



18+

Эмма Зорина
АПТЕКАРСКИЙ ОГОРОД

Эмма Романовна Зорина

Аптекарский огород

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50812085

SelfPub; 2020

Аннотация

Сокровища отечественной фитотерапии складывались по крупицам: из поколения в поколение передавались знания об использовании растений. По расчетам ВОЗ, около 80% населения земного шара в рамках системы первичной медико-санитарной помощи пользуются традиционными медикаментами природного происхождения. Применение средств растительного происхождения обусловлено их биологической активностью и воздействием биоконцентрации веществ, преимуществом является их малая токсичность и мягкость действия. Научная медицина активно использовала опыт народа – в народной медицине используется практически все, что дает нам природа, это обеспечивает доступность народных средств лечения, легкость их приготовления, безопасность в применении.

Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ

4

Конец ознакомительного фрагмента.

258

ВВЕДЕНИЕ

Сокровища отечественной фитотерапии складывались по крупицам: из поколения в поколение передавались знания об использовании растений, особенно славится отечественная наука при составлении сборов растений, чем внесён большой вклад в фитотерапию.

По расчетам ВОЗ, около 80% населения земного шара в рамках системы первичной медико-санитарной помощи пользуются традиционными медикаментами природного происхождения.

Применение средств растительного происхождения обусловлено их биологической активностью и воздействием биокомплекса веществ, преимуществом является их малая токсичность и мягкость действия. Поэтому использование фитотерапии остается актуальным для практической медицины.

Научная медицина активно использовала опыт народа – в народной медицине используется практически все, что дает нам природа, это обеспечивает доступность народных средств лечения, легкость их приготовления, безопасность в применении.

В течение прошлого века отечественная наука внесла

большой вклад в фитотерапию.

Сегодня уже и профессиональные медики широко используют природные целебные средства, особенно в тех случаях, когда требуется особая осторожность при назначении лечения для терапии, поскольку народные методы исцеления позволяют эффективно справиться с недугом, не нанося вреда организму.

Многие начали выращивать лекарственные растения в садах и огородах, на дачах. Условия для расцвета российской фитотерапии у нас есть: такого разнообразия лекарственного сырья, как у нас, больше нигде не наблюдается: никогда не делите травы на полезные и вредные; никогда не относитесь плохо даже к самым надоедливым сорнякам, а вдруг этот сорняк таит в себе лечебные свойства.

В данном материале подобрано свыше 250-ти растений средней полосы России (в том числе Сибири): целебные и химические свойства, их фармако-терапевтическое действие и информация по их применению согласно справочникам и энциклопедиям.

Организованная в 1724 году Российская академия наук (РАН) положила начало серьезному изучению отечественных лекарственных растений.

Мы вправе гордиться тем, что Россия не столько использовала чужеземный опыт, сколько обогащала им собственные традиции траволечения. Об этом свидетельствуют многочисленные исторические факты: знаменитые аптекарские

огороды и аптекарские сады. Сокровища отечественной фитотерапии складывались по крупицам: из поколения в поколение передавались знания об использовании того или иного растения, сборов растений (чем особенно славится отечественная фитотерапия).

Я более 45-ти лет любительски занимаюсь фитотерапией и поддерживаю своё здоровье лекарственными травушками. Это позволило мне к 80-тилетию жизненного пути чувствовать себя относительно здоровой и не пользоваться аптечными препаратами.

Информация предназначена для широкого круга читателей.

Перечень используемой литературы

Атлас лекарственных растений СССР (ВИЛАР) / Под ред. Н. В. Цицина, Медгиз, 1962.

Бекетовский Д. Н. Введение в изучение лекарственных и ароматических растений, Сельхозгиз, 1937

Беляева В. А. Пряно-вкусовые растения, их свойства и применение, Госторгиздат, 1946

Большой справочник народной медицины, 2000 рецептов, 2008.

Большая энциклопедия народной медицины, ЭКСМО, 2006.

Брежнев Д. Д. Овощи – родник здоровья, Лениздат, 1971.

Гаммерман А. Ф., Гром И. И. Дикорастущие лекарственные растения СССР, Медицина, 1976.

Дроботько В. Г. Народная медицина и растительные антимикробные вещества, Природа, 1955.

Комплексное изучение полезных растений Сибири, Новосибирск, Наука, 1974.

Махлаюк В. П. Лекарственные растения в народной медицине, Саратов, 1964.

Махов А. А. Зеленая аптека, Красноярск, 1975.

Раздорская Л. А., Радионова В. М. Дикорастущие лекарственные растения РСФСР, Медгиз, 1963.

ССО

Часть 1. ЗЕЛЕННЫЕ культуры и лекарственные СИДЕРАТЫ

Стыдно признаться, но ведь из всех живых существ – один лишь человек НЕ знает, что для него полезно. (Плиний Старший)

САЛАТНЫЕ

Кресс-салат

Пекинская капуста

Листовая горчица

Ревень

Салат – латук (листовой, кочанный, ромэн)

Спаржа

Цикорий салатный

Щавель

ШПИНАТНЫЕ

Мангольд (листовая свёкла)

Портулак

Шпинат огородный

ПРЯНО-ВКУСОВЫЕ

Анис

Базилик

Душица

Иссоп

Катран

Кайенский перец (чили)

Кервель

Кориандр (кинза)

Любисток

Мелисса

Майоран

Монарда

Мята

Огуречная трава (бораго)

Петрушка

Полынь эстрагонная (тархун)

Руккола

Сельдерей

Тмин

Тимьян (чабрец)

Укроп

Фенхель

Хрен

СИДЕРАТЫ

Амарант овощной

Гречиха

Донник

Клевер

Люцерна

Овёс

Рожь

Ячмень

ЗЕЛЕННЫЕ ОВОЩНЫЕ КУЛЬТУРЫ – многочисленная группа овощных культур, у которых в пищу используются зелёные листья, молодые растения, иногда корнеплоды (петрушка, сельдерей).

Зеленные овощи значительно улучшают и разнообразят питание, они возбуждают аппетит, улучшают вкус пищи и процессы пищеварения. Многие из них обладают лечебны-

ми свойствами. Они содержат: большое количество витаминов (особенно аскорбиновой кислоты), белки, углеводы, органические кислоты, минеральные соли, ароматические вещества,

Они обогатят нашу пищу витаминами и биологически активными веществами, сделают её более разнообразной и полезной. Они всегда желанны на столе, широко используются в кухнях всего мира, легко вписываются в садовый дизайн, придавая колорит русского поля.

Важным компонентом при повседневном приготовлении вкусной питательной пищи, а также при консервировании заготовок являются пряно-ароматические растения. Входящие в их состав активные вещества улучшают кулинарные качества продуктов, возбуждают деятельность вкусовых и пищеварительных органов, вызывают аппетит, усиливают усвояемость пищевых продуктов, благоприятно влияют на обмен веществ, деятельность нервной и сердечно-сосудистой систем, на общее состояние человека. Ряд исследователей отмечают консервирующие, антисептические и бактерицидные свойства многих пряно-ароматических растений.

К сожалению, большинство популярных пряностей мы вынуждены покупать за границей, так как пряно-ароматические растения произрастают преимущественно в тропиках и субтропиках. Однако усилиями отечественных ученых на территории нашей страны выявлено немало их, которые могут быть использованы у нас в качестве пищевых растений,

как культивируемых, так и среди дикой флоры.

САЛАТНЫЕ

Кресс-салат или клопóвник посевной, огородный перерчик – относится к острым салатам как горчица и водяной кресс, зеленная овощная культура – самая удобная зелень для домашнего огорода:

Во-первых, дает урожай уже через 12-15 дней после появления всходов. Срезают кресс-салат, когда его высота достигнет 6-8 см.

Во-вторых, кресс-салат не нуждается в обилии света. Его можно выращивать на любом свободном подоконнике.

И, в-третьих, кресс-салат не требует специальной тары для посева.

В летний сезон чтобы растянуть время использования, кресс-салат сеют с интервалами 7-10 дней. Срезают листья перед самым употреблением в пищу

Кресс-салат нуждается в постоянных поливах и ежедневной срезке.

Собирайте сами семена: для чего необходимо несколько растений проредить по схеме 10 x 10 см, а затем дать им зацвести и собрать.

У сорта Данский от всходов до начала потребления проходит 10-14 дней, поэтому он рекомендован для быстрого получения зелени в зимний и ранневесенний периоды.

Верхушки молодых побегов с нежными сочными листьями используются в пищу преимущественно в свежем виде в салатах, приятно дополняют вкусовые оттенки в бутербродах с ветчиной, рыбой и сыром. Отличается горьковатым вкусом с тонким ароматом хрена. Семена растения можно использовать для приготовления горчичников.

Антиоксидант

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Свежие листья богаты минеральными солями калия, кальция, фосфора, йода, железа, магния, серы, меди и др. Содержат аскорбиновую кислоту, витамины группы В, каротин, протеин, тиамин, рутин, рибофлавин, горчичное эфирное масло, включающее гликозид пропсалин и придающее ему специфический запах и вкус. Корни и надземная часть растения содержат горькое вещество лепидин, семена – до 50-60 % полувывсыхающего жирного масла. Большое количество железа, йода, калия, фосфора обуславливает его целебные свойства.

Используется для улучшения обмена веществ, как кровоочищающее, противохорадочное и успокаивающее средство; в народной медицине зелень издавна применяется как общеукрепляющее, антиоксидантное, ранозаживляющее, и противосклеротическое средство.

Его рекомендуется употреблять при малокровии и авитаминозе, снижает кровяное давление.

Применяют также для устранения болей в суставах.

Используют для лечения особенно стойкого кашля и бронхита.

Кресс-салат благотворно активизирует деятельность желчного пузыря, выделения желудочного сока. Кресс-салат улучшает пищеварение, является хорошим противоцинготным средством.

Кресс-салат благотворно обладает мочегонным эффектом.

Листья кресс-салата используют для лечения кожных заболеваний, ожогов, язв и ран.

Официальная медицина рекомендует включать в рацион кресс-салат для снижения риска развития онкологических болезней.

Пекинская капуста, или китайская капуста, салатная капуста – салатное растение, скороспелая культура, формирует розетку товарных листьев за 40-50 суток после посева, для образования кочана требуется 60-80 суток. В пищу используются листья или кочаны, в основном в свежем виде. Растение холодостойкое, требовательно к свету (растение длинного дня), но обладает устойчивостью к затенению. Нуждается в поливах, однако при переувлажнении урожай снижается.

В пределах вида имеются листовые (образуют розетку листьев), полу кочанные (образуют кочаны с открытой вершиной) и типичные кочанные формы (полностью закрытые ко-

чаны).

В последние годы довольно активно внедряется в овощеводство в России.

Листовые формы пекинской капусты употребляют в пищу как салатную зелень, а кочанные используют после кулинарной обработки в супах, гарнирах, а также маринуют и сушат. В странах Восточной Азии салатную капусту часто заквашивают (корейцы, например, называют это блюдо кимчхи).

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: в листьях содержится белок (в 2 раза больше, чем в белокочанной капусте), а аскорбиновой кислоты в 4—5 раза больше, чем в листьях салата, углеводы, пектиновые вещества, минеральные соли (особенно много солей железа), витамины (В1, В2, В6, А, РР, С), много лимонной кислоты и каротина. Обладает диетическими и полезными свойствами. Сложный биохимический состав капусты ставит её в ряд незаменимых пищевых продуктов.

Особенно полезна при сердечных заболеваниях.

Очень полезна при язве желудка.

Листовая (салатная) горчица, или горчица сарептская, горчица русская, горчица сизая- растение нетребовательно к условиям произрастания, холодостойкое и быстрорастущее – ранний деликатес на весенней грядке. Листовая горчица – родственник рукколы, но по скороспелости более похожа на кресс-салат. Чаще всего горчицу высевают как уплотняю-

щую культуру, то есть в междурядьях других растений. Это может быть в теплице, либо под пленочным укрытием. Горчица нуждается в постоянных поливах водой. Если в жаркую погоду при длинном световом дне влаги окажется недостаточно, то растение быстро уходит в цвет и дает мало листьев. Ранний деликатес на весенней грядке.

Для получения острой горчицы обычно используют техническую горчицу, а для салатов – салатную, которая может быть, как с зелеными листьями, так и красностная.

Эти красивые, нежные и очень сочные листья послужат пикантным дополнением не только к мясным и рыбным блюдам, но и к любому салату. Их можно положить в овощной суп вместо капусты, при варке горечь быстро исчезает; можно использовать для приготовления майонеза и других заправок. Молодые листья горчицы листовой также солят и консервируют; ими можно украсить бутерброд.

Собирайте сами семена горчицы: необходимо проредить посеы и оставить на площади размером 50 x 50 см одно растение, дать ему зацвести.

Чтобы приготовить горчичное масло, а также острую приправу – используют семена. До того момента, как появятся стебли, для салатов используют розетки молодых листьев.

Листья горчицы можно есть сырыми или тушеными, используя их в качестве приправы или салата к рыбным или мясным блюдам. Однако очень часто их специально подвяливают на солнце, а затем сушат или солят впрок, добавляя

к пряностям.

В семенах содержится до 42% высококачественного пищевого масла. Используют семена, которые заготавливают при созревании нижних стручков.

Остающийся после извлечения из семян жирного горчичного масла жмых является сырьем для горчичников, которые используют при лечении простудных и бронхо-лёгочных заболеваний.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Семена содержат эфирное масло; высококачественное горчичное жирное масло, в состав которого входят эруковая, олеиновая, линоленовая, арахисовая, лагноцериновая, бегеновая, пальмитиновая, линолевая и диоксистеариновая кислоты. В семенах содержатся гликозидсинигрин(двойной эфир аллилизотиоцианата с бисульфатом калия и глюкозой) и фермент мирозин. Фермент мирозин в водной сфере и при воздействии температуры расщепляет гликозид на глюкозу, сульфит калия и эфирно-горчичное масло. Листья сарептской горчицы содержат каротин, аскорбиновую кислоту, кальций и железо.

Оказывает противовоспалительное и антисептическое действие. Прекрасное средство, предупреждающее несвоевременное старение стенок кровеносных сосудов, утрату ими эластичности и отложение на внутренней стенке сосудов холестериновых бляшек.

Она усиливает отделение желудочного сока и возбуждает

аппетит.

Горчица в виде горчичников применяется как местное раздражающее и отвлекающее средство при простудных заболеваниях, ревматизме, радикулитов.

Горчичные ванны можно применять вместо горчичников. 250-400 граммов горчичного порошка размешать, подливая к нему тёплую (не горячую) воду до консистенции жиденькой кашицы и растереть до появления резкого едкого горчичного запаха. После чего кашицу вылить в ванну (на 180-200 литров воды) и хорошо перемешать. Ванну принимать при t 36 градусов 5-6 минут, после чего обмыться под тёплым душем, закутаться в тёплое одеяло. Применяется при бронхитах, пневмониях. При хроническом насморке горчичный порошок насыпают в носки.

Горчица в виде горчичников применяется также при ревматизме, радикулитах.

НЕ рекомендуется употреблять больным туберкулезом или людям с больными почками.

Ревень тангутский, пальчатый ревень лекарственный – это король компотов, многолетние очень крупные травы с толстыми, деревянистыми, ветвистыми корневищами. Надземные стебли однолетние, прямые, толстые, полые и иногда слабо-бороздчатые. Весной отрастает рано и в тёплом уютном месте на хорошо удобренной огородной клумбе формирует крупные листья на толстых сочных черешках. Отлично

зимует под снежным покровом.

По описаниям Авиценны (X–XI вв.), ревень избавляет от веснушек и следов синюшности, оставшейся на коже, помогает при астме и кровохарканье. Он полезен при болезнях печени, при слабости желудка и болях в нем, при поносе вследствие несварения, при резях в кишках, дизентерии, болях в почках и мочевом пузыре, а также при болях в матке и при маточных кровотечениях, хронических и периодических лихорадках, при икоте.

В научной медицине широко используют препараты из особой, лекарственной разновидности ревеня – ревеня тангутского. Из его мясистых корней и корневищ на фармацевтических фабриках делают таблетки, горькую настойку и сироп. Порошок и таблетки ревеня применяют как слабительное, сироп и настойку – в качестве желчегонного средства и стимулятора желудочной секреции. Порошок из корня ревеня тангутского входит в состав желчегонного чая.

Главным лекарственным сырьем у ревеня является его корневая система. Действующими веществами в ней выступают гликозиды. Одни из них – антрагликозиды – обладают сильно выраженным слабительным действием. Другие – таногликозиды – наоборот, имеют вяжущие свойства. По этой причине лекарства из корней ревеня широко используют при различных расстройствах пищеварения. Чаще всего их назначают как слабительное при привычных запорах, вялой перистальтике кишечника, обильном скоплении газов,

геморрое.

Принимают разные лекарственные формы, но, вероятно, самой удобной формой является порошок из сухих корней.

Сами листья в пищу не используются – их нужно аккуратно отламывать от черешков, не повреждая почки возобновления. Не следует также отдирать от них тоненькую плёночку, которая остаётся на нижней стороне черешка. Сверху лист черешка нужно срезать таким образом, чтобы небольшая его часть осталась на черешке. В результате плёночка снизу и оставшаяся часть листа на черешке подвянут и закупят черешок с обеих сторон – при таком способе черешки будут долго не увядать и хорошо храниться.

Свежие и толстые черешки по удалении плотной кожицы режутся на кусочки и употребляются в дело – готовят компоты, кисели, вино, морсы, варят варенье, пекут пироги; сваренные в сахарном сиропе, дают кисловатое, очень вкусное варенье; слегка подваренные в густом сахарном сиропе, высушенные и на другой день вновь погруженные в сироп дают ревенные цукаты; обваренные кипятком, протертые через решето и сваренные с сахаром идут в качестве начинки в сладкие пироги, напоминая вкусом яблочное пюре. Самыми вкусными весенними пирогами являются ревеневые и щавелевые.

Из сока черешков приготавливают вино вроде шабли, причём сок в смеси с водой и сахаром подвергают сначала брожению, когда последнее закончится и жидкость просветлит-

ся, процеживают, отстаивают и разливают по бутылкам, в которых выдерживают до года в подвале.

Сочные, с лёгкой кислинкой черешки богаты витаминами, органическими кислотами и минеральными солями, традиционно используется в компотах и прохладительных напитках.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Черешки листьев содержат до 2,5 % сахаров, около 3,5 % органических кислот (яблочная, лимонная, щавелевая, фумаровая, янтарная), соли калия, кальция, фосфора, магния, витамины – аскорбиновую кислоту (до 0,58 %), тиамин, токоферол, рибофлавин, рутин, никотиновую кислоту, пиридоксин, каротин, пантотеновую кислоту. Корни, корневища ревеня содержат гликозиды. Их две группы: танногликозиды (от 6 до 10 %, дубильные вещества пирокатехиновой группы и производные галловой кислоты, обуславливающие вяжущие свойства) и антрагликозиды (от 3 до 6 %, хризофанеин, глюкоэмодин, глюкоалоэ-эмодин, глюкореин), хризофановую кислоту. С возрастом растения содержание антрагликозидов заметно возрастает. В корневищах и корнях содержатся также смолы, пектиновые вещества, много крахмала. В листьях есть аскорбиновая кислота, эргостерин, соли железа, щавелевая и яблочная кислоты, вещества Р – витаминного действия.

Препятствует образованию в сосудах холестериновых бляшек, служит прекрасным средством для профилактики

атеросклерозов, показан при склерозах, укрепляет сердечно-сосудистую систему.

Благотворно влияет на пищеварение, устраняет желчный застой, нормализует работу желудочно-кишечного тракта, применяют как слабительное средство при хронических привычных запорах.

Оказывает благотворный эффект при различных легочных заболеваниях, эффективен в борьбе с туберкулезной палочкой.

Препятствует возникновению опухолевых новообразований, способствует профилактике онкологических заболеваний.

Салат – латук или латук посевной – растения светолюбивые, растение короткого дня: разнообразные по форме и листьям и окраске, эти однолетние быстрорастущие овощи в основном используют в свежем виде. Чтобы получать урожай салата весь сезон, необходимо первые посадки производить с перерывом в две недели (в течение первых 3 посадок), летние посадки (посевы) должны производиться с сокращенным интервалом – 1 неделя, последние же две с интервалом в две недели, как и в начале сезона.

Возделывают салат листовой – листья не образуют кочан; кочанный – листья образуют различной плотности кочан и салат Ромэн.

Вначале развивается розетка прикорневых листьев, затем

стебель. Стебель полный, сильно разветвленный, цветоносный, высотой 60—120 см. Листья с розеткой прикорневых листьев. Желтовато-зелёные, редко красные. Зубчатые или изрезанные (струговидные), обратнойцевидные, горизонтальные, сидячие, цельные, крупные, гладкие, морщинистые, гофрированные или курчавые, у кочанного салата – смыкаются в кочан плоскоокруглый или округлый формы. Основание листьев сердцевидно-стреловидное, на нижней стороне по средней жилке листья усажены щетинками.

Холодостойкое (всходы выдерживают температуру до —3, —5 °С), свето- и влаголюбивое растение.

Зеленная овощная культура. В основном используется как витаминная зелень. В пищу используют листья, кочан, утолщённый стебель. Листья и кочаны съедобны в свежем виде до образования растением стебля, потом они становятся горьковатыми.

Особой популярностью пользуется сорт "Айсберг" с толстыми мясистыми листьями – отличный сорт кочанного салата;

Наиболее ранний урожай салата получают, если высевают дражированные семена под зиму, а весной посевы закрывают плёночными укрытиями.

Идеальное место для хранения данной культуры – холодильник. Но, перед тем как водрузить растение на полку, хорошенько подсушите листики, так как излишняя влага будет провоцировать их скорейшую порчу. Затем просто заверни-

те их в пакет, целлофановый или бумажный и отправьте в холодильник. Помните, салат – скоропортящийся продукт, поэтому рекомендуется использовать его в течение трех дней.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: имеется большое количество: белков; жиров; углеводов; пищевых волокон; клетчатки; макроэлементов (калия, магния, кальция, натрия, фосфора); микроэлементов (железа, марганца, меди, селена, цинка, лютеина и зеаксантина); витаминов (А, В1, В2, В3, В4, В5, В6, С, К1, Е). По содержанию витамина С в составе практически все виды салата листового превосходят цитрусовые – лимоны и апельсины; содержит очень много каротина и каротиноидов, фолиевой кислоты.

Способствует: нормализации обмена веществ, можно применять в целях профилактики атеросклероза; регулярное употребление салата станет вашим лучшим помощником в сохранении молодости; нормализуют обменные процессы; их действие распространяется на повышение иммунитета; для улучшения обмена веществ, для снижения холестерина в крови; замедляют процесс старения.

Способствует нормализации функций нервной системы.

Способствует: улучшению состава крови, регулярное употребление салата станет вашим лучшим помощником при выведении шлаков; является хорошим кровоочистительным средством. Очень помогает при всех метеопеременах, хорошо действует при головной боли (можно прикладывать ли-

стья салата к голове). Богатое содержание витамина Р в салате предупреждает появление хрупкости кровеносных сосудов. Это особенно важно для больных диабетом.

Способствует нормализации функций нервной системы, оказывает успокаивающее; снотворное; болеутоляющее воздействие.

Улучшается работа желудочно-кишечного тракта, улучшение пищеварения, предупреждение запоров.

Помогает тем людям, которые ведут малоподвижный образ жизни, а также людям преклонного возраста, и тем, которые страдают от заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Можно улучшить состояние кожи; отличная маска, которая обладает питательным, тонизирующим и освежающим действием: измельчённые листья салата и сметана; либо лимонный сок и растительное масло. Применяйте маску не более двух раз в неделю. Благодаря этому средству кожа вашего лица заметно освежится.

Если вы смешаете сок растения с медом и доведете массу до сметанообразного состояния, то вам не придется покупать дорогие шампуни от перхоти или от выпадения волос: наносить лечебный состав необходимо на полчаса, массажными движениями.

Спáржа лека́рственная, или Спáржа обыкнове́нная, или Спáржа апте́чная – многолетнее травянистое растение; вы-

ращивается как овощная культура. В пищу употребляются молодые побеги.

Не вышедшие из земли побеги (длиной 18—20 см) с ещё не распустившейся головкой употребляют в пищу. Находясь в слое почвы, эти побеги имеют белую окраску, на поверхности почвы они приобретают зелёно-фиолетовый цвет и теряют часть питательных веществ. Побеги спаржи имеют отличные вкусовые качества, являются хотя и невысоко питательным продуктом, но отличаются значительным содержанием витаминов. Побеги культивируемых форм используют в варёном и консервированном виде как деликатес. Отварные побеги по вкусу напоминают зелёный горошек.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Корневища и корни спаржи содержат аспарагин, сапонины, кумарины, углеводы, следы эфирного масла, каротиноиды, аминокислоты, витамин С; в молодых побегах обнаружены белки, аспарагин, лизин, аргинин и другие аминокислоты, каротин, большое количество минеральных солей (особенно калия), витамин С (25—60 мг % [3]), сапонины; в семенах имеется до 15 % жирного масла, в зрелых плодах – углеводы, органические кислоты (яблочная и лимонная), следы алкалоидов.

Экспериментально установлено, что введение в вену аспарагина или экстракта спаржи снижает артериальное давление, замедляет ритм сердечных сокращений, расширяет периферические сосуды, увеличивает диурез, снимает

усталость. Экстракт спаржи вызывает более значительное и продолжительное снижение давления, чем аспарагин. Спаржа способствует удалению из организма хлоридов, фосфатов и мочевины. Поэтому её препараты могут быть рекомендованы при болезнях сердца, рекомендуют при сахарном диабете. Благодаря высокому содержанию аспарагина побеги спаржи оказывают положительное влияние на работу сердца.

Её препараты могут быть рекомендованы при ревматизме, подагре.

Её препараты могут быть рекомендованы при болезнях почек, остром и хроническом нефрите с достаточной функцией почек, при заболеваниях почечных лоханок и мочевого пузыря, при воспалении мочевыводящих путей.

Цикóрий салатный, витлуф, белый лист – многолетнее растение семейства Астровые, или Сложноцветные. Род включает в себя два культивируемых вида и не менее восьми диких.

Имеет длинный крепкий стержневой корень, глубоко проникающий в почву.

В первый год появляется розетка ярких продолговатых листьев с чётко выраженной главной жилкой. Листья могут быть закруглены на конце либо сужены. Жёсткий вертикальный углублённый стебель появляется во второе лето.

Цветки язычковые, крупные, обоеполые, чаще голубого

цвета, реже розоватые либо белые, расположены на коротком индивидуальном стебельке, отходящем от верхней части листа. Цветки находятся в корзинках с двойной обёрткой, наружные листочки обёртки короткие, отогнутые, внутренние прямостоячие. Цветки открываются последовательно вверх, хотя в пасмурную погоду часто закрыты. Плод неясно пятигранный с хохолком из коротких чешуек.

Два вида цикория культивируются – цикорий салатный и цикорий обыкновенный. В пик сезона высушенный корень цикория обыкновенного содержит 75 % инулина (по другим данным, около 49 %).

В русском народе цикорий называют ещё «Петров батог», по легенде, Апостол Пётр использовал его как хворостину для своих овец. По другой легенде, Пётр согнал прутиками насекомых-вредителей с хлебных колосьев, после чего бросил их на обочину у поля. Из этих прутиков и вырос цикорий. Оттого будто бы и растёт он с тех пор возле дорог.

Очень холодостоек, корнеплоды не вымерзают даже при t -25, -30 гр; не требователен к климатическим и почвенным условиям.

Чтобы получить свои семена – несколько корнеплодов оставляют под зиму в почве, либо выдерживают их зимой в погребе, а затем весной высаживают.

В пищу используют корнеплоды, листья и кочанчики: корнеплоды убирают осенью до наступления заморозков; кочанчики образуются зимой из корнеплодов при выгонке зелени.

Корнеплоды после размельчения, сушки и размола – хорошая добавка в кофе; корень используют как заменитель кофе – высушенные и обжаренные корни добавляют к натуральному кофе для улучшения его вкуса.

Листья культивируемых видов используют для различных салатов и в качестве гарниров к блюдам; хороший гарнир ко всем мясным блюдам; используют в салатах и винегретах; По биологическим особенностям близок к обычному салату, холодостоек.

В пищу используют листья, образующую мощную, кудрявую, сильно изреженную розетку. Для улучшения вкусовых качеств их отбеливают. После отбеливания листья становятся менее горькими и более сочными. За 2-3 недели до снятия урожая (через 2 месяца после высадки) укрывают грядку толстым слоем органической подсушенной мульчи, которая позволяет произвести отбеливание листьев.

Плохо отбеленные листья перед употреблением погружают в теплую воду на 20 минут, дают воде стечь. Листья используют как гарнир для мясных и рыбных блюд.

Используют в основном сорта иностранной селекции: Витлуф, Митадо, Тардиво, Штокко, Экстрема, Экспресс.

Цикорий обыкновенный используется в основном в народной медицине

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Корни содержат холин, горечь лактуцин, лактукопикрин, пектин, гликозиды цихориин, интибин

(придающий корням и листьям горький вкус), инулин (до 49%, в культуре до 60-65%), кремниевую кислоту, дубильные вещества, тараксостерол, сахара (преобладает фруктоза), тиамин, аскорбиновую кислоту. В цветках – кристаллический гликозид цикории; в семенах – до 28% жирного масла; в молодых листьях – каротин (до 80 мг%), аскорбиновая кислота, инулин, соли калия. Кочанчики обладают ценными диетическими свойствами, специфическим вкусом, возбуждают аппетит. Содержат белки, сахара, минеральные соли, витамины (В, С, РР, каротин), углевод инулин и гликозид интибин.

Сок – как успокаивающее центральную нервную систему. Цветки. Настой, отвар – при неврастении, истерии.

Сок – как тонизирующее работу сердца средство, при сахарном диабете.

Корни. Отвар (внутри) – как желчегонное средство при заболеваниях желчного пузыря, печени (в том числе при желчно-каменной болезни); с целью улучшения пищеварения, повышения аппетита; при гастритах, диспепсии, запорах. Сок – как желчегонное средство.

Корни. Отвар (внутри) при заболеваниях почек (как мочегонное).

Надземная часть. Настой, отвар в виде промываний – при ранах, язвах; в виде примочек – при фурункулах, экземах; гнойничковых заболеваний кожи и экзем. Наружно – для лечения кожных сыпей, угрей, фурункулов, гнойных ран, при

диатезе у детей.

Щавель широколистный, щавель кислый, щавель шпинатный – является неприхотливым, многолетним растением, которое растет на кислых почвах, и даже может расти в полутени; но лучше размещать на хорошо освещенном тёплом месте, где раньше всего тает снег по весне. Самыми известными сортами являются Одесский, Широколистный и Бельвильский.

Однако лучше всего на дачном участке выращивать не обычный щавель, а шпинатный (Никольский или Авдеевский). Вкус у него не такой кислый, а листья шпинатного другой формы – они крупные, эллипсовидные, а также в шпинатном щавеле в 2 раза больше каротина и витамина С. За лето можно делать несколько срезок, поскольку он растет достаточно быстро.

Щавель можно рассаживать и пересаживать. Для этого достаточно разделять старые кусты. Однако растения, выращенные из семян, имеют более нежные листья, поэтому такой щавель гораздо вкуснее.

Щавель можно заготавливать впрок, а можно использовать в салатах, особенно в смеси с пресным шпинатом и салатом. Еще можно варить из щавеля горячие и холодные закуски. Однако самым вкусным блюдом является первый весенний пирог со щавелем, напоминающий пирог с яблоками. Без его аппетитных молодых листочков – зелёные щи не

сваришь, вкусных пирожков не напечёшь.

Обладает целебными свойствами, о которых упоминал ещё Авиценна в своём «Каноне врачебной науки».

