев планируют получать этиловый спирт и ксилит. Отходы сельскохозяйственного растениеводства заменяют экологически неблагоприятные и исчерпываемые геологические ресурсы. О том, что растения и есть «хлеб наш насущный», не стоит говорить. Среди пищевых растений существует определенная специализация: известны сахаросодержащие, масличные, витаминные растения. Укроп относится к так называемым пряным растениям. Познакомимся с ними поближе, тем более что среди них не только один укроп встречается на нашей кухне. Таким образом, у нас имеется возможность сравнить укроп с ему подобными.

Уже 5 тысяч лет назад жители Древнего Востока употребляли в качестве приправ растения, обладающие специфическим вкусом, иногда чересчур жгучим. Питаться этими растениями в чистом виде было невозможно из-за их вкуса, который быстро вызывал отвращение, но блюда, приготовленные с добавлением пряных растений, теряли все неприятные привкусы, становились аппетитными и душистыми. Пряности использовались в большом количестве при изготовлении алкогольных напитков. Пряные растения высоко ценились и в переносном, и в буквальном смысле: бывало, что горошины перца заменяли собой деньги, приравниваясь к главному экономическому обменному эквиваленту — золоту.

Но со временем среди «золотых» приправ появились чисто народные — доступные всем и всеми любимые. Народными стали, как ни странно, наиболее полезные растения: широкие возможности их применения заставили людей освоить их разведение в больших масштабах, чем прежде. Среди пряных растений особой полезности выделились, например, лук, чеснок, лавровый лист и укроп.

Лечебные и пищевые свойства укропа впервые упоминаются в древнеегипетских папирусах. Египтяне во время торговых миссий и военных походов брали с собой укроп, и со временем трава для приправ прижилась в Палестине и Греции. Нежный аромат укропа

понравился грекам, и обладавшие чувством прекрасного жители первого демократического государства использовали укроп не только в медицинских целях и в питании, но и для плетения венков (это из укропа-то!).

Укропные венки были воспеты в стихотворениях одной из самых замечательных и трагических личностей древнегреческой истории — лирической поэтессы Сафо (Сапфо), жившей в VI веке до н. э. на острове Лесбос в Эгейском море. Жизнь этой необычной женщины сложилась не лучшим образом и внезапно оборвалась из-за неразделенной любви: Сафо покончила с собой, прыгнув со скалы в море. По некоторым данным о ее удивительной жизни, поэтесса писала свои свадебные песни (эпиталамы) и вдыхала при этом свежий, волшебный запах укропа.

Применение укропа было разнообразным, существовали даже экзотические способы применения этого растения. Те же греки, например, отпугивали запахом укропа вредных насекомых. Понравился укроп и римлянам.

Римляне много сделали для распространения укропа. То был воинственный народ, видевший величие своей Родины в доблести ее сынов, а доказательством доблести римлян служили покоренные ими государства и племена. С IV века нашей эры этот город начал подчинять себе все новые и новые земли. Во время очередного военного похода римских легионеров жрецы двуликого божества по имени Янус раскрывали двери храма своего бога, как того требовал обычай. За 700 лет существования Рима, как растущего государства, двери храма Януса закрывались лишь дважды. Могучий Рим все время пребывал в состоянии войны.

Границы формирующейся империи простирались от Египта и Карфагена в Северной Африке до Шотландии в Северной Европе. Отправляясь на войну, легионеры брали с собой горшочки с пряностями, а головки чеснока вешали на веревочке себе на шею. Похоже, что укроп попал из Средиземноморья в Центральную и Северную Европу благодаря римлянам. По прошествии веков от великой империи остались лишь каменные глыбы с надписью «*Gloria romanorum*» («Слава римлян»). А еще остался укроп, который стали использовать варвары.

На Руси укроп также появился в глубоком прошлом — в X веке, то есть пряная трава была спутником Российского государства на протяжении почти всей его истории.

Современная наука выяснила много любопытных фактов об укропе, которые позволили заметно расширить сферу его применения. Во-первых, укропом в обиходе называют растения двух разных родов. Первый укроп — аптечный, или, как называет его наука, фенхель обыкновенный (*Foeniculum vulgare* Mill). Это многолетнее травянистое растение с прямым метровым стеблем, ветвящимся в верхней части. Произрастает в степных областях, богатых солнцем: на Кавказе, в Крыму, в Средней Азии. Его часто можно найти растущим на каменистых склонах, у дорог, поблизости с жильем. Культивируется на Украине и в Краснодарском крае в качестве лекарственного и эфиромасличного растения. Культивируемый фенхель — двулетнее растение. Цветки собраны в соцветие зонтик, а потому фенхель относится к семейству зонтичных (сельдерейных) класса двудольных.

Но в основном укропом называют укроп пахучий, или огородный (*Anethum graveolens*) — однолетнее травянистое растение полуметровой высоты с желобчатым стеблем, желтыми цветками и дву — и многократноперистыми листьями, которое относится к тому же семейству, что и фенхель. Это культурное растение, но нередко встречаются одичавшие экземпляры. Огородный укроп всюду разводится как овощное растение, пряность и техническая культура. Питательные и целебные свойства укропа объясняются наличием в нем большого количества микроэлементов, таких, как железо, калий, кальций, фосфор, а также витаминов А, В1, В2, Е, Р, РР. Особенно богат укроп витамином С. Содержание витаминного комплекса с компонентами С, В1 и Р характерно для большинства лекарственных растений, например лимона. Но рассказ о исцеляющих возможностях пахучего укропа впереди.

Кроме того, укроп дает людям не одни только лекарственные вещества, он еще и богат эфирным маслом. Много масла содержится в стебле, листьях и особенно в семенах. Эфирное масло семян нашло применение в парфюмерии, кондитерском производстве, виноделии (для отдушки вин). В домашнем хозяйстве укроп применяется обычно как пряность (специя) при солении и мариновании помидоров, огурцов и других овощей, за что немцы называют его еще «огуречной травой»

(нем. Gurkenkraut). А также растение играет роль приправы к супам, мясным блюдам и овощным салатам. Используют укроп на все эти бытовые нужды в свежем виде, а помимо того, соленым и высушенным.

Нужно добавить, что, выполняя на первый взгляд несущественную роль простой приправы к блюду, укроп уже заботится о нашем здоровье. Люди не просто так решили приправлять пищу — на то было несколько весьма серьезных причин, о которых поначалу никто и не догадывался, хотя специи все равно использовали.

Причем не просто использовали. Торговля пряностями была на редкость выгодным занятием. Из-за пряностей европейские купцы устремили свои взгляды на Восток. Интенсификация торговли с Востоком требовала больших средств, и это породило колониализм. Пряности для конкистадоров стояли по важности наравне с золотом и серебром. Отправляясь в Америку, европейские завоеватели мечтали найти две страны — одну, где много серебра, и другую, где всегда есть пиво и рыба. Первую прозвали по-испански Аргентиной, вторую — Эльдорадо. Мечты о пиве были неслучайны, но в точности отражали дух времени. Пиво, брага и прочие крепкие напитки высокого качества готовились с добавлением пряностей. Из этого следует, что в новых землях искали пряности.

Поиски пряностей определили развитие истории. Дальнейшее их применение изменило образ жизни, главным образом, стиль питания. Современная физиология утверждает, что суэта вокруг пряностей имела под собой вполне понятную биологическую основу. Просто наши предки в который раз оказались умнее нас, так как знали, что есть и каким лучше способом.

Как уже упоминалось выше, укроп устраняет неприятные привкусы мяса и прочих блюд, в которые его добавляют, и придает изысканный запах, что играет важную роль в подготовке человека к приему пищи. И.П. Павловым, великим русским физиологом, в результате длительных экспериментов было установлено, что подготовка к приему пищи имеет решающее значение в процессе пищеварения. Если организм не готов к приему пищи, то она недостаточно переварится, что отрицательно сказывается на желудочно-кишечном тракте.

Подготовка организма к еде — сложный и длительный процесс, о завершенности которого можно судить по возникновению ощущения аппетита, того самого состояния, когда у человека, не испытывающего особого голода, слюнки текут при виде блюд. Активное слюноотделение является одним из следствий возникновения аппетита. Слюна содержит определенные ферменты, осуществляющие первичную обработку пищи в ротовой полости во время пережевывания. Именно с этого начинается процесс пищеварения. Желудочный сок, подобно слюне, тоже должен выделяться перед приемом пищи. Таким образом, появление аппетита стимулирует сокоотделение в желудке.

Как вызвать аппетит, знает каждый, хотя и не каждый следует этому простому правилу: из-за нелепого недоразумения принято считать, что аппетит приходит во время еды. Но на самом деле, аппетит вызывается видом и запахом пищи, а во время еды усиливается приятным, возбуждающим языковые сосочки вкусом пищи. Следовательно, чтобы еда пошла впрок, она должна быть в удовольствие. Это, в свою очередь, означает, что блюда должны выглядеть красиво оформленными, съедобными, должны вкусно пахнуть, не иметь каких-либо неприятных привкусов.

Укроп как приправа в полной мере отвечает всем вышеперечисленным требованиям, а если конкретно, то укроп придает еде аппетитный запах, аппетитный вкус, да и аппетитный вид тоже. Блюдо, украшенное зеленью, смотрится красивее. Наличие укропа иногда бывает достаточно, чтобы блюдо просилось в рот. Красота оформления блюд высоко ценилась в древности, не случайно суровые римские легионеры носились с этой травкой по всей Европе. Со временем изысканность и причудливость в оформлении кушаний стали частью этикета, сформировав своеобразное направление — культуру еды. Пышность пиров определялась привлекательностью блюд, выставленных на столы. Многие исторические личности прославились исключительно умением устраивать великолепные пиры. Таковым был, например, римлянин Лукулл.

Тогда же, в древнеримские времена, укроп стали добавлять в салаты для украшения, и с тех пор красоту зеленого украшения салата не смеет оспаривать никто. Сегодня гурманство (так именуется увлечение изысканными яствами) позволяют себе люди не только

богатые, но и весьма среднего достатка. Не будем повторять, что они правильно делают. Лучше подытожим, что зелень укропа в качестве приправы — это гарантия хорошего пищеварения, признак вкуса, знание культуры устройства трапезы. Поэтому имеет смысл бросить лишний раз на тарелку щепотку нарезанного укропчика.

Интерес к укропу подстегивал селекционеров, которые вывели большое количество сортов этого растения. В настоящее время в России культивируются следующие сорта укропа, признанные наилучшими: «Грибовский», наиболее распространенный в центральной полосе России скороспелый сорт, устойчивый против насекомых-вредителей; «Армянский 264» и «269», позднеспелые сорта; выведенный в Дании позднеспелый сорт «Супердукат» («Супердукат ОЕ», как еще его называют); и другие позднеспелые сорта, например «Каскеленский», «Лесногородский» и «Кибрай».

Наука объясняет обилие минеральных и прочих полезных веществ, сложное «архитектурное» строение стебля и многие другие рекорды укропа особенностями его экологии как травянистого лугового растения. Немногим известен тот факт, что в эпоху динозавров трав на Земле не существовало. Травы появились спустя миллионы лет после вымирания гигантских ящеров, когда началось время безраздельного господства млекопитающих. Именно млекопитающие создали травянистые растения. Разумеется, не преднамеренно, просто дело в том, что копытные и 30 миллионов лет назад питались растительной пищей. В результате их вегетарианских склонностей с планеты стали быстро исчезать леса — молодые проростки деревьев поедались архаичными копытными с наибольшей охотой. Согласно древней мудрости, природа боится пустоты. Постепенно обезлесившиеся участки были заняты новой жизненной формой растений — недолгоживущими травами, которые росли и размножались достаточно быстро, чтобы противостоять копытным.

Спустя какое-то время растения разделились на степные и луговые. Растения лугов дальше эволюционировали в жесткой борьбе за существование. Если в сухой степи растет не так уж много видов растений, а животные в степи не кормятся на одном месте, но постоянно мигрируют, то на лугах наблюдается совсем обратное. На богатых влагой и минеральными веществами лугах растительность разнообразнее по видовому составу, и поэтому конкуренция между

видами растений активнее. Вдобавок травоядные млекопитающие и вредные насекомые предпочитают сочные растения лугов больше, чем сухие, почти «гербарные» травы степей. Слабым видам на лугу делать нечего, и уж если укроп первоначально возник как луговое растение, то значит, он живуч и умеет за себя постоять.

Возможно, непостижимая сила обычной травинки сделала его королем на кухне. Припомните, какую приправу вы покупаете чаще всего? Верно, укроп. А в какие блюда вы его кладете? Точно, во все, в то время как прочие приправы и специи используются лишь для ограниченного количества блюд.

Укроп уважали многие великие ботаники. Первым, кто сделал научное описание укропа, был великий шведский ботаник XVII века Карл Линней. Линней первым ввел в биологию бинарную номенклатуру, согласно которой каждый вид растения или же животного должен иметь латинское название из двух слов — названия рода и собственно вида. Это позволило ученым избежать той страшной путаницы, которая царила в науке до Линнея. Например, известно 4 вида укропа, из которых человеком используется только пахучий. Если бы не бинарная номенклатура, ученым было бы непонятно, о каком именно виде укропа идет речь. Они даже могли бы спутать его с фенхелем, который относится к другому роду семейства зонтичных, хоть и называется по-простонародному укропом.

Линней дал научные названия далеко не всем известным в его эпоху видам, некоторые он просто оставил для других ученых, так как у него было и без того много научной работы. Но вот укроп он не побрезговал описать и даже самостоятельно присвоил растению двойное латинское название.

Вы должны согласиться, что укроп не такой, как все остальные травы, и написать о нем действительно стоило. Что ж, если мы вас убедили, то можем считать свой труд не напрасным. Теперь настало время рассказать во всех подробностях о всевозможных рецептах по применению укропа в медицине, кулинарии и косметике. Читайте и познавайте заново того, кого вы и так знаете. Просим любить и жаловать — укроп!