Но людям с больным сердцем или почками, а также с нарушениями обмена веществ кушать щавель противопоказано; кроме того, в щавеле содержится щавелевая кислота, имеющая пресный вкус. Эта кислота уменьшает в нашем организме содержание кальция, связывая его, в результате чего появляются разного рода заболевания.

Особенно полезны молодые листья и побеги щавеля, в которых преобладают лимонная и уксусная кислота, содержится большое количество витаминов, минеральных компонентов и других активных веществ.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Листья и стебель богаты белками, содержат около 2 % липидов, флавоноиды (гиперозид, рутин), дубильные вещества, витамины С, В и К, каротин, соли железа, а также щавелевую кислоту. В корнях найдены производные антрахинона. Листья содержат много щавелевокислого кальция.

Большое содержание витаминов, минеральных солей в растении позволяет его использовать для профилактики гиповитаминозов, поддержания нормального обмена веществ и гомеостаза организма.

Большое содержание витаминов, минеральных солей нормализует кроветворение.

Улучшает пищеварение путем активации желудочного сока; действует как желчегонное средство.

Внимание! При частом употреблении листьев щавеля могут образовываться камни в почках.

ШПИНАТНЫЕ

Мангольд (листовая свёкла) – двулетнее растение семейства лебедовых, зеленная овощная культура. В России его пока выращивают в небольших количествах, но популярность этой культуры возрастает благодаря возможности получать урожай зелени как летом и осенью (в открытом грунте), так и зимой (в комнатных условиях).

Выращивают листовой и черешковый; по биологии близок к столовой свёкле, но более холодостоек.

Листья и черешки применяют для приготовления супов, салатов, гарниров; листья употребляют в свежем и варёном виде, черешки только в варёном виде, они могут служить заменителями спаржи или катрана, хотя и имеют другую консистенцию.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: в листьях и черешках содержатся белки, сахара, минеральные соли, много витаминов. Особенно много каротина (столько же, сколько в огородном шпинате). Растение содержит много витамина К, кроме того, витамины А и Е, а также натрий, магний, калий и железо. Ко-

рень мангольда содержит большое количество сахара, который раньше добывали кипячением.

Портулак огородный – однолетнее травянистое суккулентное растение из семейства портулаковых. Надземные побеги мясистые, длиной 10–30 см, обычно распластанные по почве, но иногда бывают восходящими и даже прямостоячими. Стебли почти от основания ветвистые.

Молодые листья и стебли используют в пищу сырыми и вареными. Из них готовят острые салаты, супы, пюре, приправы к мясным блюдам. На зиму солят и маринуют, используя в качестве заменителя каперсов. Особой популярностью зелень портулака пользуется с давних пор у населения Закавказья, Средней Азии, в странах Средиземноморья.

Как лекарственное растение портулак известен со времен Гиппократов. Ещё в древности считали, что его семена «очищают организм». Листья портулака употребляли в медицине прошлого как ранозаживляющее, мочегонное; в составе смеси для лечения импотенции, как антитоксическое средство при укусах ядовитых змей и насекомых, при трихомонадном кольпите, бессоннице, метеоризме, болезнях печени и почек, при цинге и других авитаминозах, дизентерии; семена – при чешуйчатом лишае.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Надземная часть портулака содержит белки, каротин, сахара, микроэлементы (цинк, медь, мар-

ганец, никель, железо), макроэлементы (кальций, магний, натрий, калий), органические кислоты, алкалоиды, сапонины и другие гликозиды, норадреналин, значительные количества витаминов – каротина, токоферола, аскорбиновой кислоты (до 0,3 %), никотиновой кислоты и филлохинона, слизистые и смолистые вещества; семена – жирное масло, включающее линолевую, олеиновую, пальмитиновую и другие жирные кислоты.

Экспериментальными исследованиями показано, что внутривенное введение настоя или отвара портулака способствует усилению сердечного ритма, повышению артериального давления при значительном сужении сосудов. Этот эффект объясняют действием норадреналина, содержащегося в большом количестве в растении. Этим же обусловлено, по-видимому, и кровоостанавливающее действие портулака при внутренних кровотечениях. Портулак снижает уровень сахара в крови и может быть рекомендован в пищевом рационе больных с легкой формой сахарного диабета второго типа. Настои травы портулака понижают уровень сахара в крови, а наличие в растении различных витаминов позволяет использовать его в качестве средства для лечения гипо- и авитаминозов, в том числе цинги.

Настой листьев и верхушек стеблей рекомендуется при острых и хронических заболеваниях почек, при отеках, болезненном мочеиспускании и мочекаменной болезни.

Свежие листья прикладывают к местам укусов пчел и к

опухолям. Для выведения бородавок их смазывают свежим соком. Наружно в виде компрессов горячие отвары или запаренную траву назначают при фурункулезе, лечении мастита, флегмоны, панариция.

Шпинат огородный – «барская» культура, является однолетним растением и относится к семейству маревых. Он имеет пресный вкус, как у обыкновенного салата.

Шпинат, как правило, стрелкуется (выпускает стрелу с семенами), когда температура слишком высокая. Некоторые сорта менее стрелкующиеся, но высокая температура температуры окружающей среды, стресс, и слишком длительный рост растения способствует образованию стрел.

Сбор шпината: чем моложе шпинат, тем он более ароматный; срежьте растение, когда оно достигнет в высоту 5-10 см в длину; количество листьев в розетке зависит от сорта шпината и колеблется в среднем 5-6 листьев; когда появляется стрелка и созревают семена, качество листьев ухудшается, поэтому лучше собрать урожай до этого момента.

Шпинат относится к растениям короткого светового дня, и его можно подсеять каждые две недели, получая молодую зеленую массу на протяжении всего лета. Шпинат часто используют для приготовления сырых салатов, добавив сок лимона или уксус, щавель, либо заправляют майонезом для придания вкуса. Также его можно заготовить впрок в виде пюре и затем зимой использовать в качестве гарнира к рыб-

ным и мясным блюдам. Это растение необычайно полезно.

В XXI веке позиции на рынке быстро завоёвывает молодой шпинат (англ. *babyspinach*) с нежными листьями длиной не более 5 см, который собирают через 15—35 дней после посадки. Утверждения о том, что в молодом шпинате содержится меньше антипитательных веществ, чем в зрелом, правда, не всегда подтверждаются экспериментально.

Отварные или сырые листья шпината употребляются в пищу. Благодаря наличию витаминов, сохраняющихся даже при консервировании, особенно витамина С и каротина, шпинат рекомендуется для профилактики и лечения цинги и других авитаминозов. Наличие солей железа определяет его ценность при малокровии, а белка и других веществ – как диетического продукта в детском питании. Пищу из шпината следует употреблять сразу после приготовления или хранить на холоде. При хранении в теплом помещении в блюдах из шпината за счет поселяющихся азотобактерин образуется большое количество азотисто-кислых соединений, опасных для организма человека, особенно детей. Молодой шпинат можно употреблять сырым в салатах и в соусах – дипах, а более старые, грубоватые листья можно отваривать на пару, обжаривать и тушить. Следует иметь в виду, что даже в холодильнике листья шпината не хранятся больше восьми дней: к концу этого срока они теряют основную часть витаминов.

Из крупных стран шпинат наиболее популярен в Китае и в США.

Является антиоксидантом.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: много полезных свойств, его считают одним из самых лучших овощей. В нём содержатся: белки, жиры, углеводы; органические, насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты; клетчатка, крахмал, сахар; витамины группы А, С, В, Д, Е, Н, К, РР; микро и макроэлементы: Са, Mg, Na, Mn, Na, K, F, Fe, Zn, Cu, Se, I. В шпинате белка больше, чем в бобовых, а витамин С и А сохраняются после термической обработки. Он низкокалорийный. Листья богаты белками, жирами, витамином С, каротином, солями калия, йода и железа. Свежий (не варёный) шпинат особенно богат антиоксидантами. Это один из основных пищевых источников фолиевой кислоты – витамина В9, который был впервые выделен учёными именно из листьев шпината.

Это растение выводит из организма шлаки и токсины, повышает уровень гемоглобина, ускоряет обмен веществ. Его используют при диетах и профилактиках различных видов болезней; замедляет процесс старения. Отличный антиоксидант.

Восстанавливает работоспособность, возвращает спокойствие во время стрессов.

Шпинат необходимо обязательно употреблять в пищу при любых заболеваниях крови, поскольку его хлорофилл по структуре очень близок к гемоглобину крови человека. В нем содержится большое количество железа, которое участ-

вует в образовании гемоглобина крови. Именно по этой причине шпинат полезен людям, у которых низкий уровень гемоглобина.

Шпинат способен прекрасно очищать стенки кишечника и желудка от пищевых шлаков. Улучшает деятельность желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы.

Шпинат при регулярном употреблении положительно влияет на состояние зубов и десен.

Паста из растения (шпинат, оливковое масло) удаляет веснушки на лице, лечит экзему и ожоги.

Ввиду высокого содержания оксалатов шпинат традиционно не рекомендуется употреблять людям, склонным к развитию почечнокаменной болезни. Вместе с тем, влияние растительной пищи с высоким содержанием оксалатов на образование камней в почках опытным путём до сих пор не было доказано. Тепловая обработка шпината (варка, жарка) позволяет снизить содержание оксалатов, но не более чем на 15 %.

ПРЯНО-ВКУСОВЫЕ

Анис обыкновенный, бедренец анисовый, чанус, чануш – однолетнее лекарственное растение. Используют зрелые плоды аниса, которые содержат эфирное масло. Семена аниса в любой выпечке придадут неповторимый чудный и аппетитный запах, а соленьям пикантный вкус пряной свежести.

Народные целители предлагают большое количество рецептов чая, настоек и напитков. Психологи рекомендуют анис для ароматерапии, так как его запах действует тонизирующе и успокаивающе. Самая ценная часть растения – его семена. Еще они называются плодами. Они содержат большое количество различных витаминов и минералов. Плоды аниса заваривают как чай. Чаще всего анис добавляют в различные пироги, печенье, пряники, оладьи, кексы, молочные и фруктовые супы, к шпинату вместо мускатного ореха и другие блюда.

От запаха аниса погибают насекомые: вши, клопы, моль, тараканы, шмели, а также клещи.

Анис считается мощнейшим афродизиак.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Сухие плоды содержат до 6 % эфирного масла, 16—28 % жирного масла, до 19 % белковых веществ, а также сахара и органические кислоты. Главные компоненты эфирного масла – анетол (80—90 %) и метилхавикол (10 %), кроме того, масло содержит анисовый альдегид, анисовый кетон, анисовый спирт, анисовую кислоту, α -фелландрен, α -пинен, дипентен, камфен, ацетальдегид, анискетон; аскорбиновую кислоту, калий, кальций.

Анисовое масло и плоды применяют главным образом в качестве отхаркивающего средства при катарах дыхательных путей, трахеитах, ларингитах и других заболеваниях органов дыхания. Анисовое масло часто комбинируют с други-

ми эфирными маслами, антибиотиками; они входят в состав различных отхаркивающих микстур.

Применяется при вздутии живота, для стимуляции секреторной функции печени и поджелудочной железы. Препараты аниса, в том числе в лекарственных сборах, рекомендуются также при анацидных гастритах, метеоризме и других нарушениях функции желудочно-кишечного тракта.

Помогают при воспалении почек и мочевого пузыря, выводят песок из мочевыводящих путей.

Базилик, рейган, райхон, реан и душистые васильки; принадлежит семейству мятных трав, используется в качестве приправы ко многим блюдам. Большинство разновидностей базилика имеет зеленые листья, но существует опаловый базилик, обладающий красивым фиолетовым цветом. Другие виды базилика, такие как лимонный базилик и коричный базилик, названы так из-за соответствующего аромата. Это чудодейственное растение одинаково высоко ценят на востоке и на западе.

Сильный горьковато-пряный аромат этой излюбленной «царской пряности» придаёт совершенно неповторимые вкусовые оттенки мясным блюдам, овощным салатам, солениям и маринадам.

Очень вкусны томаты, фаршированные сыром или брынзой с чесноком, посыпанные рубленой зеленью базилика.

Свежие и сухие листья базилика очень хороши в супы, са-

латы, блюда из макаронных изделий, помидоров, яиц. Порошок из сухих листьев заменяет перец.

Базилик содержит эфирное масло, богатое камфарой. Содержание эфирного масла в растении наиболее высоко в период бутонизации.

Для лечения используют траву (стебли – без нижних одревесневевших частей, листья, цветки), собирать которую можно несколько раз за лето. Базилик обладает вяжущим, противовоспалительным, ранозаживляющим, антисептическим действием.

Благодаря последнему свойству базилик полезно употреблять во время эпидемий гриппа.

Славянские народы часто использовали базилик как символ семейного счастья и бессмертия. Абхазцы, славящиеся своим долголетием, утверждают: «Кто базилик жует, тот долго живет».

Базилик считается сильнейшим афродизиак.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Содержание масла в различных видах базилика может достигать до 1,5—2 %. В масле базилика содержатся полезные для человека вещества: камфора, цинеол, оцимен, сапонин, метилхавинол. Кроме того, в базилике обнаружены витамины: В2, РР, аскорбиновая кислота, рутин, каротин. Листья – ценный источник каротина и рутина. Эфирное масло содержит эвгенол, метилхавикол, цинеол, линалоол, камфору, оцимен. Эвгенол является основ-

ным компонентом эфирного масла (до 70 %). Эфирное масло находится преимущественно в соцветиях. Наибольший выход масла наблюдается в фазе полного цветения. Сушка сильно снижает выход масла. В семенах содержится 12—20 % жирного масла; в листьях – 0,003—0,009 % каротина, до 0,15 % рутина.

Он помогает поддерживать организм в тонусе, придаёт энергии. Растение тонизирует не только тело, но и мозг; его применяют для того, чтобы улучшить память.

Людям зрелого возраста полезно употреблять блюда с базиликом из-за того, что он хорошо влияет на эластичность сосудов.

Волшебная травка помогает при артрите и ревматизме.

Листья душистых васильков – признанный антисептик. Если употреблять их вовнутрь, то они помогут обеззаразить повреждения на слизистых желудочно-кишечного тракта.

Листья душистых васильков – признанный антисептик. Ими даже можно дезинфицировать раны. Неповторимое сочетание витаминов улучшает вид кожи и укрепляет ноги. Это отличный антисептик – укрепляет кожу и ногти: отвар базилика можно использовать для ухода за проблемной кожей; он удалит лишний жир, не разрушая естественной липидной плёнки. При этом кожа не почувствует себя «беззащитной», и работа сальных желёз будет нормализована. Это средство показано для ухода за кожей после тридцати. Оно способствует омоложению клеток, поддерживает общий то-

нус, успокаивают микрораздражения.

Запах помогает настроиться на романтическую волну. Самый лучший способ проверить это – принять тёплую ванну с эфирным маслом базилика. За несколько минут до процедуры несколько капель этого средства нужно смешать с мёдом или сливками, а после – добавить в воду.

В больших дозах вызывает судороги клинического характера.

Душица обыкновенная или душмянка, духовый цвет, пчелюб, материнка, мята лесная, боровая костоломная трава.

Многолетнее травянистое растение семейства губоцветных, до 90 см высоты. Обладает приятным запахом, напоминающим запах известного растения чабреца обыкновенного. Корневище бурое ветвистое, ползучее. Стебель прямой, четырехгранный, мягко-волосистый, вверху разветвленный. Листья черешковые, супротивные, продолговато-яйцевидные, темно-зеленые с просвечивающимися железками. Цветки мелкие, душистые, красновато-лиловые или розовато-лиловые, собраны на концах ветвей в щитковидно-метельчатое соцветие. Плод состоит из четырех голых, коричневых или бурых орешков, сидящих в чашечке. Цветет в июле – августе, плоды созревают в августе – сентябре. Размножается семенами и вегетативным путем. Растет обычно группами из нескольких растений на супесчаных и суглинистых сухих и свежих почвах в хвойных и смешан-

ных лесах, на их опушках, полянах и вырубках, на суходольных и пойменных лугах.

Лекарственные свойства растения упоминаются еще в трудах Диоскорида, Аристотеля, Аристофана. По данным Авиценны, душицу применяли в давние времена при заболеваниях суставов, лечении печени и желудка. Рекомендовали жевать траву при зубной боли и для очищения зубов от камней.

Сбор и сушка сырья. В лекарственных целях используется трава душицы обыкновенной, которую заготавливают в начале массового цветения. В более поздние сроки сбора содержание эфирного масла, а следовательно, и качество сырья снижаются. При заготовке срезают верхушки душицы на высоте 20-30 см от земли. Сушат траву на открытом воздухе в тени или в хорошо проветриваемых помещениях. Значительно быстрее сырье сохнет в специальных сушилках с принудительной вентиляцией подогретым до 35-40 °С воздухом. При температуре сушки свыше 40 °С могут улетучиваться эфирные масла. Хранят душицу отдельно от других лекарственных растений. Заготовку душицы обыкновенной в одних и тех же местах можно проводить не раньше, чем через 2 года. Срок годности сырья 2 года. Запах сырья ароматный, вкус горьковато-пряный, слегка вяжущий, терпкий.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. В траве душицы обыкновенной обнаружено обладающее приятным запахом эфирное масло

(до 1,2%), в состав которого входят тимол (до 50%), геранил-ацетат, цимол, карвакрол и другие летучие и ароматические соединения. Кроме того, растение содержит жирное масло, флавоноиды, аскорбиновую кислоту (в цветках – 166 мг%, в листьях – 565 мг%, в стеблях – 58 мг%) и дубильные вещества (до 19%). Семена имеют большое количество жирного масла (до 28%). В надземной части содержатся: зола – 6,39%; макроэлементы (мг/г): К – 19,80, Са – 12,40, Mg – 2,10, Fe – 0,63; микроэлементы (КБН): Мп – 0,12, Си – 0,49, Zn – 0,34, Со – 0,26, Мо – 4,80, Сг – 0,07, Al – 0,39, V – 0,16, Se – 44,90, Ni – 0,18, Sr – 0,30, Pb – 0,11. В – 13,20 мкг/г. Не обнаружены Cd, Ba, Li, Ag, Au, I, Br. Концентрирует Fe, Mo, Se, особенно Se.

В народной медицине настой – при инсульте.

Фармакологические свойства. Препараты душицы обыкновенной оказывают успокаивающее действие на центральную нервную систему, при головной боли. Применение в медицине. Входит в состав седативного сбора для лечения неврозов. В народной медицине настой – при судорогах, астении.

В народной медицине настой – при туберкулезе легких.

Надземная часть. Настой – отхаркивающее, ванны – антисептическое и общеукрепляющее средство. При острых и хронических бронхитах; входит в состав грудного и потогонного чая; в сборе: полоскание – при ангинах, гингивите.

В оториноларингологии настой рекомендован при лече-

нии острого ринита; ингаляции – при хроническом гайморите, остром и хроническом фарингите, хроническом тонзиллите, остром и хроническом ларингите, трахеобронхите.

В народной медицине настой – при острых респираторных заболеваниях, коклюше, при гастритах, желудочных коликах, гепатите, диарее, диспепсии, астении, бронхиальной астме, бронхоэктазах.

Настои усиливают секрецию пищеварительных желез, усиливают перистальтику кишечника, повышают его тонус, усиливают лактацию, повышают аппетит. Основным действующим началом растения являются эфирное масло и его важнейший компонент тимол, который оказывает местное противовоспалительное, болеутоляющее и антисептическое действие; при холециститах, дискинезии желчевыводящих путей, энтероколитах.

Ванны – при кожных сыпях, скрофулезе; примочки – при фурункулах; примочки, ванны – при гнойничковых заболеваниях кожи, диатезе, нейродермитах, экземе, витилиго. Цветки. Входят в состав мази – при экземе рук.

Отвар для ускорения роста волос.

В практической медицине настой – диуретическое, седативное, противосудорожное; в комплексном лечении злокачественных новообразований. Листья, цветки. Настой – при злокачественных новообразованиях.

Спиртовая настойка – при зубной боли.

Не рекомендуется принимать душицу при беременности,

так как она стимулирует сокращение мускулатуры матки, что может привести к аборту, а также при тяжелых заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Иссоп лекарственный – многолетний полукустарник семейства яснотковых, пряновкусовая овощная культура. В пищу употребляют молодые листья и цветки, обладающие приятным ароматом и горьковато-пряным вкусом.

Холодостоек, хорошо зимует в средней полосе России, требовательно к свету, но мало требовательно к почве и влаге. После перезимовки верхняя часть стеблей отмирает, новые побеги отрастают рано весной.

Молодые побеги с листьями и цветками в свежем и сушёном виде имеют имбирно-шалфейный аромат и горьковатый приятный пряный вкус. Используются как душистая приправа для ароматизации первых, вторых блюд и холодных закусок. В некоторых странах иссоп применяют при производстве тонизирующего напитка для пожилых людей. Иссоп занимает важное место в диетическом питании. Он употребляется при приготовлении нежной жареной телятины, которой придаёт терпкий пряный вкус. Многие любят добавлять иссоп в фаршированные яйца и колбасы. Пригоден для приготовления жареной свинины, рыбных блюд, рагу, зраз из говядины, супов из фасоли и картофеля, маринадов. Иссоп улучшает вкус салатов из свежих огурцов и помидоров. Мелко нарезанный свежий иссоп смешивают с сыром, что придаёт

продукту пикантный вкус и приятный аромат. Входит в состав абсента.

В медицине многих стран применяются верхушечные части стеблей с листьями и цветками. По лечебному действию иссоп подобен шалфею лекарственному. Иссоп лекарственный включён в фармакопеи Румынии, Франции, Германии, Португалии и Швеции; в научной медицине России не используется.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Растение содержит эфирное масло (в листьях – 0,6-1,15%, в соцветиях – 0,9-1,98%), в состав которого входят 1-пинокамфон (34-45%), α -пинен (1%), β -пинен (5%), цинеол, камфен, 1-пинокамфеол и его уксусный эфир; сесквитерпены, дубильные вещества, олеаноловая и урсоловая кислоты, а цветы, кроме того, флавоноид диосмин, иссопин, расщепляющийся на иссопинагликон, рамнозу и глюкозу. В цветущей надземной части содержатся эфирное масло (0,6—2 %), флавоноиды (диосмин, иссопин, гесперидин), дубильные и горькие вещества, смолы, камедь, тритерпеновые кислоты (урсоловая и олеаноловая) и др. Иссоп богат аскорбиновой кислотой (около 0,2 %). Имеются данные, что растения с синими цветками содержат больше эфирного масла, чем формы с красными и белыми цветками. Иссоп является хорошим фитонцидным растением. Эфирное масло иссопа – жидкость зеленовато-желтого цвета: с сильным скипидарно-камфорным запахом, в его состав входят пинен,

пинекамфеол, камфен, альдегиды, углеводороды и спирты.

В русской народной медицине листья и цветущие верхушки иссопа применяли как отхаркивающее средство при хронических катарах верхних дыхательных путей (бронхитах, трахеитах, ларингитах), а также при бронхиальной астме.

Эффективен при ревматизме.

Эффективен при желудочно-кишечных расстройствах, как противоглистное, мочегонное и лёгкое тонизирующее средство.

Экспериментально доказано антимикробное действие эфирного масла иссопа. Было предложено применять его в смеси с какой-либо жировой основой в качестве лекарственного средства при гнойных заболеваниях кожи стафилококкового происхождения, а также для компрессов при ушибах, кровоподтёках и как ранозаживляющее средство.

Настой и отвар иссопа можно использовать наружно для промывания глаз и в виде полосканий при стоматитах, заболеваниях глотки и при охриплости голоса.

Катран – род многолетних или однолетних растений семейства Капустные, пряно-вкусовая овощная культура.

По вкусовым качествам сходен с хреном, выращивают как заменитель хрена во многих регионах России. Главный корень стержневой, уходящий в почву более, чем на 1 метр; длина товарной части корня 50 см, диаметром от 3 – до 8 см, массой до 500-600 граммов.

Морозостоек, хорошо зимует во всех районах страны, кроме Крайнего Севера. В отличие от хрена – катран НЕ засоряет участок, на одном месте растёт более 5-ти лет. Размножается в основном семенами, которые сохраняют всхожесть 3-4 года.

В пищу используют толстые мясистые побеги, первые весенние листья и корни.

По вкусу и питательным качествам корни почти не отличаются от хрена, но несколько богаче его по химическому составу.

Корни катрана в сыром, печёном и консервированном виде – прекрасная приправа к мясным, рыбным блюдам и салатам. Из сырых корней готовят столовый хрен, их кладут в банки при засолке и квашении овощей. Молодые мясистые побеги и листья используют, как спаржу или салат.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: В семенах содержится до 14 % жирного масла, в корнях много крахмала, сахаров, богатый набор витаминов – аскорбиновая кислота, тиамин, рибофлавин, никотиновая кислота, рутин, а также минеральные соли.

Кайенский перец, пёрец Чили, горький пёрец – свежие или высушенные плоды определённых сортов тропического полукустарника; пряность, имеющая жгучий вкус.

Название перца в русском языке созвучно с названием страны Чили, однако происходит от «chilli» из астекских

языков науатль (современная Мексика) и переводится как «красный».

Растение высотой до 60 см с ветвистыми стеблями, эллиптическими листьями, крупными белыми или сероватыми с фиолетовыми пятнами цветками.

Плоды представляют собой ягоды с малосочным околоплодником от шаровидной до хоботовидной формы, от жёлтого и красного до чёрно-оливкового цвета.

Красный перец обладает сильным пряным ароматом и вкусом отпряного до острого и даже очень жгучего (обусловлен содержанием фенольного соединения капсаицина (ванилиламид дециленовой кислоты), которого нет в сладком болгарском перце). Капсаицин содержится в семенах, прожилках и коже плода.

При сушке стручки приобретают более густые оттенки, от тёмно- до оранжево-красного. Также стручки перца можно повесить в сухом месте и сохранять подвяленными всю зиму.

Семена и прожилки – это самая острая часть перца, поэтому, если есть необходимость снизить остроту блюда, то их удаляют.

В малых дозах стимулирует возбуждение аппетита. Плоды применяются для изготовления лейкопластырей.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Плоды содержат алкалоид (алкалоидоподобный амид) капсаицин, сахара, белки; эфирное

(1,5 %) и жирное (в семенах до 10 %) масло, большое количество витаминов С и А, Р, В1, В2, Кроме того, перец является хорошим источником витаминов группы В и в частности витамина В6, каротин, Красный перец богат также калием, магнием и железом. Кроме капсаицина, в плодах найдены стероидные сапонины. Зелёный перец (неспелый красный перец) содержит значительно меньше этих витаминов. Специфический жгучий вкус перца зависит от наличия капсаицина. В острых сортах его содержится до 1 %, в сладких – 0,01 %. Капля воды, содержащая всего 0,000005 долю капсаицина, способна вызвать ощущение жжения.

Употребляют красный перец при шоках всех видов, при сердечных приступах, при обморочных и коллаптоидных состояниях.

Перцовый пластырь служит обезболивающим средством при радикулитах, невралгии, миозите, люмбаго, плекситах. Настойка из плодов помогает при лечении воспаленных мышц, суставов и нервных стволов.

Препараты перца стручкового повышают аппетит, обладают раздражающими, отвлекающими, бактерицидными свойствами. Наружно ряд препаратов (пластырь, настойка, линимент) оказывают обезболивающее, раздражающее действие. Настойку из плодов применяют для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения. Употребляют красный перец при шоках всех видов и при кровотечениях, особенно при кровотечениях из желудка.

Препараты перца стручкового предупреждают поредение и выпадение волос.

При недостаточном кровообращении в нижних конечностях делают горячие ванны для ног с перцовым раствором.

Противопоказано при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при острых и хронических гастритах, энтероколитах, колитах, острых и хронических гепатитах, холециститах, а также заболеваниях почек.

Кервель или кервель ажурный, купырь бутенелистный, кервель обыкновенный – одна из самых ранних зеленных культур: сеять можно, как только сойдёт снег.

Образует густую розетку сочных волнистых листьев, обладающих сладковатым анисовым запахом и пряным сладковатым, напоминающим петрушку, вкусом. Эффектный кустики малахитово-зелёной ажурной зелени внешне очень напоминает петрушку, но выгодно отличается от неё тонким анисовым приятным ароматом и более сочными нежными листьями.

Молодую зелень кервеля применяют в кулинарии в шинкованном виде при изготовлении овощных и грибных салатов, супов, соусов, к отварной рыбе и мясу. Обладает сладковатым анисовым запахом, пряным сладковатым, напоминающим петрушку вкусом, благодаря чему используется в качестве пряности. Хорошо сочетается с другими зелеными овощами – эстрагоном, петрушкой, базиликом. Употребляется

он к яйцам, сваренным вкрутую, к соленым омлетам, соусам к рыбе, в зеленое масло, картофельный суп, картофельный салат, к шпинату, птице, рыбе, ягнятине и баранине. Красивые листочки как нельзя лучше подойдут для украшения блюд.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: В его листьях содержится целый комплекс биологически активных веществ – большое количество ароматного эфирного масла, главный компонент которого анетол придает листьям нежный аромат аниса, минеральные вещества, витамин С, каротин, рутин, гликозиды, фитонциды, а также магний и другие микроэлементы. Блюда из кервеля являются хорошим витаминным и общеукрепляющим средством.

Кервель помогает при потере памяти, народная медицина рекомендует его для повышения тонуса.

Народная медицина рекомендует его для успокоения нервной системы, помогает при нервной депрессии.

Листья и плоды растения использовали как отхаркивающее и вяжущее средство при желудочно-кишечных расстройствах.

В народной медицине листья и плоды растения используют при болезнях почек, мочевого пузыря.

Сок его считается лечебным и освежающим средством при болезнях кожи (экземы, плохо заживающие раны) и ушибах.

Кориандр посевной или кориандр овощной, кинза, кинтайская петрушка, клоп, анис... – растение семейства Зонтичные, известное с бабушкиных времён пряное растение, восточная кухня немыслима без кинзы. Еще в древнем Египте кинзу наделяли сверх естественными способностями и клали в гробницы фараонам. В солнечном Китае это растение считается символом бессмертия и долголетия.

Кориандр – настоящее культурное растение. Предки его не дожили до нашего времени. Родина – Средиземноморье. Установлено, что это растение выращивали древние египтяне еще за 1000 лет до н. э. Сейчас его культивируют во многих странах как важную эфирномасличную культуру.

По словам Авиценны, кориандр имеет сухую и теплую натуру. Выжатый сок успокаивает сильную пульсацию, в том числе биение сосудов в глазу, помогает от «горячих» перебоев сердца, останавливает носовое кровотечение и кровохарканье, помогает при головокружении, падучей (припадки). Жареный кориандр препятствует появлению рвоты и успокаивает кислую отрыжку.

В индийской медицине плоды кориандра применяют как обезболивающее, мочегонное, желудочное и укрепляющее средство.

Плоды кориандра находят широкое применение как пряность для ароматизации и витаминизации колбас, сыра, мясных и рыбных консервов, маринадов, солений и ликеров, до-

бавляются при выпечке бородинского хлеба, кондитерских и кулинарных изделий, а также при изготовлении некоторых сортов пива. В пищу употребляют листья молодых растений кориандра овощного направления в фазах розетки и начала стрелкования. Листья имеют резкий запах, их едят в салатах, а также используют как приправу к супам и мясным блюдам. Отличный медонос. Нежные листья – отличная приправа к салатам, первым и вторым блюдам, а семена используются при приготовлении маринадов, кондитерских изделий. Её оригинальный вкус и аромат прибавляют пикантности блюдам из мяса, особенно шашлыку – шашлык с кинзой имеет совершенно неповторимый и особый вкус. Обладает также лекарственными свойствами. Плоды можно использовать при солении мяса, особенно свинины

Кориандр – это природный антибиотик.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Плоды в зависимости от сорта и происхождения содержат 0,2—1,6 % эфирного масла, 16—28 % жирного масла, небольшое количество алкалоидов, пектин, крахмал, белковые вещества (11—17 %), стероидное соединение кориандрол, стерины, аскорбиновую кислоту, дубильные вещества, органические кислоты (гиалуроновую...), сахара (фруктозу, глюкозу, сахарозу), рутин и другие полифенолы. В листьях содержатся аскорбиновая кислота (до 0,14 %), каротин (0,010 %), рутин (до 0,145 %). Неприятный запах незрелых плодов обусловлен альдеги-

дом транс-трицеденолом-2. Главные компоненты эфирного масла – линалоол (60—80 %) и гераниол (до 5 %), их содержание зависит от условий выращивания, сорта, стадии вегетации растения. Имеются данные о том, что при культивировании кориандра в Западной Сибири выход эфирного масла из зелёных плодов растений достигает 3,24 % (линалоола 36,6 %). По мере созревания плодов количество эфирного масла уменьшается, но увеличивается содержание линалоола.

Кинза нормализует обмен веществ; способна вывести токсины и шлаки; укрепляет иммунитет и повышает аппетит; снижает уровень холестерина до уровня безопасных показателей.

В отдельных случаях кориандр назначают как успокаивающее и противосудорожное средство, особенно при истерии.

Оказывает благоприятное воздействие на сердечно сосудистую систему; снижает артериальное давление; рекомендуется для лечения малокровия и гипертонической болезни.

Кинза обладает антисептическим действием, болеутоляющим. Зелень растения используют для лечения бронхитов, болезней с различными воспалениями и простуды; хорошее отхаркивающее средство.

В народной медицине трава кориандра применяется как средство, повышающее аппетит, улучшающее процесс пищеварения. Облегчает работу желудка и кишечника, ускоряя процесс усвоения пищи. Он противостоит сальмонел-

лам, которые вызывают пищевые отравления, обладает желчегонным действием. Зелень растения используют для лечения гастритов.

Благодаря наличию пектина улучшается работа мочевой системы и почек, применяется в качестве мочегонного средства.

Укрепляет десна, лечит стоматит, устраняет зубную боль и предупреждает появление кариеса. Рекомендуются при кровотечении из десен.

Настойка из кинзы ускоряет заживление ссадин и ран. Ею смазывают поврежденную поверхность, благоприятно влияет на кожу.

Любисток лекарственный или дудочник, любим, горный сельдерей, милодух, зоря, любец – считается, что своим именем любисток обязан народным поверьям, которые приписывают ему свойство привораживать молодых парней.

Так М.В. Рытов писал об этом растении: “Наиболее предпочитается простым народом, как корень для любовного напитка, от которого парни любят девок”. Запах любистка острый, пряный, вкус сначала сладковатый, потом острый, пряный и умеренно горьковатый.

Свежие стебли, листья и корни служат для отдушки кондитерских изделий, напитков, маринадов. Даже небольшие добавки зелени любистка изменяют вкус и придают консервам своеобразный грибной аромат. Зеленые части и корни

молодых растений употребляют в пищу как пряность при приготовлении зелёного масла, салатов; его добавляют в соусы, к жареному мясу, в подливки, супы (кроме молочных), к овощам, блюдам из риса, круп, птицы и рыбы. Исключительно хороший вкус приобретает с добавлением щепотки любистoka крепкий мясной бульон, в котором подчеркивается и усиливается вкус мяса. Любисток имеет особое значение в диетическом питании наряду с укропом и базиликом. Из растения получают эфирное масло, которое применяется в парфюмерии и кулинарии.

В настоящее время любисток часто используются в ландшафтном дизайне, кулинарии (как пряность), косметологии, а так же фармакологии и народной медицине. Но о пользе и лечебных свойствах горного сельдерея известно с незапамятных времен. Любисток применяли как сильный афродизиак, которым можно приворожить любого мужчину (достаточно небольшого листочка).

Для гастрономических и лечебных целей листья можно собирать с растений любого возраста и весь сезон. Лекарственные препараты готовят в основном из корней любистка. Используют не старые корни растений 3-4 года жизни. Их выкапывают осенью, тщательно промывают холодной водой. Затем режут на небольшие кусочки, сушат.

В научной медицине нашей страны любисток не применяется, но включен в некоторые зарубежные фармакопеи. Является сильным афродизиаком.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав различный для корней и зелёной части растения: Корни содержат фурукумарины (псорален, бергаптен), обладающие фотосенсибилизирующим действием, фалькариндиол, смолу, камедь, крахмал, органические кислоты, до 2% эфирного масла (до 98 компонентов, в том числе – бутилфталид, лигустилид, являющийся главным носителем характерного запаха, терпены – α -терпинеол, карвакрол, сесквитерпены, изовалериановая кислота). Зеленая часть любистка более богата витаминами: содержит до 119 мг аскорбиновой кислоты и 5 мг% каротина, рутин, который обладает Р-витаминной активностью и укрепляет стенки сосудов. В листьях содержатся микроэлементы, горечи и до 1,3% эфирного масла, а в семенах его содержание может достигать 2,5%.

Длительный прием настоя снижает возбудимость центральной нервной системы, применяется при неврозе, истерии и других заболеваниях неврологического характера.

Применяется при учащенном сердцебиении, мигрени; способствует лечению малокровия.

Порошок корней используют при болезнях дыхательных путей, общей слабости. Применяют это растение и при лечении бронхита и синусита для лучшего разжижения и отделения слизи. Применяют настой и в качестве потогонного средства при высокой температуре и ОРВИ. С давних времен простуду лечили в бане, используя при этом веник из

сушеных веточек любистка.

Стимулирует выведение из организма мочевой кислоты, что очень важно при лечении подагры, ревматизма, диабетического артрита.

Применяется это растение при кишечных и желудочных коликах, запорах и метеоризме, а также при хронических холециститах и дискинезии желчных путей. Любисток стимулирует аппетит, улучшает секрецию панкреатического и желудочного сока, убирает отрыжку и чувство переполненного желудка. Отвар плодов – действенное средство против глистов.

Любисток лекарственный используют как мочегонное средство при водянке, хронических воспалительных процессах в почках, отеках сердечного происхождения, диатезах, вызванных нарушением солевого обмена.

Так как любисток обладает антибактериальными свойствами его настоем полощут горло при ангине, ларингите, фарингите.

Эфирное масло действует как природный антисептик и способствует обновлению кожных покровов при их повреждении. Применяется любисток и в косметических целях. Так настой корней любистка рекомендуется для удаления веснушек и пигментных пятен.

Используют его как эффективное средство при выпадении волос и при перхоти и от седины для мытья головы.

Следует учесть, что применять любисток беременным

женщинам противопоказано, так как он способствует притоку крови к тазовым органам.

Мелисса лекарственная или мята лимонная, пчельник, медовка, пчелиная трава, медовый башмачок, роевик и др. Относится мелисса к тому же семейству, что и мята (яснотковые).

Издавна используется в кулинарии: свежие и сухие листья в течение садового сезона идут во все салаты; сушеные листья можно добавлять в соленья, а порошком из листьев мелиссы посыпать мясные и рыбные блюда; а также в качестве пряности, имеющей приятный лимонный запах.

Используется при изготовлении банных веников: ветки разных деревьев (берёзы, дуба, рябины), молодые ветки мелиссы и крапивы – и тогда в бане стоит приятный аромат. Это жизнедеятельное растение, входит в состав священных напитков, можно добавлять к травяным сборам для придания им благородного запаха.

Выращивают ее ради овальных листьев, которые при растирании издадут сильный запах лимона. Мелисса как пряность хорошо сочетается с дичью, телятиной, свининой, бараниной, рыбой, грибными блюдами. Свежие листья мелиссы добавляют при приготовлении соусов, овощей, супов всех видов (фруктовых, гороховых, картофельных, грибных). Многие любят добавлять мелиссу в молоко, чтобы оно лучше пахло, в тертый творог. В листьях мелиссы содержат-

ся эфирные масла, в которых содержится цитраль, придающий листьям вкус лимона и приятный запах. Кроме того, в листьях содержится каротин и аскорбиновая кислота. Листья растений добавляют в салаты, чай, супы, а также используют в соленьях и маринадах. Для настойки составить сбор из мелиссы, ромашки, мяты, настаивать 7 дней, принимать как аперитив по 10-15 гр.

В фармацевтической промышленности из мелиссы готовят галеновые препараты в виде лекарственных чаев, ароматических вод, отваров, лекарств и для получения эфирного масла, которое высоко ценится в парфюмерии, химико-фармацевтической, ликёро-водочной и пищевой промышленности. Масло и листья, а также молодые побеги используются равноценно. В России известны настой (из травы и фильтр-пакетов), а также зарубежные препараты: «Ново-пассит», «Персен», «Нервофлукс» и др.

Сырьё, предназначенное для получения эфирного масла, перерабатывают в свежем состоянии вместе со стеблями.

Во времена английской королевы Елизаветы лондонцы носили с собой букетик цветов, одним из основных компонентов которого была мелисса. Букетик служил для того, чтобы отгонять неприятные запахи, которыми в те времена была наполнена английская столица, чьи жители довольно часто жили просто в антисанитарных условиях.

Является иммуномодулятором

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Содержание эфирного масла в надземных органах растения колеблется в пределах от 0,02 до 0,2% и лишь в некоторых случаях достигает 0,8%, причём количество масла определяется географическими и климатическими факторами. Наиболее характерными компонентами эфирного масла являются монотерпены – цитраль (гераниаль + нераль), гераниол, нерол, цитронеллол, цитронеллаль. Эфирное масло Melissa содержит также линалоол, геранилацетат, мирцен, парацимол, β -кариофилленоксид, β -кариофиллен и др. терпеноиды, причём в общей сложности выделено и описано более 200 соединений, входящих в состав эфирного масла, из которых за приятный, напоминающий лимонный запах отвечают нераль и гераниаль. Второй группой БАС являются фенилпропаноиды, среди которых наиболее характерной является розмариновая кислота. Фенилпропаноиды представлены также этиловым эфиром розмариновой кислоты, кофейной кислотой, хлорогеновой кислотой, пара-кумаровой кислотой, феруловой и синаповой кислотами. Среди фенольных веществ вклад в антиоксидантную активность могут вносить флавоноиды – апигенин, космосиин, лютеолин, цинарозид, а также рамноцитрин (7-метоксикемпферол) и изокверцитрин (3-глюкозид кверцетина), рамназин (3,7 диметоксикемпферол). Кроме того, в сырье содержатся фенолкарбоновые кислоты – гентизиновая, салициловая, пара-гидроксibenзойная, ванилиновая, сиреневая, протокатеховая кислоты, а также дубильные ве-

щества и кумарины. Среди стероидов в растении обнаружен даукостерин, а из сапонинов – урсоловая кислота. Витамины представлены следующими соединениями: В1, В2, С, β -каротин. В растении содержатся макроэлементы (калий, кальций, магний, железо) и микроэлементы (марганец, медь, цинк, молибден, хром, селен, никель, ванадий).

Полезна людям ПОЖИЛОГО возраста – это своеобразный ЭЛИКСИР жизни; по мнению Авиценны, «помогает при закупорках мозга», «бодрит и укрепляет сердце»; оказывает спазмолитическое действие; используют для укрепления памяти и для улучшения обмена веществ. Успокаивает нервную систему и нормализует сон; полезна при вегетативно-сосудистой дистонии; малокровии, при невралгических болях.

Растение это полезно при лечении сердечно сосудистых заболеваний, гипертонии, анемии, подагры, используют при сердечных болях.

Её используют и ревматических болях, болях в костях. Спиртовую настойку применяют при ревматических болях и нейромиозитах, припарки, приготовленные из травы, – как болеутоляющее при артритах.

Нормализует пищеварение; препятствует развитию микробов и вирусов, улучшает аппетит. Растение усиливает деятельность пищеварительных органов, обладает легким слабительным, прекращает тошноту и рвоту, освобождает желудок и кишечник от газов.

Ее можно использовать в качестве мочегонного, слаби-

тельного, потогонного и стимулирующего лекарственного средства.

Наружно мелисса помогает при воспалении десен и лечении фурункулов.

Майоран – аппетитная приправа, вид многолетних травянистых растений из рода Душица семейства Яснотковые.

Используют в основном как пряность, его добавляют к салатам, супам, рыбным и овощным блюдам в свежем или сушеном виде и при консервировании. Растение придает мясным блюдам неповторимый аромат, употребляют также для приготовления ликеров, наливок, пудингов, колбас, ароматизации уксуса и чая. Из надземной части цветущего растения добывают эфирное масло. Порошок из сухих листьев входит в состав перечных смесей. В кулинарии незаменим как добавка к колбасным изделиям, за что и называют его колбасной травой. Его добавляют в соусы, а также к жареному картофелю. Кроме того, листья майорана богаты эфирными маслами и витаминами. Это растение широко применяется для приготовления маринадов, квасов, консервов и даже в парфюмерной промышленности.

Ученые до сих пор не могут найти то вещество, которое придает растению столь сильный аромат.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Вся надземная часть майорана содержит 0,3—0,5 % эфирного масла на сырую и 0,7—3,5 % на

сухую массу цветущих растений. Молодые побеги майорана богаты рутином (до 0,13 %), содержат аскорбиновую кислоту (до 0,45) и каротин (до 0,006). Кроме того, в растении содержатся дубильные и пектиновые вещества, пентозаны. В состав эфирного масла входят терпинен, пинен, сабинен, α -терпинеол, борнеол, фенолы.

Майоран не только тонизирует, но и повышает аппетит; рекомендуется употреблять при сердечно сосудистых заболеваниях; успокаивает и улучшает сон.

Недавно проведенные исследования показали, что эфирное масло, полученное из этого растения, обладает сильной противомикробной активностью, оно убивает стафилококки быстрее, чем пенициллины; помогает при заболеваниях легких, в том числе и при астме, является хорошим отхаркивающим средством.

Из майорана готовят мазь, которую используют в качестве противоревматического средства, она снимает боль при растяжениях, вывихах и невралгиях.

Нормализует пищеварение, снимает воспаление в кишечнике, им лечат метеоризм, особенно у детей.

Оказывает мочегонное действие, лечит воспаление мочевого пузыря.

Настой рекомендован при воспалении десен, их кровоточивости, а также мелких ранках во рту и стоматитах.

Это растение можно использовать в домашней косметологии, так как оно обладает только положительными качествами.

ми и прекрасно действует на кожу.

Монарда, пахучий бальзам, американская мелисса – многолетнее растение семейства яснотковых, пряно-вкусовая овощная культура. Долго носила другое название, лишь через 200 лет К. Линней включил её в свою классификацию растений под современным названием (в честь испанского врача Н. Монардеса, впервые описавшего её как лекарственное растение).

Многолетнее растение высотой до 110 см. От корневищ отходят хорошо развитые мочки придаточных корней. Многочисленные четырехгранные побеги хорошо облиственные, зеленые, светло-зеленые или красноватые до коричневых. Листья продолговато-яйцевидные, тонкие, зубчатые, очередные. По окраске идентичны побегам. Цветки обоеполые, собраны в соцветие типа головки диаметром 3—5 см, располагаются на концах веток. Венчики цветков белые до темно-красных. Цветет в июле – сентябре. Размножается делением куста, посевом семян.

Известна как лекарственное растение, обладающее бактерицидным действием

В России только начинают выращивать на индивидуальных огородах. Имеется несколько разновидностей:

Дудчатая – с лавандовыми, розовыми, белыми, пурпурными и красными цветками;

Точечная – на венчиках тёмно-жёлтые, коричневые или

розовые точки и полосы, цветки белые, светло-жёлтые или розовые;

лимонная – с привкусом лимона;

двойчатая – с пышными красными соцветиями, очень декоративна.

В результате разработок Центрального республиканского ботанического сада АН УССР надземная часть растения с остропряным вкусом и ароматом предложена в качестве компонента при создании маринадов как прототип черного перца. Надземную массу используют при консервировании овощей в период от бутонизации до цветения. В пищу (как приправу к различным блюдам) употребляют цветки и листья,

Отрастает очень рано, как только растает снег; её употребляют в пищу, когда нет другой зелени.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: очень богата витамином С (больше всего в лимонной), богата сахарами и эфирными маслами. Состав эфирным масел очень разнообразен (встречаются у 14-ти видов пряно-вкусовых культур: мята, базилик, чабер, тмин, укроп, морковь, иссоп и др.).

Монарда лимонная применяется при бронхиальной астме, бронхите и лёгочных заболеваниях.

Монарда дудчатая обладает радиозащитным действием и может быть использована при лечении лучевой болезни.

Эфирное масло монарды применяют для лечения инва-

зионных болезней, вызываемых сальмонеллой, а также при ожогах, экземах, грибковых заболеваниях кожи.

Масло монарды применяют также для избавления от перхоти.

Мята перечная или английская мята, мята-холодянка, холодная мята – одно из самых душистых растений нашей флоры. Многие столетия она пользовалась почетом у народов разных стран. В конце XIX века завезли в Россию растение, благодаря которому впоследствии у нас появились валидол и корвалол, капли Зеленина и ментоловые карандаши, мятные конфеты, пряники и ароматные чаи.

Мята – символ благородства, она гасит агрессию, злобу и другие негативные эмоции. Ментол, содержащийся в растении, «охлаждает» тело, но сила этой травки ещё и в том, что она охлаждает страсти пыл, освобождая пыл, питая разум.

Хорошо используется в салаты, к мясу и в овощные блюда, особенно в горох и картофель. Мятую очень хорошо настаивать с мёдом, или добавлять в травяные настойки из трав с нейтральным вкусом (например, из листьев ежевики). Для приготовления настоя годятся как свежие, так и сухие листья, настаивается 7 дней, добавляется в лекарственные чаи.

Наружно крепкий водный настой мяты применяют для обмываний и примочек, при судорогах, ревматических и артрических болях, при зуде и воспалительных процессах кожи. Отвар из свежей и высушенной травы мяты лес-

ной широко применяется при стоматитах и зубной боли.

Отвар мяты, принимаемый по 1 стакану утром и вечером, способствует пищеварению и придает лицу здоровый, бодрый вид.

В римской мифологии Мента олицетворяла человеческий разум; считалось, что растение, названное ее именем, активизирует деятельность головного мозга.

Плиний Старший, например, рекомендовал своим ученикам носить на голове венки из мяты, чтобы мозг постоянно и активно работал. А на званых вечерах в Древнем Риме было принято залы перед приходом гостей опрыскивать мятным настоем, полы натирать свежими листьями мяты, так как аромат мяты способствует жизнерадостному настроению.

В России мяту считали чудодейственным растением. Эту траву, собранную на Троицын день, девушки клали под подушку, чтобы увидеть во сне будущего жениха.

Правда, в нашу страну мята попала не так уж и давно: по одним источникам – в Петровскую эпоху, а по другим – вообще в конце XIX века.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: В растении содержатся эфирное масло (масло мяты перечной) в листьях, в соцветиях дубильные и смолистые вещества, каротин, гесперидин, аскорбиновая, хлорогеновая, кофейная, урсоловая и олеаноловая кислоты, рутин, бетаин, аргинин, нейтральные сапони-

ны, глюкоза, рамноза, фитостерин. В семенах найдено жирное масло (20 %). Масло бесцветное, с желтоватым или зеленоватым оттенком, приятным освежающим вкусом и запахом. При отстаивании густеет и темнеет. Основной составной частью эфирного масла является вторичный спирт 1-ментол (45—92 %). В масле листьев содержатся также эфиры ментола с уксусной и валериановой кислотами, α - и β -пинен, лимонен, дипентен, фелландрен, цинеол, цитраль, гераниол, карвон, дигидрокарвон. Листья, кроме того, содержат: макроэлементы (мг/г) – калий – 25,2, кальций – 20,3, магний – 6,7, железо – 0,3; микроэлементы (мкг/г) – марганец – 0,23, медь – 0,68, цинк – 1,11, хром – 0,09, алюминий – 0,08, селен – 3,0, никель – 0,16, стронций – 1,28; концентрируют цинк, селен, хром, могут накапливать марганец, медь, хром.

Применяют при нарушениях обмена веществ, атеросклерозе.

Применяют при мигрени, бессоннице, при нервных заболеваниях; оказывает успокаивающее действие.

Понижает давление; снимает спазмы сосудов головного мозга, снимает головную боль; лечит стенокардию и гипертонию, применяют при спазмах сосудов головного мозга применяют при болях в области сердца. Главная составная часть эфирного масла, отгоняемого из листьев и травы мяты перечной – ментол. Он обладает способностью расширять сосуды сердца, головного мозга, легких, снижает чувствитель-

ность нервных окончаний. В виде самых различных лекарственных форм ментол применяют как сосудорасширяющее средство при таком грозном заболевании, как стенокардия (раньше эту болезнь называли грудной жабой),

Применяется также как успокаивающее средство при неврозах, повышенной возбудимости, бессоннице, морской болезни. В российской медицине особенно известен ментоло-содержащий препарат валидол.

Применяют при ревматизме, наружно мятую перечную используют в виде припарок при опухолях, невралгиях и радикулите.

Применяют при простудных заболеваниях, воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, гриппе. В народной медицине мята широко применяется как чай или в виде полоскания при острых и хронических заболеваниях верхних дыхательных путей.

Возбуждает аппетит и улучшает пищеварение, препятствуя брожению и гнилостным процессам. Применяют при метеоризме, тошноте и рвоте, заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Сок мяты, водные извлечения из свежесобранных листьев, а также сами высушенные и измельченные листья широко используют для улучшения аппетита и процесса пищеварения, как противовоспалительное, противорвотное (в том числе для устранения тошноты и изжоги) и болеутоляющее средство.

Применяют при холециститах, камнях в желчном пузы-

ре и почках. Ее назначают при заболеваниях печени (желтуха, хронический гепатит), желчных путей (острый и хронический холецистит, холангиты).

Настой используется в домашней косметике.

Огуречная трава или бурачник лекарственный, бораго – однолетнее растение из семейства бурачниковых со стержневым корнем и многочисленными отходящими от него боковыми корнями. Стебель прямостоячий, высотой до 80 см, толстый.

Происходит из Сирии; растёт на огородах, мусорных местах, как сорняк. Посаженная совместно с картофелем, эффективно снижает активность колорадского жука, обеспечивая сохранность до 95 % растений. Надземная часть растения может быть использована для окрашивания шерстяных тканей в синий цвет.

В России бурачник встречается дикорастущим (точнее одичавшим) чуть ли не во всех регионах, но не равномерно – в отдельные годы это обычнейшее растение во многих местах, в другие – почти исчезает. Растет как сорняк на огородах и в садах, на пустырях, свалках, обочинах дорог.

Заготавливают траву, листья и цветки огуречной травы во время цветения. Сушат в тени, в хорошо проветриваемом месте. Срок хранения листьев и цветков – 1 год.

Являются хорошими заменителями огурцов, их добавляют в винегреты, салаты, соусы (горчичный, томатный, сме-

танный), гарниры, окрошку, холодные овощные супы и борщи. Корни, собранные осенью, используют для приготовления зелёного масла, добавляют к сырам, творогу, сметане, для отдушки настоек, вин, пунша, уксуса, сиропов, пива, эссенций и холодных напитков. Огуречная трава придаёт пикантный вкус рубленому мясу, фаршам и рыбе, жареной на растительном масле.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Листья растения содержат каротин, аскорбиновую кислоту, минеральные соли (особенно много калия), органические кислоты (яблочную, лимонную), слизистые вещества, сапонины, танины; цветки – слизи и эфирное масло.

В медицине прошлого листья растения применяли в свежем и сухом виде кожных болезнях, вызванных нарушением обмена веществ, витаминный салат из растения благотворно влияет на обмен веществ, на сосудистую систему.

Листья растения применяют как успокаивающее; витаминный салат из растения снижает чувство нервного раздражения у легко возбудимых больных.

Листья растения применяют в свежем и сухом виде при суставном ревматизме, подагре; растение хорошо помогает при ревматических, подагрических и других болях в суставах и мышцах.

Листья растения применяют мягкое слабительное, мочегонное, потогонное и обволакивающее средство. Витамин-

ный салат из растения предупреждает воспалительные процессы в почках и кишечнике. Листья и цветки бурачника, а также надземная часть целиком (трава) обладают потогонными, противовоспалительными, мочегонными, слабительными, мягчительными, обволакивающими свойствами. Лекарства из этого растения назначают при отеках, воспалительных заболеваниях почек.

Петрушка или невестица, петросилия – небольшой род двулетних растений семейства Зонтичные.

Двулетнее растение высотой 30—100 см с веретеновидным утолщенным корнем. Стебель прямостоячий, ветвистый. Листья блестящие, треугольные, дважды перисто-расчеченные, темно-зеленые, сверху блестящие. Цветки зелено-желтые. Плод продолговато яйцевидный. Цветет в июне – июле.

Листья и корни петрушки в сушеном и в свежем виде широко применяются для ароматизации в кулинарии и консервной промышленности. Получаемое из плодов и листьев эфирное масло также используется при консервировании. Петрушка обладает пряным запахом, сладковатым пряным и терпким вкусом. Более всего она используется для приготовления блюд из овощей, различных салатов и супов из мяса. Мелко нарезанная зелень петрушки добавляется в кушанье непосредственно перед подачей на стол. Корень закладывается в кастрюлю в начале варки главным образом в супы и

блюда из овощей. Мелко нарезанную зелень или тертый корень добавляют к вареной рыбе, дичи (главным образом птице), к майонезам и блюдам из картофеля. Во французской кухне популярна вымытая и высушенная зелень петрушки, обжаренная в растительном масле. Еще теплой ее подают к блюдам из рыбы и мяса.

Используют петрушку в свежем, сушёном и реже – солёном виде, листья – как составную часть салатов, а листья и корнеплоды – как добавку к гарнирам и супам, особенно – к рыбным блюдам.

Свежезамороженная зелень полностью сохраняет питательные и целебные свойства в течение нескольких месяцев (при правильном хранении – до года). Корнеплоды листовой петрушки съедобны, но тонкие и грубые, поэтому используются редко.

В медицине (реже – в кулинарии) используются также и семена петрушки.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Все части растения обладают приятным пряным вкусом, который обусловлен наличием эфирного масла. Содержание эфирного масла в плодах 2—7 %, в свежем растении 0,016—0,3, в сухих корнях—до 0,08%. Оно представляет собой легкоподвижную жидкость зеленовато-желтого цвета. Основным компонентом эфирного масла из плодов и корней является апиол. Кроме того, в масле из плодов содержатся апинен, миристицин, следы не идентифицированных альде-

гидов, кетонов, фенолов, а также стеариновая и пальмитиновая кислоты и петросилан. В плодах найдены фурукумарин бергаптен и флавоновый гликозид апиин. В них содержится до 22 % жирного масла, которое состоит из петрозелиновой (70—76 %), олеиновой (9—15), линолевой (6—18) и пальмитиновой (3 %) кислот. В цветках петрушки обнаружены кверцетин и кемпферол, в корнях – апигенин, слизи. По содержанию витаминов петрушка превосходит многие овощи и фрукты. В зелени ее имеется до 0,2 % аскорбиновой кислоты, до 0,01 % каротина, тиамин, рибофлавин, ретинол, никотиновая кислота, богатый набор минеральных солей (железа, калия, магния, кальция, фосфора), флавоноиды, белки, углеводы, пектиновые вещества, фитонциды.

Различные блюда с использованием петрушки способствуют выведению солей из организма. Зелень петрушки уменьшает потливость, показана при атеросклерозе. Витамин С, который в ней содержится, необходим для нормальной жизнедеятельности иммунной системы; петрушку называют «женским растением», так как она способствует очищению организма и регулированию водного баланса, нормализуя обмен веществ. Бета-каротин замедляет старение и помогает продуцировать новые клетки.

Используется для укрепления нервной системы.

При использовании лучше работает сердце, щитовидная железа, нормализуется уровень сахара в крови. Петрушка полезна людям с сердечно сосудистой недостаточностью, ее

обеспечивает растительная форма фолиевой кислоты, которая также помогает регулировать деление клеток. Растение полезно людям с высоким давлением. Снижение данного показателя достигается за счет витаминов группы В и имеющимся флавоноидам. Самым простым способом повлиять на давление с помощью петрушки является отвар из нее.

Используется для профилактики простудных заболеваний.

Применяется для укрепления костей.

Препараты петрушки находят применение при расстройствах функции системы пищеварения, метеоризме; семена петрушки действуют ветрогонно и возбуждают секрецию желудочных желез, повышают аппетит и улучшают пищеварение. Свежие листья петрушки или их отвар в экспериментальных исследованиях увеличивали желчеотделение.

В клинических испытаниях было показано, что при употреблении препаратов петрушки повышается тонус гладкой мускулатуры матки, кишечника, мочевого пузыря. Растение имеет выраженное мочегонное действие, оказывает положительный эффект при нарушениях менструального цикла. Трава и семена обладают мочегонными свойствами, усиливают выделение солей из организма. Применяют при почечных заболеваниях, при мочекаменной болезни и воспалительных процессах в мочевом пузыре, острых и хронических циститах; препараты петрушки находят применение при болезнях печени. Петрушка известна мочегонным, желчегон-

ным и стимулирующим действиями.

Осуществляется профилактика онкологических заболеваний.

Осуществляется профилактика стоматологических заболеваний. Свежие или сушеные листья или корешки, если их пожевать, устраняют неприятный запах чеснока и лука.

Питательные вещества и группа витаминов В поддерживают кожу в хорошем состоянии; применяют женщины петрушку в косметике: от угрей на лице, при отеках, для глаз, от морщин, для красоты волос и как омолаживающие маски. Растение издавна применяют в косметике как отбеливающее кожу средство. Для этой цели лучше использовать маски или компрессы из мелко нарезанной зелени петрушки, смешанной с простоквашей. Отваром корней моют лицо от загара, а крепким отваром корней, смешанным с соком лимона, смазывают лицо утром и вечером для уничтожения веснушек и темных пигментированных пятен кожи. Настой семян и эфирное – масло петрушки применяют при сухой коже лица, а настой) из свежего растения – при жирной коже. Сок из свежих листьев и корней обладает обезболивающим эффектом, его применяют при местном лечении дерматита и как хорошее противовоспалительное средство при укусах насекомых – пчел, ос, комаров. Молочный настой из смеси листьев петрушки, щавеля, эстрагона и розмарина является хорошим средством для ухода за кожей лица. При его применении кожа становится гладкой, свежей, эластичной, упругой.

Толченые семена втирают в кожу головы при облысении. Мазь из семян обладает инсектицидным действием, ее применяют против головных вшей.

Полынь эстрагонная или эстрагон, тархун – многолетнее травянистое растение, вид рода Полынь семейства Астровые.

Многолетнее растение. Корневище деревянистое. Стебли немногочисленные, высотой 40—150 см, прямостоячие, голые, желтовато-бурые. Стеблевые листья цельные, продолговато- или линейно-ланцетные, заостренные; нижние листья на верхушке надрезанные. Цветки бледно-желтоватые. Соцветие метельчатое, узкое, густое; листочки обертки короткоэллиптические или почти шаровидные; оберточка голая, зеленовато-желтоватая, блестящая, по краю пленчатая. Плод – продолговатая семянка, без хохолка. Цветет в августе – сентябре. Плоды созревают в октябре.

Полынь эстрагонная обладает слабо-пряным ароматом и острым, пряным и пикантным терпким вкусом. Известны сорта салатного направления, распространенные в Закавказье и Средней Азии. Зеленая масса растения находит широкое применение в кулинарии в свежем виде в качестве пряно-ароматической приправы при засолке огурцов, помидоров, изготовлении маринадов, при квашении капусты, замачивании яблок, груш. Эфирное масло используется для ароматизации уксуса, а также в консервной и пище-концен-

тратной отраслях промышленности. Особенно популярно во Франции изготовление из надземной части полыни эстрагонной особого ароматично-пряного уксуса, используемого для заправки соленой рыбы. Зеленая масса растения употребляется как пряность при приготовлении блюд из риса, вареной рыбы, майонезов, жареной дичи, баранины. Она улучшает вкус свиной грудинки и копченостей. Вкус ее проявляется отчетливее, если блюдо слегка сбрызнуть лимонным соком. Мелко нарезанные свежие листья добавляют в качестве пряности к птице, яйцам, светлым соусам, блюдам из мяса, а также ко всем видам салатов. Их можно использовать для приготовления зеленого масла. Полынь эстрагонная в составе кулинарных изделий усиливает образование желудочного сока, способствует улучшению аппетита, нормализации функций желез внутренней секреции, в частности половых. В настоящее время растение привлекает внимание исследователей как каротино содержащее растение. Из него готовят освежающий напиток «Тархун». Часто употребляют для ароматизации вин и ликеров.