ГЛАВА II. ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ УКРОП

Из врачебной практики известен один весьма интересный случай, когда человек, в течение длительного времени страдающий непрекращающимися невыносимыми головными болями, был излечен при помощи такого бесхитростного рецепта: 50 г семян укропа, настоенных в течение суток на стакане водки, было необходимо принимать три раза в день по одной столовой ложке. К концу третьего дня такого лечения головные боли прекратились полностью и в дальнейшем уже не возобновлялись. Кроме того, как оказалось, эта удивительная настойка прекрасно помогает при лечении гипертонии и некоторых заболеваний почек. А казалось бы, самая обычная, ничем не привлекательная травка!

Действительно, как мало мы знаем о чудодейственных лечебных свойствах окружающих нас растений и покупаем в аптеках дорогие лекарства, забыв о том, что все они просто растут на нашем огороде!

Народная медицина — великое чудо. Если сравнить процент излечения больных в официальной медицинской практике и в той области, где применяются народные средства, то результат будет не в пользу наших уважаемых врачей. Побочные эффекты медикаментов, не заметные поначалу, дают о себе знать впоследствии, когда происходит накопление в организме разнообразных шлаков и снижается его сопротивляемость заболеваниям.

В течение эволюции наш организм развивался и учился противостоять вредным воздействиям, которые существуют в природе земли — солнечный свет, холод, микроорганизмы и многие другие факторы.

Наше же время просто изобилует разными химическими веществами, большинство из которых вообще не существовало ранее, а микрофлора в ходе мутаций приобрела качественно новые болезнетворные способности — достаточно вспомнить устойчивость бактерий к пенициллину, которой раньше не существовало.

Человеку только остается надеяться, что в его организме найдутся скрытые доселе механизмы, с помощью которых он со временем приспособится к агрессии внешней среды. И такие механизмы уже

нашлись — вирус СПИДа иногда погибает в организме инфицированного человека — пример этому несколько зараженных в роддоме СПИДом детей, у которых в крови так и не были найдены антитела к этому вирусу и количество Т-лимфоцитов было в норме — их организм как бы «не заметил» смертельной инфекции, дети до сих пор растут и развиваются нормально.

Никому неизвестно, отчего происходят частые спонтанные выздоровления от рака — опухоль иногда просто исчезает, как будто ее и не было. А ведь до этого уже никто — ни родные, ни тем более врачи не питали иллюзий относительно будущего этого больного. Многие усматривают в этом «перст Божий», но скорее, мы сталкиваемся здесь с неведомыми доселе защитными ресурсами нашего организма.

И все же не стоит слишком надеяться на свое богатырское здоровье и глотать по каждому незначительному поводу таблетки, пусть даже с виду и безобидные. Нас в жизни преследует множество мелких хворей — простуда и зубная боль, диарея и радикулит, гипертония. Что же, всякий раз, как мы приболели, следует кидаться к аптечке и отправлять в себя все ее содержимое?

К сожалению, большинство из нас именно так и поступает. Современный человек в этом отношении очень мало соответствует определению «*Homo sapiens*» — так ничтожно у нас проявление этого самого «*sapiens*» по отношению к здоровью. Более того, иногда просто диву даешься, как упорно люди борются со своим здоровым организмом, пытаясь превратить его в больной.

И результат не заставляет себя долго ждать — кабинет врача становится чуть ли не вторым домом, а на полке с похоронным весельем выстраиваются разноцветные лекарственные коробочки и пузырьки.

Лежа на кровати, всегда можно найти время, чтобы подумать. И вот мы думаем — когда это пришла болезнь? Я же с детства ни разу врача не видел, а теперь он у меня частый и желанный гость! Времена, что ли, не те пошли? Старею, старею...

Старость — от нее, конечно, никуда не денешься, но максимально отдалить этот период жизни все-таки можно. Лекарства здесь не помогут, а только наиболее короткой дорожкой приведут сами знаете куда. Конечно, в экстремальных условиях нам часто приходится

обращаться к помощи таблеток и порошков, но зачем же превращать это в ритуал?

А то, что для многих, особенно пожилых людей, лечение становится ритуалом, так это давно всем известно. Наверное, ваши же жизненные наблюдения смогут это подтвердить — престарелые родственники есть у каждого. Этому феномену способствует также культивируемая в течение всей жизни вера во всемогущество врачей, эдаких волшебников в белых халатах, которые в один миг избавят вас от любой хвори.

Если уж смотреть правде в глаза, то должное надо отдать лишь хирургам — они, действительно, реально могут помочь, удалив не подлежащий лечению тот или иной орган, и напрасно среди нас бытует мнение, что хирурги — это маньяки с остро наточенными скальпелями, так и высматривающие — чего бы им оттяпать у беззащитного больного.

Это не так. Прежде чем приступить к операции, добросовестный врач проведет все необходимые обследования и всеми силами попытается обойтись консервативным лечением. И только если перед ним действительно запущенный случай, когда не остается ничего другого, как оперировать, вот тогда в дело и будет пущен ланцет, но операция будет проведена с максимальной бережностью, чтобы не нанести пациенту непоправимый вред.

Так что, оказавшись в хирургическом отделении, не стоит заранее примерять на себя плотницкий метр — здесь вам помогут наверняка.

Впрочем, хирургия надежно отделена от других отраслей медицины и сама по себе занимает достойное место, где никакая другая медицинская наука не сможет ее заменить.

Народные средства сегодня прочно вошли в наш лечебный арсенал благодаря своей эффективности и отсутствию вредного воздействия на организм. Само собой, отравиться можно и борщом, так что во всем следует соблюдать меру, и уж тем более это относится к процессу лечения.

Во все времена умелые медики находились в почете и уважении, ведь болели и государи, и простолюдины, которые, в отличие от первых, могли еще и щедро отблагодарить вылечившего их врача. Однако они также имели и возможность отрубить голову невеже.

Во всякое время были свои законы, и придворные врачи здорово старались, пользуя королей и принцев разными, только им одним ведомыми настойками и отварами. Надо заметить, что раньше врачу оказывалось полнейшее доверие, и господин, прибегнувший к его услугам, безоговорочно выполнял все указания, какими бы нелепыми на первый взгляд они ни были, и, морщась, пил самые горькие снадобья.

Как правило, приходило выздоровление, причина которого напрочь отсутствует в наше время — пациент верил в умение своего врача, верил в его тайные знания, что создавало исключительно благоприятную психологическую атмосферу в ходе лечения — больной выздоравливал, потому что был уверен в выздоровлении.

Сегодня вряд ли кто из нас верит медикам настолько, что не представляет себе иного исхода болезни, как выздоровление. Обычно мы, сидя в очереди на прием, скептически разглядываем дверь врачебного кабинета, помышляя лишь о больничном листе. Конечно, это не относится к таким заболеваниям, которые пугают нас болью и прочими не слишком приятными симптомами — вот здесь-то мы мчимся в больницу, как тонущий к шлюпке, надеясь на облегчение страданий.

Так предусмотрено природой, что генетически от человека к человеку передается в ходе поколений сопротивляемость организма к болезням и его способность развиваться в окружающем мире. Здоровые отец и мать никогда не произведут на свет слабое дитя, это может произойти только в семье, где один из родителей страдает тем или иным заболеванием, которое способно повлиять на здоровье будущего ребенка.

Такие неблагоприятные факторы, как правило, воздействуют еще во внутриутробном периоде, когда охранительные механизмы формирующегося плода еще очень несовершенны и ребенок подвержен не только прямому болезнетворному влиянию, но и отрицательно реагирует на болезни матери.

Всем известна история с «талидомидными» детьми. В свое время в Соединенных Штатах был очень распространен транквилизатор талидомид, который в больших количествах выписывался врачами беременным женщинам, которые, как известно, подвержены различным неврозам в силу мощных гормональных сдвигов во время

беременности. По неизвестным причинам талидомид посчитали безвредным препаратом и стали, естественно, рекламировать, как истинную панацею от нервных стрессов.

Через некоторое время в больницах начали появляться на свет дети с явными признаками врожденных уродств. Поднялась нешуточная паника — еще бы, чуть ли не каждый третий ребенок не способен к жизни или является умственно отсталым.

А талидомид все так же продолжал свободно продаваться во всех аптеках, и беременные глотали его совершенно бесконтрольно. Тем более что препарат этот был достаточно слабый и к нему быстро наступало привыкание, как и ко всем транквилизаторам. Прежняя доза переставала давать нужный эффект, и женщины увеличивали ее, не подозревая о том, что ребенок, которого они носят под сердцем, уже практически мертв.

Идея о губительном воздействии талидомида случайно пришла в голову одному малоизвестному врачу, который обратил внимание на то, что все женщины, у которых родились дефективные дети, до родов принимали этот препарат. Были проведены соответствующие исследования, и талидомид сняли, наконец, с производства.

На этом примере великолепно видно, как опасно употребление медикаментозных препаратов, не подвергавшихся клиническим исследованиям в полном объеме. А ведь об этом всегда написано непосредственно в прилагающейся к лекарству аннотации, если, конечно, производитель препарата — известная и сохраняющая свой престиж фирма.

Народные же средства не имеют таких непредсказуемых эффектов, ведь они выдержали самое длительное клиническое испытание — испытание временем. Каждый рецепт использовался в течение долгих веков и апробирован на многих поколениях.

Народ любой страны всегда отличается исключительной наблюдательностью — отсюда, собственно, и берут свое начало все народные прописи, которые мы читаем в травниках и руководствах по фитотерапии.

Также следует обратить внимание на то, что большинство трав могут быть использованы в самых, казалось бы, разных случаях, то есть они обладают огромной терапевтической широтой, чего нельзя сказать о большей части медикаментозных средств.

Побочное действие народных составов вообще сведено к минимуму и проявляется только в исключительно редких случаях, когда состав либо противопоказан больному по его заболеванию, либо имеется аллергия на один или несколько компонентов.

Аллергия сама по себе — это реакция гиперчувствительности организма на какое-либо вещество (антиген), когда возникают нарушения в иммунной системе общего или местного характера. Интересен тот факт, что многие из лекарственных средств, предназначенных для лечения аллергии, сами способны вызывать аллергические реакции: классический пример — препарат димедрол.

Среди фитопрепаратов такого эффекта пока не наблюдалось, то есть аллергия возможна практически на любое произрастающее на земле растение, но в гомеопатических дозах антиаллергические средства на основе трав практически безвредны в этом отношении.

Местные проявления аллергии (дерматит, экзема) прекрасно поддаются лечению народными средствами, предназначенными как для применения внутрь, так и для местного использования. Мази, приготовленные на основе лекарственных трав, обладают исключительно мягким, успокаивающим зуд воздействием, что трудно сказать о линиментах, содержащих в своем составе гормональные компоненты.

Гормоны в больших дозах сами способны вызывать воспалительные явления на коже, хотя и имеют прямые показания в лечении далеко зашедших случаев аллергического дерматита.

Подобрать оптимальную дозировку сильнодействующего препарата достаточно сложно, это под силу только опытному и высококвалифицированному врачу, так как необходимо выяснить, какое количество лекарственного вещества требуется для обеспечения удовлетворительного терапевтического эффекта, и не более.

В отношении травяных настоев и сборов все значительно проще — природные вещества, содержащиеся в травах, позволяют с определенной вольностью отнестись к тому их количеству, которое поступит в организм.

Конечно, фитотерапия тоже достаточно точная наука, но активность природных лечебных компонентов гораздо ниже, чем у лекарственных средств фармакологического происхождения. Не следует путать активность и эффективность, думая, что менее

активный препарат обладает качественно более низким лечебным эффектом.

Лечебный эффект складывается из огромного количества составляющих — это и наличие в препарате непосредственно действующего на болезнетворный процесс вещества, и его сродство тканям и клеткам организма, на которые нацелено его действие, концентрация в растворе или твердой лекарственной форме, да и множество других, не менее важных факторов. Все эти условия уже соблюдены самой природой в лекарственных растениях, а народный опыт их применения надежно ограждает от нежелательных последствий.

Характерно, что в фармакопее существует ограниченное количество препаратов, являющихся по своему происхождению истинно синтетическими, то есть произведенных в лабораторных условиях из химических веществ.

Фармакология в наши дни, конечно, сделала огромный шаг вперед, но большинство используемых средств изготавливаются из растений и тканей животных. Это препараты, содержащие в своей основе алкалоиды и вытяжки из тканей и биологических жидкостей животных.

Связан этот факт с тем, что человеческий организм всегда лучше реагирует на лекарство, имеющее в своей основе действующий лечебный компонент натурального происхождения, тогда как чисто химические препараты отличает высокая вероятность так называемого парадоксального эффекта, говоря простыми словами, средства эти могут иметь действие, противоположное лечебному, — внезапный подъем артериального давления после приема антигипертензивных препаратов, усиление аллергической реакции во время применения антигистаминных средств и многие другие, прямо скажем, непредсказуемые вещи.

Некоторые врачи, повстречавшись в своей практике со случаями парадоксального действия, начинают с опаской курировать своих больных, постепенно теряя смелость в лечебной тактике.

В наше время появилось огромное количество заболеваний, которые, к сожалению, пока не поддаются лечению народными средствами — инфекции и разнообразная врожденная патология,

профессиональные болезни, связанные с вредным воздействием современного производства.

Так что в мире людей всегда найдется дело и народным целителям, и опытным врачам — просто каждый занимает свое место, где он может принести наибольшую пользу человеку.

Настоящее чудо заключается в том, что лекарственные растения произрастают практически повсеместно. Достаточно просто выйти во двор, и вы увидите множество целительных трав, которые поначалу даже не замечали.

Все мы выращиваем на своих огородах укроп, используя его в качестве зеленой приправы к нашим кушаньям. Но его лечебные свойства почему-то мало берутся во внимание. Опыт применения укропа в народной медицине насчитывает уже много веков. Его чудодейственные свойства описали еще Гален и Авиценна, оставив потомкам не один целительный рецепт. В 1588 году на Руси был издан первый «Травник», в котором указывалось на лечебные свойства растений и трав, приводились самые разнообразные рецепты.

В наше время в перечне лекарственных препаратов около 40 % занимают средства, изготовленные на растительной основе. Сами лекарственные растения уже являются природной «лабораторией», где синтезируются эффективные лечебные вещества.

Фармакологам остается только «извлечь» их из растительной клетки и превратить в медикаментозный препарат. Любопытно, что химические аналоги естественных веществ обладают во многом иными лечебными свойствами, то есть произвести в лаборатории препарат, который был бы полностью схож с природным, просто-напросто невозможно.