Пучок веток тархуна – зелёных или высушенных, положенный в бутылку с водкой на несколько недель, придает водке особый вкус и аромат. В зависимости от того, брались ли зелёные или сухие ветки, вкус получается различным.

Эфирные масла, содержащиеся в растении, применяются для создания уксусов, обладает слабо пряным ароматом и острым, пряным и пикантным вкусом.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: В надземной части содержится каротин, алкалоиды, эфирное масло, флавоноиды, аскорбиновая кислота, кумарины; в корнях – следы алкалоидов. В эфирном масле обнаружены сабинен, мирцен, сесквитерпеновая фракция, р-метаоксикоричный альдегид и смола, метилхавикол, оцимен, фелландрен. В корнях обнаружены лишь следы алкалоидов и некоторые витамины. В листьях и стеблях содержатся эфирные масла; в них обнаружены: сабинен, мирцен (используется в парфюмерии); сесквитерпеновые фракции (применяются в парфюмерии и медицине, более в качестве глистогонного); альдегиды и смолы; метилхавикол; фелландрен (используется в медицине и парфюмерии); оцимен; каротиноиды; аскорбиновая кислота (витамин С); флавоноиды; кумарины; микроэлементы (калий, магний, железо, селен, магний, фосфор, натрий); витамины (А, РР, D, группа витаминов В).

Действует расслабляюще и успокаивающе на нервную систему.

В народной медицине употребляется также при уплотнении стенок сосудов, заболеваниях сердечно-сосудистой системы; широко применяется в качестве профилактического и лекарственного средства при различных формах авитаминоза.

Оказывает укрепляющее действие, усиливает аппетит и улучшает пищеварение; используется при изготовлении ме-

дицинского вина и аперитивов, стимулирующих работу пищеварительного тракта, усиливающих образование желудочного сока и повышающих аппетит.

Применяется как сильное противочинготное и мочегонное средство.

Руккола, гусеничник посевной, индау. Обладает богатым, острым вкусом; легко превратит обычный обед в праздничную трапезу, ценится за ореховый привкус с лёгкой горчинкой. Растение неприхотливое, холодостойкое, скороспелое; урожай можно снимать раньше, чем через месяц после появления всходов.

В основном используется в салатах, а также как овощная добавка к мясным блюдам и пастам. В Италии часто используется при приготовлении пиццы; обычно руккола добавляется в неё незадолго до окончания приготовления либо сразу после этого. Также используется в качестве ингредиента для песто в дополнение к базилику (или заменяя его). На Кавказе едят молодые побеги и листья. Листья употребляются как приправа к кушаньям в виде салата, молодые побеги едят в свежем виде.

Собирайте семена – они идут на приготовление горчицы. Является сильнейшим афродизиаком.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: В семенах содержится эфирное масло, которое выделяется после предварительной фермента-

ции. Главной составной частью его является горчичное масло. Семена содержат также полувысыхающего жирного масла, в котором преобладает эруковая кислота; имеются также линолевая, линоленовая, олеиновая и другие кислоты, стероиды, тиогликозиды. В надземной части растения – алкалоиды, флавоноиды.

Быстро приводит в тонус организм человека, повышает работоспособность, нормализует водно-солевой баланс. Регулярное употребление этой полезной травки полезно больным сахарным диабетом, повышает уровень гемоглобина, выводит излишек холестерина, налаживает обменные процессы;

Рекомендуется при малокровии, употребление полезно при ожирении, врачи рекомендуют устраивать разгрузочные дни с включением в меню одной только рукколы, витамины, содержащиеся в зелени придадут необходимую энергию, а минимум калорий поможет избавиться от лишнего веса. Руккола полезна людям, страдающим от венозной недостаточности, тромбоза, повышенного артериального давления.

Показана при стрессах и депрессиях, укрепляет нервную систему.

Еще одна немаловажная особенность рукколы: улучшает пищеварение, сильнейшие анти язвенные качества. Она эффективно борется с поражением стенок желудка, значительно снижает размеры уже существующих язв, препятствует

развитию новых очагов заболевания даже при некоторых нарушениях в лечебной диете.

Оказывает мочегонное и дезинфицирующее воздействие, облегчает состояние при подагре, воспалительных процессах в почках и мочевыводящих путях.

Предупреждает развитие онкологии.

Благодаря β -каротину улучшает состояние кожи, ногтей и волосяного покрова. Масло рукколы успешно применяется для укрепления волосных луковиц и предотвращает выпадение волос

Сельдерей пахучий или сельдерей душистый, сельдерей культурный – листовой, корневой или черешковый, овощная культура. Сельдерей относят к семейству зонтичных. Свежие корни, листья и стебли применяют в основном для приготовления салатов и тушеных блюд. Они прекрасно сочетаются с морковкой, фасолью, картофелем, птицей. Семена можно добавить в мясные и овощные блюда. Можно приготовить также «сельдерейную соль». Для этого надо измельчить семена с мелкой солью в ступке.

Все части растения добавляют в первые и вторые блюда, салаты, напитки, соусы, приправы. Корневище используют ещё и в сушёном виде. Особенно ценится в аппетитных свежих овощных салатах, например, с морковью и яблоками – просто, быстро, пикантно-вкусно и очень полезно.

Сельдерей был известен египтянам, грекам и римлянам с

глубокой древности. Уже в те далекие времена это растение культивировали как декоративное и лекарственное. В древней медицине Индии, Тибета, Китая сельдерей рекомендовали употреблять в пищу больным раком. Сок сельдерея, разведенный водой или уксусом, рекомендовали в качестве противорвотного средства.

Является афродизиаком, иммуномодулятором

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Во всех частях растения содержится эфирное масло. Наиболее богаты им плоды (2,5—6%). Эфирное масло из плодов – бесцветная жидкость с сильным запахом и характерным вкусом. В масле плодов содержится до 60 % />-лимонена, 10 />-селинена, 2—3 лактона седанолида, 0,5 % ангидрида седаноновой кислоты; кроме того, в масле обнаружены фенолы, близкие по составу гваяколу. В плодах содержится до 18 % жирного масла, в состав которого входят петрозелиновая (26—41), олеиновая (26—30), линолевая (10—31 %) кислоты, фурукумарин бергаптен, гликозиды. Листья богаты аминокислотами (аргинин, гистидин, лизин, тирозин и др.), витаминами (аскорбиновая кислота – 0,14—0,18 %, тиамин, рибофлавин, фолиевая и никотиновая кислоты); в них обнаружены хлорогеновая кислота, каротин, флавоновый гликозид апиин, минеральные соли калия, кальция, железа, магния, марганца, фосфора и др., 0,1 % эфирного масла. Основными составными частями эфирного масла листьев являются лимонен, пинен, апиол. В кор-

нях содержится 0,1 % эфирного масла, в состав которого входят альдегиды, кетоны, кислоты, спирты, эфиры – всего до 9 компонентов. В них также обнаружены аскорбиновая кислота, тиамин, рибофлавин, каротин, холин, аспарагин, крахмал, сахара, уксусная и масляная кислоты, фурукумарины, слизи. Корнеплоды сельдерея содержат от 10 до 20 % сухих веществ, в том числе 2—4 % сахаров, 1—2,5 % сырого белка, калий, кальций, фосфор; в листьях от 10 до 18 % сухих веществ, в том числе около 1 % сахаров, 2—3 % сырого белка. И корнеплоды, и листья богаты аскорбиновой кислотой (в листьях до 110 мг% этого витамина), каротином (провитамином А), витаминами В1, В2, витамином РР. Кроме того, в их составе обнаружены флавоноиды и фуранокумарины. Растение содержит также щавелевую кислоту, пурины, эфирное масло, витамины А, В6, В9, Е, К, пектины, минеральные соли (железо, натрий, магний), органические кислоты. Во всех частях растения присутствует glutаминовая кислота. Стебли обычно содержат большое количество соли.

Пожилым людям полезно употреблять сельдерей в пищу. Он улучшает водно-солевой обмен и показан при ожирении, неврозах. Сельдерей имеет свойство поднимать общий тонус организма благодаря вышеуказанному составу и способностям укреплять иммунитет, он обладает противоаллергическими свойствами. Используют его и в качестве антисептика; улучшает обмен веществ, усиливает физическую и ум-

ственную работоспособность.

Благодаря наличию солей калия, железа и магния сельдерей используют в диетологии для лечения ожирения, при нарушениях функции сердечно сосудистой системы, неврозах и анемии. Сельдерей отлично повышает аппетит. Растение повышает гемоглобин крови и уменьшает отечность.

Стебли рекомендуется использовать при остеопорозе. «Хочешь бегать побыстрее – надо кушать сельдерей» (овощевод, академик Г.И. Тараканов).

Стебли рекомендуется использовать вместо соли при заболеваниях желчного пузыря. Эфирные масла, содержащиеся во всех частях растения, способствуют пищеварению.

Стебли рекомендуется использовать вместо соли при заболеваниях почек. В медицине используется как мочегонное средство. Корневой сельдерей: обладает мочегонным и общеукрепляющим действием, и его широко используют при заболеваниях почек и мочевого пузыря. Наши предки использовали сельдерей как пищевое и лекарственное растение тонизирующего действия, как противовоспалительное при заболеваниях почек – нефрите и мочекаменной болезни, при воспалении предстательной железы, как мочегонное.

Свежие листья прикладывают к местам укусов пчел и к опухолям.

Тмин обыкновенный или анис полевой, анис дикий, кмин, тимон, кимин, анис, гуньба, козловки, ганус- друг лекаря и

хвала повара, трудно представить себе русскую кухню без тмина.

Растение холодостойкое, его можно разместить в лёгкой тени под пологом деревьев или при небольшом затенении, в первый год образует мощное корневище и хорошо облиственную надземную часть, на второй год из розетки листьев появляется ветвистый стебель. Цветение начинается в июне, семена созревают в августе и быстро осыпаются. Растение прекрасно зимует без укрытия и способен долго расти на одном месте, размножаясь самосевом.

Его семена испокон веков придавали особый аромат хлебу, деревенским лепёшкам, оладьям; даже картошка, сваренная с тмином, заправленная луком и подсолнечным маслом, да ещё с «сольцой её намять» – истинное наслаждение. Хороши и соленья с тмином. Сочные побеги и листья можно использовать как добавку в салаты, пряности, листья и молодые побеги используют в салатах, семена – для ароматизации домашней выпечки, при квашении капусты, засолке огурцов. Плоды тмина активно используются в хлебобулочном и ликероводочном производстве, а также в парфюмерии. Эфирное масло тмина используется для ароматизации различных лекарств и в процессе мыловарения.

Сбор и сушка сырья. Лекарственным сырьем являются плоды тмина.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Плоды содержат 3-7 % эфирного мас-

ла, 12-22 % жирного масла, а также флавоноиды кверцетин и кемпферол, кумарины, умбеллиферон, скополетин и др. Кроме того, в них обнаружены белковые (10-23 %) и дубильные вещества. В эфирном масле присутствует карвакрол, который обуславливает специфический запах тмина, а также линалоол, цимол, пинен и другие спирты и их эфиры. В траве также обнаружены флавоноиды кверцетин, кемпферол и изорамнетин. В корнях содержатся аскорбиновая кислота (0,09-0,35 %) и углеводы. В плодах содержатся: зола – 6,97%; макроэлементы (мг/г): К – 16,20, Са – 13,80, Mg – 4,00, Fe – 0,30; микроэлементы (КБН): Мп – 0,11, Си – 0,45, Zn – 0,57, Мо – 0,50, Сг – 0,32, Al – 0,002, Ва – 0,09* V – 0,10, Se – 11,30, Ni – 0,59, Sr – 0,20, Pb – 0,03, I – 0,09. В – 42,00 мкг/г. Необнаружены Co, Cd, Li, Ag, Au, Вг. Концентрирует Se. В траве обнаружены флавоноиды кверцетин, кемпферол и изорамнетин; в корнях – аскорбиновая кислота (до 35%) и углеводы.

В пожилом возрасте тмин полезен для нормализации сна и восстановления концентрации внимания.

Полезен в лечении и профилактике простудных заболеваний, сухого кашля, насморка, бронхиальной астмы. Здесь свойство растения – стимулировать откашливание, устранять спазмы.

Плоды. В практической медицине настой – как усиливающее секреторную функцию пищеварительных желез при расстройстве кишечника, в качестве ветрогонного и слабитель-

ного средства; при метеоризме, атонических запорах, коликах, диспепсиях у детей; как тонизирующее при атонии кишечника. В народной медицине отвар – при гастрите с пониженной кислотностью, диспепсии у детей, скоплении газов в кишечнике, малокровии, гипогалактии (недостатке молока у матери). Порошок – для возбуждения аппетита. Семена обладают выраженными целебными свойствами: применяются при расстройствах функций кишечника, кишечных коликах, скоплении газов; обладают замечательным желчегонным и лактационным действиями; возбуждают аппетит, способствуют пищеварению.

Стимулирует выведение жидкостей из организма (мочегонный эффект), нормализацию работы почек, участвует в дроблении и растворении камней.

Из отваров на основе тмина делают примочки на пораженных участках кожи: угревая сыпь, грибковая инфекция, язвы, нарывы, опухоли, бородавки.

Тмин очень полезен при косметическом уходе за волосами. Существует немало составов с добавлением этого растения для укрепления ослабленных и склонных к выпадению волосяных фолликул.

Тимьян ползучий или тимьян обыкновенный, тимьян душистый, чепчик городный, тимьян густо волосистый, чабрец ползучий, или чабрец густо волосистый – с греческого означает «сила, дух», а народное название – богородская травка.

Это одно из священных растений древности, о его свойствах говорят даже названия, в которых кроется сила тайны тимьяна. Многолетний стелющийся полукустарничек надёлён поистине волшебной силой, если мята и мелисса считаются растениями «женскими», то тимьян — ярко выраженное мужское начало, он укрепляет силу, укрепляет тело, его носят в качестве оберега; веточка тимьяна избавит от бессонницы.

Горьковато-пряный вкус и очень стойкий аромат придают особые оттенки мясным, рыбным, картофельным и бобовым блюдам. Часто используют при выпечке хлеба, в качестве приправы используют душистые листочки и молодые побеги. В свежем и сушеном виде тимьян часто добавляют в салаты, соусы, колбасы, маринады, а также в овощные блюда. Особенный вкус приобретает рыба, если в соотношении 1 к 1 добавить в муку — тимьян, либо в смеси с листьями лука — порея вместо панировочных сухарей или муки.

В научной медицине в качестве лекарственного сырья используется трава тимьяна ползучего, собранная в период цветения, обмолоченная и высушенная на открытом воздухе в тени или сушилках при температуре 35—40 °С. Срок хранения сырья 2 года. Применение такое же, как и травы тимьяна обыкновенного.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Надземная часть растения содержит эфирное масло, флавоноиды, тритерпеновую, тимуну-

вую (0,05 %), урсоловую, олеаноловую, кофейную, лорогеновую, хинную кислоты, горечи, смолы, дубильные вещества, сапонины. Из листьев добывают эфирное масло. Кроме эфирного масла в траве содержится кислоты – тимуновая, урсоловая, олеаноловая, кофейная, хлорогеновая, хинная и другие; а также небольшое количество флавоноидов. Главной составной частью эфирного масла являются фенолы, из них до 40 % тимола, имеется также карвакрол, п-цимол, L- α -пинен, γ -терпинен, терпинеол, L-борнеол, кариофиллен, линалоол. По составу эфирное масло близко к эфирному маслу тимьяна обыкновенного. В надземной части содержатся: зола – 10,64%; макроэлементы (мг/г): К – 26,10, Са – 12,20, Mg- 3,90, Fe- 0,95; микроэлементы (КБН): Мп – 0,31, Си – 0,48, Со – 0,12, Мо – 64,00, Сг – 0,10, Аl – 0,66, Ва – 0,58, V – 0,35, Se- 7,10, Ni- 0,20, Sr- 0,36, Pb – 0,13. В – 108,40 мкг/г. Не обнаружены Cd, Li, Ag, Au, I, Вг. Концентрирует Fe, Мо, Se, В.

Надземная часть. Настой при атеросклерозе. Настой, отвар – в виде ванн, примочек, влажных повязок при заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ.

Успокаивает центральную нервную систему, помогает при бессоннице.

Лечит заболевания дыхательной системы (в том числе бронхиальную астму и туберкулёз лёгких); при кашле и бронхитах также применяют настои тимьяна; экстракт травы входит в состав препарата «Пектуссин». Хорошее сред-

ство для лечения коклюша (обтирать детей настойкой). При простудных заболеваниях очень полезны ванны с тимьяном. Эфирные масла впитываются через поры кожи, и целебные пары проникают в дыхательные пути. Оказывают своё противомикробное действие, снимают спазмы. Надземная часть. Настой – при легочных заболеваниях как отхаркивающее, дезинфицирующее средство.

Отвары и порошок в народной медицине применяют в виде повязок при радикулите, воспалении седалищного нерва. Настой, отвар – в виде ванн, примочек, влажных повязок при ревматизме, радикулитах.

Улучшает пищеварение. Надземная часть. Настой при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся снижением желудочной секреции, атонией или спазмами кишечника, метеоризмом.

Лечит кожные заболевания, дезинфицирует раны.

Надземная часть. Настой – в виде ингаляций при воспалительных заболеваниях полости рта, хронических тонзиллитах; в виде полосканий – при альвеолярной пиорее, афтах слизистой оболочки полости рта. Жидкий экстракт с глицерином – для обработки зубодесневых каналов. Тимол применяется для дезинфекции полости рта, зева и носоглотки, входит в состав жидкости Гартмана, используемой как обезболивающее средство в стоматологии, служит консервантом для некоторых фармацевтических препаратов.

Не рекомендуется принимать при беременности, деком-

пенсации сердечной деятельности, болезнях почек, печени, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения. При передозировке препаратов может возникнуть тошнота.

Укроп огородный или копер, копиор – растение холодо-стойкое. Укроп не нужно высевать сразу весь, потому что многие сорта способны довольно быстро выбрасывать цветонос.

Однако существуют настоящие кустовые укропы Салют и Буян. Они все лето дают буйную зелень. Новые розетки листьев у них закладываются в пазухах листьев, поэтому, как только вы обрываете у них нижние листья, то сразу вырастает несколько новых. Кустовые укропы нужно не срезать, а постепенно в течение сезона "раздевать". Жилки листьев и даже стебли Буяна можно использовать при засолке и сушке, поскольку они не становятся жесткими. Получить свои семена удастся не всегда, потому что кустовые укропы только через 180 – 200 дней с момента посева дают цветочную стрелку. При таких условиях в большинстве регионов семена не успевают вызреть.

К хорошо облиственным укропам, кроме кустовых, относятся: Анна, Борей, Букет для Шурика, Отличный, Кибрай, Семко и Супердукат. Весь май и начало июня их рекомендуется высевать с интервалом в 2 недели. Таким образом, вы постоянно будете иметь большое количество зелени на срез-

ку. Свой аромат укроп сохраняет даже при засолке и сушке. Очень часто его используют при консервировании, засолке и мариновании мяса, овощей и рыбы. В качестве ароматической пряно – вкусной добавки его можно использовать в салатах.

В последнее время появились какие-то никчёмные разновидности укропов, которые совсем не имеют запаха, а ведь главное в укропе – это аромат, если он ничем не пахнет, то это уже не укроп, а что-то совершенно непонятное и ненужное.

Укроп обладает сильным пряным освежающим вкусом и запахом. Используется в свежем, сушеном или соленом виде. Для консервирования овощей, приготовления ароматного уксуса используется укроп в фазе цветения или плодоношения. Сушеный укроп употребляется в различных смесях пряностей и для приготовления блюд.

Зеленый укроп нельзя кипятить, поскольку он теряет характерный вкус. Молодые листья укропа используют как вкусовую ароматическую приправу к горячим и холодным блюдам, солят и сушат впрок; зелень и плоды – для отдушки кондитерских изделий, чая, маринадов, солений, квашеной капусты. Эфирное масло укропа широко применяют в пищевой, консервной, ликероводочной и мыловаренной промышленности. Укроп придает изделиям прекрасный аромат и специфический привкус.

Если добавить немного укропа в воду, где варится карто-

фель, то он будет вкуснее и полезнее.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: В листьях укропа имеются аскорбиновая и никотиновая кислоты, каротин, тиамин, рибофлавин, а также флавоноиды – кверцетин, изорамнетин и кемпферол, углеводы, пектиновые вещества, набор минеральных солей (железа, калия, кальция, фосфора и др.). В плодах укропа содержится 15-18 % жирного масла и 14—15 % белков. В состав жирного масла входят петрозелиновая кислота (25, 35 %), олеиновая кислота (65, 46), пальмитиновая кислота (3,05) и линолевая кислота (6,13 %). Во всех частях растения содержатся эфирное масло, придающее им специфический запах, флавоноиды. Особенно много эфирного масла в плодах укропа. Основным компонентом масла из плодов является D-карвон ; кроме того, в масле имеются D-лимонен, α -фелландрен, α -пинен, дипентен, дигидрокарвон. Масло из травянистых частей укропа представляет собой жидкость слегка зеленоватого цвета с запахом укропа. Главной составной частью эфирного масла из травы является D- α -фелландрен, содержание карвона достигает всего лишь 15-16 %. Кроме того, в масле имеются лимонен, диллапиол, миристицин, α -пинен, камфен, н-октиловый спирт.

Укроп используется при отложении солей. Укроп используется при лечении диабета, ожирения, обладает успокаивающим эффектом при стенокардии. Настой из листьев и стеблей принимают при гипертонической болезни, улучша-

ет деятельность легких и сердца. Из плодов укропа получали спазмолитический препарат анетин для лечения хронической коронарной недостаточности, профилактики приступов стенокардии. Настой травы применяют при гипертонической болезни I и II степени в сочетании с бромистым натрием.

Настой из листьев и стеблей, успокаивает нервную систему.

Укропное семя применяется в виде настоя и как отхаркивающее (столовую ложку семян заливают стаканом кипящей воды, настаивают 10-15 минут).

Порошок из сухой травы или настой семян снимает спазмы ЖКТ, уменьшает бродильные и гнилостные процессы в кишечнике, применяется при запорах, метеоризме.

Настой семян и эфирное масло используют наружно как ранозаживляющее и при аллергическом зуде кожи. Различные экстракты из зелени и семян укропа широко используют для приготовления парфюмерно-косметических композиций. Жирное и эфирное масло из семян укропа, спиртовые, масляные и углекислотные экстракты вводят в кремы, одеколоны, зубную пасту. В косметике рекомендуют применять настой листьев укропа в виде примочек на воспаленные и покрасневшие от усталости глаза.

Употребление укропа в пищу, а также лечение его препаратами противопоказано людям с пониженным давлением.

Фенхель обыкновенный или волошский укроп – является близким родственником укропа. Однако в отличие от него фенхель более теплолюбив, но является самым недружелюбным растением, выделяющее большое количество фитонцидов, которые подавляют рост абсолютно всех культур. Зелень фенхеля похожа на укроп, но имеет сладковатый привкус, как у аниса и такой же запах. Существует овощной (черешковый) фенхель, а есть обыкновенный листовой. У первого в нижней части листьев образуется крупное утолщение, которое как раз используют для приготовления салатов. Стебли и побеги используются при консервации овощей.

Толстую часть черешка шинкуют вместе с капустой, морковью или яблоками и заправляют майонезом или растительным маслом, отваривают и кушают вместе с сухарями и маслом. В диетическом питании фенхель является ценным продуктом.

В пищу употребляется практически все растение: луковица, ствол, зелень и семена. Свежая зелень фенхеля – его перистые стебельки и листочки имеют приятный, освежающий, чуть сладкий вкус. Зелень и луковицы фенхеля добавляют в салаты, супы и многие другие блюда, для придания им особого аромата и вкуса. Семена фенхеля сушат и используют в качестве приправы, добавляя ее в соусы, рыбные, мясные блюда, кондитерские и хлебобулочные изделия, а также применяя при консервировании овощей.

Эфирное масло фенхеля, которое получают из семян это-

го растения, нашло свое применение не только в пищевой и кондитерской промышленности, но и в косметологии, а также в парфюмерии, где оно служит прекрасным ароматизатором. Твердая часть фенхелевого масла используется в фармацевтике как заменитель масла какао. Фенхель способен сохранять свой аромат даже в сушеном виде.

В России дикорастущего фенхеля нет, но в последние годы эта культура появляется на огородах, правда, в очень скромном размере – пока лишь отдельные любители выращивают фенхель на дачных участках; его выращивают как ценное лекарственное растение в специализированных хозяйствах и на индивидуальных огородах.

В качестве лекарственного сырья используют плоды, их лучше всего собирать в сентябре. Иногда используют траву, которую лучше собирать до цветения.

В качестве лекарственного сырья используют плод фенхеля и эфирное масло, добываемое из плодов. При вязке банных веников в ход идут и стебли, и листья растения. Париться смешанным веником с включением стеблей и листьев фенхеля обыкновенного, а также использовать наружно те или иные препараты растения – настой листьев, настой плодов и другое – рекомендуется при неврастении, повышенной возбудимости центральной нервной системы, бессоннице, при воспалительных (бактериальной природы) заболеваниях кожных покровов, угрях, фурункулёзе.

В народной медицине используют семена, зелень и корни

фенхеля. Из свежих или высушенных листьев и цветков готовят чай, а из корней и зрелых плодов – водные извлечения. Фенхель используют и для улучшения вкуса горьких и неприятно пахнущих лекарств.

Является иммуномодулятором

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: В растении высоко содержание эфирных масел: в плодах их содержится до 6,5 %, а в листьях – до 0,5 %. У фенхелевого эфирного масла характерный аромат и пряно-сладковатый вкус. В состав его входят: анетол, фенхон, метилхавикол, α -пинен, α -фелландрен, цинеол, лимонен, терпинолен, цитраль, борнилацетат, камфора и другие вещества. Плоды содержат также до 12-18 % жирных масел, состоящих из петрозелиновой (60 %), олеиновой (22), линолевой (14) и пальмитиновой (4 %) кислот. Трава растения, кроме того, содержит большое количество флавоноидов, гликозидов, аскорбиновой кислоты, каротина, витаминов группы В и различных минеральных веществ. Плоды, кроме того, содержат: макроэлементы (мг/г) – калий – 20,6, кальций – 21,1, магний – 5,8, железо – 0,2; микроэлементы (мкг/г) – марганец – 0,11, медь – 1,05, цинк – 0,48, хром – 0,02, алюминий – 0,03, селен – 10,7, никель – 0,03, стронций – 0,42, свинец – 0,04, бор – 0,6; концентрируют медь, селен.

В растении содержится большое количество рутина, который укрепляет иммунную систему.

Отмечается благотворное успокаивающее влияние плодов

фенхеля на центральную нервную систему. Его семена входят в состав успокоительного лечебного чая и сбора.

Также плоды фенхеля являются составляющей противоастматической микстуры. Его семена входят в состав многих лечебных чаев и сборов: грудного, слабительного, желчегонного, ветрогонного и успокоительного. Фенхелевое эфирное масло – компонент комплексного препарата солутан, назначаемого при бронхитах и бронхиальной астме. Настой фенхеля известен как эффективное отхаркивающее средство при бронхите.

Препараты, изготовленные из плодов фенхеля, способствуют повышению секреции пищеварительных желез, они также оказывают спазмолитическое, желчегонное и диуретическое действие, регулируя при этом моторную функцию кишечника и оказывая легкий антибактериальный эффект. Фенхель назначают в качестве ветрогонного средства при метеоризме, как болеутоляющее средство при спастических болях в кишечнике. Семена фенхеля используют для лечения хронического холецистита, желчнокаменной болезни. Из эфирного масла фенхеля в аптеках готовят укропную воду (1 часть фенхелевого масла на 100 частей дистиллированной воды). Чаще всего укропную воду дают грудным и маленьким детям при вздутии живота и болезненных желудочно-кишечных спазмах. Если нет под рукой готовой укропной воды, а есть плоды фенхеля, можно приготовить горячий настой, залив одну чайную ложку измель-

ченных плодов (семян) 1 стаканом кипятка. Профильтрованный настой следует подсластить. Плоды фенхеля входят в состав многих лекарственных сборов разного назначения: слабительных, ветрогонных, желчегонных, успокоительных, «грудных» и т. д.

Семена фенхеля используют для лечения почечнокаменной болезни.

Кашица из зеленой травы используется для снятия веснушек, кровоподтеков и синюшности. В научной медицине используют плоды фенхеля. Они содержат до 7 % эфирного масла, напоминающего по запаху анисовое масло, а также до 18 % жирного масла; эфирное масло и является действующим веществом. Главный компонент фенхелевого масла – анетол, широко используемый в парфюмерной промышленности.

Хрен обыкновенный или хрен деревенский, ложечная трава, морской салат – наше любимое растение, которое каждый год расцветает белым цветом в разных уголках участка. В летний сезон может заменить целую аптеку (в том числе листья можно прикладывать как обезболивающее средство к пояснице, суставам...).

На Руси хрен предположительно начали выращивать с IX века, использовали его издавна как пряность и как лекарственное растение. В Европу хрен попал в начале XV века. Особую популярность он приобрёл в Германии и странах

Прибалтики. Англичане называли хрен «конским редисом» и использовали его исключительно в лекарственных целях. В настоящее время хрен культивируется во многих странах мира, в основном как овощная культура.

Наибольшее применение хрен находит как пряно-вкусовая добавка в кулинарии, где используются свежие тертые или нарезанные корни, а также листья; как пряность при засолке и мариновании огурцов, томатов, грибов, красной свеклы и при квашении капусты. Остроту хрена можно уменьшить, добавляя сметану и яблоки. Подается к жареному мясу, сосискам, копченому мясу, ветчине, жирной свинине, вареной говядине, языку и ростбифу. Добавляется в различные майонезы, творог, йогурт, квашеную капусту, огурцы и другие овощи. Эти смеси подают к жареному и вареному мясу, рыбе, холодным закускам. Смесь тертого хрена со сметаной или же с яблоками служит хорошей приправой к рыбе, особенно карпу, треске, угрю и лососю. Из хрена готовят известный соус, вкус которого можно улучшить, добавив сахар и лимонный сок. Тертые корни возбуждают аппетит, улучшают деятельность кишечника.

Корень хрена обладает острым, колючим запахом. Вкус его сначала сладковатый, позднее острый и жгучий. Хрен является важным пряным растением, в нашей стране культивируется как однолетник или двулетник.

В качестве лекарственного сырья используют корни, листья, реже семена.

Готовят настойку: тёртый хрен с добавлением фруктовых соков настаивается 10 дней, принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день до еды, а также как наружное средство.

Является антибиотиком

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: Все части растения содержат эфирное масло, имеющее резкий специфический запах и вкус. Свежий сок корня содержит белковое вещество лизоцим, обладающее антимикробной активностью, аскорбиновую кислоту, тиамин, рибофлавин, каротин, жирное масло, крахмал, углеводы, смолистые вещества. В листьях обнаружены аскорбиновая кислота, каротин, алкалоиды; в семенах – жирное масло и алкалоиды. В корнях хрена много минеральных солей (калия, кальция, магния, железа, меди, фосфора, серы и др. Кроме того, эфирное масло содержит фенилэтил и фенилпропил, горчичное масла. В растении содержится также пероксидаза хрена – люминесцентный фермент, применяемый в молекулярно-биологических методиках определения специфичных белков в образце. Корни содержат гликозид, эфирные масла, соли кальция, калия, фосфора, фитонциды, воск. Кроме того, эфирное масло содержит фенилэтил- и фенилпропил. Работами советского ученого Б. П. Токина доказана высокая антимикробная активность хрена благодаря наличию фитонцидов и лизоцима.

Настойка улучшает обмен веществ, снимает переутомле-

ние после умственной нагрузки.

Настойка полезна при сахарном диабете; улучшает обмен веществ; источник микроэлементов и витаминов, используется при малокровии; снимает переутомление после физической нагрузки. При головной боли нюхать натертый корень хрена, размешанный с уксусом.

Для профилактики простудных заболеваний делают припарки из хрена к переохлажденным или промоченным в холодную погоду стопам и голеням. Натертый хрен используют как горчичники.

Настойка излечивает также излечивает от подагры и ревматизма. Листья прикладывают к больным местам, накрывают тёплым на 20 минут и этим снимают боли при радикулите. Однако главное направление лечебного использования хрена – местно раздражающее и отвлекающее при пояснично-крестцовом радикулите, мышечных болях в спине и пояснице, ревматизме, воспалении суставов. Употребляют для этого кашицу из корней, накладываемую тонким слоем на больное место.

Корни хрена повышают аппетит, улучшают пищеварение. Однако как аппетитный возбудитель хрен не безупречен. Клиническими наблюдениями установлено, что он усиливает выделение соляной кислоты желудочными железами, поэтому хреном лечат гастриты с пониженной кислотностью желудочного сока.

В народной медицине его применяют как лекарство

при мочекаменной болезни, болезнях печени. Кашицу из растертого хрена с добавлением лимонного сока назначают как хорошее мочегонное средство при водянке и отеках.

Бактерицидное действие обеспечивает белковое вещество лизоцим. Благодаря ему сок из корней хрена, разбавленный водой (1:1), – хорошее лекарство для полоскания полости рта и горла при воспалении слизистой оболочки, при стоматитах, гингивитах, пародонтозе, а также при ангине. Широко распространено использование хрена как противогрибкового средства. При сильной ломоте прикладывают ниже затылка к шее тертый хрен, смешанный с кислым квасом.

В косметике настоем хрена выводят веснушки, пятна и загар на лице. Листья хрена в виде пластыря применяют при ушибах и в виде припарок. Корни хрена обладают противомикробным свойством, вследствие чего кашицу из растертых корней и настой из них применяют при гнойных ранах, язвах, воспалениях в ушах. Для выведения веснушек кашицу из корней хрена накладывают 1–2 раза в день на участки кожи с веснушками. Но при этом нужно следить за тем, чтобы не передержать снадобье на лице и не вызвать ожог кожи. К тому же такое избавление от веснушек возможно лишь в случае, если вы нормально переносите запах хрена.

Укрепляет корни волос (втирать настойку в кожу головы); считается, что экстракты из корней хрена стимулируют рост волос.

Большие дозы хрена могут вызвать ожог слизистой обо-

лочки рта, желудка, кишечника.

СИДЕРАТЫ лекарственные

Амарант (щирица) или бархатник, аксамитник, петушные гребешки, кошачий хвост, лисий хвост. Не случайно называют «золотое зерно Бога» – обладает уникальными лекарственными свойствами. В медицинских целях используют все части растения.

Срезанную зелень амаранта используют при приготовлении пюре, супов, а также листья амаранта добавляют в салаты, если к нарезанным листьям и молодым стеблям добавить яйца и заправить всё домашним соусом. Масло из семян амаранта по своим лечебным качествам превосходит даже знаменитое облепиховое.

Некоторые виды амаранта (амарант запрокинутый, амарант голубоватый и другие) – широко распространённые сорняки. Одно растение даёт до полумиллиона мелких зёрен (1 000 штук весит 0,4 г).

Всё растение окрашено в зелёный, реже – в пурпурно-красный цвет.

Молодые листья амаранта похожи на шпинат и используются в свежем виде и для приготовления горячих блюд. В пищу используют также и высушенные листья.

В качестве декоративных растений культивируются четыре вида амаранта. Три из них относятся к цветочно-деко-

ративным: Амарант метельчатый, Амарант печальный, Амарант хвостатый. Один вид – Амарант трёхцветный относится к лиственно-декоративным.

В народной медицине амарант может быть интересен как источник получения биологически активных веществ – амарантина, рутина, каротиноидов.

Амарант созревает через 4-5 недель после посева, а в защищённом грунте может давать урожай круглый год. Он может расти в условиях засухи и жары и на засоленных почвах.

Амарантовая крупа богата лизином и отличается высоким качеством белка. Из плодов амаранта получают амарантовое масло.

Продукты из зерна амаранта вкусом и ароматом напоминают орехи; они очень питательны. Более половины белков амаранта составляют альбумины и глобулины со сбалансированным аминокислотным составом.

Для крахмала амаранта характерна повышенная набухаемость, вязкость и желатинизация. Его применяют в производстве кисломолочных продуктов, кондитерских изделий, пива и в других технологиях.

Молодые листья амаранта похожи на шпинат и используются в свежем виде и для приготовления горячих блюд. В пищу используют также и высушенные листья.

Дармовой афродизиак и самый мощный антиоксидант.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: содержит белки, в амаранте не толь-

ко высокое содержание протеина (больше, чем во всех используемых в настоящее время кремах), но и наиболее сбалансированный аминокислотный состав; заменимые аминокислоты: астрагиновая кислота, аденин, гуанин, аланин, аргенин, глю-таминовая кислота, гистамин, пролин, серин, тирозин, серотонин, орнитин, пантетоновая кислота; незаменимые аминокислоты: валин, гистидин, изолейцин, лизин, метионин, лейцин, фенилаланин, триптофан, треонин; При чем в 100 г белка амаранта содержится 6,2 г лизина – незаменимой аминокислоты, которой нет в таком количестве у других растений. А по содержанию незаменимых аминокислот – треонина, фенилаланина, тирозина и триптофана структура амаранта приравнивается к белку женского молока; минеральные вещества в хелатных формах – кальций, железо, фосфор – в значительных количествах и другие микроэлементы; витамины: Рибофлавин (витамин В2), Токоферол (витамин Е), Тиамин (витамин В1), витамины группы Д; другие соединения хлорофилл, холин, желчные кислоты и спирты, стероиды, фитостерины и сквален. В листьях и стеблях амаранта обнаружено 18 стероидов. Листья содержат также витамины (В, С, Е), белки, углеводы, флавоноиды (кверцетин, треолин, рутозид), большое количество минеральных веществ.

Снижает холестерин в крови, нормализует обмен веществ; общеукрепляющее, тонизирующее, повышающее устойчивость организма к заболеваниям; восстанавливает защитные

силы организма. Снижает риск инфаркта миокарда и ишемической болезни сердца.

Лечит язву желудка и кишечника.

Рассасывает злокачественные опухоли, содержит самый мощный антиоксидант – сквален (противоопухолевый препарат) – его в амаранте больше, чем в печени акулы; защищает от радиоактивного облучения, выводит из организма радионуклиды.

Ранозаживляющее, активизирует регенеративные процессы в тканях внутренних органов, во время пореза нужно сразу сорвать лист амаранта, приложить его к ране и забинтовать; таким образом, рана заживет довольно быстро.

Гречиха посевная – гречиха съедобная, или гречиха обыкновенная. С медицинской целью заготавливают цветки, листья и семена.

При долгом хранении гречневая крупа не прогоркнет, как другие крупы, и не плесневеет при повышенной влажности.

В народе лечебное применение имеют цветки и листья гречихи, гречневая мука, просеянная через густое сито. Цветет в июле, плодоносит в августе.

Используются верхушки цветущего растения (трава) для получения рутина.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Гречиха содержит много железа, а также кальций, калий, фосфор, йод, цинк, фтор, молиб-

ден, кобальт, а также рутин, лезин, лецитин, метионин; витамины В1, В2, В9 (фолиевую кислоту), РР, витамин Е. Цветущая надземная часть гречихи содержит рутин, фагопирин, прокатехиновую, галловую, хлорогеновую и кофейную кислоты; семена — крахмал, белок, сахар, жирное масло, органические кислоты (малеиновая, менолоновая, щавелевая, яблочная и лимонная), рибофлавин, тиамин, фосфор, железо. По содержанию лизина и метионина белки гречихи превосходят все крупяные культуры; для него характерна высокая усваиваемость — до 78 %. Углеводов в гречихе, как и в других крупах (перловой, пшене), около 60 %, имеющиеся углеводы долго усваиваются организмом, благодаря чему после приёма пищи из гречки можно чувствовать себя сытым длительное время.

Применяется при атеросклерозе, как профилактика склероза. Настой из цветков и листьев применяется как антисклеротическое средство.

Высокое содержание лецитина обуславливает её применение при заболеваниях нервной системы.

В медицине рутин применяется для предупреждения кровоизлияний при гипертонической болезни. Высокое содержание лецитина обуславливает её применение при заболеваниях сосудистой системы. Верхушки цветущих растений служат сырьём для получения рутина, используемого в медицинской практике для лечения заболеваний, сопровождающихся повышенной проницаемостью и ломкостью крове-

носных капилляров. Рутин и флавоноиды много в цветках и верхних молодых листочках гречихи, отвар или настой из которых показан при гипертонической болезни. Гречка используется при варикозном расширении вен. Настой из цветков и листьев применяется также при гипертонической болезни.

Высокое содержание лецитина обуславливает её применение при заболеваниях печени.

Верхушки цветущих растений служат сырьём для получения рутина, используемого в лучевой болезни.

Донник или донник лекарственный, желтый, мольная трава, дикая гречиха, желтый баркун, женский донник, заячий холодок.

Двулетнее растение семейства бобовых), высотой до 2 м, с запахом кумарина. Стебель (чаще один) прямой, ветвистый, голый, в верхней части слабоопушенный. Листья очередные, тройчатые с двумя ланцетовидными прилистниками, на длинных черешках. Цветки желтые, мелкие, мотыльковые, на коротких цветоножках, собраны в многоцветковые пазушные кисти (с 30-70 поникающими цветками). Плод – одно-семенной, яйцевидный боб, с поперечными морщинками. Семена овальные, зелено-желтые, гладкие или мелкобугорчатые. Цветет с июня по сентябрь, плоды созревают с июля до поздней осени. Размножается семенами. Растет по лесным опушкам, в оврагах, вдоль дорог, на суходольных лу-

гах, в кустарниках на свежих и сухих почвах.

Сбор и сушка сырья. Лекарственным сырьем является трава донника лекарственного. Ее заготавливают во время цветения, срезая ножами верхушки и боковые побеги длиной до 30 см без толстых и грубых стеблей. Нельзя собирать траву донника лекарственного на обочинах дорог и вблизи грунтовых дорог, где она покрыта пылью. Сырье заготавливают в сухую погоду, когда сойдет роса, так как будучи влажным оно очень быстро согревается и темнеет. Сырье немедленно отправляют на сушку.

Сушат сырье на чердаках с хорошей вентиляцией или под навесами, разложив тонким слоем (толщиной до 5-7 см) на бумаге или ткани и периодически переворачивая. Сушку заканчивают, когда стебли становятся ломкими. Нельзя пересушивать сырье, так как тогда почти все листья осыпаются. В сушилках сушат при температуре не выше 40 °С. Срок годности сырья 2 года. Запах сырья кумариновый (запах свежего сена), вкус солоновато-горький.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. Трава донника лекарственного содержит кумарин (до 0,9%), кумаровую кислоту, дикумарол, мелилотин, мелилотовую кислоту, гликозид метилотозид, производные пурина, жироподобные вещества, белок (17,6%), эфирное масло (0,01%), аскорбиновую кислоту (до 389 мг%), каротин (до 84 мг%), витамин Е (более 45 мг%). В семенах найдено до 42% жирного масла. В надземной части

содержатся: зола – 7,00%; макроэлементы (мг/г): К – 24,10, Са – 18,20, Mg – 3,00, Fe – 0,50; микроэлементы (КБН): Mn – 0,12, Си – 0,40, Zn – 0,35, Со – 0,08, Мо – 11,20, Сг – 0,04, Al – 0,12, Ва – 0,23, Se – 18,60, Ni – 0,19, Sr – 1,12, Pb – 0,09. В – 65,20 мкг/г. Не обнаружены Cd, Li, Au, Ag, V, I, Br. Концентрирует Fe, Sr, Mo, Se, особенно Mo, Se.

Кумарин угнетает центральную нервную систему, обладает противосудорожным и наркотическим действием, поэтому препараты донника используют при судорогах, стенокардии и тромбозе коронарных сосудов.

Фармакологические свойства. Биологическая активность растения определяется наличием в нем кумарина. Кумарин донника лекарственного повышает систолическое артериальное давление, увеличивает минутный объем сердца и количество лейкоцитов в крови, улучшает мозговое и периферическое кровоснабжение и кровообращение органов брюшной полости. В народной медицине – настой, отвар при гипертонической болезни, атеросклерозе.

В народной медицине – настой, отвар – в заболеваниях верхних дыхательных путей и легких, как отхаркивающее, седативное, диуретическое, антибактериальное, гипотензивное, антиспазматическое, болеутоляющее.

В народной медицине – слабительное, входит в мягчительные сборы; настой, отвар – при метеоризме.

Наружно настой, отвар (ванны, компрессы, обмывания, припарки, примочки, мази, пластыри) – как раздражающее,

отвлекающее, противовоспалительное, очищающее, смягчительное; при абсцессах, фурункулезе, мастите, суставном ревматизме и злокачественных опухолях. Цветки (свежие). Мазь (наружно) – при фурункулах, карбункулах для ускорения их созревания.

Осторожно: в больших дозах угнетает центральную нервную систему, неблагоприятно действует на гладкую мускулатуру. При длительном употреблении и передозировке вызывает головокружение, головные боли, тошноту, рвоту, сонливое состояние, иногда – поражение печени, кровоизлияния (под кожу, в мышцы, внутренние органы) и даже паралич центральной нервной системы. Нельзя применять его при беременности, внутренних кровотечениях, пониженной свертываемости крови. Лечебное применение донника лекарственного возможно лишь по назначению и под контролем лечащего или участкового врача.

Клевер луговой или клевер красный, дятлина красная, кашка.

Много- или двулетнее травянистое растение семейства бобовых, с приподнимающимися ветвистыми стеблями. Стебель прямой, опушенный, высотой до 60 см. Стеблей от 3 до 8 на одном растении. Листья тройчатые, листочки продолговато-овальные. Цветки мотыльковые, бледно- или темно-красные, собраны в шаровидные головчатые соцветия с листовидными обертками. Плод – односеменной боб яйце-

видной формы. Цветет с мая до осени, плоды созревают в августе – октябре. Растет на пойменных и суходольных лугах, среди кустарников и по лесным полянам.

Сбор и сушка сырья. В лекарственных целях используются соцветия клевера (головки с верхушечными листьями) и трава, которые заготавливают в период полного цветения. Срывают руками или срезают ножом целое соцветие с оберткой, без цветоносов. Часть растений оставляют для восстановления естественных зарослей. Сушат на воздухе, под навесами, на чердаках, раскладывая тонким слоем, или в сушилках при температуре 60-70 °С. Не рекомендуется пересушивать, чтобы головки не осыпались. Срок годности соцветий 2 года, травы 1 год.

В растительных сообществах вместе с клевером луговым часто встречаются клевер ползучий, для которого характерны ползучий стебель и белые соцветия, а также клевер гибридный с розовыми, но более мелкими, чем у клевера лугового, соцветиями. В отличие от последнего, листочки у клевера ползучего и клевера гибридного гладкие и биологически активных веществ в них содержится несколько меньше.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав. Цветки содержат гликозиды – трифоллин и изотрифоллин, каротин, аскорбиновую кислоту, витамины группы В, Е, пигменты, эфирное (до 0,028%) и жирное масло (до 6%), органические кислоты (кумариновая, салициловая, кетоглутаровая, дикарбоновая). В состав эфирного

масла входят фуруфурол и метилово-кислый кумарин. В зеленой массе клевера лугового содержатся эфирное и жирное масла, дубильные вещества, гликозиды трифолин и изотрифолин, кумариновая и салициловая кислоты, ситостеролы, изофлавоны, смолы, тиамин, рибофлавин, каротин, аскорбиновая кислота, токоферол. В семенах до 11,8% полувысыхающего жирного масла. Культурный клевер луговой выделяется высоким содержанием белка, минеральных веществ и каротина.

Надземная часть. Противосклеротическое, антисептическое; при головной боли и головокружении. В народной медицине отвар, настой – при астении, анемии, атеросклерозе с нормальным давлением. Фармакологические свойства. Цветки клевера обладают противовоспалительным, антисептическим, кровоостанавливающим, вяжущим, десенсибилизирующим действием.

Применение в медицине. Корни. В народной медицине отвар и сок – как противоопухолевое.

В народной медицине отвар, настой – при бронхиальной астме, одышке, антиканцерогенное; сок – аналогично, а также при бронхитах, хроническом кашле, острых простудных заболеваниях.

Внутри (отвар) – при мочекаменной болезни.

Наружно в виде припарок, компрессов, пластырей – при абсцессах, ожогах, ревматических болях, как ранозаживляющее, противоопухолевое, смягчительное и болеутоляющее

средство. Листья. Свежие наружно – гемостатическое, ранозаживляющее; сок – при скрофулезе; отвар местно – при абсцессах, ожогах, как противоопухолевое, смягчительное, болеутоляющее, противовоспалительное, ранозаживляющее средство. Соцветия. Наружно – ранозаживляющее, от паронихий и панариция, при обморожениях, пролежнях, абсцессах, язвах.

Из корней выделено антигрибковое вещество – трифолиризин.

Люцерна – очень полезное растение и достаточно интенсивно употребляется в домашнем и медицинском лечении.

Люцерна посевная применяется в лекарственных целях.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Листья и плоды люцерны содержат минеральные элементы (калий, кальций, фтор и др.), различные углеводы, белки, жирные кислоты, эфирные масла, пектины, сапонины, тритерпиноиды, растительные стероиды, ферменты, хлорофилл, алкалоиды, гормоноподобные вещества, каротин.

Применяют для улучшения обмена веществ, понижения уровня холестерина.

Используют при заболеваниях щитовидной железы, нормализации состояния кровеносной системы, снижения сахара в крови, повышения уровня гемоглобина в крови.

Её используют при заболеваниях кишечника, желудка.

Фитоконцентраты люцерны посевной используются в средствах по уходу за кожей.

Овёс посевной, или овёс кормовой, овёс обыкновенный – однолетнее травянистое растение, вид рода Овёс, широко используемый в сельском хозяйстве злак.

Овёс посевной – неприхотливое к почвам и климату растение со сравнительно коротким (75-120 дней) вегетационным периодом, семена прорастают при $+2^{\circ}\text{C}$, всходы переносят небольшие заморозки, поэтому культура с успехом выращивается в северных областях.

Состав овса зависит от посевного зерна, условий окружающей среды (почва, климат) и технологии возделывания (удобрения, средства защиты растений).

Зёрна овса используют для производства овсяной крупы «геркулес», толокна, муки и особого овсяного кофе. Из овсяной крупы готовят овсяную кашу («овсянку»). Овсяную муку применяют в хлебопекарной промышленности и кондитерском производстве (из неё пекут хлебцы, овсяное печенье, блины и т. п.). Расплющенные зёрна овса (овсяные хлопья) – основной компонент мюсли. Из крупы, хлопьев, муки – готовят овсяный кисель.

Овёс обыкновенный является ценным сырьём для фармацевтической промышленности, входит в состав большинства продуктов спортивного питания, находит широкое применение в народной медицине. Фармацевтическая промышлен-

ность выпускает спиртовую настойку овса, являющуюся эффективным успокаивающим средством.

Из овса изготавливают заменитель молока – овсяное молоко. Оно имеет мягкий, сладковатый вкус. Его можно использовать вместо коровьего молока при приготовлении сладких и соленых блюд. Овсяное молоко первыми начали производить в Европе, но постепенно оно завоевывает рынки Северной Америки.

На Руси овсяная каша всегда занимала почетное место на столе наряду с гречневой, ячменной и пшениной. Овсяная крупа в неурожайные годы была вторым хлебом. Издревле восточные славяне мелко перетирали отруби и варили из них овсяный кисель. Толокно, замешанное на молоке, сыте или квасе, называлось дежень. На советских хлебозаводах было налажено производство овсяного печенья.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: содержит – углеводы, белки, жиры, клетчатка, крахмалы; минеральные вещества – натрий, калий, кальций, магний, марганец, железо, медь, цинк, фосфор, селен; витамины - группы В – В1, В2, В3, В5, В6, фолиевая кислота, витамин Е; аминокислоты – аргинин, гистидин, изолейцин, лейцин, лизин, метионин, фенилаланин, треонин, триптофан, тирозин, валин.

Овсяные крупы и мука помогают при заболеваниях нервной системы, В клинических условиях установлено, что настойка зелёного высушенного растения (травы) имеет успо-

коительные и снотворные свойства. Свеже выжатый сок овса показывают употреблять при бессоннице, нервном истощении, для возбуждения аппетита.

Овсяные крупы и мука помогают при нарушении ритма сердечной деятельности и при железодефицитной анемии, вызванной нарушением синтеза порфиринов. При диабете дают пить настой из неочищенного зерна, а также включают солому овса в сборы для лечения диабета.

Ванны из свежей соломы используют для лечения заболеваний суставов.

Овсяные крупы и мука имеют большое количество легкоусвояемых, богатых незаменимыми аминокислотами белков, углеводов, жиров и витаминов группы В, поэтому их широко используют в диетическом и детском питании. Из них готовят каши, слизистые отвары и супы, которые являются диетическими и обволакивающими средствами при острых воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастриты, энтероколиты), при атонии кишечника, вирусном гепатите, астении.

Для ванн, примочек и обмываний применяют муку и овсяные хлопья, отвар травы или соломы для горячих компрессов на участок почек как средство, которое облегчает прохождение камней (при почечнокаменной болезни).

Овёс используют и как наружное средство. Для косметических масок применяют муку и овсяные хлопья, отвар травы или соломы – для ванн, примочек и обмываний при скро-

фулёзе, рахите, ревматизме и гипергидрозе ног, обморожениях, разных кожных болезнях и для горячих компрессов на участок почек как средство, которое облегчает прохождение камней (при почечнокаменной болезни).

Рожь посевная или рожь культурная – однолетнее или двулетнее травянистое растение, вид рода Рожь семейства Мятликовые.

К условиям выращивания, в особенности к почвам, рожь менее требовательна, чем пшеница. У неё хорошо развита корневая система, которая проникает на глубину от 1,5 до 2 метров и способна усваивать фосфор и калий из трудно-растворимых соединений. Рожь в меньшей степени чувствительна к кислотности почвы. Поэтому её можно выращивать на малопригодных для пшеницы подзолистых почвах.

Рожь более зимостойкая, чем другие озимые хлеба. Выдерживает снижение температуры на уровне узла кушения до минус 19—21 °С. Семена начинают прорастать при 0,5—2 °С. Заканчивает вегетацию осенью и возобновляет весной при 3—4 °С.

Рожь – перекрёстноопыляющееся растение длинного светового дня. Пыльца переносится воздухом. Благоприятной для опыления является тихая тёплая погода при достаточной влажности воздуха. В жаркую погоду при низкой влажности воздуха пыльца утрачивает жизнеспособность. Неблагопри-

ятной для опыления является ветреная и дождливая погода. Пыльца, по некоторым источникам, ядовита и способна вызывать лихорадочные заболевания.

Рожь – типичная хлебная зерновая культура. Из зерна изготавливают ржаной квас, производят муку, идущую преимущественно на хлеб, получают крахмал, а также используют его как сырьё для производства спирта.

Рожь является одним из самых распространённых (после горчицы) и наиболее ценных сидератов. Она эффективно подавляет сорняки и болезни растений, превосходя по этому свойству другие известные сидераты из-за особенно быстрого развития. Рожь оказывает сильное структурирующее (рыхляющее) действие на суглинистые почвы, делая их более лёгкими и водопроницаемыми. Кроме того, она частично вытесняет различных вредителей (в особенности нематод), кроме проволочника, которого рожь, наоборот, привлекает. Высевается она под зиму, чтобы к весенним посадкам её возможно было убрать; весной рожь высевается только в том случае, если засеваемый участок не будет обрабатываться в данном году.

Зёрна, отруби и зелёные стебли ржи используются в лечебных целях.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав – в состав ржаного зерна входят белки, углеводы, клетчатка, витамины группы В, РР, Е, минеральные вещества. В белке зерна содержатся лизин и трео-

нин – аминокислоты, необходимые для роста и восстановления тканей, производства гормонов и антител.

В белке зерна содержатся лизин и треонин – аминокислоты, необходимые для роста и восстановления тканей, производства гормонов и антител. Полезен ржаной квас: он нормализует пищеварение, улучшает обмен веществ, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему; как диетический продукт полезна при сахарном диабете. Поэтому даже ржаной хлеб в определённом смысле является лекарством. Рожь способствует сопротивляемости организма заболеваниям, обладает отхаркивающим действием, как диетический продукт полезна при сахарном диабете. Поэтому даже ржаной хлеб в определённом смысле является лекарством.

Рожь способствует сопротивляемости организма заболеваниям, обладает отхаркивающим действием.

В народе ржаной хлеб используют как лёгкое слабительное, отвар из отрубей, наоборот, оказывает закрепляющее действие.

Ячмень обыкновенный (травянистое растение, вид рода Ячмень семейства Злаки. Важная сельскохозяйственная культура, одно из древнейших культурных растений в истории человечества (растение начали возделывать около 10 тысяч лет назад).

Зерно ячменя широко используют для продовольствен-

ных, технических и кормовых целей, в том числе в пивоваренной промышленности, при производстве перловой и ячневой круп.

Ячневая крупа – это дроблённые ячменные ядра, освобождённые от цветочных плёнок. Преимущество ячневой крупы в том, что в отличие от перловки она не подвергается шлифовке, поэтому в ней больше клетчатки.

Перловая крупа – это цельные ячменные зёрна, очищенные и шлифованные или нешлифованные. Своё название перловка получила потому, что цветом и формой напоминает речной жемчуг (уст. русск. перлы, укр. перли – жемчуг).

В Сибири прожаренный и истолчённый в муку ячмень, называемый толкан, употребляли вместе с чаем. Для этого на дно чашки насыпали слой толкана, придавливали пальцем ко дну и солили, потом наливали чай; иногда прибавляли ещё кусочек коровьего масла. Раз положенный толкан шёл на несколько чашек чаю, а потом съедался.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Особенностью ячменной муки является большое количество полисахарида β -глюкана, обладающего холестерино-понижающим эффектом, хорошее соотношение между белком и крахмалом, богатое содержание провитамина А, витаминов группы В и микроэлементов: кальция, фосфора, йода, особенно много кремниевой кислоты.

С лечебной целью ячмень обыкновенный издавна упо-

требляли в народной медицине. Солодовый экстракт пьют при нарушениях обмена веществ, выражающихся в появлении кожных сыпей, фурункулов и т. п.

Солодовый экстракт применяют при бронхитах и для подкармливания детей младшего возраста.

В народной медицине отвар ячменной крупы используют при воспалительных заболеваниях желудка и кишечника, как общеукрепляющее средство после операций на органах брюшной полости.

Часть 2. ОВОЩНЫЕ культуры и лекарственные ЦВЕТНИКИ

Нет неизлечимых заболеваний, есть недостаток знаний.
(В.И.Вернадский)

БАХЧЕВЫЕ

Арбуз

Дыня

Кабачок

Огурец

Тыква

БОБОВЫЕ

Бобы

Горох

Маш (золотистая фасоль)

Нут (турецкий горох)

Соя

Фасоль

Чечевица

КАПУСТНЫЕ

Все виды капусты (кроме Пекинской)

КОРНЕПЛОДНЫЕ

Брюква

Дайкон

Морковь

Пастернак

Редис

Редька

Репка

Свёкла

КЛУБНЕПЛОДНЫЕ

Батат

Картофель

Топинамбур

ЛУКОВЫЕ

Анзур (лук Суворова)

Алтайский лук
Душистый лук
Лук-батун
Лук-порей
Лук-слизун
Лук-шалот
Репчатый лук
Чеснок
Черемша
Шнитт-лук

ПЛОДОВЫЕ

Баклажаны
Перец
Сахарная кукуруза
Томат

ЦВЕТНИКИ

Аквилегия
Астильба
Амарант декоративный
Бархатцы
Бадан
Бессмертник
Василек
Живучка

Живокость — дельфиниум

Золототысячник

Календула

Лаванда

Ландыш

Люпин

Молодило

Нарцисс

Настурция

Нивяник

Наперстянка

Незабудка

Очиток

Первоцвет

Пион

Ромашка

Фиалка

Хризантема

Чистяк

Штокроза

Шалфей

Эхинацея

ОВОЩИ: Все хотят быть здоровыми и красивыми и, когда теряют здоровье или красоту, переживают, начинают принимать лекарства, обращаются за помощью в массажные и кос-

метические кабинеты. А если рядом нет таких кабинетов или не хватает денег на их посещение? Тогда люди вспоминают о тех вспомогательных средствах, которые всегда есть под рукой, – об овощах, ягодах, травах. В самом деле, ведь даже травы не все и далеко не всегда есть у нас в домах, а вот фрукты и тем более овощи – уж точно на наших кухнях чувствуют себя не гостями, а скорее хозяевами.

Если во фруктах содержится большое количество витаминов, то овощи помимо витаминов необычайно богаты клетчаткой, минеральными солями и пектинами. Последние содержатся в основном в зрелых овощах и обладают способностью связывать различные яды, попадающие в желудочно-кишечный тракт. Кроме того, они губительно действуют на гнилостные бактерии в толстом кишечнике. Пектины также способствуют улучшению опорожнения кишечника.

Клетчатка в большом количестве содержится в капусте, свекле, репе, моркови, томатах. Она не всасывается в организме, только незначительная ее часть переваривается и усваивается в желудке и кишечнике. Большая же часть клетчатки проходит по пищеварительному тракту и выводится из организма. Таким образом, она стимулирует перистальтику кишечника, обеспечивая выведение из организма холестерина, солей тяжелых металлов и шлаков. Клетчатка усиливает желчеотделение, обеспечивает чувство насыщения едой. Расщепление ее в кишечнике препятствует развитию гнилостных процессов и предупреждает заболевания кишечника.

ка и других органов.

Минеральные соли, содержащиеся в овощах, нормализуют кислотно-щелочное равновесие в жидкостях организма, уменьшая сдвиги в кислую сторону, имеющие место при сердечнососудистых заболеваниях, болезнях печени, почек, при диабете и инфекционных заболеваниях.

Витамины содержатся в основном в сырых овощах, а в вареных, жареных и особенно в консервированных их количество значительно уменьшается.

БАХЧЕВЫЕ

Арбу́з обыкновенный – бахчевая культура, плод – тыква, шаровидной, овальной, уплощённой или цилиндрической формы; окраска коры от белой и жёлтой до тёмно-зелёной с рисунком в виде сетки, полос, пятен; мякоть розовая, красная, малиновая, реже – белая и жёлтая. Тыква морфологически (по строению) схожа с ягодой.

Родиной арбуза является Южная Африка, где до сих пор встречается близкородственный дикий вид, колоцинт. Уже в Древнем Египте люди знали и возделывали арбузы. Из стихов Вергилия следует, что арбуз был знаком и древним римлянам. В Древнем Риме его ели свежим либо засоленным, а также варили из него мёд. К X веку с ним познакомились и китайцы, называвшие его «дыней Запада». В сентябре каждого года они устраивали «арбузный праздник», где главным

угощением был арбуз. Арабы придавали арбузу большое лечебное значение, приписывая ему свойство «...очищать тело и выносить болезни из тела, если принимать его постоянно перед едой».