В самой основе клинической медицины заложен опыт народного применения лекарственных растений, хотя, конечно, нельзя полностью игнорировать роль химиотерапевтических средств — проявления различных заболеваний настолько многообразны, что каждое из лекарственных средств находит свое применение.

Достойное место в списке лекарственных растений занимает и укроп. Описанный нами в начале этой главы случай исцеления с его помощью от головных болей не является единичным — еще в египетских папирусах указывается на этот лечебный эффект укропа.

Далее эстафету принимает Ибн Сина, который в своем трактате подробно рассказывает о том, как укроп применяется в качестве слабительного, снотворного, а также отхаркивающего и мочегонного средства.

Как уже говорилось выше, в состав его входит огромное количество витаминов, в частности, так необходимого человеку витамина С в укропе содержится около 150 мг на один процент — этого достаточно, чтобы укроп считать прекрасным кровоостанавливающим средством.

Снотворный эффект его обусловлен присутствием в составе укропа эфирного масла, которое и обладает легким седативным воздействием. Способность укропа понижать артериальное давление усиливает его снотворное действие. Наиболее универсальным является следующий рецепт.

2 ч. л. предварительно хорошо измельченных семян следует настоять в течение 10 минут, залив их 2 стаканами кипятка. Сосуд необходимо плотно закрыть, иначе присутствующие в семенах эфирные масла быстро улетучатся. Процедив настой, принимайте его по 1/2 стакана три раза в день, желательно до еды.

Данный рецепт прекрасно помогает от головной боли, снижает перистальтику и расширяет кровеносные сосуды головного мозга и сердца. Если у вас иногда случаются сердечные приступы, сопровождающиеся одышкой и учащенным сердцебиением, то приготовленная настойка намного улучшит ваше состояние.

Для того чтобы избавиться от диареи (поноса), приготовьте смесь из вышеуказанной настойки и отвара сухой рябины в следующей пропорции: 1 часть укропа на 3 части сухих ягод рябины. Укроп приготовьте по уже известному вам рецепту, а рябину просто отварите и выдержите в темном месте около часа. Смешайте все компоненты и принимайте состав во время желудочно-кишечных расстройств по 1/2 стакана. Диарея будет быстро побеждена.

Укроп весьма эффективен при простудных заболеваниях и воспалительных процессах дыхательных путей. Используются, в основном, семена. Содержащиеся в них флавоноиды обладают отхаркивающим и смягчительным действием на бронхиальный секрет, который в избытке скапливается при простудных заболеваниях.

Можно использовать такой рецепт: две ложки семян смешайте с 15 г измельченных корневищ пырея и поставьте кипятить на медленный огонь в течение 10 минут. Приготовленный отвар выдержите 4 часа в закрытой посуде и затем процедите. В результате у вас получится прекрасный грудной чай, который следует принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Также можно приготовить и другой состав, главным действующим компонентом которого будет укроп.

4 ст. л. измельченных семян укропа хорошо перемешайте с 30 г листьев мать-и-мачехи, после чего полученную смесь отварите в 1 стакане воды. Настаивайте отвар в течение часа, затем добавьте в него кипяченой воды до 1 литра и принимайте состав по 1/2 стакана четыре раза в день.

На ночь неплохо провести паровую ингаляцию данной смесью: поставьте ее кипеть на водяную баню и дышите этим паром в течение 10–15 минут. Вы сразу почувствуете облегчение дыхания, у вас начнет обильно отходить мокрота, и болезнь вскоре отступит.

Укроп во время простудных заболеваний необходимо применять в настояках, отварах и с помощью ингаляций. В состав лекарственных смесей вместе с укропом можно добавлять листья зверобоя, чабреца, мать-и-мачехи и многие другие травы, обладающие отхаркивающим действием. Но можно использовать и один укроп — перемолотые семена и свежие побеги — изменение лечебного эффекта будет незначительным.

В аптеках можно приобрести настой травы укропа в смеси с бромистым натрием — это прекрасное средство от гипертонии.

В данном случае происходит явление так называемого синергизма — то есть бромистый натрий и эфирные масла укропа действуют в одном направлении — снижают повышенное артериальное давление. Интересно, что нормальные его показатели при случайном приеме этого состава или передозировке снижаются незначительно, таким образом, терапевтически настойка вполне безопасна.

При заболеваниях почек и мочевого пузыря достаточно часто происходит задержка мочеотделения — причин этому очень много, но в основе всегда лежит снижение почечного кровотока и, соответственно, пониженная выработка мочи.

Укроп, обладая выраженным мочегонным действием, позволяет избежать интоксикации, которая часто сопровождает почечные заболевания. Обладая спазмолитическими свойствами, настой семян укропа облегчает боли в мочевом пузыре при различного рода циститах.

Приводим простой рецепт: 50 г измельченных семян отварить в 1 стакане воды вместе с 1 ст. л. травы пастушьей сумки и настоять в течение часа, затем процедить. Настой употреблять по 2 ст. л. 3–4 раза в день.

Заметьте, что в состав лекарственных сборов наряду с укропом входят и другие травы — это делается для того, чтобы уже указанное нами явление синергизма (совокупного лечебного эффекта) проявилось в полной мере и, таким образом, усилилось терапевтическое воздействие на очаг болезни.

У пожилых людей довольно часто случается задержка мочи. Происходит это по разным причинам — возрастное физиологическое снижение функции почек, их воспалительные заболевания, аденома предстательной железы. При аденоме, конечно, никакой укроп не поможет, а вот при нефрите или нефрозонофрите он вполне показан — противовоспалительное действие укропа прекрасно помогает при обострениях болезни.

Мочегонный эффект укропа складывается из двух факторов — расширения почечных сосудов и, стало быть, повышения клубочковой фильтрации (формирования так называемой первичной мочи) и прямого мочегонного действия. Почки как бы «просыпаются» под воздействием содержащихся в укропе веществ, и появляется вполне удовлетворительное мочеотделение.

Приготовьте следующий состав — 3 ч. л. семян укропа на 1/2 литра водного настоя стручков фасоли. Все это прокипятите в течение 10–20 минут, отвар процедите и начинайте принимать по 2/3 стакана на ночь. Вскоре вы заметите явное облегчение — если у вас случались боли в почках, то они достаточно скоро (при регулярном приеме настоя) пройдут, а воспалительный процесс пойдет на убыль.

Почечные колики — очень частый симптом при различных заболеваниях почек, в частности, при почечнокаменной болезни.

Обычно борются с коликами, применяя спазмолитические препараты, но прекрасно помогает и следующий состав: 1/2 стакана

измельченной травы тысячелистника смешать с таким же количеством семян укропа и настоять в кипятке 1–2 часа. Во время возникновения колик следует принимать его по 1/3 стакана через каждые 20–30 минут — боль быстро пойдет на убыль и вскоре совсем исчезнет. Этот рецепт апробирован на большом количестве пациентов, и ни разу не приходилось прибегать к инъекциям спазмолитиков.

Неплохо также использовать и рецепт, где смешиваются семена укропа и мелко измельченная кора молодого вяза.

Сначала отварите кору вяза — 1 стакан порошка из коры на 1/2 литра воды. Отвар хорошо процедите и смешайте с предварительно выдержанным в темноте настоем укропного семени. Настой приготавливается в соответствии с прописью, указанной в предыдущем рецепте. Если вы почувствуете, что приближаются почечные колики, примите 1/2 стакана этого средства и почти со стопроцентной уверенностью можно сказать, что колики дальше не разовьются.

При желании в состав можно добавить 3 ч. л. цветочных головок лугового клевера, или заменить измельченную кору вяза на верхушки побегов посевной конопли. Головки клевера следует использовать только высушенные и настаивать вместе с укропным семенем. В отношении же конопли можно сказать, что содержащий ее состав будет обладать повышенным болеутоляющим и снотворными эффектами.

Очень интересен тибетский рецепт от почечных колик, которым повсеместно пользовались врачеватели в древних монастырях.

Они использовали не семена, а молодые побеги этой травы. Побеги высушивались на солнце, тщательно перемалывались в глиняной ступке, и в них добавлялось некоторое количество плодов кориандра.

Как известно, кориандр обладает болеутоляющим и антисептическим действием. Полученный порошок настаивали, смешав его с легким фруктовым вином. Настойка просто творила чудеса — самые тяжелые колики, связанные с прохождением по мочеточникам сформировавшихся камней, проходили в короткий промежуток времени.

Ко всему прочему, состав стимулировал аппетит и желчеотделение, обладал выраженным галактостимулирующим

эффектом, то есть увеличивал у кормящих женщин выработку молока. Рецепт дошел до нашего времени, будучи записанным в монастырских сутрах.

Но на перечисленных выше заболеваниях спектр лечебного действия укропа не заканчивается.

Многие страдают от различных кожных заболеваний — угревой сыпи, пиодермии, экземы, вульгарных угрей. На первый взгляд, ничего серьезного, но эти болезни причиняют любому человеку немалые нравственные страдания.

Конечно, можно обратиться к услугам профессиональных косметологов и разом решить эти неприятные проблемы, но, во-первых, это будет стоить солидных денег, а во-вторых — все способы лечения с помощью лекарственных трав можно великолепно осуществить и в домашних условиях.

Укроп и здесь окажет вам ощутимую помощь. В составе его семян и побегов содержатся фитонциды — вещества, обладающие антисептическим и регенерирующим действием. Применять укроп в этих случаях следует в виде протираний.

2-3 ст. л. семян отварите в 2 стаканах воды. Полученный отвар процедите и оставшуюся после процеживания массу выложите в отдельную посуду, допустим, в стакан. Залейте ее до краев водкой или разведенным в пропорции 1:3 медицинским спиртом, после чего настаивайте 2 часа.

Протирайте на ночь пораженные сыпью или угрями места на протяжении нескольких дней — примерно, около недели. Состояние вашего лица улучшится не сразу, но зато дальнейший эффект просто поразит вас — на коже не останется и следа от прыщей, она станет ровной, и лицо ваше не будет сильно обгорать на солнце.

Можно также добавлять в спиртовую настойку укропного семени сухие плоды шиповника, тогда лечебное действие состава проявится еще быстрее. Следует помнить, что угри и угревая сыпь не проходят быстро, это заболевание требует длительного и терпеливого лечения.

Немаловажным моментом является тот факт, что параллельно с укропными протираниями можно использовать и другие средства — лечебные компоненты, содержащиеся в укропе, прекрасно уживаются с любыми другими косметическими средствами.

Настойку для протирания пораженной угревой сыпью кожи можно делать, добавляя также в нее измельченные лавровые листья. Семена укропа, смешанные с листьями лавра, эффективно избавляют от самых разнообразных прыщей, включая и вульгарные угри. Полезен этот рецепт и при нагноениях на лице, когда поврежденные угри инфицируются и начинается воспаление.

Огромное количество различных стрессов просто преследует любого из нас в повседневной жизни. Не следует сразу прибегать к приему даже слабых психотропных средств — эффект окажется невелик, а привыкание — очень трудно преодолимый фактор. В наше время немало людей, которые вообще забыли, как это можно заснуть без привычных таблеток.

Прием на ночь снотворного препарата для многих из нас простая обыденность, издерганный человек свыкается с мыслью, что его отдых и сон полностью зависят от лекарств.

Постепенно происходят необратимые изменения в психике — лекарственная зависимость приобретает форму мании, когда человек (такого человека правильнее называть уже больным) просто не мыслит своего дня без транквилизаторов. Процесс формирования зависимости почти незаметен — несколько недель регулярного приема медикамента, и вызываемая им эйфория становится привычной и необходимой.

Болезненные проявления, которые подвигли пациента на прием успокоительного, в отсутствие препарата начинают усиливаться, к ним присоединяется депрессия, вызванная вынужденной абстиненцией, и — пожалуйста, клиническая форма токсикомании налицо! Надо заметить, что женщины подвержены лекарственной зависимости, как и алкоголизму, в несколько раз сильнее, чем мужчины, — такова человеческая природа.

Мы прекрасно можем обойтись в этих случаях народными средствами, как вы уже догадались, укроп и здесь придет к нам на помощь. Он обладает не очень сильным, но устойчивым снотворным эффектом, и эффект этот проявляется сразу — не важно, в какой форме вы используете укроп.

В принципе, идеальной будет ванна с ароматом укропа, в которой эфирные масла, содержащиеся в нем, непрерывно поступая в организм через дыхательные пути, вызовут расслабленное и сонливое состояние.

Истощенная нервная система прекрасно реагирует на любое седативное воздействие, и результат не заставит себя ждать — сон к вам обязательно придет.

Можно также принимать на ночь 1–2 ст. л. спиртовой настойки, содержащей в себе комбинацию 30 г укропного семени и 50 г измельченных стеблей и листьев пассифлоры. Всегда есть возможность приобрести эту траву в аптеке. Порошок пассифлоры сначала следует отварить в пропорции 50 г на 1 стакан воды, тщательно процедить и полученный экстракт смешать со спиртовой настойкой семян укропа.

Ваша бессонница непременно отступит, если вы станете регулярно принимать эту целебную настойку. Если у вас все же нет возможности купить траву пассифлоры, то беспокоиться не стоит — ее прекрасно можно заменить корнями и травой обыкновенного одуванчика — эффект будет тот же.

Одуванчик следует настаивать в количестве 1 ч. л. на 1 стакан кипятка в течение часа, после чего добавить в настойку семян укропа, как было указано выше. Полученный вами состав будет обладать еще и возбуждающим аппетит действием, с его помощью вы сможете понизить высокую температуру и даже облегчить боль и интоксикацию от змеиного укуса.

В доме всегда необходимо иметь некоторое количество лекарственных трав, в частности, укроп, мать-и-мачеху, кору вяза, одуванчик и тысячелистник. Все эти растения в своей совокупности могут помочь от любой распространенной хвори — снять боль, уменьшить температуру, понизить артериальное давление, избавить от поноса и улучшить аппетит.

Укроп имеет прямое послабляющее действие, он облегчает газоотделение из кишечника у детей и взрослых и возбуждает сердечную деятельность. Это очень важно для людей, которые страдают разными формами одышки, — известны случаи, когда во время приема настойки из семян укропа спадали сердечные отеки.