Мякоть розовая или красная, очень сочная и сладкая, но есть сорта с беловато-жёлтой мякотью.

В качестве лекарственного сырья используется плоды зрелого арбуза (мякоть, корка) и семена.

Арбуз обладает свойством накапливать в плодах нитраты.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Плодовая мякоть арбуза содержит от 5,5 до 13 % легкоусваиваемых сахаров (глюкоза, фруктоза и сахароза). К моменту созревания преобладают глюкоза и фруктоза, сахароза накапливается в процессе хранения арбуза. В мякоти содержатся пектины, белки, кальций, магний, натрий, калий, фосфор, железо в органической форме; витамины – тиамин, рибофлавин, ниацин, фолиевая кислота, каротин, аскорбиновая кислота, щелочные вещества. В 100 граммах съедобной части плода содержится 38 килокалорий. Арбузные семена содержат до 25 % жирного масла. Масло семян арбуза содержит линолевую, линоленовую и пальмитиновую кислоты, по физико-химическим свойствам похоже на миндальное масло и может заменять его, по вкусовым – на оливковое.

Арбуз нормализует процессы обмена веществ. Клетчатка арбузной мякоти способствует выведению холестерина, а со-

держащаяся в арбузе фолиевая кислота и витамин С оказывают противосклеротическое действие.

Соли железа, калия, натрия, фосфора, магния, содержащиеся в мякоти арбуза, благотворно влияют на деятельность органов кроветворения, сердечно-сосудистой системы, желёз внутренней секреции, малокровии.

Арбуз обладает сильным мочегонным, желчегонным, противовоспалительным, жаропонижающим, слабительным и общеукрепляющим свойствами, усиливает перистальтику кишечника.

Арбуз используют в лечебном питании при болезнях печени, камнях желчного пузыря и мочевыводящих путей, а также как мочегонное при мочекишечном диурезе, при ожирении и необходимости голодания по показанию в ходе лечения. Он не вызывает раздражения почек и мочевыводящих путей. Содержание в арбузной мякоти легко усвояемых сахаров и воды обуславливает применение арбуза при хронических и острых заболеваниях печени.

Людам, страдающим метеоризмом, есть арбузы в больших количествах не рекомендуется. Больным атеросклерозом не рекомендуется употреблять арбузное варенье и арбузный мед.

Дыня – растение семейства Тыквенные, вид рода Огурец, бахчевая культура.

Родиной дыни считается Средняя Азия и Малая Азия.

Дыня тепло- и светолюбивое растение, устойчивое к засолению почвы и засухе, плохо переносит повышенную влажность воздуха. На одном растении в зависимости от сорта и места возделывания может сформироваться от двух до восьми плодов, массой от 1,5 до 10 кг. Плод дыни — тыква — имеет шаровидную или цилиндрическую форму, зелёной, жёлтой, коричневой или белой окраски, как правило с зелёными полосками. Период вызревания от двух до шести месяцев.

Дикорастущая дыня в настоящее время практически не встречается. Культурные формы получены путём отбора из азиатских сорно-полевых видов, которые сохранились и поныне.

В Туркменистане каждый год во второе воскресенье августа официально отмечается «День туркменской дыни». По всей стране проходят конференции ученых-бахчеводов, художественные выставки, ярмарки, концерты и театрализованные представления. В Русских православных церквях Туркмении проходят молебны на освящение плодов нового урожая дыни.

В основном дыня употребляется в пищу в сыром виде, порезанная на ломтики, с удалением кожуры. Дыню вялят, сушат, перерабатывают в дынный мёд, повидло, цукаты.

Дыня хорошо утоляет жажду.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Дыня содержит сахар, витамины

А, Р, С, каротин, фолиевую и аскорбиновую кислоту, жиры, соли железа, калия, натрия, клетчатку.

Кабачок – кустовая разновидность тыквы обыкновенной с продолговатыми плодами, без плетей. Плоды могут быть зелёного, жёлтого, чёрного или белого цвета. Мякоть нежная и быстро-варкая, употребляется также и в сыром виде (в салатах).

Молодые кабачки имеют наилучшие вкусовые качества и легко усваиваются. Кабачки можно добавлять в детское меню, в рацион питания больных, идущих на поправку, а также людей, страдающих от проблем с пищеварением.

Благодаря лёгкой усвояемости и низкой калорийности кабачок является одним из самых популярных овощей в диетах для похудения. Очень часто встречается в блюдах средиземноморской кухни, самое известное из которых – рататуй.

Вовремя собранные и хорошо приготовленные плоды кабачка легко усваиваются организмом и активно способствуют лучшему усвоению другой, более «тяжелой» пищи.

Непосредственное лечебное использование плодов кабачка практически такое же, как и тыквы, но семена его в медицине почти не применяют.

Одно из лечебных достоинств кабачков – благоприятное соотношение калия и натрия (100:1). Они малокалорийны, отличаются низким содержанием клетчатки.

Кабачки – ценный источник меди и других микроэлементов.

тов. При хранении кабачков содержание витаминов уменьшается.

Для лечения используют плоды и семена. Много полезных веществ содержится в кожице молодых кабачков.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Кабачки богаты калием, железом, содержат органические кислоты, витамины: С, РР, В1 и В2, В6, каротин, клетчатку.

Считают, что блюда из кабачков в какой-то степени препятствуют накоплению в крови холестерина, поэтому особенно полезны пожилым людям.

Кабачки богаты клетчаткой, поэтому прием их в пищу благоприятно влияет на кроветворение.

Кабачки богаты клетчаткой, поэтому прием их в пищу усиливает перистальтику кишечника и тем самым активизирует пищеварение, улучшает моторную и секреторную функции желудка и кишечника,

Кроме того, пищевые волокна кабачков воспринимают токсичные вещества и выводят их из организма, что особенно ценно для онкологических больных.

Огурец обыкновенный – название этого растения на санскрите созвучно с именем легендарного индийского князя Бута (слово «бута» на санскрите означает «огонь»), который имел шестьдесят тысяч детей, и связано с много семянностью плода. С точки зрения ботаники плод огурца – это тык-

вина (что очень близко к ягоде), то есть является фруктом, но с точки зрения кулинарии огурец – овощ.

В городе Шклове в 2007 году открыт памятник огурцу. В городе Луховицы (Московская область) установлен памятник «Огурцу-кормильцу. В городе Нежине в 2005 году установлен памятник Нежинскому огурцу. С 2012 года ежегодно в середине сентября здесь проводится фестиваль «Его Величество Нежинский Огурец». В селе Истобенск много лет проводится праздник огурца. 27 июля отмечается Международный день огурца, именно в этот день впервые в Суздале был организован Праздник огурца.

Солёные и маринованные огурцы НЕ обладают лечебными свойствами. Их не рекомендуется употреблять людям, страдающим заболеваниями почек, печени, сердечно сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, гипертонией, атеросклерозом, а также в период беременности.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: В его плодах 95-97 % воды и ничтожно малое количество белков, жиров и углеводов. Оставшиеся 3 % включают хлорофилл, каротин, витамины РР, С и В, а также макро- и микроэлементы, а также много калия и магния.

Огурцы богаты сложными органическими веществами, которые играют важную роль в обмене веществ. Много клетчатки, которая не усваивается организмом человека, но она регулирует работу кишечника и выводит из организма из-

лишки холестерина, избыток которого способствует развитию атеросклероза.

Содержащийся в огурцах калий улучшает работу сердца.

Органические вещества возбуждают аппетит, способствуют усвоению других продуктов питания и улучшают пищеварение. Свежий огурец повышает кислотность желудочного сока, поэтому он противопоказан страдающим гастритом, язвенной болезнью, а также людям с повышенной кислотностью желудка.

Содержащийся в огурцах калий улучшает работу почек. К тому же, в огурцах, как и в других овощах, много клетчатки. Клетчатка не усваивается организмом человека, но она регулирует работу печени, почек и других органов.

Наружно их применяют в качестве косметического средства при угрях, сыпи и некоторых кожных заболеваниях. Свежие огурцы входят в состав косметических масок для лица, которые отбеливают кожу и делают её более эластичной. Жирную кожу косметологи рекомендуют протирать спиртовой огуречной настойкой.

Тыква обыкновенная – широко культивируется из-за съедобных плодов и семян. Все препараты их тыквы хорошо переносятся больными, безвредны и противопоказаний к назначению не имеют.

Тыквенная мука, содержащая в своем составе большое количество легкоусвояемого растительного белка и малое ко-

личество жиров и углеводов, может находить успешное применение в качестве компонента в рационе питания вегетарианцев. Этот питательный растительный продукт весьма полезен для профилактики зимне-весеннего авитаминоза. Богатая незаменимыми аминокислотами, цинком, кальцием и фосфором, необходимым для полноценного роста и формирования организма ребенка, она является полезным продуктом питания для детей и подростков (стоит отметить, что недостаток в организме цинка, которым так богата тыквенная мука, приводит к снижению умственных способностей детей, задержке их полового созревания, к образованию на лице характерной для подросткового возраста угревой сыпи).

Тыквенную муку достаточно часто используют в качестве загущающей вкусовой и витаминно-белковой добавки к супам, кашам, салатам, киселям и коктейлям, соусам и подливкам. В сочетании с различными специями и пряностями, отлично подходит для панировки мясных и рыбных котлет и биточков.

Семена тыквы являются иммуномодулятором

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: В семенах содержится жирное масло (до 40 %), в состав которого входят глицеридылинолевой (до 45 %), олеиновой (до 25 %), пальмитиновой и стеариновой (около 30 %) кислот; эфирное масло, фитостерины – кукурбитол, смолистые вещества, органические кис-

лоты; витамины С, В1 (до 0,2 мг%); каротиноиды и каротин вместе – 20 мг%, аминокислоты. В мякоти плодов содержатся сахара (от 3 до 11 %), крахмал (15—20 %), витамины С (8 мг%), В1, В2, В5, Е, каротин – 5 мг на 100 г сырой массы (это больше, чем в моркови), никотиновая кислота, микроэлементы (медь, кобальт, цинк и др.), соли калия, кальция, магния, железа, пектин, клетчатка, белки, ферменты. Листья содержат витамин С. В цветках содержатся флавоноиды, каротиноиды.

Мякоть тыквы весьма полезна при атеросклерозе, ее следует включать в пищевой рацион всем пожилым людям ради профилактики этого неприятного заболевания.

В народе известно и успокаивающее свойство тыквы. Рюмку тыквенного отвара с медом советуют принимать на ночь при бессоннице и тревожном сне.

Большое содержание пектина оказывает положительный эффект при воспалении толстого кишечника. Сырая мякоть плодов тыквы обладает желчегонным действием, улучшает работу кишечника, помогает при запорах.

Поскольку пектин способствует выведению холестерина и хлоридов, а его в плодах тыквы довольно много, они популярны в медицине как средство для удаления из организма лишних солей и «шлаков», в том числе радиоактивных элементов; сок тыквы используется при раке.

В плодах много пектина и по этой причине плоды тыквы полезны при болезнях, связанных с отложением солей: при

остеохондрозе, ревматизме, подагре.

Наличие пектина в мякоти благотворно влияет также при заболеваниях почек и печени. Сок тыквы – весьма полезный для организма десертный напиток. Он растворяет камни в почках и желчном пузыре и способствует их выведению. Пьют его по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день. Мякоть тыквы улучшает мочеотделение, при этом не раздражает почечные ткани, поэтому ею пользуются как лечебным средством при некоторых болезнях почек и мочевого пузыря, а также при отеках, вызванных сердечно-сосудистыми заболеваниями. Обычно при этом не делают каких-то специальных лекарств из тыквы, а просто едят два раза в день ее вареную мякоть в виде каши.

Мякоть плода («мясо», в котором находятся семена) прикладывают к коже при сыпях, экземах, ожогах и гнойничках.

Систематическое потребление тыквы из-за большого содержания фтора может стать хорошим средством для профилактики кариеса зубов.

Семена тыквы – прекрасное средство для иммунитета, что ощелачивает и омолаживает организм, повышает защитные силы, повышает иммунитет; стабилизируют уровень сахара в крови. Это эликсир молодости. Содержание витаминов группы В, триптофана и фосфора поддерживают функции нервной системы, блокируют развитие старческого слабоумия, болезни Альцгеймера, болезни Паркинсона.

Семечки тыквы обладают мощными очищающими свой-

ствами, в том числе – для сосудов; Семечки снижают риск инсульта; укрепляют сердечную мышцу, нормализуют сердечный ритм, чистят сосуды и оздоравливают сердце, нормализуют состав крови и повышают защитные силы, стабилизируют уровень сахара в крови. Они рекомендованы для регулярного употребления людям, страдающим сахарным диабетом обоих типов.

Высокое содержание аминокислоты триптофан, витаминов группы В, фосфора и цинка, улучшают передачу нервных импульсов. Аминокислота триптофан, как прекурсор серотонина, улучшает настроение и самочувствие, работоспособность, убирает депрессивные состояния и подавленное настроение.

Особенной тыкву делает и её противотуберкулёзное действие. Особое вещество, содержащееся в этом крупном овоще, препятствует росту туберкулёзной палочки, это облегчает и ускоряет лечение.

Семена применяются как противоглистное средство (ленточных глистов и остриц). Семена эффективны при запорах, колитах.

Семена эффективны выделением солей из организма; как мочегонное при сердечных заболеваниях.

Во время химиотерапии и лучевой терапии тыквенные семечки надёжно защищают печень от разрушительного воздействия препаратов, снижают общую интоксикацию организма.

Довольно часто применяются в косметологии. Способствуют сохранению красоты и помогают при различных кожных заболеваниях (экзема, угри, фурункулы).

БОБОВЫЕ

Боб садо́вый или боб обыкнове́нный, боб ру́сский, боб ко́нский – зернобобовая культура, вид однолетних растений рода Вика семейства Бобовые.

Плод – боб с семенами. Семена овальные, сплюснутые, разнообразной окраски.

Родина – Средиземноморье. Растение возделывали в Палестине за тысячу лет до н. э. В Древнем Египте боб считали священным растением; высоко почитали его в Древней Греции. В то же время, знаменитый древнегреческий философ и математик Пифагор не рекомендовал употреблять в пищу бобы, объясняя это тем, что в них переселяются души умерших.

В диком виде в природе боб обыкновенный не обнаружен. Эту культуру выращивают во многих странах: на Средиземноморском побережье Европы и Африки, в США, Индии и многих других странах. В России возделывается практически во всех регионах (за исключением районов Крайнего Севера).

Бобы популярны в кухнях самых разных народов мира. Особенно широкое применение имеет эта культура у болгар,

датчан, бельгийцев, англичан и голландцев. Садовые бобы распространены в кулинарии некоторых азиатских стран и в арабской кухне (в том числе ливанской, египетской – например, в блюде фул медамес). В Китае, Мексике и Таиланде популярна закуска из бобов, зажаренных так, что их твердая оболочка «вскрывается».

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: Бобы содержат до 40% белка и с легкостью заменят мясные продукты; содержат клетчатку, крахмал, углеводы, белки, жиры, калий, кальций, фосфор, магний, серу, железо, каротин; витамины В, С, РР, провитамина А, марганец, молибден, пектины, фолиевую кислоту и другие органические кислоты.

Бобы являются незаменимым источником понижающего уровень холестерина волокна. Бобы превосходный источник минералов, а именно молибдена, который является обязательным компонентом фермента, ответственного за нейтрализацию вредных консервантов, обычно добавляемых к готовым продуктам, а так же стабилизируют уровень сахара в крови.

Диетологи утверждают, что уже через две-три недели ежедневного употребления 100-150 г бобов, наступает заметное снижение холестерина в крови. Институт питания АМН определяет минимальную норму потребления бобовых овощей, необходимую для поддержания здоровья, в 15-20 кг в год на человека. Еще одно полезное свойство бобов, это то,

что они снабжают наш организм белком без сопровождения жира, который всегда присутствует, даже в постном мясе. Это делает их просто незаменимыми в диетическом и вегетарианском питании.

Богатые калием и фолиевой кислотой, бобы можно считать целебной пищей. Они защищают наш организм от инфекций и очищают кровь. Бобы содержат большое количество витаминов группы В, что снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Бобовые благотворно действуют на наше пищеварение, поскольку содержат много клетчатки и пищевых волокон. Это именно то, чего очень не хватает в питании современного человека.

Бобовые культуры можно смело рассматривать, как пищевые продукты терапевтического воздействия. Доказана эффективность их использования в качестве профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, почек и печени. В идеале бобовые культуры должны составлять в нашем рационе не менее 8-10%.

В народной медицине протертые бобы или отвар из них применяют как вяжущее средство при поносах.

В связи с высоким содержанием клетчатки и пектинов, способствующих выведению из кишечника солей тяжелых металлов, в том числе радиоактивных изотопов, их следует широко употреблять в пищу людям, живущим на загрязненных радионуклидами территориях. Частое употребление бобов позволяет остановить рост раковых опухолей.

В бобах присутствует, в достаточном количестве, марганец, благодаря которому наши волосы становятся крепкими и красивыми.

Отвар из цветков используют в качестве косметического средства для умывания и протирания лица. Сваренные с молоком измельченные бобы прикладывают к нарывам для ускорения их заживления.

НЕ следует употреблять в пищу бобы при желудочно-кишечных заболеваниях, сопровождаемых запорами и метеоризмом. Также необходимо отказаться от них людям, страдающим подагрой и гепатитом. Однако при подагре бобы вредны.

Горох посевной – плоский двустворчатый боб с семенами горошинами; горошины обычно сферической или несколько угловатой формы. Горох разваривается и используется для супов и вторых блюд, таких, как гороховая каша.

В наше время горох обычно варят или тушат. Нагревание разрушает клеточные стенки и делает вкус более сладким, а питательные вещества – более доступными.

Свежий горох часто употребляют в виде гарнира, варёным и приправленным маслом и/или мятой. Соль и перец обычно также добавляются к гороху, но когда он уже подан к столу. Свежий горох используется также для приготовления мясного пирога, выпекаемого в горшке (форме), салатов и запеканок из риса или картофеля с овощами.

В китайской кухне нежные проростки гороха обычно готовятся в обжаренном виде. Крестьяне собирают их, как листья чая.

Обработанный горох – это зрелый горох, который был высушен, замочен, а затем прошёл горячую обработку для предотвращения порчи. В готовом виде горох иногда продаётся высушенный и покрытый васаби, солью или другими специями.

Недавно ученые опубликовали результаты своих исследований, где убедительно доказали, что обычный горох – настоящее лекарство. Плоды гороха содержат высокий процент антиоксидантов (веществ, задерживающих окисление), белка и таких важных для организма минеральных веществ, как кальций и железо.

Издавна горох служил источником муки, что и отразилось в его названии. Даже сегодня гороховую муку иногда добавляют в тесто при выпечке некоторых сортов пшеничного хлеба для того, чтобы повысить его калорийность и питательность. Горох известен в России с давних времен. Из него делают супы, пюре, кисели и другие блюда.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Среди овощных культур это самый богатый источник белка, в нем много аскорбиновой кислоты, имеются различные сахара, витамины РР, группы В, крахмал, каротин, клетчатка. Белки гороха сходны с белками мяса, т.к. содержат ряд незаменимых аминокислот (цистин, ли-

зин, триптофан, метионин). Также в горохе много аскорбиновой кислоты (до 59мг%), имеются различные сахара (более 7%), крахмал (1-3%), витамины С, РР, группы В, провитамин А, каротин, клетчатка. Питательная ценность гороха в 1,5—2 раза выше, чем картофеля и других овощей, кроме того, горох богат солями калия, кальция, фосфора и железа; так же магний, медь, цинк, марганец, кобальт. В стручках очень много хлорофилла, железа и веществ, контролирующих содержание в организме кальция. Особенно ценен зеленый горошек, который называют витаминной таблеткой. По калорийности зеленый горошек в полтора раза превосходит другие овощи. Это один из самых богатых белками овощ, причем его белки содержат очень важные аминокислоты — цистин, лизин, аргинин, триптофан, метионин и другие.

Горох снижает вероятность онкологических заболеваний, инфаркта, гипертонии и тормозит процессы старения кожи. Люди, которым недостает витамина А, должны есть его сырым, в виде пюре или сока, не сочетать с крахмалосодержащими продуктами, чтобы получить максимальную пользу от содержащегося в нем витамина А.

Незаменим для поддержания сердца здоровым, так как в нем имеется очень мало жиров (в некоторых сортах его вообще нет), нет холестерина и натрия, но есть волокна, снижающие содержание холестерина в крови.

Помогает контролировать диабет, потому что углеводы состоят из глюкозы и фруктозы, которые попадают (без ин-

сушиновой помощи) прямо в кровь.

Свежий садовый горох обладает легким мочегонным свойством. Он также дает облегчение при язвенных болях желудка, потому что помогает избавляться от кислот в желудке. Но при язве горох нужно есть в виде пюре.

Содержит пиридоксин, участвующий в расщеплении и синтезе аминокислот. Недостаток этого витамина вызывает дерматит и судороги.

За большое содержание селена горох рассматривают, как антиканцерогенное средство. А благодаря содержанию волокон, каротина и витамина С (при отсутствии жиров), горох способствует профилактике рака.

Маш (золотистая фасоль) или бобы мунг – однолетнее травянистое растение; вид рода Вигна семейства Бобовые; зернобобовая культура происхождения из Индии. Семена маленькие, зелёные, овальной формы. В старых источниках именовался фасоль золотистая.

Маш обычно едят целиком, лущёным или пророщенным. Крахмал из маша используется для желирования и производства специального вида китайской лапши.

В узбекской и таджикской кухне известно блюдо под названием маш-кичири, или маш-шавля, являющее собой кашу из смеси риса и нелущёного маша с использованием растительного масла, в это блюдо по желанию добавляют также мясо (говядину, баранину), незрелые абрикосы (урюк) по се-

зону, а также курдюк (узб. думба). Таджики и узбеки также готовят из маша густой суп «маш-хурда».

Лучёный маш (после удаления зелёной оболочки) имеет светло-зелёный цвет и известен в индийской кухне как дал, или дхал. Из дала, в частности, готовят традиционное индийское блюдо, носящее то же название дхал, производят пасту (часто используемую в качестве начинки), десерты, а также главное блюдо аюрведической кулинарии – кичари.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: умеренно калорийный диетический продукт, содержащий достаточно много клетчатки, витаминов и белков, он способен с успехом заменить мясо; бобы обладают антиоксидантными свойствами, содержат много клетчатки. Богаты витаминами А, С, В и Е. Также пророщенные семена богаты железом, аскорбиновой кислотой и кальцием.

Бобы мунг обладают низким гликемическим индексом, что помогает поддержанию нормального уровня сахара, предотвращая его быстрый рост после употребления пищи. Бобы и блюда из них помогают снизить уровень холестерина.

А ростки мунг являются еще более полезными свойствами, что положительно сказывается на течении разных инфекционно-воспалительных болезней: трахеитов, бронхитов, ларингитов, ринитов и синуситов.

Могут ускорять заживление разнообразных термических ожогов, выводить из кишечника вредные вещества, оказы-

вать гипо-липидемическое и мочегонное действие. Маш ценится за антисептические и мочегонные свойства.

Издавна китайцы применяли мунг для детоксикации. Учитывая то, что в зернах бобов содержится много клетчатки, их рекомендуют использовать и при запорах.

Кашицу маша также считают хорошим средством при угревой сыпи, дерматитах и мелких ранках.

Полезные свойства маша могут предотвратить развитие опухолей, в том числе молочных желез, а также регулировать гормональный фон в период менопаузы.

Также в китайской народной медицине мунг рекомендовали при отравлениях, например, ядовитыми грибами или растениями, а также пестицидами и тяжелыми металлами.

Нут бараний или турецкий горох – травянистое растение семейства Бобовые, зернобобовая культура. Общеупотребительные названия – воложский горох, грецкий горох, бараний горох. Однолетнее растение. Бобы короткие, вздутые, обычно содержат 1—2 семени (иногда – до 4 семян). Семена напоминают голову барана или совы, имеют бугорчато-шершавую поверхность. Диаметр от 0,5 до 1,5 см. Цвет – от жёлтого до очень тёмного. Масса тысячи семян в зависимости от сорта колеблется между 150 и 300 г.

Из нута производится нутовая мука, используемая, в частности, в индийской кухне. А, например, в итальянской кухне она используется для приготовления лепёшки – фарина-

ты.

В основном используют в пищу белосеменные сорта. Тепловая обработка происходит значительно дольше, чем для чечевицы и гороха.

Диоскорид Педаний, один из известных врачей времен императора Нерона, сообщает, что нежные молодые зерна нута благотворно влияют на работу желудка и рекомендует использовать их на десерт. Гиппократ рекомендовал нут как составляющую правильного питания при кожных заболеваниях. Свидетельства любви к нуту обнаружили ученые в Египте, где на одной из фресок фараон Эхнатон изображен с веточкой хумуса в руке. Считается, что это растение символизировало мужскую силу египетского правителя.

Путешественников и туристов может удивить разнообразие способов приготовления турецкого гороха. В арабских странах он является главным ингредиентом национальных блюд, таких как: хумус (пюре), фалафель (теплая закуска в виде шариков) или кус-кус. Также его перемалывают в муку, которую потом добавляют в соусы или используют для приготовления заменителя кофе. Турецкий горох еще кладут в супы и салаты. В Индии и Пакистане молодые стручки нута употребляются в пищу как овощи. В странах Востока деликатесом являются печеные зерна турецкого гороха.

Одна из основных причин, по которым люди часто избегают включать в свой постоянный рацион горох и другие бобовые – длительность приготовления и проблемы с перевари-

ванием. После плотной бобовой трапезы нередко возникают ощущение тяжести в желудке и метеоризм. Причина неприятностей – присутствие в бобовых олигосахаридов, которые очень трудно растворяются в воде и желудочном соке. Бобовые нуждаются в длительном вымачивании перед готовкой, что делает их более мягкими. Сухой нут, как и остальные бобовые, следует не меньше чем за 12 часов до варки замочить в воде, после чего варить около 1,5 часов.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: Семена нута служат источником цинка, фолиевой кислоты. В семенах нута содержится около 20—30 % белка, 50—60 % углеводов, до 7 % жиров (большой частью полиненасыщенных) и около 12 % других веществ, в том числе – незаменимая аминокислота лизин; витамины В1, В6, а также минеральные вещества. В стеблях и листьях содержится значительное количество щавелевой и яблочной кислот. Содержат высококачественные белки и жиры, клетчатку, большое количество кальция, а также магний, калий, витамины А и С. Они имеют низкую калорийность и превосходят другие бобовые культуры по количеству основных незаменимых кислот – метионина и триптофана. Современные ученые выяснили, что недаром люди всегда ценили этот вид бобовых. Зерно нута содержит до 30% белка, который по качеству приближается к яичному, до 8% масла, 50-60% углеводов, 2-5% минеральных веществ, много витаминов: А, В1, В2, В3, С, В6, РР. В листьях нута об-

наружены щавелевая, лимонная и яблочная кислоты. В зависимости от сорта содержание жира в бобах колеблется от 4,1 до 7,2 %, по этому показателю нут превосходит другие бобовые культуры кроме сои.

Благодаря высокой питательности, можно употреблять горох вместо мяса, как делают это многие люди во время поста. Такая диета служит профилактикой заболеваний сердца и сосудов. Турецкий горох снабжает организм энергией, которая используется постепенно, не увеличивая уровень сахара в крови.

Благодаря высокому содержанию клетчатки нут улучшает пищеварение, благотворно влияет на работу сердца, а также регулирует уровень сахара в крови.

Народной медицине известен тот факт, что употребление нута способно защитить заболевания глаз от такой страшной болезни как катаракта (помутнение хрусталика и как следствие полная слепота). Прозрачность хрусталика зависит от обменных процессов в организме, которые, нарушаясь, зашлаковывают кишечник, печень, кровь. А нут способствует очищению и, соответственно, помогает наладить нормальную циркуляцию внутриглазной жидкости. Поэтому целители рекомендуют не только для лечения и профилактики катаракты, но и для здоровья всего организма включать в рацион турецкий горох.

В качестве очистительного средства нут рекомендуется применять следующим образом. Замочить горох в холодной

кипяченой воде на 8 часов при комнатной температуре в керамической посуде (лучше на ночь). Через истекшее время горох пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Съесть небольшими порциями в течение дня (добавлять в каши, супы, салаты). На следующий день весь процесс повторить. Таким образом употреблять в течение недели. Это способствует похудению, очищению и дополнительно, насыщению организма ценными витаминами и минералами. Очищение можно проводить недельными курсами с перерывами в неделю. Полный курс – 3 месяца.

Соя культурная – однолетнее травянистое растение, вид рода Соя семейства Бобовые; широко возделывается в Азии, Южной Европе, Северной и Южной Америке, Центральной и Южной Африке, Австралии, на островах Тихого и Индийского океанов на широтах от экватора до 56—60°.

Семена культурной сои, не совсем точно называемые «соевыми бобами» – широко распространённый продукт, известный ещё в третьем тысячелетии до нашей эры. В связи с этим соя часто используется как недорогой и полезный заменитель мяса и молочных продуктов, причём не только людьми с небольшим достатком, но и людьми, по различным причинам отказавшимися от мяса, например, веганами.

Соя является одним из самых древних культурных растений. История возделывания этой культуры исчисляется, по

меньшей мере, пятью тысячами лет. Рисунки сои в Китае были обнаружены на камнях, костях и черепаших панцирях. О возделывании сои упоминается в самой ранней китайской литературе, относящейся к периоду 3—4 тысячи лет до нашей эры. По мнению одного из крупнейших специалистов по сое в СССР В. Б. Енкена соя как культурное растение сформировалась в глубокой древности, не менее 6—7 тысяч лет тому назад.

По мнению дальневосточного учёного-селекционера В. А. Золотницкого (1962), первым в СССР начавшего научную селекцию сои, приоритет в исследованиях дикой и культурной сои принадлежит русским учёным и путешественникам. Первые опытные посевы в России были произведены в 1877 году на землях Таврической и Херсонской губерний.

Соя является одной из сельскохозяйственных культур, которые в настоящее время подвергаются генетическим изменениям. ГМ-соя входит в состав всё большего числа продуктов.

Соя – один из богатейших белком растительных продуктов. Это свойство позволяет использовать сою для приготовления и обогащения разных блюд, а также в качестве основы растительных заменителей продуктов животного происхождения. Из неё производятся многочисленные соевые продукты. Соя и соевые продукты широко используются в восточноазиатских (особенно в японской и китайской), и вегетарианской кухне – обладает уникальными свойствами, позволя-

ющими производить из неё широкий спектр разнообразных продуктов: соевая мука – мука из семян сои; соевое масло – растительное масло из семян сои. Нередко используется для жарки; соевое молоко – напиток на основе семян сои, белого цвета; соевое мясо – текстурированный продукт из обезжиренной соевой муки, напоминающий по виду и структуре мясо; соевая паста: кочхуджан – корейская соевая паста, заправленная большим количеством перца; соевый соус – жидкий соус на основе ферментированной сои; тофу – продукт из соевого молока, производство которого схоже с производством сыра из коровьего молока. В зависимости от разновидности может иметь различную консистенцию, от мягкой и сравнимой с желе до консистенции твёрдого сыра. Прессуется в блоки. При замораживании приобретает жёлтоватый цвет, после размораживания становится белым и имеет очень пористую структуру;

Соя используется также для производства растительных или вегетарианских аналогов продуктов животного происхождения. На основе соевых продуктов готовятся вегетарианские сосиски, бургеры, котлеты, сыры, и т. п.

Сухая соя требует определенной подготовки – бобы замачиваются на 12-15 часов, промываются, и отвариваются порядка трех часов, после чего становятся пригодными для дальнейшего использования.

Перечень готовых соевых продуктов включает в себя: молоко, сыр «тофу», йогурты, шоколад, батончики, мороженое.