Разумеется, что укроп — не единственная из всех лекарственных трав, обладающая столь многогранным лечебным действием, но важно то, что этот чудесный зеленый лекарь исключительно неприхотлив и разводится практически в любых условиях. Вам стоит лишь выйти на

свой приусадебный участок — и вы увидите, сколь богата и разнообразна аптека, дарованная нам самой природой.

ГЛАВА III. ГОСПОДИН УКРОП СОВЕТУЕТ...

Некрасивых женщин нет, просто есть женщины, которые не хотят быть красивыми... Эта простая и всем известная истина — «хочешь быть красивой — будь ей», нужно только немного усилий. Уделите внимание своей внешности, и все восторженные взгляды и улыбки знакомых и незнакомых мужчин будут принадлежать вам. Возьмите в руки зеркало и... Нет, начинаем не с макияжа, а с того, что определим, какого типа ваша кожа. А потом посмотрим, что и как можно исправить, используя такое широко известное растение, как укроп. Настои семян, листьев укропа, укропную воду применяют как косметическое средство при уходе за кожей лица, рук, ног, волосами. Надеемся, что наши советы помогут вам.

Кожа лица бывает нормальной, сухой, жирной и смешанной. Определить, к какому типу относится ваша кожа, нетрудно. Нормальная кожа эластичная, блестящая, хорошо переносит умывание обычным мылом. Волосы легко расчесываются, имеют красивый, натуральный блеск. Можно провести такой тест: промокните кожу бумажной салфеткой — если на ней не остается жирного следа, поздравляем — у вас нормальная кожа. Нормальная кожа не требует какого-то особенного ухода, достаточно самых обычных гигиенических процедур, у взрослых людей такая кожа встречается крайне редко.

Сухая кожа имеет матовый цвет, мелкие поры, она очень тонкая, шелушится, легко раздражается даже при умывании без мыла. Сухие волосы — без блеска, часто ломаются, секутся, плохо расчесываются. Сухая кожа была вашей гордостью в юности, но она быстро увядает и требует особого косметического ухода. Если у вас сухая кожа, то наши советы как раз для вас. Большинство масок, кремов против сухой увядающей кожи создано на основе укропа.

Жирная кожа в большинстве случаев имеет сероватый оттенок, лоснится, на ней часто наблюдаются темные точки — расширенные поры. Жирные волосы — это сущее наказание, они быстро пачкаются, висят сосульками. Жирная кожа хорошо переносит воду и мыло, мороз

и жару, но она тоже нуждается в специальном уходе. Проверить — жирная ли кожа, можно с помощью салфетки, приложенной к лицу. При жирной коже остаются жировые пятна. Жирная кожа склонна к высыпанию различных прыщей, угрей и воспалений, и здесь вам также помогут лосьоны и маски с добавлением укропа.

Наиболее распространенной является комбинированный тип кожи: на лбу, на носу, подбородке — жирная, на висках, щеках — сухая или нормальная. Жирные волосы бывают у людей с сухой кожей, и наоборот.

Итак, вы уже поняли, чтобы выглядеть красивой и привлекательной, необходимо ухаживать за кожей лица, к какому бы типу она ни относилась. Но многие косметические препараты стоят очень дорого, а времени на посещение салонов не хватает. Воспользуемся тем, что всегда рядом — укропом. Укроп содержит вещества, улучшающие обменные процессы в клетках кожи, помогающие в борьбе с преждевременным старением кожи, питающие, дезинфицирующие, тонизирующие, смягчающие ее.

Начнем с кожи лица, так как она больше всего нуждается в уходе из-за постоянного воздействия воздуха, солнца, ветра и неблагоприятной экологии.

Существует несколько способов ухода за кожей. Основной — последовательное выполнение очищения, питания, увлажнения кожи с помощью воды и мыла или лосьона. При сухой коже от мыла лучше воздержаться, так как кожа обезжиривается и обезвоживается. Лосьон же представляет собой специально приготовленный настой из трав, которые не только очищают, но и дезинфицируют кожу. Протирая кожу лосьоном с добавлением укропа, можно улучшить кровоснабжение и восстановить естественную кислую реакцию кожи. Помните, что протирать кожу надо при помощи ватного тампона круговыми движениями по линиям наименьшего растяжения кожи.

Другим способом по уходу за кожей лица и шеи является нанесение различных масок и компрессов. По своему действию маски бывают питательные, смягчающие, подсушивающие, лечебные. Дальше мы поговорим о разнообразных масках с добавлением укропа. Существует одно важное правило — маски готовят непосредственно перед применением, перед нанесением маски лицо очищают.

Еще одним из средств ухода за кожей являются мази. Для их приготовления используется растертое растительное сырье с различными жирами и кремами.

Для ухода за кожей используются также разнообразные косметические процедуры, связанные увлажнением кожи, — паровые ванны, компрессы, специальный лед.

Итак, вы выяснили, что у вас жирная кожа. Пыль и грязь, попадая на жирную кожу и смешиваясь с кожным салом, закупоривают сальные железы. Эта закупорка приводит к образованию угрей и различного рода воспалениям. Поэтому рекомендуются солевые процедуры. Пропитайте ватный тампон мыльной пеной и солью, круговыми движениями оботрите лицо. После этого протрите лицо спиртовым лосьоном на основе укропа, который продезинфицирует кожу. После этого умойте лицо. Эти процедуры нужно делать несколько раз в неделю.

Прекрасного результата вы достигнете, если будете смазывать предварительно вымытую кожу лица смесью из сока укропа и петрушки 2 раза в день в течение 20–25 дней.

Если угри на лице уже воспалились и вокруг угрей появились гнойнички, прикладывайте к ним тампоны со смесью сока укропа и алоэ. В качестве народного лечебного средства применяется при жирной коже лосьон из 1 ст. л. измельченной зелени укропа и 1 ст. л. сухих лепестков розы или шалфея. Эти компоненты смешивают и заливают 2 стаканами кипятка, настаивают до температуры парного молока и делают компрессы или умываются. Такой лосьон позволяет снять отечность и покраснения на коже лица.

В уходе за жирной кожей важную роль играют кислые лосьоны, но после них обязательно нужно протереть лицо укропной водой, для того чтобы снять раздражение, успокоить кожу.

Жирная кожа нуждается не только в очистке, но и в питании. Для этого существуют разнообразные питательные маски. Хорошо освежает, витаминизирует и питает жирную кожу маска из кашицы измельченного укропа и яблока. Эта маска и питает, и успокаивает кожу, оказывает вяжущее действие. Нанесите маску на лицо на 10–15 минут, затем смойте холодной водой.

Кашица из чистых измельченных листьев мать-и-мачехи и укропа вызывает приток крови к коже, стягивает ее и сужает поры.

От излишней жирности кожи вам поможет маска из смеси морковной кашицы, укропа и муки. Смесь нанесите на 15–20 минут и смойте.

После очищения лица и перед нанесением питательной маски рекомендуется делать компрессы. Они благотворно влияют на кожу лица и шеи, легко выполнимы в домашних условиях и доступны всем.

Хорошо действуют на жирную кожу, склонную к воспалениям, компрессы из настоя укропа и ромашки. Залейте 1 ст. л. цветков ромашки и укропа 2 стаканами кипятка, дайте настояться 10–15 минут, процедите. В теплом настое смочите чистые салфетки, отожмите и приложите к лицу несколько раз подряд с интервалами в 5 минут. Помните, что к успеху вас приведет только последовательность и систематичность. Курс состоит из 20–25 процедур, первые 10 делайте ежедневно, остальные через день. Сочетание ромашки и укропа оказывает противовоспалительное, успокаивающее и антисептическое действие. После компресса нанесите на кожу питательную маску.

Для компрессов можно использовать в сочетании с укропом измельченные тысячелистник, календулу, шалфей или их смесь. Процеженный настой используйте для компресса, а в гущу добавьте крахмал или специальную муку для масок.

Если же выяснилось, что у вас сухая кожа, приготовьтесь бороться с другими проблемами: преждевременное образование морщин и складок, трещины и воспаления, шелушения и различные пятна. Они представляют для вас серьезную опасность. Не отчаивайтесь! Главное — тщательный и комплексный уход, который поможет вашей коже.

Помните, что при умывании сухой кожи лица нужно употреблять как можно меньше воды. Лучше очистить кожу косметическим молочком или жирным кремом. Используйте при уходе за кожей жирные масляные маски, а кожу очищайте настоями и отварами трав.

Для очистки кожи и умывании без мыла очень хорошо подойдут настой укропа, петрушки, мяты, мать-и-мачехи, лепестков роз. Залейте по 1 ст. л. всех трав 1 л кипяченой воды и настаивайте 10–15 минут, такие настойки можно готовить сразу на 2–3 дня, и это поможет вам выкроить лишние минутки для ухода за собой.

Хорошо использовать для очистки лица приготовленные дома эмульсии. Смешайте яичный желток, сок огурца и укропа с 1/2 стакана свежей сметаны, туда же добавьте 1 ст. л. водки. Все тщательно

перемешайте, процедите и храните в стеклянной посуде в прохладном месте.

Сухая кожа без должного ухода всегда шелушится и часто подвержена различного рода раздражениям, но порой так не хватает времени на всевозможные процедуры. Вам поможет простой старинный рецепт. Заварите 1 ст. л. укропа и липового цвета стаканом кипятка. Остудите и заморозьте, вместо умывания утром протрите лицо кубиком льда — эта процедура снимет шелушение и раздражение.

Настой семян укропа с шалфеем в равных частях можно использовать для вечернего умывания. Очистите им лицо, а затем ваткой, смоченной этим настоем, нанесите на лицо крем. При очень чувствительной коже разбавьте этот настой равной долей молока или смажьте лицо жидким кремом типа «Малыш» или «Ромашковый».

После процедуры очистки лица приступим к питательным маскам, в которых очень нуждается сухая кожа. Особенно полезны каротиновые маски в сочетании с укропом. Например, смешайте свежий творог с 1 ч. л. морковного сока, 1 ч. л. укропного сока и 1 ч. л. сливок.

Можно попробовать медовую маску. Смешайте 1 ч. л. меда и 1 ч. л. отвара из семян укропа, добавьте немного свежего молока или сливок. Хорошо помогают маски из мякоти огурца и укропного сока, с добавлением 1 ч. л. молока.

Несколько советов, которые помогут вам добиться наилучшего эффекта. Держите маску на лице 15–20 минут, после этого умойтесь теплой, затем холодной кипяченой водой, промокните кожу полотенцем и смажьте жирным кремом. Если вы наносите маску с медом или клубникой в первый раз, убедитесь в отсутствии аллергической реакции. Для этого, на небольшой участок кожи за ухом нанесите немного меда или мякоти клубники и смойте через 10–15 минут кипяченой водой. Если вы не заметили покраснения, шелушения или жжения, значит, все в порядке.

При сухой коже хорошо помогает «горячая» маска из трав. Хорошо измельчите листья мяты, укроп, лепестки розы, липовый цвет. Залейте кипятком из расчета 1:3, доведите до кипения и прокипятите 2–3 минуты, слегка остудите и в теплом виде ровным слоем наложите на фланелевую или марлевую повязку с отверстиями для глаз и рта.

Положите маску на лицо и держите 15–20 минут, пока маска не остынет, снимите ее и вымойте лицо кипяченой водой. Повторяйте эту маску через день в течение трех недель.

Восстановить водный баланс сухой кожи можно с помощью паровых ванн, компрессов, душа. Единственное противопоказание — бронхиальная астма и гипертония. Приготовить ванну из смеси трав несложно, но лучше делать ее в выходные дни или когда вы не торопитесь выходить из дома. В маленький тазик налейте на 1/2 воды и засыпьте смесь трав мяты перечной, ромашки аптечной и укропа по 1 ч. л., вскипятите, закройте крышкой и дайте настояться 10–15 минут. Накройте голову полотенцем или покрывалом и наклонитесь над паром. Такие процедуры нужно проводить раз в месяц. После паровой ванны нанесите на лицо крем и несколько часов оставайтесь в помещении.

С помощью паровой ванны можно не только улучшить состояние кожи, но и очистить лицо от белых и черных точек. Возьмите по 1 ст. л. мяты, ромашки, календулы, мать-и-мачехи, укропа. Сложите смесь в эмалированную кастрюлю и поставьте на огонь до закипания. Когда вода закипит и начнется испарение, наклонитесь над кастрюлей, накрыв голову махровым полотенцем, на 15 минут. Соблюдайте осторожность, следите, чтобы полотенце не касалось огня и вы не обожглись.

Наряду с масками очень часто применяются и компрессы, для того чтобы успокоить воспаленную кожу или смягчить огрубевшую. Их накладывают, смочив жидкостью сложенный в несколько раз кусок марли или тонкой ткани. Иногда между двумя кусочками ткани можно разложить веточки укропа и использовать их сок.

При сухой коже прекрасно помогают компрессы из растений, содержащих эфирные масла. Как вы уже знаете, в укропе и его семенах содержится большая концентрация эфирных масел. Укроп в компрессах рекомендуется сочетать с растениями, в состав которых входят слизи: мать-и-мачеха, семена айвы, коровяк, просвирник. Смочите салфетку в отваре и быстро приложите к лицу. Горячий компресс из отвара укропа и мяты наложите на очищенное лицо и шею на 3–5 минут. Не забудьте, что если у вас расширенные сосуды, горячий компресс делать нельзя. Тогда прикладывайте холодные

компрессы на 5-10 минут. Прекрасный эффект достигается чередованием горячих и холодных компрессов.

После всех процедур смазывайте кожу кремом. Так как многие кремы стоят дорого и не всегда доступны, вы можете приготовить их сами. Например, тщательно разотрите 1 ст. л. сливочного масла с 1 ч. л. теплого настоя ромашки и укропа. Попробуйте приготовить крем из календулы. Разотрите 2 ст. л. сухих соцветий календулы и укропа, измельчите и разотрите с 25 г вазелина. Другой вариант: разотрите свежий сок укропа и соцветий календулы со свиным салом, из расчета на 10 мл сока — 100 г сала.

Вам повезло — у вас нормальная кожа, но это не означает, что за ней не нужно ухаживать. Нормальную кожу также очищают, питают и поддерживают, но только с помощью других масок, лосьонов и компрессов.

Умывайтесь или протирайте лицо и шею по утрам настоем зелени укропа и петрушки. По 2 ст. л. измельченных листьев растений залейте 1 л кипятка, настаивайте 10–20 минут. Из этого настоя приготовьте кусочки льда, которыми полезно протирать лицо утром и вечером.

Настой укропа с ромашкой делает кожу бархатистой и нежной, а если на коже появилось раздражение, его поможет снять лосьон из шалфея и укропа.

С помощью маски из укропа с добавлением липового цвета можно освежить и разгладить нормальную кожу лица. Хороший эффект дает маска из льняного семени и семени укропа, смешанных с горячим молоком до образования кашицы.

Нормальная кожа также нуждается в увлажнении с помощью компрессов. Компрессы из смеси подорожника и укропа, шалфея, горячие и холодные, прекрасно подойдут для этой цели.

Попробуйте сами приготовить кремы и мази для нормальной кожи в домашних условиях. Мякоть свежих огурцов и кашица укропа по 25 г, несоленое свиное сало — 50 г, молоко — 15 г.

К какому бы типу кожи ни относилась ваша кожа, есть проблемы, которые могут возникнуть у всех: увядание и старение, веснушки, неприятный цвет лица. И опять вам на помощь придет укроп.

Для увядающей, стареющей кожи хорошо подойдут маски из укропа и алоэ. Смешайте в равных количествах сок алоэ и укропа. Вечером или утром протрите лицо чаем и на сухую кожу намажьте эту

смесь. Скользящим движением проведите по морщинкам, по коже лица и шеи. Затем подушечками пальцев вбейте эту массу в кожу лица. Повторяйте такие образом через день 10–12 раз.

При глубоких морщинах хорошо обмывать лицо настоем укропа с раствором поваренной соли (1/2 ч. л. соли на стакан воды). В крем, которым вы пользуетесь ежедневно, капните несколько капель сока укропа.

Полезно делать 1–2 раза в неделю укропно-дрожжевую маску. Разведите 25 г дрожжей свежим укропным настоем или соком до густоты сметаны и нанесите толстым слоем, когда станет подсыхать и стягивать кожу лица — смойте холодной водой.

Проблему дряблой кожи поможет решить «сухой» компресс из сбора трав. Возьмите по 20 г укропа, зверобоя, арнику, подорожник, ромашку, мяту, крапиву, лепестки розы, семена льна, чабрец, листья эвкалипта. Сложите в марлевый мешочек смесь из измельченных растений и прогрейте ее на сухой сковороде. Горячий мешочек положите на лицо и держите, пока не остынет. Процедуру можно повторить до 3 раз.

Для постоянного пользования можно приготовить лосьон от морщин из смеси листьев шалфея, укропа, цветков ромашки и липы и зверобоя. Возьмите все перечисленные травы по 1 ч. л. и заварите 2 стаканами кипятка, через 30 минут процедите и добавьте 2 ст. л. водки. Протирайте этим лосьоном лицо 2 раза в день, и вы предотвратите преждевременное старение вашей кожи.

В домашних условиях можно приготовить косметическую воду для освежения кожи и затягивания пор. Косметические воды, приготовленные из свежих фруктов, овощей, душистых трав, оказывают омолаживающее и стимулирующее действие на любую кожу, даже морщинистую и дряблую. Накрошите мелко укроп и зеленый салат, залейте дистиллированной или розовой водой. Через 4–5 часов отожмите и процедите сок. Эта вода смягчает кожу и делает ее эластичной.

Холод и мороз отрицательно сказываются на нашей коже, но и весной проблем не меньше. Под влиянием солнца на лице у многих женщин появляются веснушки, которые приносят огорчения большинству своих хозяек. Не расстраивайтесь, их появление можно предупредить и устранить. Народная медицина знает немало средств

отбеливания кожи, удаления пигментных пятен и веснушек. Незаменимым средством борьбы с ними является укроп. Маски из смеси укропа и петрушки особенно полезны женщинам после 40 лет, так как помимо очищения кожи, они возвращают упругость и эластичность начинающей стареть коже.

Весной и ранним летом маску делают из свежих растений, а поздней осенью можно использовать семена укропа и корень петрушки. Приготовить такую маску несложно: пропустите через мясорубку укроп и петрушку (по 2 ст. л.), очистите кожу лица и наложите на нее маску на 20–30 минут. Смойте холодной водой и нанесите на влажную кожу питательный крем, соответствующий вашему типу.

При веснушках вам также поможет отвар из укропа, смешанный с лимонным соком, протирайте им кожу утром и вечером. Можно просто заморозить сок укропа, заготовить лед впрок и протирать замороженным соком лицо в любое время года. После протирания оставьте сок на 10–15 минут, смойте водой и смажьте питательным кремом.

При веснушках и пигментных пятнах хорошо помогает маска из смеси 1 ст. л. укропа и измельченных листьев петрушки и такого же количества меда. Оставьте маску на лице на 45 минут и затем смойте. Если вы добавите к этому составу лимонный сок (в пропорциях 2:2:2), все тщательно перемешаете, то наносите маску на 15 минут.

Укроп хорош тем, что его можно использовать в различных вариациях: с молоком, сметаной, простоквашей, лимоном, любыми находящимися под рукой продуктами. Он подходит для масок, лосьонов, компрессов любого типа кожи.

С возрастом у женщины неминуемо появляются морщины, но можно отсрочить их появление, уменьшить число морщин или сделать менее заметными. Нужно только с раннего возраста научиться правильно ухаживать за лицом, уделять себе должное внимание. Очищение и питание кожи, маски из овощей, фруктов и трав. Кремы и компрессы, а также массаж, движение, занятия спортом на воздухе — все это поможет на долгое время сохранить вашу кожу молодой и здоровой.

Что чаще всего привлекает нас в человеке — его глаза! Воспаленные, красные из-за бессонной ночи глаза, темные круги под

глазами не украсят ни одну женщину. За глазами, кожей вокруг глаз, веками нужно следить и ухаживать точно так же, как за кожей лица и волосами.

Особенно тщательного ухода требует кожа вокруг глаз, очень тонкая и нежная, из-за ее растяжения появляются преждевременные морщинки, так называемые «гусиные лапки». Эти морщинки могут появиться даже у молодых женщин и остаться на всю жизнь. Для того чтобы предупредить это растяжение, нужно помнить несколько советов. Во-первых, никогда не ложитесь спать с накрашенными глазами. Во-вторых, правильно снимайте косметику. Для этого снимайте краску с ресниц полужидким кремом или косметическим молочком, ваткой, движениями снизу вверх, остатки туши снимайте между ресницами от наружного угла глаза к внутреннему. Карандаш и тени для век стирайте от наружного угла глаза к внутреннему. В-третьих, делайте гимнастику для глаз, давайте им отдыхать. В-четвертых, не забывайте делать питательные маски, компрессы, смазывать кремом.

При отеках и красноте век рекомендуется промывать глаза или делать примочки из настоя семян укропа (1 ч. л. семян на 1/2 стакана воды). Удобно сделать марлевые мешочки. Наполните их семенами укропа и опустите в воду, затем эти мешочки прикладывайте к глазам на 10–15 минут. Эту процедуру лучше всего проводить в комнате с приглушенным светом, для того чтобы вы могли расслабиться и дать отдых глазам.

При отеках и мешках под глазами помогают компрессы из смеси укропа и петрушки. Нарежьте мелко укроп и листья петрушки и приложите к векам, сверху накройте влажным кусочком марли. Достаточно 10–15 минут.

Из укропа и петрушки можно приготовить замечательный крем, снимающий отеки и мешки под глазами. Для этого смешайте растертую зелень (1 ч. л.) и сметану (2 ч. л.), тщательно взбейте и накладывайте на 20–30 минут на веки, смойте холодной водой и слегка помассируйте глаза.

При усталости глаз, частых отеках век полезно делать примочки из отвара укропа и мяты. Прокипятите на слабом огне 1 ст. л. укропа и 1 ст. л. мяты 5-10 минут, остудите, процедите. Охладите настой до

комнатной температуры, смочите ватку настоем и приложите к глазам на 5-10 минут.

Хорошо помогают при усталости и красноте глаз компрессы из укропа и чая. После такого компресса обязательно смажьте глаза кремом.

Воспользуйтесь старинным рецептом. Если ваши глаза утратили блеск, веки припухли и покраснели, залейте 1 ст. л. укропа и 1 ст. л. цветков василька 1 стаканом кипятка, дайте настояться в течение 20 минут, охладите и процедите, используйте для примочек. Настой должен быть теплым.

При уставших, покрасневших глазах хорошо помогают примочки из сока укропа и свежего огурца.

Красота женщины определяется не только кожей лица. Любая женщина хочет, чтобы у нее были красивые здоровые волосы. У многих людей волосы хорошие от природы и не доставляют никаких хлопот. Однако и такие волосы не сохраняются без должного ухода. Волосы редеют, теряют блеск. Пышные, блестящие, живые волосы — лучшее украшение женщины.

Мы с вами уже выяснили, что волосы, как и кожа, бывают нормальные, жирные и сухие. Способ ухода за волосами зависит от того, к какому типу они относятся. Но есть три основных правила, которые вы должны помнить всегда. Содержите волосы в чистоте. Грязные волосы могут служить источником разных инфекционных заболеваний. Ежедневно расчесывайте волосы — это улучшает кровообращение. Волосы, как и кожа, нуждаются в питательных веществах, для каждого типа волос свои средства.

Жирные волосы моют каждые несколько дней в зависимости от их загрязнения. После мытья волосы споласкивают водой с добавлением настоя смеси трав. Приготовьте такой настой с укропом и звербобом. Залейте равное количество укропа и звербоя (по 5 ст. л.) 1 л кипятка, дайте настояться и процедите.

При жирных волосах хорошо помогает протирание волос по проборам ватным тампоном со смесью лимонного сока и укропа. Рекомендуются за 2–3 часа до мытья втирать в голову сок алоэ с укропом. Это помогает избавиться от перхоти и укрепляет корни волос. Если, расчесываясь, вы заметили, что волосы «покидают» голову, то есть катастрофически выпадают, не отчаивайтесь.

Компрессы из сока укропа и алоэ помогут вам. Намажьте голову, тепло укутайте и держите 1 час. Процедуру повторяйте через каждые 3 дня, в течение 2–3 месяцев.

Существуют всевозможные лосьоны для жирных волос, некоторые из них приготовлены на основе укропа. Вы сами можете приготовить такие лосьоны. Например: смешайте 2 ст. л. сока укропа с 2 ст. л. лимонного сока и добавьте 1/2 стакана водки. Протирайте волосы через день таким лосьоном, который подсушит волосы.

Проблема сухих волос в том, что они тонкие, ломкие. Если у вас сухие волосы, приготовьтесь к особо бережному уходу и заботе о них. При уходе за сухими волосами используют жирные питательные маски и мази. Очень полезна масляная вытяжка из семян укропа и петрушки. Залейте семена подсолнечным маслом в соотношении 1:5, нагрейте на водяной бане 30 минут, процедите. Втирайте полученную вытяжку в кожу головы через день, курс — 15 процедур. Через месяц повторите процедуру.

Для мытья сухих волос шампунь вы можете приготовить сами, и опять без укропа не обойтись. Залейте 30 г укропа и 30 г аптечной ромашки 100 мл крутого кипятка, дайте настояться и процедите, добавьте 1 ч. л. меда. Вымойте волосы и промокните полотенцем, затем смочите голову этим раствором. Через 30 минут промойте волосы теплой водой без мыла, эту процедуру повторяйте 1 раз в две недели. С помощью шампуня ваши волосы станут шелковистыми и мягкими.

И еще несколько полезных советов для тех, у кого сухие волосы. Вам необходима богатая витаминами пища, особенно витамином А. Сливочное масло, молоко, яйца, печень трески, хурма, апельсины, морковь, тыква, укроп и петрушка — вот что ежедневно должно присутствовать на вашем столе. Тщательно оберегайте волосы от химического воздействия: окраски, осветления, химической завивки, и вы сможете поддерживать волосы в отличной форме.

У вас нормальные волосы? Вам повезло, но немного внимания им тоже не повредит. Уход за нормальными волосами мало чем отличается от ухода за жирными и сухими.

Полезно втирать в голову смесь из укропа и петрушки. Размельчите в кофемолке 1 ч. л. семян укропа и 1 ч. л. высушенных листьев петрушки, добавьте 2 ч. л. спирта и тщательно перемешайте с 4 ч. л.

касторового масла. Полученную смесь втирайте по проборам в кожу головы через день. Проведите такие процедуры в течение месяца, это укрепляет и стимулирует рост волос.

Отваром укропа (50 г зелени кипятить в течение 15 минут в 1/2 л воды) хорошо ополаскивать волосы после мытья, они станут пушистыми и блестящими.

Многие женщины пытаются изменить цвет, структуру волос, данные им природой, и эти попытки иногда могут испортить волосы. Химическая завивка и окраска волос истощают волосяные фолликулы, волосы становятся ломкими и начинают выпадать. Что бы избежать этого, необходимо делать маски и ополаскивания для волос.

Смешайте один желток с 1 ч. л. сока алоэ, укропа, лимонного сока и 3 ст. л. водки, втирайте эту смесь в корни волос. через 30 минут смойте шампунем и сполосните водой, специально настоянной на ржаном хлебе.

Если после химической завивки волосы секутся, ополаскивайте их настоем из шалфея и укропа. 2 ст. л. мелко нарезанных листьев шалфея смешайте с 2 ст. л. укропа, залейте 2 стаканами кипятка, дайте настояться и процедите.

Независимо от того, сухие у вас волосы, жирные или нормальные, каждый вечер делайте сухой массаж головы кончиками пальцев, сдвигая кожную поверхность, затем расчесывайте волосы во всех направлениях. Массаж, расчесывания, маски, компрессы и ополаскивания помогут вам сохранять волосы здоровыми и красивыми.

Руки женщины — еще одно «слабое» место, которое может доставить массу огорчений. Любая женщина хочет, чтобы кожа на ее руках была мягкой, нежной, бархатистой. Но множество обязанностей, связанных с домашним хозяйством, делают это желание недостижимым. Как сохранить руки гладкими? В этом вам опять помогут растения с вашего огорода и сада, а также несложные косметические процедуры. При соответствующем уходе руки станут белыми и гладкими.