Все эти продукты отличаются низкой калорийностью.

Для заправки салатов, жарки, выпечки используется соевое масло, обладающее легким вкусом ореха. При получении масла методом холодного отжима допустимым считается наличие осадка в бутылке. Пищевой промышленностью производится соевое мясо, продается высушенным. После замачивания соевые мясные полуфабрикаты приобретают заданную форму шницелей, фрикаделек, и т.д. Всем известный соевый соус – это результат брожения молотой обжаренной пшеницы и отваренных бобов сои.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: Популярность пищевой сои обусловлена следующими характеристиками: высокая урожайность; высокое (до 50 %) содержание белка; наличие в составе витаминов и незаменимых полиненасыщенных жирных кислот (линолевая и линоленовая). В составе сои масса полезных веществ: витамины В группы (В1, В2, РР, В4, В5, В6, В9) бета-каротин (витамин А), витамины С, Е, Н. Также широко представлены микроэлементы: в соевых бобах помимо натрия, кальция, магния и калия содержатся фосфор, железо, йод, бор, цинк.

Применяется для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний; для вегетарианцев соя – настоящая находка, благодаря высокому проценту содержания белка. Впрочем, соевые бобы способны принести огромную пользу людям, страдающим от целого ряда заболеваний. Продукты на их осно-

ве рекомендованы при язвах, гастрите, диабете, сердечных заболеваниях.

Людам, жаауаюаим сбросить лишний вес посредством диеты, стоит обратить свое внимание на продукты из сои: бобы содержат лецитин, оптимизирующий метаболизм жиров, уменьшающий количество холестерина, и обладающий желчегонным эффектом.

Используется для профилактики остеопороза. Полезнааь сои в борьбе с остеопорозом объясняется наличием в составе сои изофлавонов, компенсирующих малое количество эстрогенов у женщин во время менопаузы. А большое содержание кальция – залог крепких, неломких костей.

В состав соевых бобов входят стахиозы и раффинозы, вещества, стимулирующие рост бифидобактерий в кишечнике, что позволяет минимизировать риск образования рака кишечника, дисбактериоза.

Фасоль – древнее культурное растение американского происхождения. Красная фасоль является более эффективной: она способствует выведению мертвого плода из матки и останавливает послеродовое кровотечение. Авиценна считал фасоль полезной для груди и легких. Чтобы фасоль не пучила, он рекомендовал сочетать ее с горчицей, перцем или уксусом с солью.

Перед варкой фасоль рекомендуется замачивать в воде (8-10 часов). Это целесообразно делать по двум при-

чинам: процесс замачивания размягчает бобы и возвращает им влагу, что уменьшает время варки. При замачивании в воде растворяются олигосахариды (сахара, которые не перевариваются в человеческом теле), вызывающие газообразование и осложняющие процесс пищеварения

В консервированном виде фасоль сохраняет значительную часть полезных свойств.

Диетологи рекомендуют употреблять фасоль не меньше 1-2 раза в неделю и относят ее к диетическим и лечебным продуктам.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Фасоль содержит до 25% белка, который по своей пищевой ценности превосходит многие сорта мяса. К тому же, белок фасоли усваивается на 70-80 %. В фасоли содержится калий, кальций, сера, магний, фосфор, железо, витамины B1, B2, B3, B6, C, E, K и PP, а так же незаменимые аминокислоты. Рекордсмен по наличию алюминия, бора, калия, кальция, магния, меди.

Настой и отвар плодов фасоли применяют при атеросклерозе, в народной медицине применяют при сердечной слабости, отеках сердечного происхождения, нарушении сердечного ритма, гипертонии.

Сок фасоли особенно полезен диабетикам. Содержащийся в фасолевых бобах, аргинин, участвует в синтезе мочевины и других процессах азотистого обмена, оказывая инсулиноподобное действие на обмен веществ, что существенно

снижает уровень сахара в крови и благотворно влияет на сахарный диабет.

Потребление фасоли рекомендуется для профилактики атеросклероза, почечно-каменной болезни, гипертонии, пиелонефрита, нарушении ритма сердечной деятельности. Фасоль повышает иммунитет к кишечным инфекциям и даже к гриппу.

Входящий в состав фасоли цинк, нормализует углеводный обмен в организме.

Медь активизирует выработку (синтез) адреналина и гемоглобина.

Благодаря антибактериальным свойствам, фасолевого блюда успокаивают нервную систему, препятствует образованию зубного камня.

Установлено, что сок фасоли и брюссельской капусты содержит элементы, обеспечивающие нормальное выделение инсулина для содержания пищеварительных органов.

Настой и отвар плодов фасоли применяют при ревматизме и подагре.

Настой и отвар плодов фасоли в народной медицине применяют при заболевании почек и мочевого пузыря.

Зеленая фасоль обладает выраженным мочегонным эффектом, регулирует солевой обмен в организме, способствует растворению и удалению камней из желчного пузыря и почек. Ее употребление, рекомендуется при подагре. Фасоль усиливает секрецию желудочного сока, а благодаря антими-

робным свойствам, снимает воспалительные процессы в печени.

Несравненно более широкое использование в качестве лекарства нашли створки плодов фасоли. В народной медицине считается, что створки бобов обладают мочегонным действием и препятствуют образованию песка и камней в мочевом пузыре и мочеточниках. «Чай» из них применяют с давних времен как мочегонное средство при задержках мочеиспускания и водянке, болезнях мочевого пузыря, воспалении почек. Особенно эффективен отвар стручковой фасоли с листьями черники и отвар створок фасоли. Его пьют натощак перед едой.

Содержащаяся в фасоли сера, благотворно влияет на кишечные инфекции, ревматизм, кожные заболевания, болезни бронхов. Фасоль так же полезно употреблять при туберкулезе.

А железо способствует образованию эритроцитов, притоку кислорода к клеткам, повышает сопротивляемость организма к инфекциям.

Фасоль обладает великолепным косметическим свойством омолаживания и устранения морщин – отваренные плоды фасоли, протертые через сито, смешивают с растительным маслом и соком лимона. Можно чередовать добавляя сок облепихи или мед. Кожа становится гладкой и эластичной, исчезают мелкие морщинки. Результат не заставит себя долго ждать.

Чечевица пищевая или обыкновенная, культурная — травянистое растение; вид рода Чечевица семейства Бобовые.

Одна из древнейших сельскохозяйственных культур. Широко возделывается как пищевое или кормовое растение, зернобобовая культура. Изредка встречается как сорняк.

Бобы повислые, ромбические, длиной около 1 см, шириной около 8 мм. Семян 1—3, они сплюснутые, с почти острым краем. Окраска семян может отличаться в зависимости от сорта.

Родина растения – Южная Европа и Западная Азия, где её возделывают с эпохи неолита. Упоминание об этой культуре неоднократно встречается в Ветхом Завете,[3] а остатки найдены в египетских пирамидах и на территории доисторических стоянок в Швейцарии. В настоящее время в диком виде произрастает в Юго-Восточной Европе, Малой и Средней Азии.

Для многих азиатских народов чечевица является одним из важнейших источников белка, способным заменить по питательным свойствам хлеб, крупу и даже мясо. Технология выращивания чечевицы такая же, как и гороха. Однако это растение более теплолюбиво, страдает от заморозков, но легче переносит засуху.

К преимуществам можно отнести быстроту приготовления чечевицы.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: С давних времён чечевица ценилась как лекарственное растение. Чечевица содержит большое количество растительного белка, который легко усваивается организмом, при этом содержание серных аминокислот и триптофана в чечевице ниже, чем в других бобовых. Содержит Калий, Кальций, Фосфор, Железо, β -каротин, Витамин В1, В2, Ниацин, В6, В12, РР, С, содержит меньше жира, чем горох и является превосходным источником железа. В чечевице содержится фолиевой кислоты больше, чем в каком-либо другом продукте. В одной порции приготовленной чечевицы содержится 90% рекомендуемой дневной нормы фолиевой кислоты. По своим питательным свойствам чечевица может заменить хлеб, крупы и в значительной мере мясо. Рекордсмен по наличию бора, железа, калия, меди. Зерно чечевицы отличается высоким содержанием микроэлементов – кальция, калия, фосфора, железа, имеет в своем составе марганец, медь, молибден, бор, йод, кобальт, цинк, жирные кислоты из группы Омега-3, Омега-6.

Чечевичная каша стимулирует обмен веществ, повышает иммунитет и нормализует работу мочеполовой системы.

Ещё древнеримские врачи использовали чечевицу для лечения желудочных заболеваний и нервных расстройств, считая, что постоянное употребление её в пищу делает человека спокойным и терпеливым. В древности считалось, что чечевица помогает излечивать нервные расстройства. Содержит

жание в ней калия полезно для сердца. Чечевица является также прекрасным кроветворным продуктом.

Некоторые сорта чечевицы, например чечевица тарельчатая, рекомендуется употреблять больным сахарным диабетом 2 раза в неделю для снижения уровня сахара в крови. Пюре из чечевицы поможет при, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах.

Отвар чечевицы (так же, как отвар нута) рекомендуют принимать при мочекаменной болезни. Чечевица хорошо разваривается за 40 – 70 мин, имеет тонкий и приятный вкус и варёная чечевица сохраняет больше половины полезных витаминов и минералов.

Чечевичная каша стимулирует обмен веществ, повышает иммунитет и нормализует работу мочеполовой системы. Древнеримские врачи использовали чечевицу для лечения желудочных заболеваний. Жидкий отвар хорошо помогает справиться с запорами, а густой выступает как вяжущее средство при желудочно-кишечных заболеваниях.

Рекомендуют принимать при почечнокаменной болезни, заболеваниях печени.

Чечевица содержит растворимую клетчатку, которая улучшает пищеварение и отодвигает перспективу рака прямой кишки.

Чечевица, как и все бобовые, богата микроэлементами, особенно магнием, необходимым для полноценной работы сердца и нервной системы, молибденом и железом. Для того,

чтобы это железо хорошо всасывалось, блюда из чечевицы обязательно подают с салатом, приготовленным из свежих овощей, богатых витамином С – помидоров, красных перцев, свежей зелени. Не напрасно почти все индийские блюда из чечевицы обязательно посыпают свежей кинзой или петрушкой.

Чечевица является очень хорошим источником триптофана – аминокислоты, которая в человеческом организме превращается в серотонин. Как всем известно, недостаток серотонина приводит к депрессиям, тревожности и просто к скверному настроению, особенно в темное время года. Между тем, уровень серотонина можно повысить как за счет цельнозернового риса, самого доступного источника триптофана, так и за счет зеленой чечевицы, а еще лучше постоянно готовить маджадару – смесь риса и чечевицы, которую арабская поговорка называет мясом для бедных, намекая на цельный белок, содержащийся в этом блюде.

Чечевица содержит изофлавоны (Isoflavones), которые могут подавлять рак груди. Изофлавоны сохраняются после обработки, поэтому смело покупайте чечевицу консервированную, засушенную или уже в супе.

С точки зрения китайской медицины чечевица считается прогревающей пищей, а если она приготовлена со специями, то ее согревающее действие намного увеличивается. Поэтому чечевица, особенно суп из нее, очень подходит для зимнего рациона жителей северных стран.

КАПУСТНЫЕ

Капуста огородная – двулетнее растение. На следующий год кочан зацветает даже без земли. Стебель высокий, облиственный. Листья голые, серо- или сизовато-зелёные.

Капуста принадлежит к числу важнейших овощных растений. Она введена в культуру в доисторические времена. Археологические раскопки свидетельствуют о том, что капусту люди стали использовать со времён каменного и бронзового веков. Возделывали капусту древние египтяне, а позднее освоили технологию её выращивания древние греки и римляне, им было известно всего от 3 до 10 сортов капусты. Декандоль в 1822 году различал до тридцати, а сейчас насчитываются сотни сортов. Древнегреческий философ и математик Пифагор весьма ценил лечебные свойства капусты и занимался её селекцией. Южные племена славян впервые узнали о капусте от греко-римских колонистов, живших в районах Причерноморья. Со временем познакомились с этой овощной культурой и на Руси.

Капуста огородная возделывается как однолетнее растение на огородах по всему свету, за исключением крайних северных районов и пустынь. Как культурное пищевое растение распространена во всех странах с умеренным климатом. Культура капусты огородной в холодное время года или в горах возможна и в субтропиках.

В качестве лекарственного сырья используют листья капусты огородной.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: минеральные соли (сера, кальций, калий, фосфор), клетчатка, жиры, лактаза, липаза, протеаза и другие ферменты, фитонциды, витамин А, витамин В1, витамин С, витамин Р, витамин К, витамин В6, витамин U и другие витамины. Листья содержат – витамин С и другие; каротин, полисахариды, белки, тиогликозид глюкоб-рассидин; богаты минеральными солями.

Листья капусты способствуют выведению из организма холестерина. Капуста – ценный диетический продукт, рекомендуемый больным атеросклерозом, при избыточной массе тела.

Капустный сок снижает содержание сахара в крови, усиливает выделение излишней жидкости из организма и весьма эффективен в борьбе с запорами.

В народной медицине свежий капустный сок издавна используют при пониженной кислотности, а также при гастритах, болезнях печени.

Капуста – ценный диетический продукт, рекомендуемый больным подагрой.

Сок капусты – косметическое средство. Он обладает омолаживающим эффектом, поэтому его используют для ополаскивания лица и приготовления различных косметических масок.

При острых энтероколитах, повышенной перистальтике кишечника, при склонности к спазмам кишечника и жёлчных ходов употреблять в пищу капусту не рекомендуется, так как, раздражая слизистую кишечника и желудка, капуста может усилить спазмы и вызвать болевые ощущения.

Капуста цветная – распространённая овощная культура, один из культурных сортов вида Капуста огородная.

Цветная капуста – однолетнее яровое или озимое растение. Отдельные формы в вегетативной фазе ветвистые. Листья от цельных сидячих до лировидно-перисто-раздельных, с черешками, достигающими 5—40 см длины. Окраска от светло- до сине-зелёных и реже сизых с сильной антоциановой пигментацией. Восковой налёт от незначительного до очень сильного. У наиболее примитивных форм цветной капусты используемый орган – отдельные мясистые цветоносные побеги (в фазе бутонизации), образующиеся из пазух верхних листьев розетки, у других форм – «головка», когда верхушечные побеги, сильно разветвляясь, тесно скручиваются. Форма головок от округлой до плоскоокруглой. Окраска – от зелёной разных тонов, фиолетовой и желтоватой до снежно-белой.

В Россию цветная капуста была завезена при Екатерине II, и её выращивали только в огородах немногих вельмож. В XVIII веке русские помещики по баснословным ценам выписывали её семена с острова Мальта. Долгое время цветная

капуста не приживалась в российских широтах из-за высокой требовательности к условиям произрастания, но постепенно её научились выращивать после того, как известный агроном А. Болотов вывел её северный вариант. В России в настоящее время цветную капусту выращивают повсеместно.

При варке цветной капусты для сохранения белого цвета в кипящую воду добавляют немного сахара. Капуста, отваренная в минеральной воде, становится особенно вкусной.

Является иммуномодулятором

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: По содержанию питательных веществ, диетическим свойствам и вкусовым качествам цветная капуста превосходит все другие виды капусты. Она богаче белокочанной капусты по содержанию белков в 1,5—2 раза, а аскорбиновой кислоты в 2—3 раза. Пищевая ценность связана с высоким содержанием витамина С. В её головках имеется натрий, калий, кальций, магний, фосфор, железо, цинк, селен, марганец, медь, холин. Продуктовые органы цветной капусты сухого вещества 8-11,7, сахаров 1,7-4,2, крахмала 0,5, клетчатки 0,6-1,1, сырого белка 1,6-2,5. Сложный биохимический состав капусты ставит её в ряд незаменимых продуктов питания, а также делает ценным лечебным средством: содержит: жиры насыщенные и мононенасыщенные, сахара, углеводы; витамины В1, В2, В3, В5, В6, В9 (фоладин), С, Е, К.

Цветная капуста содержит также флавоноид, укрепляющий иммунную систему и снижающий риск заболеваний сердца и инфарктов.

Благодаря тонкой клеточной структуре капуста цветная усваивается организмом лучше других видов капусты. В ней имеется меньше грубой клетчатки, чем в белокочанной, поэтому она легко переваривается и меньше раздражает слизистую оболочку желудка. Особенно она полезна при желудочно-кишечных заболеваниях и в детском питании. При пониженной секреторной функции желудка рекомендуются к употреблению блюда из отваренной цветной капусты. При язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки разрешается капуста цветная и запрещается белокочанная.

Цветная капуста содержит анти раковые компоненты.

При заболевании печени и желчного пузыря из овощей рекомендуется цветная капуста – повышают отделение желчи и способствуют регулярному опорожнению кишечника.

Однако наличие пуриновых оснований ограничивает использование цветной капусты при подагре.

Брюссельская капуста – овощная культура, семейства Капустные, была выведена из листовой капусты овощеводами в Бельгии, откуда проникла во Францию, Германию и Голландию. Карл Линней впервые научно описал капусту и назвал её брюссельской в честь бельгийских огородников из Брюсселя. В России появилась в середине XIX ве-

ка, но распространения не получила из-за суровых климатических условий. Брюссельскую капусту широко культивируют в странах Западной Европы (особенно в Великобритании), США и Канаде. В России возделывают в ограниченном количестве, в основном в центральных районах.

В пищу употребляют небольшие кочанчики, образующиеся из боковых видоизмененных почек в пазухах листьев. Они обладают высокими пищевыми качествами. Кочанчики брюссельской капусты отваривают, используют для приготовления салатов, супов и мороженых овощных смесей, тушат, жарят. Целые кочанчики идут на приготовление щей и вторых блюд, их можно также отваривать, а затем тушить с маслом, обжарить с панировочными сухарями до румяной корочки и подавать к столу со сливками или сметаной. Оригинальная форма и размер кочанчиков в сочетании с привлекательной зелёной или фиолетовой окраской позволяют использовать кочанчики брюссельской капусты для оформления праздничных блюд, а высокие вкусовые достоинства – для изысканных блюд гурманов. Её можно также сушить.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав полезных для организма веществ. В её маленьких кочанчиках содержатся (в процентах на сырое вещество) сухие вещества – 15,5—17,5 %, сахара – 4,6—5,4 %, крахмал – 0,5 %, клетчатка – 1,2—1,7 %, сырой белок – 3,5—5,5 %. Но особая ценность капусты состоит в исключительно разнообразном наборе витаминов. В про-

дуктовых органах капусты обнаружены витамины: С, каротин, В1, В2, В6, В9, РР. Богата брюссельская капуста минеральными солями натрия, калия, кальция, магния, фосфора, железа, йода, а также целым рядом свободных аминокислот и ферментов. Сложный биохимический состав капусты ставит её в ряд незаменимых продуктов питания, а также ценным лекарственным средством.

Брюссельская капуста рекомендуется как диетический продукт для страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, очень полезная при сахарном диабете. Сок способствует восстановлению функции поджелудочной железы.

Употребление брюссельской капусты стимулирует заживление ран.

Савойская капуста – овощная культура, один из сортов вида Капуста огородная.

Савойская капуста, как и белокочанная, образует большие кочаны, но листья у неё тонкие, гофрированные, кочан рыхлый, неплотный. Существуют и листовые сорта савойской капусты.

В России савойская капуста не получила широкого распространения из-за небольшого срока хранения, сравнительно низкой урожайности (по сравнению с белокочанной) и неиспользуемости в квашении.

Употребляется в пищу в свежем виде в салатах, её тушат, варят в супах, делают начинку для выпечки.

Савойская капуста мягче, питательнее и калорийнее белокочанной. Употребляется в свежем виде для салатов, в вареном – как цветная. Из савойской капусты получаются отличные супы, борщи, голубцы с мясом, начинки для пирогов, запеканки. Из этого ценного овоща можно приготовить самые разнообразные блюда, отличающиеся изысканным вкусом. Эта капуста мягкая, ее нельзя долго варить.

Является антиоксидантом.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: содержатся витамины С, А, Е, В1, В2, В6, РР, а также соли калия, фосфора, кальция, магния, натрия, сахара, белки, клетчатка, горчичные масла, фитонциды, железо; зольные вещества, каротин, тиамин, рибофлавин. Эта капуста богата аминокислотами, углеводами и пектиновыми веществами. По вкусовым качествам превосходит белокочанную, так как содержит меньше горчичных масел и грубых волокон, а благодаря содержанию спирта маннита кажется слаще.

Особенно полезна савойская капуста для детей и пожилых людей, так как легко усваивается организмом.

Ещё в ней содержится глутатион – который является мощным природным антиоксидантом. Он защищает организм от вредного влияния канцерогенов, укрепляет иммунную систему, регулирует работу нервной системы и предотвращает старение клеток.

В 1957 г. в савойской капусте было обнаружено вещество

аскорбинген, которое, расщепляясь в желудке, препятствует развитию раковых опухолей, подавляя их рост. Позже это важнейшее вещество было найдено и в остальных видах капусты.

Это ценный диетический продукт. Это единственный вид капусты, среди который содержит спирт маннит (заменитель сахара для диабетиков). Поэтому савойская капуста полезна людям, страдающим сахарным диабетом.

Также савойская капуста обладает мочегонными свойствами и предупреждает повышение кровяного давления.

КОРНЕПЛОДНЫЕ

Брюква – двулетнее растение, имеющее пищевое и кормовое значение; вид рода Капуста семейства Капустные. В некоторых районах России известна под названиями бручка, бухва, бушма, галанка, грухва, желтуха, землянуха, калегга, калива, каливка, калига, калика, немка, либо шведская репа.

Форма корнеплодов в зависимости от сорта бывает округлая, овальная, цилиндрическая и округло-плоская. Мякоть жёлтая (разных оттенков) или белая, кожица в верхней части корнеплода, выступающей над поверхностью почвы – серо-зелёная или фиолетово-красная, в остальной части – жёлтая. Окраска коры и мякоти – сортовой признак.

В отличие от репы в брюкке больше минеральных ве-

ществ, она превосходит репу по содержанию витамина С, который к тому же отличается высокой стойкостью при зимнем хранении и варке.

Брюква во многом сходна с репой, но по питательности превосходит её. В пищу брюкву используют в сыром виде (салаты), а также после тепловой обработки (в тушёном, жареном и варёном виде). Брюква хороша в сочетаниях с другими овощами в овощных рагу. В удмуртской кухне используется для приготовления пирогов с начинкой из брюквы, также тушится в кастрюле в печи (паронка). Как приправу можно использовать свежую ботву брюквы в салатах, а сушеную ботву в супах и соусах.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Содержит 7,3 % углеводов, 1,1 % азотистых веществ, 0,16 % жиров (горчичное масло), клетчатку, крахмал, пектины, витамины В1, В2, Р, С, каротин, никотиновую кислоту, минеральные соли (калий, серу, фосфор, железо, кальций).

В лечебном питании её включают в питание больных атеросклерозом. Брюква содержит высокий процент кальция, благодаря чему является хорошим средством для лечения больных, страдающих размягчением костной ткани.

Корнеплоды брюквы считались прекрасным мочегонным средством.

В далёком прошлом семена брюквы использовали для лечения кори у детей, для полоскания рта и горла при воспа-

лительных процессах.

Корнеплоды брюквы считались прекрасным ранозаживляющим, противовоспалительным и противоожоговым средством. Брюква – ценный продукт питания, особенно в зимний и ранневесенний периоды, когда ощущается недостаток витаминов.

Однако употребление в пищу блюд из брюквы противопоказано при острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Дайкон, или японская редька или китайская редька – это культура к сожалению, у нас ещё не получила должной оценки. Дело в том, что помимо диетической ценности дайкон является источником углеводов и как таковой у нас в стране должен стать вторым картофелем.

В Японии он занимает 1–е место по площадям среди овощей. В переводе с японского названия дай – «большой», кон – «корень». И это не мудрено, ведь по длине этот корнеплод может превышать 60 см, а его вес доходить до нескольких килограммов. Дайкон относится к семейству капустных и принадлежит к роду редьки. Это растение, родственное европейским и среднеазиатским редьке и редису, но отличается от них высокими вкусовыми качествами корнеплодов. Они более сочные, нежные, практически лишены специфического редечного острого вкуса. Дайкон – важный ингредиент японской кухни.

Посев семян дайкона рекомендуется производить в сроки с середины июня до 10 июля. При этом всходы должны регулярно обрабатываться.

По вкусовым качествам дайкон похож больше на редис за счет отсутствия в нем горчичных масел, именно поэтому его вкус менее острый. Он имеет мягкий, несильный аромат и его можно легко есть днем в салатах не опасаясь резкого запаха изо рта. Его белый корень более сладок к середине и слегка горчит на кончиках. Следует помнить о том, что тертый дайкон нужно употреблять сразу в пищу, по причине потери полезных веществ по истечения полчаса.

В мире существуют множество рецептов приготовления этого корнеплода. На востоке дайкон употребляют в пищу ежедневно, делая из него супы, начинки для пирогов, добавляя в суши, маринуя и высушивая. Дайкон очень хорошо подходит к жареной рыбе, если при этом приправить его соевым соусом. Мясным и овощным супам он придаст необычный вкус.

Листья дайкона так же полезны как и его корень. Листья дайкона нужно употреблять только в свежем виде добавляя в салаты.

Великолепны сорта «Император», «Дракон», «Цезарь», «Японский белый длинный», «Дубинушка», «Клык слона» и др.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Витамины: РР, Н (биотин), Е, С

(100 граммов японской редьки содержат 21 килокалорию и обеспечивают 34 % ежедневной потребности витамина С), В1 (тиамин), В2 (рибофлавин), В5 (пантотеновая кислота), В6 (пиридоксин), В9 (фолиевая кислота), А; минеральные вещества: Кальций, Магний, Калий, Натрий, Фосфор, Хлор, Сера, Железо, Цинк, Йод, Медь, Марганец, Селен. Содержит энзимы, эстеразу и амилазу, клетчатку, изородановую кислоту.

Он содержит в себе клетчатку, что помогает наилучшему усвоению и ускорению обмена веществ; помогает нормализовать обмен веществ. Большое количество клетчатки в дайконе ведет к более быстрому насыщению. Поэтому этот корнеплод незаменим при похудении. Всего в 300 граммах продукта содержится суточная норма потребления витамина С; а в сочетании с витамином В, так же присутствующим в дайконе, помогает концентрации внимания. Клиническими исследованиями было доказано, что входящие в него вещества помогают выводить холестерин.

В дайконе находятся вещества обладающие успокоительным действием. Следует выпить стакан свежего сока дайкона перед сном для получения благотворного воздействия.

Находящиеся в нем соли калия способствуют выведению из организма шлаков и токсинов. Так же калий способствует выведению натрия из организма и помогает уменьшению отеков. Дайкон способен выводить из организма вредные соединения и радионуклиды. Его добавляют врачи в состав ди-

ет для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, ревматизмом, сахарным диабетом, атеросклерозом.

В нем находятся фермент протеазы способствующий разжижению мокроты за счет растворения белков. Поэтому дайкон хорошо использовать при лечении простудных заболеваний.

Дайкон обладает противомикробным действием за счет высокого количества фитонцидов (нативных анти микробных веществ растений), которые так же улучшают функционирование желудочно-кишечной системы.

Оказывает на организм небольшое мочегонное воздействие. Клиническими исследованиями было доказано, что входящие в него вещества помогают расщеплять камни в почках.

В дайконе находится изородановая кислота, которая является эффективным средством помогающим в профилактике раковых заболеваний.

В его состав входит кальций, который положительно влияет на состояние зубов, волос и ногтей.

Морковь – двулетнее растение, в первый год жизни образует розетку листьев и корнеплод, во второй год жизни – семенной куст и семена.

Используются корнеплоды (в пищу) и семена (для изготовления настоев, экстрактов).

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: В корнеплодах содержатся каротиноиды α -, β -, γ - θ Е-каротины, фитоеен, фитофлуен и ликопин; витамины В, (61-мг%), В2(0,05 мг%), пантотеновая кислота (0,15 мг%), аскорбиновая кислота (0,5 мг%); флавоноиды (0,3 мг%), антоцианидины, сахар (3-15%), жирное (0,1-0,7%) и эфирное (0,014%) масла, умбеллиферон; в семенах – эфирное масло (до 1,6%), в состав которого входят α -пинен, 1-лимонен, цинеол, геранилацетат, гераниол, цитронеллол, цитраль, кириофиллен, каротол, даукол, р-цимол, дипентен, азарон и бизаболен, а кроме того, флавоновые соединения и жирное масло (11-13%), в состав которого входят петрозелиновая, петрозелидиновая, пальмитиновая, олеиновая и линолевая кислоты в виде глицеридов и даукостерин. Из травы выделены 2 основания дауцин и пирролидин. В цветах содержатся антоциановые соединения и флавоноиды кверцетин и кемпферол. Плоды содержат: макроэлементы (мг/г) – калий – 28,5, кальций -19,2, магний – 3,6, железо – 0,07; микроэлементы (мкг/г)-марганец- 19,7, медь – 8,63, цинк- 27,9, хром – 0,56, алюминий – 14,56, ванадий -67,04, селен – 0,2, никель – 1,04, стронций – 7,6, свинец – 0,48, бор – 67,2, I – 0,09, бром – 3,9; концентрируют ванадий. В корнеплодах содержатся каротиноиды – каротины, фитоеен, фитофлуен и ликопин; витамины В, В2, пантотеновая кислота, аскорбиновая кислота; флавоноиды, антоцианидины, сахара, жирное и в малом количестве эфирное масло, умбеллиферон; в семенах – эфирное масло, флавоновые

соединения и жирное масло. В цветах содержатся антоциановые соединения и флавоноиды (кверцетин, кемпферол). В медицине морковь применяется при гипо- и авитаминозах. По содержанию каротина морковь уступает лишь сладкому перцу.

Семена используются для получения лекарственных средств, например, даукарин, обладающего спазмолитическим действием, сходным с действием папаверина и келлина, применяется при атеросклерозе, Морковь и морковный сок назначают больным с гипо- и авитаминозом.

Препарат Даукарин, оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему.

Из семян моркови получали препарат «Даукарин», представлявший собой сумму флавоноидов, который обладал спазмолитическим, сосудорасширяющим действием на коронарные и периферические сосуды, расслаблял гладкую мускулатуру. Даукарин применяли при хронической коронарной недостаточности, проявляющейся болями в области сердца и за грудиной в покое или после физического напряжения. Экспериментально установлено, что морковь активизирует внутриклеточные окислительно-восстановительные процессы, регулирует углеводный обмен, обладает антисептическим, противовоспалительным, обезболивающим свойствами; показано употребление морковного сока в первые дни после инфаркта миокарда, свежий морковный сок используется также при анемии.

Морковь показана при нарушениях минерального обмена, полиартритах, остеохондрозе.

Морковь показана при жёлчнокаменной болезни.

Морковь обладает мягкими слабительными и мочегонными свойствами, поэтому её употребляют при мочекаменной болезни и почек.

Семена используются для получения лекарственных средств – расширяет коронарные сосуды; при коронарной недостаточности с явлениями стенокардии; способствует эпителизации, активирует внутриклеточные окислительно-восстановительные процессы, регулирует углеводный обмен.

Из семян получают экстракты и эфирное масло для косметики и ароматерапии.

Однако свежая морковь и морковный сок противопоказаны при обострении язвенной болезни и энтеритах.

Пастернак посевной или белая морковь, борщ полевой, козелец, козловник, пустарнак, поповник, козелки, ствольё, белый корень.

Среди корнеплодов – это самый питательный и полезный овощ, который как-то затерялся среди большого разнообразия овощей, а зря.

Вырастить его несложно, сеют его рано весной, как только «поспел почва», всходы появляются через 2-3 недели, и выдерживают лёгкие заморозки. Он очень любит своевремен-

ные прополки и прореживания. До того, как картофель стал у нас «вторым хлебом», именно пастернак использовали в варёном, тушёном и жареном виде.