Во-первых, после каждого мытья смазывайте руки кремом или специальной водой. Такую воду можно приготовить из равных частей глицерина, розовой воды, укропной воды с добавлением 10 капель нашатырного спирта. Руки мойте только в теплой воде с мылом, крем

втирайте движениями, напоминающими натягивание перчаток. Начинайте от кончиков пальцев к их основанию, затем по тыльной стороне ладони к запястью. Крем втирайте в кожу поочередно то одной, то другой стороной.

Во-вторых, не забывайте о гимнастике для рук. Медленно сжимайте и разжимайте пальцы в кулак. Обопритесь локтями о стол и соедините ладони обеих рук, прижимая как можно сильнее друг к другу пальцы, одновременно отталкивайте ладони. Обопритесь локтями о стол и опишите кистями круг то в одну, то в другую сторону. После гимнастики обязательно смажьте руки лосьоном, сделайте ванночки из отвара укропа и смажьте питательным кремом.

На основе смеси трав можно сделать питательный крем. Возьмите смесь укропа, подорожника, ромашки и календулы, залейте 1/2 стакана кипятка, дайте настояться на водяной бане и через 1 час процедите. Добавьте 1 ч. л. меда и 50 г сливочного масла, и крем готов.

Часто кожа рук воспаляется, приобретает некрасивый красноватый оттенок. Приготовьте специальный лосьон для смягчения кожи и устранения воспаления. Для этого смешайте размельченный укроп с листьями подорожника, ромашки и календулы (по 1 ст. л.) и залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Добавьте к лосьону 1 ст. л. глицерина. Полощите руки 2–3 раза в день.

Для того чтобы кожа рук оставалась белой, нужно смазывать ее соком укропа и огурца.

Большой проблемой для любой женщины являются трещины на коже рук, этого можно избежать, если делать ванночки. Например, измельчите на кофемолке укропное и льняное семя, смешайте с ложечкой миндального масла, затем добавьте горячей воды до образования жидкой кашицы. Погрузите руки в эту смесь и слегка массируйте их там в течение 15 минут, затем сполосните руки в теплой воде. Прodelывайте эту процедуру 2–3 раза в неделю, и ваши руки будут гладкими и красивыми.

Итак, чтобы быть красивой, вы должны ухаживать за кожей лица и рук и, конечно же, за телом вообще. Если времени у вас чуть-чуть больше, разрешите себе маленькую роскошь — травяную ванну. Такая ванна очищает, укрепляет и омолаживает весь организм. Для приготовления такой ванны размельчите укроп, ромашку, крапиву и приготовьте настой. Для этого заварите 2 ст. л. смеси трав в 1/2 л

кипятка и дайте настояться. Готовый состав добавляйте в теплую ванну, принимать которую следует в течение 30–45 минут. Укроп тонизирует кожу, прекрасно снимает раздражение. Ромашка успокаивает кожу, снимает усталость. Вы почувствуете себя превосходно.

Ноги нуждаются в таком же внимании и уходе, как и руки. Если руки постоянно находятся в движении, работе, то ноги сверх того несут на себе огромную нагрузку тела. У большинства из нас к концу рабочего дня начинают «гудеть» ноги, болят стопы, недостаточный уход за ногами приводит к потливости ног, мозолям, шершавостям.

Чтобы после тяжелого и утомительного дня боли в ногах прошли и общее состояние организма улучшилось, сделайте ножную ванну и специальные гимнастические упражнения. Перед сном заварите укроп и ромашку, поставьте два таза, один с горячей водой, другой — с холодной. Добавьте настой в оба таза. Опустите ноги на 5 минут в горячую, потом на 1 минуту — в холодную воду. Прodelайте это 5 раз. Затем просушите ноги и сделайте массаж-растирание. Смажьте ноги кремом. Такая ванночка принесет облегчение вашим натруженным ногам.

От трещин на ногах вам поможет избавиться ванночка из укропа и календулы. 1 ст. л. соцветий календулы и мелко резанного укропа заварите 1 л кипятка. Делайте такие ванночки 10–15 минут, через день. Для укрепления кожи ног хорошо помогают ванночки из настоя семян укропа, ромашки, хвои и льняного семени. Заварите 2 ст. л. смеси на 1 л кипятка.

Большой проблемой для многих становится потливость ног. Импортные дезодоранты, присыпки и всякие промышленные средства оказываются бессильными в борьбе с этим бедствием. На помощь приходят народные средства. Так, при потливости ног хорошо помогают ванночки из настоя зверобоя и укропа (2 ст. л. смеси трав на 1 л воды).

Хорошо помогают при потливости ног ванночки из настоя семян укропа, листьев рябины, календулы, и полыни. Смешайте и заварите 1 ст. л. сбора стаканом кипятка и настаивайте в течение 10 минут. Для ванночки приготовьте воду из расчета на 1 л воды — 2 ч. л. настоя.

После ванны обязательно тщательно высушите ноги, смажьте кремом и помассируйте стопы.

И еще несколько советов, которые помогут избавиться от болей в ногах: носите обувь своего размера; старайтесь время от времени менять обувь, чтобы не возникало привыкания; покупайте удобную обувь; чаще ходите босиком, для ног полезен воздух и свет; кладите ноги во время отдыха повыше; старайтесь носить носки и колготки из хлопка, натурального шелка или шерсти.

Вместо заключения хотелось бы добавить несколько слов о том, как найти время для ухода за собой. Это не так уж и сложно. При всей нашей занятости можно выкроить свободные минутки для косметических процедур. Все зависит только от вашего желания. Главное — делать это систематически. Выберите сами упражнения, приемы и процедуры, которые вам удобнее выполнять утром, в обеденный перерыв, среди домашней работы. Если вы не ждете гостей, то, смотря телевизор, можно очистить кожу лица, шеи, рук, сделать ванночку для ног, самомассаж и массу других «мелочей», которые помогут вам надолго сохранить молодость и красоту. Старайтесь пользоваться натуральными продуктами, которые находятся рядом с вами и принесут гораздо больше пользы для вашей кожи, чем косметические препараты, состоящие из химических компонентов.

ГЛАВА IV. ВАШ ЛУЧШИЙ ДРУГ УКРОП

Укроп, как и многие другие зеленые огородные культуры, имеет разнообразные полезные свойства. Эта овощная зелень просто незаменима при различных заготовках: маринадах и соленьях.

Использовать укроп с полным успехом — ваша необременительная задача. Мы хотим рассказать вам о бытовой пользе укропа, предполагая, что это вам интересно. А тут интерес особенный — полезный.

Применение укропа в качестве пряных добавок при домашней консервации распространено очень широко и давно. Видимо, наши предки методом проб и ошибок смогли выбрать это растение из числа многих других как наиболее подходящее для заготовок длительного хранения.

Нам не приходится удивляться такому выбору: достаточно немножко пожевать зелень укропа, чтобы ощутить его мощный и приятный вкус и аромат, столь обогащающий консервируемые продукты. Укроп содержит в себе большое количество поливитаминов, являющихся источником биологически активных веществ, что также положительно сказывается на качестве домашних заготовок. Вас, возможно, удивит, но в укропе так же как в чесноке, хрене и петрушке витамин С присутствует в гораздо больших количествах, чем в тех овощах, для засолки которых он применяется.

Кроме того, в укропе содержатся фитонциды — вещества, обладающие антимикробным и дезинфицирующим действием, что очень важно при консервировании переработанной продукции. Эфирные масла, в изобилии присутствующие в укропе, обладают способностью уничтожать вредные бактерии, что замедляет развитие гнилостных процессов и тем самым увеличивает срок хранения квашений, солений, маринадов и так далее.

Рассмотрим конкретно применение укропа в соленьях и маринадах. Вы собрали хороший урожай помидоров и огурцов, часть которого предполагаете сохранить на будущую зиму. Сделать это можно путем их засола: слабого, умеренного или сильного. В любом

из этих вариантов вам понадобится зелень укропа, которая, как мы уже говорили, не только влияет на качество заготовки, но и определяет его.

Перед засолом укроп нужно подготовить. Во-первых, нужно использовать свежие, накануне сорванные растения. Тут проблем у вас не будет: укроп растет круглый год в домашних условиях, а чтобы иметь его постоянно на огородной грядке, высейвайте семена укропа в течение весны с промежутком в 10–12 дней. Не следует только употреблять переросший укроп, а так — используйте его, начиная от момента цветения вплоть до молочной спелости семян.

Непосредственно перед засолом укроп переберите, удалив поврежденные или усохшие, имеющие желтоватый цвет веточки, и промойте. Использовать надо весь укроп целиком: в некоторых случаях (это определяется особенностями засола) растение располагается поверх засаливаемой продукции, в других случаях — помещается на дно, под ними, а иногда режется на части или рубится.

Нужно сказать, что укроп может применяться и в сушеном виде, а приготовить его очень просто, хотя не всякий укроп можно засушивать. Для этого используются растения, имеющие зеленые и нежные листья, до того как на них образуются цветочные стрелки, до появления корней. Нельзя сушить увядшие и пожелтевшие растения, листья, стебли и цветочные зонтики которых огрубели в результате перерастания или неблагоприятного течения роста.

Перед сушкой, как и при любых видах его применения, укроп мойте, но мойте очень тщательно, не один раз меняя воду, или хорошенько промойте его проточной водой. После этого нужно освободить укроп от излишков жидкости: оберните его в марлю и как следует встряхните. Теперь мелко порежьте укроп. Выбрав на свежем воздухе затененное место, разместите там сита, на которые и положите укроп для высушивания. Но необязательно искать тень — укроп хорошо сушится и под солнечными лучами.

Итак, рассмотрим на конкретном примере способ засола огурцов. Во-первых, надо сказать, что для этих овощей лучшим является 6–8 %-ный рассол. Перед заготовкой огурцы распределите по размеру, сделав несколько однородных партий. Затем вымойте их и положите на 6–8 часов в воду для вымачивания. Благодаря этому в огурцах образуется плотная консистенция, внутренние полости исчезают, и такие огурцы не сморщатся во время засола.

Далее на дно подготовленной для засола посуды (бочки или банки) ровным слоем помещаются пряности, поверх них — плотно уложенный слой огурцов. Затем опять слой пряностей, слой огурцов и так далее. Верхним слоем вашего посола должны быть пряности. Теперь заливаете рассол, кладете салфетку, деревянный кружок, а на него — груз.

Что важно при использовании укропа, как и других пряностей, мы вам уже говорили и повторим еще раз: все специи (по-другому — пряности), в том числе и укроп, должны быть свежими и только свежими! Свежесть всех видов продуктов — залог успеха.

Именно в свежем, а не в каком другом укропе, содержатся те самые вещества, которые защищают соленья от вредных бактерий, и именно в свежем укропе витамин С присутствует в оптимальном количестве. Применяя специи, нужно считаться с тем, что они могут и должны гармонично сочетаться друг с другом, а для этого надо соблюдать определенные пропорции.

В период засолки каждый день снимайте плесень и периодически — 1 раз в 2–3 дня промывайте салфетку и деревянный кружок в кипятке. Чистота, которую вы таким образом обеспечите, важна не менее, чем свежесть продукции, и прямым образом скажется на качестве вашего соленья.

Приведем вам несколько самых популярных рецептов засолки огурцов, напоминая о том, что укроп в этом процессе играет важнейшую роль.

«ПИКАНТНЫЕ»

Рецепт приготовления соленых и острых огурцов.

Вам потребуется:

огурцы — 10 кг

укроп — 350 г

корень хрена — 50 г

чеснок — 40 г

горький стручковый перец (по вашему вкусу) — 10 г

листья черной смородины — 250 г

листья дуба — 100 г.

Для рассола:

соль — 300–400 г

вода — 5 л.

«ДАМСКИЕ»

А вот таким способом вы сможете засолить острые и пряные огурцы.

Вам потребуется:

свежие огурцы — 10 кг

укроп — 400 г

корень петрушки — 5 г

сельдерей — 5 г

листья черной смородины — 120 г

листья хрена — 70 г

шпинат — 30 г

Для рассола:

соль — 300–400 г

вода — 5 л

«КОЛЮЧИЕ»

Есть и еще один оригинальный рецепт приготовления вкусных соленых огурцов. Чеснока для приготовления такого соления берется значительно больше, чем в других рецептах.

Вам потребуется:

огурцы — 10 кг

укроп — 300 г

чеснок — от 90 до 250 г

корень хрена — 50 г

сельдерей — 50 г

пастернак — 50 г

лист черной смородины — 100 г

Для рассола:

соль — 300–400 г

вода — 5 л

«УКРАИНСКИЕ»

Как мы уже упоминали, заготавливаемые продукты могут различаться по крепости посола. Как правило, вызвано это климатическими условиями конкретной местности: например, в более теплых южных районах огурцы засаливают довольно рано, что требует более крепкого посола. В данном случае соль применяется не только в приготовлении рассола, но и закладывается под заготавливаемые огурцы в сухом виде. Укроп же нужен и тут.

Вам потребуется:

огурцы — 10 кг

укроп — 300 г

соль — 300 г

Для 8 %-ного рассола:

соль — 600 г

вода — 7 л

«БАНОЧНЫЕ»

Как известно, соления часто делают в деревянных бочках, но в городских условиях чуть ли не единственной посудой для соления продуктов служат стеклянные банки. Что замечательно, этот способ засола является самым качественным и удобным. Итак, соление в банках. Огурцы для засола выбирайте мелкие, тщательно помойте, переберите и отсортируйте.

Вам потребуется:

огурцы — 625 г

зелень укропа — 20 г

чеснок — 2 г

красный молотый перец — одна щепотка

корень хрена — 3 г

листья черной смородины — 8-10 шт.

эстрагон — 3 листика.

Для приготовления 7–8 %-ного рассола:

соль — 30–35 г

вода — 450 г

«НЕЖНЫЕ»

Как вы обратили внимание, во всех приведенных рецептах фигурирует укроп, причем — на первых ролях. Без него не обойтись и при изготовлении малосольных огурцов. Делаются они так: вымытые зеленые плоды обрежьте с обоих концов, удалив кожицу, проткните один раз ножом по середине и положите в эмалированную посуду. Сверху поместите зелень укропа, листья хрена и черной смородины, чеснок. Залейте все крепким рассолом, прикройте салфеткой и тарелкой. Ваши огурцы будут готовы через 2–3 дня. Ровно столько же они могут храниться, поэтому употребляйте их в пищу сразу по приготовлении.

Вам потребуется:

обработанные огурцы — 3 кг
зелень укропа — 30 г
листья черной смородины — 50 г
листья хрена — 20 г
чеснок — 15 г

Для приготовления рассола:

соль — 280 г
вода — 2,5 л

Уж раз мы ведем речь о солении, то не лишним будет сказать вам о том, что сам рассол готовится так: накройте посуду тонкой, чистой и редкой холщовой тканью, на которую посыпьте соль. Теперь умеренно лейте воду, чтобы дать соли раствориться и помешивайте ее деревянной палкой. После того как соль растворится, добавьте все необходимое для рассола количество воды. Имейте в виду, что готовить рассол нужно за 12 часов до употребления, чтобы образующаяся в нем муть могла отстояться.

Самым надежным способом заготовки продукции является ее консервирование. Если говорить об огурцах, то осуществить их консервацию без помощи укропа вы не сможете, если не хотите нанести ущерб качеству продукции.

Мы не будем больше приводить вам рецептов соления огурцов. Во-первых, мы уже дали их в достаточном количестве, а во-вторых — это не входит в рамки рассматриваемого нами вопроса о пользе укропа. Именно ее мы все время имеем в виду, говоря о соленьях и мариновании. Итак, чтобы продемонстрировать вам необходимость укропа в процессе консервации, мы лишь приведем вам два набора пряностей, используемых при консервировании все тех же огурцов. Первый набор — полный и желательный. Вот он в расчете на литровую банку:

укроп — 5 г
листья хрена — 2 г
базилик — 1 стебелек
сельдерей — 1 стебелек
петрушка — 1 веточка
чеснок — 1/2 зубчика
красный молотый перец — одна щепотка
лавровый лист — 1 шт.

мята — 2 листка
перец горький — 8 горошин

Этот полный набор пряностей вы можете сократить до минимума, и вот как он будет выглядеть:

укроп — 15 г
листья хрена — 2 г
сельдерей — 5 г
петрушка — 5 г
лавровый лист — 1 г

Не правда ли, весьма убедительный пример незаменимости укропа?

Прекрасным образом можете посолить с помощью укропа и помидоры. Это не только сохранит их на длительное время, но и добавит восхитительный вкус.

Несколько слов о самой засолке. Отобранные помидоры тщательно промойте и уложите в простерилизованную бочку тем же способом, что и огурцы, перемежая слой овощей слоем пряностей. Бочку в это время периодически встряхивайте.

Бочку с помидорами укройте салфетками, положите кружок, на него груз и залейте рассол. Ухаживайте за своим посолом так же, как и при солении огурцов. Ваши помидоры будут готовы через полтора месяца, готовить же их следует, придерживаясь нужных пропорций.

«ОГОНЕК»

Рецепт приготовления острых помидоров с чесноком.

Вам потребуется:

помидоры — 10 кг
зелень укропа — 200 г
чеснок — 30 г
корень хрена — 30 г
горький стручковый перец — 15 г

Для рассола:

соль — 550 г
вода — 8 л

«МАЛЫШКИ»

Можно засолить помидоры и в литровых банках; о преимуществе этого способа засола мы уже говорили. Вот один из рецептов засола зеленых, предварительно бланшированных помидоров: отобранные

помидоры уложите в подготовленные банки вместе с пряностями и залейте рассолом. Прикройте банки крышками, выдержите так 12 дней, пока проходит диффузия рассола, затем долейте рассол и банки закатайте.

Вам потребуется:

зеленые бланшированные помидоры — 500–600 г

зелень укропа — 20 г

листья черной смородины — 4–5 шт.

зелень хрена — 3 г

сахар — 1 ст. л.

Для рассола:

соль — 1 ст. л.

вода — 0,5 л

Кроме того, взрослые растения укропа, находящиеся в фазе образования семян, используются и при квашении капусты.

В связи с применением укропа в домашних заготовках мы обязательно должны остановиться на мариновании. Сам по себе маринад является прекраснейшей закуской. Содержащиеся в нем пряности способствуют появлению аппетита и усилению пищеварительных процессов.

Маринование по своей сути является подавлением деятельности микроорганизмов, за счет увеличения кислотности продуктов. Сохранность обеспечивается содержанием в маринаде уксусной кислоты при создании герметичного пространства. Помимо указанного, сохранность маринада обеспечивается подходящим температурным режимом, содержащейся в нем поваренной солью, сахаром и эфирными маслами, находящимися в пряностях и, в частности, в укропе.

Важную роль в приготовлении разнообразных овощных маринадов играет маринадная заливка, основой для которой служат уксус, соль и, разумеется, пряности. Можно приготовить заливку отдельно от маринада и хранить ее до времени использования в стеклянной посуде. Овощную маринадную заправку делайте по такому рецепту:

вода — 10 л

зеленый укроп — 100 г

измельченный хрен — 40 г

семена укропа — 2 г (0,5 ч. л.)
листья сельдерея — 50 г
листья петрушки — 50 г
красный стручковый перец — 15 г
лавровый лист — 5 г
чеснок — 40 г
эстрагон — 15 г
соль — 500 г
уксусная эссенция 80 %-ная — 40 г

Можно добавить к этим компонентам еще и 400 г сахара. Перед тем, как делать заливку, все пряности промойте основательно, очистите чесночные зубчики, а корни петрушки и хрена порубите на кусочки 1 см длиной. Длина для зелени — 4 см. Готовя заправку, точно следуйте приводимым инструкциям: сначала заливаете в посуду воду, затем засыпаете соль; если в рецепте есть сахар, то добавьте сейчас и его и кипятите воду 10–15 минут.

Теперь огонь выключите, добавьте пряности и уксус, кастрюлю закройте и ровно на сутки оставьте, чтобы пряности хорошенько насытили раствор. Затем профильтруйте маринад через полотняную ткань, после чего разогрейте до 70 градусов, влейте в большую стеклянную бутылку, закупорьте пробкой и поставьте на хранение до того времени, когда станете что-либо мариновать.

Солят и заготавливают другими способами не только свежие овощи, но и животную пищу: например, рыбу или мясо. При мариновании рыбы укроп часто является обязательным компонентом. Приведем вам конкретный рецепт посола рыбы, в котором укроп играет значительную роль.

«РЫБАЧКА СОНЯ»

Рыбу разделайте на филе вместе с кожей и чешуей и посыпьте солью с небольшим добавлением сахара. Первый слой рыбы положите на пергаментную бумагу мякотью вверх, после чего на филе разместите слой мелко нарубленной зелени укропа. Второй слой рыбного филе положите на укроп, но уже мякотью вниз, непосредственно на зелень, чтобы дать мясу пропитаться ее соком. Благодаря этому рыба приобретет восхитительный вкус и аромат, а помимо того, станет еще и полезней. Затем рыбу заверните в пергаментную бумагу и поместите под гнет в холодильник. Крупная

рыба такого посола будет готова на следующий день, а мелкая — уже через несколько часов.

При заготовке рыбы таким способом учитывайте пропорции компонентов в зависимости от того, насколько крепкий посол вы хотите сделать.

Вам потребуется:

рыба — 1 кг

соль — от 50 до 200 г

сахар — от 10 до 40 г

укроп — 100 г

Еще одним способом заготовки овощей с помощью укропа является приготовление овощной заправки. Тут его зелень и выделяемый ею сок также имеют большое значение.

«ДЕЛИКАТЕСНАЯ»

Укроп и другую овощную зелень промойте, переберите, удалив пожелтевшую и увядшую; лук и перец порежьте соломкой, а морковь перетрите на терке. Свежие помидоры нарежьте ломтиками, а свеклу — мелкими кусочками. Перемешайте все компоненты, засыпав солью, и положите в простерилизованную посуду. Закупорьте и храните в холодильнике. Эту заправку вы сможете использовать при изготовлении различных первых горячих блюд.

Вам потребуется:

укроп — 300 г

зелень петрушки — 300 г

зелень сельдерея — 300 г

лук репчатый — 3 шт.

морковь — 1 кг

помидоры — 1 кг

болгарский перец — 300 г

свекла — 1 кг

соль — 1 кг

Кроме того, укроп — это замечательное и полезное растение, можно употреблять и при солении грибов. И мы вам об этом расскажем. Вы наверняка слышали об опятах, о них говорят чуть ли не каждую осень. Опята растут в России в больших количествах, чем и пользуются грибники-профессионалы. Так вот, чудесным образом эти грибы маринуются при помощи все того же укропа.

Как же это делается? Просто.

«ДАРЫ ОСЕНИ»

По размеру опята не сортируются, просто отделите ножку гриба от его шляпки и порежьте ножки на лапшу толщиной 1–2 см, перемешивая их со шляпками. Грибы помойте и положите в подсоленную кипящую воду. Пусть поварятся 20 минут от момента кипения. Во время варки грибы изменяют цвет — потемнеют, но пусть вас это не смущает, так надо. Сварившиеся грибы откиньте на решето и дайте им остыть.

Положите на дно эмалированной кастрюли необходимые пряности: лавровый лист, перец, зеленый укроп, измельченный лук, а сверху — охлажденные грибы слоем примерно в 5 см, сверху поместите специи и посыпьте солью. Таким способом уложите несколько слоев опят, на верхний слой поместите салфетку, кружок и, наконец, груз.

Вам потребуется:

подготовленные опята — 10 кг

соль — 500 г

лавровый лист — 20 г

душистый перец — 120 горошин

зеленый укроп — 180 г

лук нашинкованный — 180 г

«СИБИРЯЧКА»

Еще один способ засолки груздей с применением укропа происходит с Алтая. Здесь есть свои особенности. Отсортируйте и очистите грибы, затем обрежьте у них ножки, потом вымочите их в холодной воде в течение двух или трех дней, меняя при этом воду как минимум один раз за день.

После того как грибы отмокнут, положите их на решето, затем поместите в бочку, перемежая слой грибов слоем пряностей и соли. Накройте свой посол салфеткой, положите сверху деревянный кружок и груз — это обязательно. Если в течение 2–3 дней над кружком не поднимается грибной рассол, значит, груз необходимо увеличить. Грибы такого посола становятся пригодными для еды через 20–25 дней.

Вам потребуется:

грибы — 10 кг

соль — 400 г

зелень укропа — 35 г
корень хрена — 18 г
чеснок — 40 г
душистый перец — 35–40 горошин
лавровый лист — 10 шт.

Теперь давайте рассмотрим укроп как пряность, употребляющуюся наряду с другими растениями для ароматизации и улучшения вкуса всяческих блюд.

Кто не восхищался грузинской кухней? Наверное, только тот, кто ее не пробовал. Грузины, как известно, народ древний, имеющий богатую историю существования, за время которой в достатке набрался опыта приготовления специй и научились правильно их применять. Они делают кушанья настолько вкусными, что есть хочется сразу, как только услышишь три слова: «блюда грузинской кухни». Ну и при чем тут укроп, спросит кто-то. Еще как при том. Мы сейчас расскажем.

Вы никогда не слышали о сациви? Это острый соус, который готовится с использованием орехов и многочисленных пряностей. Он подается к разнообразным горячим блюдам, в том числе к рыбе и мясу. Именно он, соус сациви, придает кушаньям такой вкус, который не забудешь никогда, если ты попробовал его хоть один раз. В этот самый замечательный соус и добавляется укроп. А хмели-сунели? Вы произнесите это слово вслух — как звучит! Уже чувствуется какой-то аромат.

Туда тоже добавляется укроп, а вообще, хмели-сунели — сухой пряный порошок зеленоватого цвета, состоящий из большого количества различных специй, содержащихся в хмели-сунели в неодинаковых количествах. Это перетертые в порошок базилик, кориандр, майоран, сенугрек, сельдерей, петрушка, чабер, мята, лавровый лист, красный перец и шафран.

Хмели-сунели применяется, в частности, при изготовлении соуса сациви, что и обеспечивает ему неповторимую вкусовую гамму.

Можно приготовить зеленый соус с использованием укропа и майонеза, не пытаясь выведать секреты грузинских кулинаров. Вот конкретный пример.

«ТЕРЕК»

Зелень укропа, шпината, петрушки, зеленый лук и кресс-салат переберите, промойте и измельчите, поварите в воде 5 минут, посолив. После чего выньте из кастрюли, слейте воду и протрите через частое сито. Затем смешайте зелень с майонезом. Вот вы и получили вкусный зеленый соус, который можно употреблять с холодной отварной или жареной рыбой.

Вам потребуется:

майонез — 300 г

зелень шпината — 20 г

зелень укропа — 2 ст. л.

зелень петрушки — 1 ст. л.

измельченный зеленый лук — 1 ст. л.

кресс-салат — 1 ст. л.

соль по вкусу

Вот рецепт одного из блюд, к которому соус с укропом и майонезом подойдет вполне.

«ПЕСНЯ СИРЕНЬ»

Отварите рыбу (желательно камбалу). Затем репчатый лук обжарьте на сковороде до появления розовой корочки, поместите его в глубокую посуду и туда же положите разделанную на куски, подготовленную тушку рыбы. Рыбу посолите и залейте бульоном, который нужно приготовить, заранее отварив рыбные головы. Дайте блюду покипеть 5 минут, а потом варите еще около получаса на умеренном огне. К отварной рыбе подайте зеленый соус, сделанный из укропа и майонеза.

Вам потребуется:

камбала — 600 г

масло — 30 г

репчатый лук — 1 шт.

Прекрасно сочетается с нашим укропным соусом паровая рыба. Получается блюдо, изумительное на вкус. На пару можно приготовить и щуку, и судака, и треску, и осетрину, налима, севрюгу, стерлядь.

«УЖИН НЕПТУНА»

Прежде всего рыбу вымойте, очистите и выпотрошите, потом разрежьте на куски и положите в кастрюлю одним рядом. Затем налейте воду, залив куски не более, чем до половины, рыбу посолите и варите, плотно закрыв, 15–20 минут. Добавьте во время варки

петрушку и лук. Когда рыба будет готова, кушайте ее вместе с нашим укропно-майонезным соусом, используя картофель в качестве гарнира.

Вам потребуется:

рыба (любая из перечисленных) — 500 г

лук репчатый — 1 шт

зелень петрушки — 50 г

картофель для гарнира — 8 шт.

укропно-майонезный соус — 100 г

соль по вкусу

СОУС «НЕКТАР»

Укропный соус, с успехом применяемый для множества блюд, можно приготовить на основе белого соуса. Весь процесс происходит так. Сначала готовится основной белый соус. Для этого растопите на сковороде сливочное масло, положите в него муку и немного поджарьте. После этого разведите обжаренную муку мясным бульоном или отваром из овощей, вливая жидкость постепенно, все время помешивая. Затем посолите и варите соус 15–20 минут до консистенции крема. Теперь снимите блюдо с огня. В сливках или молоке размешайте желтки сырых яиц и, так же, осторожно помешивая, влейте их в готовый соус.

Теперь настал черед приготовления укропного соуса на основе только что полученного. Это уже совсем просто: мелко нарежьте укроп и положите его в белый соус, добавив уксус и сахар.

Вам потребуется:

овощной отвар или мясной бульон — 500 мл

молоко или сливки — 250 мл

сливочное масло — 2 ст. л.

мука — 2 ст. л.

желтки — 2 шт.

соль по вкусу

Для вторичного соуса:

укроп — 2 ст. л.

уксус — 1 ч. л.

сахар по вкусу

Вот рецепт блюда, для которого полученный укропный соус подойдет как нельзя лучше.

«ФАНТАЗИЯ»

Овощи вымойте, очистите и нарежьте кубиками, а мелкий репчатый лук можно не резать, а запустить целиком. Репу, морковь и брюкву потушите, капусту отварите,

а картофель с луком обжарьте. Отдельно поджарьте муку и разведите ее мясным бульоном. Добавьте нарезанные дольками помидоры и покипятите несколько минут.

Залейте полученной жидкостью приготовленные и сложенные в кастрюлю овощи, затем добавьте сахар, соль, корицу, гвоздику. Кастрюлю закройте и потушите блюдо в течение 15–20 минут. Перед едой заправьте рагу укропным соусом (можно подать его отдельно) и посыпьте зеленью петрушки.

Вам потребуется:

картофель — 6–8 шт.

морковь — 3 шт.

репа — 2 шт.

помидоры — 2 шт.

луковицы — 2 шт.

сливочное масло для обжаривания — 3 ст. л.

мука — 1 ст. л.

мясной бульон или овощной отвар — 2 стакана

соль по вашему вкусу

Можно приготовить сливочный соус с укропом, который обогатит блюда из отварной рыбы или некоторые мясные кушанья.

СОУС «БОЖЕСТВЕННЫЙ»

Перемешайте муку со сметаной, добавьте кипящее молоко и 5 минут варите жидкость на очень слабом огне. Возьмите немножко полученного соуса и охладите его, потом разведите в нем желток сырого яйца, смешав с укропом и сахаром. Этим составом заправьте сливочный соус и перемешайте, только не забудьте: все эти процедуры проводятся не на огне, компоненты больше не разогреваются.

Вам потребуется:

молоко — 500 мл

сметана — 250 г

мука — 30 г

сахар — 1 ч. л.

рубленая зелень укропа — 1 ст. л.

желток — 1 шт.

соль по вкусу

Приведем вам рецепт еще одного блюда, для приготовления которого необходим укроп.

«ЗОЛОТОЕ РУНО»

Свежую молодую баранину промойте и натрите солью, применяя специи и укроп. Теперь поместите куски мяса в приготовленную посуду с небольшим количеством воды и, накрыв крышкой, тушите блюдо на протяжении 1,5 часов. Когда мясо будет готово, выньте его, разделайте на небольшие кусочки и опять опустите в горячий бульон.

Отдельно обжарьте на сковороде муку со сливочным маслом, прибавив немного бульона. В эту подливу налейте уксус, положите сахар, перец и соль. Теперь взбейте желток яйца, смешав его с малым количеством бульона, и добавьте в соус. Затем добавьте измельченный укроп и — соус готов. Соедините с ним баранину и прокипятите блюдо для пропитки на слабом огне в течение нескольких минут.

Вам потребуется:

баранина — 600 г

черный перец — 2–3 горошины

лавровый лист — 1 шт.

соль — 1 ч. л.

Для приготовления соуса:

желток сырого яйца — 1 шт.

мясной бульон — 3–5 ст. л.

мука — 2 ст. л.

масло — 2 ст. л.

сахар -1 ч. л.

уксус 3 %-ный — 1/2 ч. л.

укроп — 3–4 ст. л.

соль, перец по вкусу

Мы уже рассказывали вам о том, как надо сушить укроп. Вернемся к этой его разновидности в связи с тем, что укроп, засушенный вместе с другими овощами, является отличной натуральной основой для приготовления супов, борщей и щей. То есть «Галина Бланка» не идет тут ни в какое сравнение, «Кнорр» скромно отходит в сторонку, а «Магги» жухнет и кукожится прямо на глазах. Высушите в определенных пропорциях овощи вместе с укропом, и вы окончательно убедитесь в незаменимости укропа, а он станет вашим

добрым другом. А мы с удовольствием предлагаем вам рецепты сушеных смесей, которые никогда не станут лишними на вашей кухне.

СМЕСЬ «АРОМАТНАЯ»

Вам потребуется:

картофель — 835 г

морковь — 100 г

корень петрушки — 10 г

лук репчатый — 50 г

зелень укропа — 2,5 г

зелень петрушки — 2,5 г

СМЕСЬ «ВОСХИЩЕНИЕ»

Вам потребуется:

капуста — 275 г

свекла — 350 г

картофель — 220 г

морковь — 50 г

корень петрушки — 25 г

корень сельдерея — 5 г

лук репчатый — 70 г

зелень укропа — 2,5 г

зелень петрушки — 2,5 г.

СМЕСЬ «ОБЪЕДЕНИЕ»

Вам потребуется:

капуста — 700 г

картофель — 110 г

морковь — 100 г

корень петрушки — 20 г

корень сельдерея — 5 г

лук репчатый — 60 г

зелень укропа — 2,5 г

зелень петрушки — 2,5 г

Попробуйте заправить этими смесями простой картофельный суп, борщ или щи, и вы сами убедитесь в том, как сильно изменятся вкусовые качества ваших блюд, естественно, не в худшую сторону.

Кроме того, что укроп применяется в огромном количестве кулинарных изделий, он обладает и другими, не только пищевыми

качествами, способен защитить вас и ваши вещи от насекомых, без которых не обходится ни один дом и ни одна квартира.

Мы уже говорили вам о находящихся в укропе специфических веществах, обладающих антимикробным и дезинфицирующим действием. Укроп содержит в себе и эфирные масла. Все это чувствует на себе человек, и чувствует самым благодетельным образом. А вот о домашних насекомых этого никак нельзя сказать. Они тоже прекрасно ощущают действие укропа. Только радости при этом не испытывают. Напротив, столкнувшись с пахучим растением, которое вы развесили в своем доме пучками или просто положили на шкаф, они впадают в состояние уныния и исчезают.

С этой же целью можно выращивать укроп прямо в квартире, используя ящики или глиняные горшки. Это хорошо еще и тем, что у вас всегда под рукой будет свежая зелень. Дело тут в том, что укроп, используемый для пищевого употребления, хранится при самых благоприятных условиях очень недолго — всего лишь несколько недель. Выращивая же укроп в домашних условиях, вы не только постоянно сможете применять его в пищу, но и избавитесь от насекомых.

Не слишком большое удовольствие — гоняться за огромной молью по всей квартире, хлопая ладонями и пытаясь ее прикончить. Свой охотничий инстинкт вы, конечно, удовлетворите, но не более. На это могут возразить: для борьбы с домашними насекомыми химическая промышленность выпускает самые разнообразные порошки и таблетки, которые можно засунуть в меховую шапку или повесить на воротник шубы.

Мы возразим, в свою очередь: пахнувшая нафталином шуба — явление не самое приятное, даже когда она висит в шкафу. А уж после того, как ее наденешь, приходится принохиваться к себе чуть ли не целую неделю. Вместо одеколона от вас пахнет нафталином, и это неприятно. Этот запах не в состоянии устранить даже самые лучшие сорта одеколона или духов.

Наоборот, в результате синтеза возникает такой специфический аромат, что просто трудно передать. А вы — человек чувствительный и при этом пользующийся общественным транспортом. Вам неуютно от того, что вы пахнете нафталином. Вы стесняетесь и забиваетесь в угол троллейбуса, но там тоже стоят люди, и не у всех из них — насморк,

когда нос заложен и все равно — кто и чем пахнет. Положение затруднительное. Постарайтесь не ставить себя в такие условия.

Вам поможет укроп. Применяйте его в виде пучков из ростков зелени или наполните его семенами матерчатые мешочки и положите в карманы и другие полости меховых изделий. Окончательно высохшие и выветрившиеся пучки укропа заменяйте на новые — мы уже сказали о том, что его можно постоянно выращивать у себя дома. Он растет в любое время года, это — не плодоносное дерево, которое приносит урожай только летом. Пользуйтесь этим.

Потом, почему только моль? Пучки и семена укропа отгоняют и других насекомых, комаров, например. Комары, конечно, имеют право на существование, но и вы тоже. Чтобы избежать обоюдного насилия, причиняемого вам комарами, и наоборот, повесьте у себя в ногах пучок укропа.

Или мухи. В определенное время года, где-то в середине лета, они бывают очень злы и кусаются почти, как пчелы, и гораздо сильнее комаров.

Мухобойка — средство неэффективное. Сетки на окнах — это хорошо, но мухи, эти не слишком умные твари, которые никак не могут найти дорогу на улицу и часами жужжат и бьются о стекло, проявляют чудеса ловкости, когда нужно залететь в квартиру — тут они быстро соображают. Достаточно приоткрыть входную дверь. Заметьте — летят не на что-нибудь, а на запах. Повесьте на косяке двери пучок укропа. У него тоже есть запах, и мух он вовсе не привлекает, а как раз отталкивает.

Также хорошо держать пучки укропа на кухне в любое время года, а уж летом — непременно. Именно на кухне скапливается наибольшее количество насекомых, поэтому здесь он будет полезен в первую очередь. Мы нисколько не пытаемся заниматься пропагандой укропа в ущерб всему остальному, а просто хотим обратить ваше внимание на факт его экологической полезности. Присутствие в квартире овощной зелени создает в ней здоровую, экологически чистую атмосферу, которую домашние паразиты переносят с огромным трудом, поскольку для них куда более привлекательны запахи, связанные с процессами разложения, а не ароматы здорового роста.

Конечно, во всем нужно знать меру, и мы вовсе не просим вас устелить пол укропом и использовать его для сидения или в качестве

матраца. Тут возможен обратный эффект, который ударит уже не по насекомым, а по хозяину квартиры. Поэтому применяйте укроп в качестве защитного средства от паразитов с умом и умело.

Итак, да здравствует укроп, как и все зеленые насаждения. Любопытно, и это опять в связи с домашними и недомашними паразитами, что наши предки применяли укроп для борьбы со вшами, готовя из него и свиного сала лечебную мазь.

Великий Махзам-уль-Авдия, восхитившись укропом, написал в своей знаменитой книге «Сокровищница лекарств» много добрых слов, свидетельствующих о пользе этого удивительного растения. И мы с вами уже имели возможность проявить солидарность с этим мудрецом. Укроп — это здорово.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Возможности применения укропа, как видите, целиком зависят от вашей фантазии. Но даже если не забредать в непроходимый лес укропных рецептов во всевозможных областях жизнедеятельности особо изобретательных людей, то одного достоинства укропа как приправы с лихвой хватит, чтобы уважать эту травку.

Вы можете возразить, что укроп с успехом заменяют другие приправы и специи. Позвольте с вами не согласиться. Укроп незаменим, потому что ни одно другое растение не совмещает в себе сразу и лечебные, и вкусовые качества. Укроп богат эфирными маслами как ни одна другая пряность. Его вкус приятен — укроп не бывает ни жгучим, ни приторным, ни горьким. Нет других приправ, которые бы обладали таким изумительным вкусом. Что же касается аромата укропа, то здесь никакие сравнения неуместны: укроп не издает резкие, бьющие в нос запахи, он источает чудесный аромат, пленивший когда-то древнегреческих красавиц.

О вкусах спорят, что доказывает одно существование укропа. И не лучше ли поскорее признать правоту стойкого растения, чтобы, взяв непревзойденный вкус укропа в сообщники, поскорее пройти нелегкий путь к капризному мужскому сердцу: ведь путь этот, если верить многовековым наблюдениям, лежит через желудок. Однако, не греша против истины, признаем самоочевидную вещь, а именно ту, что вкусно поесть любят и женщины, а многие мужчины прекрасно готовят. (Не верите? А как же тогда салат «Оливье», названный по имени своего создателя — мужчины, или японская традиция держать поварами в ресторанах представителей сильного пола?)

К сожалению, с помощью укропа до сердца женщины не достучишься: на траву только мужчины соблазняются, а женщине требуется какое-нибудь более правдоподобное доказательство любви. Но вот создать любимой женщине хорошее настроение, приготовив достойное блюдо, получается в 99 случаях из 100. Так что, мужчины, дерзайте, а укроп вам поможет!

Наша экспедиция по изучению свойств обыкновенного укропа успешно завершилась, и мы обогатились знаниями, которые доказали,

что в окружающем нас мире нет ничего обыкновенного. Каждая вещь и каждая травинка таят в себе немало загадочного, нераскрытого, а все это можно выгодно использовать в хозяйстве. Настало время сказать, что укроп может помочь сэкономить вам деньги.

Знаете, что означает слово «экономный» в переводе с греческого? Это человек, умеющий управлять домашним хозяйством. По мнению величайшего экономиста древности Аристотеля, экономность, которую в те мудрые времена не отделяли от экономики, есть мастерство извлекать максимальную пользу из того, что имеешь, в том числе из того, что растет на грядках. Только экономный человек может быть богатым: такой человек не ищет прибыли в каком-то деле — прибыль у него под рукой, в его доме.

Мы, авторы, желаем вам всегда иметь прибыль в виде укропа в доме, чтобы он хранил ваши деньги, здоровье, а также не давал зарости сорняками пути-дорожки к сердцу любимого человека.