А на знаменитом Измайловском огороде царя Алексея Михайловича, где выращивали ценные овощи и лекарственные травы, под него отводилось в ТРИ раза больше площадей, чем под морковь.

Пастернак – представитель семейства сельдерейных. Двулетнее растение с толстым корнем, обладающим сладковатым вкусом и приятным ароматом. Имеет острый ребристый стебель, перистые листья. Цветы желтоватого цвета появляются в июле. Плоды овальной формы и желто-бурого цвета. Полная зрелость плодов наступает в сентябре.

Верхняя часть корней, которая ближе к стеблю, имеет острый вкус, а сами длинные корни схожи по вкусу с морковью. Отсюда еще одно наименование растения – перуанская морковь.

Для того, чтобы использовать пастернак в кулинарии – не нужны никакие особые рецепты, он органично вписывается в любое блюдо: бульон, приготовленный с пастернаком, всегда насыщенный и ароматный. Сваренный на нём простой картофельный супчик станет «душевным» и приобретёт неповторимые вкусовые оттенки.

Является иммуномодулятором

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: в составе имеются эфирные масла,

белки, органические кислоты, углеводы, жиры, зола. Корень содержит большое количество пищевых волокон (4,6 %) и крахмала (4,2 %). Минеральные соединения представлены кальцием, магнием, натрием, фосфором; основная доля принадлежит калию; витамины: РР, А, В1, В2, В5, В6, В9, С, Е, Н; Отмечается присутствие гликозидов, пектинов, пастинацина, гиперина, пастернозида. По наличию быстрых углеводов пастернак лидирует среди овощей и имеет высокий гликемический индекс. Комплекс витаминов, микро- и макроэлементов схож с составом этих же веществ в листьях шпината. Листья и корнеплоды отличаются высоким содержанием сахара. Объем крахмала в корнеплодах доходит до 4%. Корнеплоды ценятся за уникальный сбалансированный состав сахаров, белков и легкоусвояемых углеводов, содержание витаминов, минеральных солей и эфирных масел.

Регулярное употребление способствует укреплению стенок сосудов, стимулирует работу желез внутренней секреции, восстанавливает обменные процессы, повышает иммунитет.

Применяют в качестве спазмолитического средства для предупреждения приступов стенокардии.

Научным путём установлено полезное воздействие пастернака на состояние бронхов и лёгких, отмечается положительная динамика таких заболеваний как астма, эмфизема и туберкулёз.

Применяют в качестве спазмолитического средства при

спазмах кишечника.

Включение в рацион положительно сказывается на состоянии мочеполовой системы, способствует очищению желчных протоков и почек от каменистых отложений.

Редис – однолетние или двулетние растения из рода Редька семейства Капустные. Редис с точки зрения классификации – группа разновидностей вида Редька посевная.

Редис – съедобное растение и выращивается как овощ во многих странах мира. Его название происходит от лат. *radix* – корень.

В пищу обычно употребляют корнеплоды, которые имеют диаметр от 2,5 см и покрыты тонкой кожей, окрашенной в красный, розовый или бело-розовый цвет. Корнеплоды редиса имеют острый вкус. Такой типичный вкус редиса обусловлен содержанием в растении горчичного масла, которое при давлении преобразуется в гликозид горчичного масла.

Редис применяется в качестве овощной культуры практически повсеместно. В пищу употребляют как корнеплоды (в основном в салатах и окрошках), так и листву (в салатах, окрошках, супах).

Редис ценится как ранний овощ, в средней и западной России он допускает посев в полутеплых парниках уже в марте.

В апреле редис возможно уже высевать в грунт. Таким образом, уже в апреле можно получить первый урожай пар-

никового редиса. Раннее созревание плодов редиса и высокое содержание в нём ряда необходимых человеку витаминов привело к тому, что редис стал популярен в тех районах, где людям необходимо восстанавливать иммунитет после достаточно продолжительной зимы. Кроме того, редис хорошо переносит пересадку.

Кроме употребления в пищу редис также часто используется для маркировки линии посевов других овощных культур, таких как лук или морковь. Ростки редиса появляются уже через 2—3 дня, что позволяет проводить обработку грядок ещё до появления всходов других культур. Корнеплоды редиса вырастают за 3—5 недель.

Интересные факты – Редис стал одним из культурных растений, которые выращивались на Международной космической станции в рамках изучения генетических особенностей выращенных в невесомости растений. Редис был выбран из-за его относительно короткого вегетационного периода – около 30—45 дней, а также потому, что у редиса съедобны как корнеплод, так и листья, что делает его очень удобным продуктом питания для выращивания в космосе.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: содержит натрий, кальций, магний, фтор; витамины Е, В2, В6, салициловую кислоту.

Редька посевная или Редька огородная – однолетнее или двулетнее травянистое растение, вид рода Редька се-

мейства Капустные.

Родина растения – Азия; оно с древнейших времён разводится как овощ. В диком состоянии не известна. Культивируется по всей Европе, в Северной Америке, Австралии и умеренном климате Азии.

Корень толстый, веретеновидный или реповидный. Лепестки длиной 15—16 мм, белые или розовые с фиолетовым оттенком. Плод – стручок длиной 2—5 см, сетчатый, с носи-ком. Цветет в мае – июле. Плоды созревают в августе. Растет на полях, в огородах

В пищу употребляют как корнеплоды (в основном в салатах и окрошках), так и молодую листву (в салатах, окрошках, супах).

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: В корнеплодах редьки содержатся гликозиды, эфирные масла, серосодержащие вещества и лизоцим, определяющие их фитонцидные и бактерицидные свойства, белки, аминокислоты, ферменты, органические кислоты, липиды, углеводы, антоцианы, богатый набор солей кальция, калия, железа, магния и др., витамины (пиридоксин, тиамин, рибофлавин, аскорбиновая и никотиновая кислоты), углеводы и полисахариды (клетчатка). Корнеплоды имеют острый, перечный вкус, вызванный присутствием глюкозинолатов и фермента мирозина, которые при соединении дают аллилизотиоцианат. Эфирные масла, лизоцим, аскорбиновая кислота, органические кислоты, содержащие-

ся в редьке, придают ей специфический аромат, остроту и приятную горечь. Благодаря этому редька усиливает секрецию пищеварительных желез.

Редька регулирует ритм сердечной деятельности, применяется для лечения кардионевроза. Наличие в редьке клетчатки усиливает перистальтику и выведение из организма избыточного холестерина, предупреждая развитие атеросклероза. Использование редьки в пищевом рационе рекомендуют в качестве витаминного и профилактического средства с целью предупреждения атеросклероза, отеков.

Редька может применяться при лечении ряда болезней – коклюша, кашля. Смесь сока редьки с медом применяют как успокаивающее и отхаркивающее средство при кашле. В экспериментальных исследованиях установлены антимикробные и фитонцидные свойства сока и семян редьки, а также отвлекающее действие измельченного корнеплода, но несколько слабее, чем у горчичников.

Редька может применяться при лечении рака.

Редька может применяться при лечении жёлчнокаменной болезни, гастрита, запора.

В народной медицине редька применяется как мочегонное средство, особенно показано ее употребление при подагре, камнях в почках и мочевом пузыре.

В дерматологии сок редьки используют в виде примочек при стрептодермии. Благодаря противомикробному действию тертая редька или ее сок применяется для лечения

гнойных ран и язв. В косметике используют маски из натертой редьки, смешанной со сметаной или растительным маслом, для отбеливания и питания сухой кожи. Корнеплод редьки можно использовать для удаления веснушек. Для этого к очищенной и смазанной питательным кремом коже прикладывают на полчаса ломтики редьки. После маски лицо протирают прохладным молоком.

При органических заболеваниях сердца редька не показана; следует учесть, что использование редьки в пищу противопоказано при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с повышенной кислотностью, гастрероколите, воспалениях пищеварительного тракта и печени, тяжелых заболеваниях сердца.

Репа – однолетнее или двулетнее травянистое растение, вид рода Капуста семейства Капустные, или Крестоцветные.

Родиной считается Западная Азия. Это одно из древнейших культурных растений. Репа была введена в культуру около 40 веков назад. Древние египтяне и греки широко возделывали репу, но считали её пищей рабов и беднейших крестьян. В Древнем Риме печёную репу употребляли уже представители всех сословий. Со временем репа распространилась в Западной Европе.

На Руси репа с древних времён была важнейшим продуктом питания, о ней существуют упоминания в древних летописях. До XVIII века репа была главным овощем рациона

питания у русских, затем постепенно была вытеснена картофелем.

Репа как овощное и лекарственное растение известна с глубокой древности. Репу можно запекать, отваривать, фаршировать, из неё готовят запеканки и рагу, она подходит для приготовления салатов. Она может долго храниться в прохладном месте, не утрачивая своих целебных качеств; легко усваивается организмом и рекомендована для детского питания. В России издавна известно выражение «проще пареной репы», свидетельствующее о многолетнем и частом употреблении репы, лишь с середины XIX века претерпевающей действительно серьёзную конкуренцию со стороны картофеля.

По хозяйственному назначению репу огородную разделяют на овощную культуру и кормовую ее разновидность – турнепс.

В пищу используют не только корнеплоды, но и молодые листья, напоминающие по вкусу горчицу. Листья репы подавались как салат. Особенно популярно было использование салата из листьев репы в Англии. В сыром виде репа и турнепс немного горчат. Чтобы удалить горечь, корнеплоды перед тушением или запеканием предварительно обдают кипятком. Корнеплоды пригодны для приготовления салатов и гарниров (в тушеном виде) к жареной свинине, баранине или котлетам. Репу высоко ценят в диетическом питании. Врачи рекомендуют использовать ее (особенно в све-

жем виде) при запорах, как общеукрепляющее, витаминное и повышающее аппетит средство, особенно в зимне-весенний период. Наличие горчичных масел и фитонцидов придает растению бактерицидные свойства. В народной медицине прошлого – репу широко использовали как противоглистное и противокашлевое, мочегонное и успокаивающее средство, при остром ларингите, бронхиальной астме, подагре, для полосканий при зубной боли.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: Богата янтарной кислотой. Корнеплоды репы содержат различные минеральные элементы (калий, кальций, фосфор, магний, железо и др.), богатый набор витаминов (тиамин, рибофлавин, пиридоксин, пантотеновая, никотиновая, аскорбиновая кислоты, каротин), каротиноиды и антоцианы, углеводы, белки, органические кислоты, стерины, эфирные масла. В семенах найдено 33—45 % жирного масла и небольшое количество эфирного масла. Жирное масло включает ненасыщенные жирные кислоты (линоленовая, линолевая и др.). Наличие горчичных масел придает репе своеобразный вкус и запах.

Растение обладает мочегонным, антисептическим, противовоспалительным, ранозаживляющим и обезболивающим действием и как средство, возбуждающее сердечную деятельность.

Отвар корнеплода и отваренный сок репы в смеси с мёдом принимают при острых ларингитах, вызывающих резкий ка-

шель, охриплости голоса, астме и простудных заболеваниях.

Варёную растёртую репу и мазь из репы и гусиного жира прикладывают к больным местам при подагре. С целью уменьшения подагрических болей используют для ванн отвар репы. Благодаря высокому содержанию кальция, репа служила основным профилактическим средством, спасающим крестьянских детей от рахита, заболеваний костей и крови.

Репа стимулирует секрецию желудочного сока, усиливает перистальтику кишечника, улучшает усвоение пищи.

Репу не рекомендуется употреблять при острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта и хронических заболеваниях печени и почек. Сок из свежей репы употребляют как мочегонное и легкое слабительное.

Свёкла – самыми известными представителями являются: свёкла обыкновенная, сахарная свёкла, кормовая свёкла. В обиходе все они носят общее название – свёкла.

Свёклу очень ценили древние греки, приносившие свёклу в жертву богу Аполлону. Первые корнеплодные формы появились (по Теофрасту) и были хорошо известны к IV веку до нашей эры.

Столовые сорта свёклы обыкновенной благодаря своим вкусовым качествам широко используются в повседневном питании в кухнях многих народов мира. Листья используют для приготовления салатов, корневища – для салатов, су-

пов, закусок, напитков (в том числе кваса) и даже десертов. Свёкла – базовая часть популярного в восточной Европе супа «борщ». В пищу свёкла употребляется как сырая, так и прошедшая термическую обработку.

Целебными свойствами обладают и листья и корнеплоды свёклы.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Корнеплоды содержат белки, углеводы, сахара; витамины А, В1, В2, В3, В5, В6, В9, С; микроэлементы – кальций, железо, магний, фосфор, калий, цинк. Листья и корнеплоды практически всех видов тем или иным образом используются в пищу: этот корнеплод богат калием, антиоксидантами и фолиевой кислотой,

Хорошо понижает кровяное давление. Свёкла активно используется в диетах при лечении гипертонии. Содержание витаминов группы В, железа и кобальта – для профилактики и лечения анемии, сахарного диабета. Наличие в свёкле цинка и фосфора – для профилактики рахита у детей.

Богатое содержание природных антиоксидантов позволяет использовать свёклу для профилактики онкологических заболеваний.

Природные антисептики, содержащиеся в корнеплоде, позволяют подавлять и даже лечить некоторые инфекционные заболевания, предотвращают развитие желудочной и кишечной патогенной микрофлоры, в народной медицине кулинарные рецепты со свёклой используются для лечения за-

поров. Клетчатка и органические кислоты стимулируют желудочную секрецию и перистальтику кишечника, что помогает при спастических запорах

Свёкла активно используется в диетах при лечении почечнокаменной болезни.

Природные антисептики, содержащиеся в корнеплоде очищают полость рта, улучшают состояние кожной микрофлоры. Свежий срез корневища или растёртые листья — для заживления ран. Особенно эффективен для применения свежий сок.

КЛУБНЕПЛОДНЫЕ

Батат, или сладкий картофель — вид клубнеплодных растений рода Ипомея семейства Вьюнковые. Ценная пищевая и кормовая культура. Название «батат» заимствовано из языка араваков. Батат — это травянистая лиана с длинными (1—5 м) ползучими стеблями-плетями, укореняющимися в узлах. Высота куста 15—18 см. Боковые корни батата сильно утолщаются и образуют клубни с белой, жёлтой, оранжевой, розовой, кремовой, красной или фиолетовой съедобной мякотью. Один клубень весит от 200 г до 3 и более кг.

Батат, или сладкий картофель, выращивают в основном из-за его крахмалистых сладковатых клубней (содержат до 30 % крахмала и 6 % сахара.

Состав клубней может изменяться в зависимости от кон-

кретного сорта и условий выращивания (климата, используемой агротехники). Жёлтые и оранжевые разновидности батата особенно богаты бета-каротином (провитамин витамина А), и по этому показателю сравнимы, а порой и превосходят морковь. Сорта с фиолетовой мякотью содержат антоцианы, которые хорошо сохраняются даже при термообработке и на ярком свете; по содержанию углеводов, кальция и железа батат заметно превосходит картофель, а его калорийность в 1,2—1,5 раза выше.

В зависимости от сорта и условий выращивания клубни вызревают за 2—9 месяцев. Собранный и просушенный батат хранится при температуре 13—16 °С и относительной влажности 85—90 % до полугода и более.

Есть успешный опыт выращивания батата на севере Башкортостана по схеме, близкой к «промышленной», — когда клубни проращивались 5 недель в тёплом помещении, а срезанные черенки без укоренения высаживались в открытый грунт. При такой посадке через 110—120 дней после высадки черенков, батат показывал урожайность, сравнимую с таковой в южных штатах.

Практикуется также ведение батата через рассаду. В условиях Хакасии хорошие урожаи клубней можно получить при выращивании батата укоренением черенков (продолжительность рассадного периода 100—110 дней) и высадкой в открытый грунт в первой декаде июня (после окончания угрозы весенних заморозков).

Для России также полезен канадский опыт выращивания батата (климат Канады схож с российским). При этом высадка черенков производится в гряды, почва которых плотно укрыта прозрачной пластиковой плёнкой, надземная часть растений остаётся на открытом воздухе. Такой прогрев почвы позволяет значительно ускорить созревание урожая и компенсировать перепады температур.

Клубни батата широко используют в пищу. По вкусу, в зависимости от сорта, приготовленный батат отчасти напоминает сладковатый подмороженный картофель, отсюда его второе название – «сладкий картофель». Сырой батат напоминает морковь и по цвету и по вкусу. Жареный батат по вкусу похож на жареную тыкву. Употребляются бататы в пищу сырыми, отварными и печёными, добавляются в каши. Существуют рецепты изготовления из батата суфле, чипсов, повидла, пастилы и других блюд. Из клубней также получают крахмал, муку, сахар, патоку и спирт. Молодые листья и стебли батата после отваривания или вымачивания, удаляющего горький млечный сок, используют для салатов.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Корнеплоды содержат белки, углеводы, сахара, крахмал; витамины А, В1, В2, В3, В6, В9, С, К; микроэлементы – кальций, железо, магний, фосфор, калий, натрий, цинк, холин, селен.

Клубни рекомендуются как основа здорового питания, уменьшающего риски возникновения сердечно-сосудистых

заболеваний.

Клубни рекомендуются как основа здорового питания, уменьшающего риски возникновения рака.

Клубни рекомендуются при возрастных заболеваниях глаза.

Картофель или паслён клубнёсный – вид многолетних клубнёсных травянистых растений из рода Паслён семейства Паслёновые. Клубни картофеля являются важным пищевым продуктом. Плоды ядовиты, в связи с содержанием в них соланина.

Родина картофеля – Южная Америка, где до сих пор можно встретить дикорастущий картофель.

Появление в России картофеля, как правило, связывают с именем Петра I, который в конце XVII века прислал в столицу мешок клубней из Голландии якобы для рассылки по губерниям для выращивания. Вместе с тем, на протяжении всего XVIII века картофель не получил массового распространения в России. В 1758 году Петербургская академия наук опубликовала статью «О разведении земляных яблок» – первую в России научную статью о возделывании картофеля. Немногим позже статьи о картофеле опубликовали Я. Е. Сиверс (1767 год) и А. Т. Болотов (1770 год).

При стандартном пищевом рационе картофель – один из основных поставщиков калия в организм. Однако, чтобы сохранить содержащиеся в нём ценные вещества, нужно на-

учиться правильно его готовить. Варить картофель рекомендуется в небольшом количестве воды: при варке в неё переходит бо́льшая часть витаминов. Также перед приготовлением не стоит держать картофель в воде в течение долгого времени. После долгого хранения на свету клубни зеленеют и становятся токсичными, непригодными к употреблению.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: клубни содержат белки, клетчатку, углеводы, крахмал; витамины В1, В2, В3, В6, В9, С, К; микроэлементы – кальций, железо, магний, фосфор, калий, натрий, холин, селен, лютеин, пектин. Основной белок картофеля – туберин – является глобулином (55—77 % всех белков); на долю глутаминов приходится 20—40 %. По биологической ценности белки картофеля превосходят белки многих зерновых культур и мало уступают белкам мяса и яйца. Полноценность белков определяется составом аминокислот и, в частности, соотношением незаменимых аминокислот. В картофельном белке и в составе свободных аминокислот картофеля содержатся все аминокислоты, встречающиеся в растениях, в том числе в удачном соотношении незаменимые: лизин, метионин, треонин, триптофан, валин, фенилаланин, лейцин, изолейцин. Большое значение имеет картофель как источник минеральных веществ. В картофеле они в основном представлены солями калия и фосфора; имеются также натрий, кальций, магний, железо, сера, хлор и микроэлементы – цинк, бром, кремний, медь, бор, марганец, йод,

кобальт и др. Общее содержание золы в клубне около 1 %, в том числе (в мг%): K_2O – около 600, Р – 60, – 21, Mg – 23, Са – 10. Распределены минеральные вещества в клубне неравномерно: больше всего их в коре, меньше – в наружной сердцевине, в верхушечной части больше, чем в основании. Минеральные элементы в клубне в основном находятся в легкоусвояемой форме и представлены щелочными солями, которые содействуют поддержанию щелочного равновесия в крови. Потребление 300 г картофеля обеспечивает получение организмом более 10 % энергии, почти полную норму витамина С, около 50 % калия, 10 % фосфора, 15 % железа, 3 % кальция. Полученный из картофеля крахмал является основой для изготовления присыпок, а также используется в качестве наполнителя для порошков и таблеток.

Горячие варёные растёртые клубни картофеля употребляют при заболеваниях верхних дыхательных путей и лёгких. В этом случае быстрый положительный результат даёт вдыхание пара от горячего, только что сваренного картофеля.

В народной медицине натёртый на тёрке свежий картофель используется при экземе и других поражениях кожи. Картофель широко используется в домашней косметике. Из него делают питательные маски для кожи лица и рук.

Топинамбур или подсолнечник клубненосный, земляная груша, солнечный корень, иерусалимский артишок – является клубненосным подсолнечником. В простонародье он име-

ет несколько названий: "картошка ирокезов", "земляная груша", "еда долгожителей". Американские индейцы недаром называли топинамбур "едой долгожителей" и довольно широко использовали его в пищу. Они считали, что такая пища способна спасти от многих болезней и вернуть вкус к жизни.

Приятные на вкус таблетки "Долголет", которые выпускает завод "Экология питания", являются концентратом из топинамбура. В выкопанном виде клубни практически не хранятся в хранилище (существенный недостаток топинамбура), зато хорошо зимуют прямо в почве. Кроме того, клубни топинамбура очень неудобно использовать, поскольку они у него неровные, с наростами. Самое распространённое применение топинамбура – употребление его вместо картофеля. Ведь его клубни легко хранятся, переносят морозы, а по своим химическим свойствам во многом превосходят другие овощи. Листья топинамбура можно заготавливать впрок.

Клубни употребляются в сыром, варёном, жареном и тушёном виде, а также готовят салаты, компоты, чай, кофейный и другие напитки. Кроме того, топинамбур можно консервировать и сушить. Жареный топинамбур на вкус напоминает сладкий жареный картофель. Готовят также топинамбурные чипсы. В отличие от картофеля, выкопанные корневища топинамбура долго не хранятся. Промороженные клубни приобретают сладкий вкус, так как при гидролитическом распаде инулина образуется фруктоза. Из клубней топинамбура промышленно производят порошок топи-

намбура, клетчатку топинамбура, инулин, (спирт, фруктозу). В США из земляной груши готовят диетический суррогат кофе, аналогичный растворимому цикорию.

Из стеблей можно под прессом получить сладкий сок, годный для патоки.

В пчеловодстве топинамбур используют как позднюю культуру, поддерживающую медосбор.

Растение высаживают в декоративных целях как зелёное заграждение, а также как кулисную культуру (для защиты посевов и посадок от северных ветров).

В 1930-х годах овощевод А. А. Валягин пропагандировал земляную грушу как весьма урожайную, морозостойкую и неприхотливую культуру. Известно о принятии в те годы в СССР при участии Н. И. Вавилова решения о более широком культивировании топинамбура в колхозах, где подтвердилась его высокая урожайность. Однако попытка его сбора и хранения подобно картофелю привело к большим потерям урожая топинамбура при хранении после осеннего выкапывания.

Широчайшее распространение в России картофеля, а также неучтённые сложности и особенности хранения урожая топинамбура заставили отложить мечты о последнем как о ценнейшей продовольственной культуре. Топинамбур и по сей день воспринимается как один из самых диких овощей.

После 1991 года, с развитием малого и среднего предпри-

нимательства в России, на Украине и в других странах бывшего СССР вновь начали увеличивать посадки топинамбура, в том числе для изготовления ряда лечебных препаратов (например, «Топинамбур», «Долголет» и др.), ценных добавок для пищевой промышленности и т. д.

Клубни осенней уборки очень плохо хранятся. Топинамбур часто выкапывают по мере надобности, так как в земле он хранится лучше, а при снежных зимах они переносят морозы в -40°C . Надземную часть растения срезают при лёгких заморозках (перед самым снегом), но не всю сразу – к зиме оставляют небольшую часть ствола, чтобы питательные вещества переместились в клубни. Весеннее выкапывание клубней предпочтительнее осеннего, так как витамины в них сохраняются полностью.

Промышленно в России возделываются только 2 сорта: 'Скороспелка' и 'Интерес': 'Скороспелка' – скороспелый сорт, дающий урожай клубней уже к концу сентября, что позволяет возделывать его в средней полосе России. Средняя урожайность по клубням 25—30 тонн с гектара, по зелёной массе – 30—35 т/га.

Является антиоксидантом, иммуномодулятором

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Клубни топинамбура содержат до 3 % белка, минеральные соли, растворимый полисахарид инулин (от 16 до 18 %), фруктозу, микроэлементы, 2—4 % азотистых веществ. Довольно богаты витамином B1, со-

держат витамин С, каротин. Содержание сахаров в клубнях увеличивается в зависимости от сроков сбора за счёт оттока питательных веществ из стеблей и листьев.

Выводит холестерин из организма, а также различные шлаки; антиоксидантные свойства; Он не содержит крахмала, но зато в нем большое количество инулина: в нем содержится все необходимое для усиления иммунитета человека.

Положительно влияет на деятельность сердца, укрепляет сердечную мышцу, понижает давление, нормализует сердечный ритм. Замечено, что кровеносная система при систематическом употреблении топинамбура становится на 20 лет моложе. Топинамбур очень полезен диабетикам.

При болях в мышцах или суставах очень полезно принимать ванны, добавляя предварительно заваренные листья и стебли растения. И что самое главное, они могут быть как в сухом, так и в зеленом виде.

При лечении болезней желудочно-кишечного тракта – нормализация флоры кишечника после перенесённого заболевания или курса антибиотиков. Съедая плоды топинамбура, возможно восстановить слизистую желудка, снизить воспаление слизистой оболочки кишечника. Растение также помогает усваивать селен.

Существует множество рецептов блюд из топинамбура:

Котлеты из топинамбура

Топинамбур очистить, промыть, сварить в соленой воде с добавлением уксуса, откинуть, протереть сквозь сито, осту-

дить, смешать с сырыми желтками, с просеянными пшеничными сухарями (панировочными), с растопленным сливочным маслом, солью и перцем. Разделать в виде котлет, обвалять в муке и поджарить. Полить котлеты соусом и подать к столу. Приготовление соуса. Муку слегка поджарить со сливочным маслом, развести отвар из-под топинамбура, добавить томат-пюре, сахарный песок, сметану, размешать, прокипятить.

Состав: На 800 г топинамбура – 3 яичных желтка, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса или лимонного сока, 0,5 ст. ложки муки, 0,5 ст. ложки сливочного масла, 0,5 стакана панировочных сухарей, соль, перец по вкусу.

Для соуса: 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 200 г отвара из-под топинамбура, 2-3 ст. ложки томата-пюре, 2 ч. ложки сахарного песка, 1 ст. ложка сметаны.

Соленый топинамбур

Подготовленные клубни разрезать на тонкие ломтики и кружочки. Плотнo уложить в стеклянную или эмалированную посуду, залить холодным рассолом, сверху поместить деревянный кружок и гнет. Оставить в темном помещении для брожения на 2-3 дня, затем перенести в прохладное место. Топинамбур готов к употреблению через 15-20 дней. Ломтики его добавлять в винегрет, использовать как гарнир и т. п. Состав: Для рассола: на 1 л воды – 1,5-2 ст. ложки соли.

Чистить топинамбур от кожицы – нелегкое занятие, учи-

тывая его сложную форму; однако делать это вовсе не обязательно. Кожица не жесткая и не испортит вкус; к тому же в ней сосредоточено большинство витаминов. Так что лучше ее не срезать, а вместо этого тщательно вымыть клубни со щеткой. Это же касается и употребления клубней в сыром виде. Добавим еще один, крайне полезный весной, рецепт весеннего витаминного салата.

Салат весенний.

Хорошо вымытые и очищенные клубни топинамбура нарезать узкими полосками или натереть на крупной терке. Перебрать, промыть, ошпарить подсолненным кипятком и мелко нарезать листья щавеля. Добавить растертый крупный зубчик чеснока. Приготовить салатную заправку. Полученную массу полить заправкой и хорошо перемешать.

Состав: 200 г клубней топинамбура, 200 г щавеля, чеснок.

ЛУКОВЫЕ

Анзур (лук Суворова) – многолетнее травянистое растение, вид рода Лук) семейства Луковые.

Луковица шаровидная, диаметром 2—3 см; оболочки кожистые, сероватые, раскалывающиеся, обхватывающими основание стебля. Стебель высотой 30—100 см, с слабо выступающими жилками. Листья в числе двух—шести, шириной 5—20 мм, сизоватые, ремне видные, по краю шероховатые, значительно короче стебля. Чехол в полтора раза короче зон-

тика, коротко заострённый. Зонтик полушаровидный или, реже, шаровидный, многоцветковый, густой. Цветоножки в два—пять раз длиннее околоцветника, равные, при основании без прицветников. Листочки звёздчатого околоцветника розово-фиолетовые, с более тёмной жилкой, линейные, тупые, позднее вниз отогнутые, скрученные, длиной около 4 мм. Нити тычинок немного короче или немного длиннее листочков околоцветника, при основании с околоцветником сросшиеся, выше между собой свободные, шиловидные, почти равные. Завязь почти сидячая, гладкая. Коробочка широко-яйцевидная, диаметром около 5 мм.

Лук обладает сильным сернистым запахом, поэтому в пищу используется только в консервированном виде и перед квашением вымачивается длительное время (до исчезновения запаха).

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: луковицы ценятся за содержащиеся в них биологически активные вещества – стероны и сапонины, эфирные масла.

Бытует мнение, что он обладает такими же лечебными свойствами, как и женьшень.

Алтайский лук или каменный лук, лук татарка, горный лук, дудчатый лук – многолетнее травянистое растение, вид рода Лук семейства Луковые. Занесён в Красную книгу России (статус 3 – редкий вид).

Этот вид произрастает в Алтайском крае, Тыве и Бурятии, Иркутской области и Забайкальском крае. Также встречается на востоке Казахстана, в Монголии и Китае. Произрастает на каменистых обнажениях, скалах, в расщелинах, на субстратах, богатых кальцием. Встречается спорадически, в популяциях не обилен или растёт единично.

Лук алтайский – многолетнее травянистое луковичное растение. Сходен с луком – батунном. Луковицы продолговато-яйцевидные, диаметром 3—4 сантиметра, оболочки красновато-бурые и тонкокожистые, сидят на косом корневище. Стебель высотой 25—80 см, мощный, дудчатый, посередине вздутый, на одну треть высоты одет гладкими влагалищами листьев. Листья в числе двух—четырёх, короче стебля, дудчатые, на верхушке остро-конические. Чехол коротко заострённый. Зонтик шаровидный, многоцветковый, головчатый. Листочки околоцветника длиной 6—8 мм, желтоватые, блестящие, заострённые. Цветёт в июне – июле (на второй год), плодоносит июле – августе.

Заготавливают у алтайского лука всю надземную часть (обычно до начала цветения), а также луковицы и используют в свежем виде.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Как в луковицах, так и в надземной части растение содержит аскорбиновую кислоту, причем по мере продвижения в горы содержание последней возрастает в листьях – от 81,8 мг% до 113,5 мг%, а в луковицах – от 19,8

мг % до 43,5 мг %. Кроме аскорбиновой кислоты в листьях обнаружено до 4 мг% каротина.

В народной медицине и среди охотников алтайский лук находит применение не только как пищевое растение, но и в качестве противогрибкового средства.

Улучшает пищеварение и возбуждающего аппетит, обладает тонизирующим и анти микробным действием.

Душистый лук или чесночный лук, душистый лук, ветвистый лук, сибирский лук, лук китайский, также за рубежом часто используют название «китайский чеснок». Многолетнее растение семейства лилейных с плоскими линейными листьями, сложной луковицей, содержащей в общей пленчатой обёртке от 7 до 30 мелких зубков. Цветки белые или лиловые, образуют малоцветковый зонтик, в котором кроме цветков развиваются многогранные луковички-детки.

Лук душистый – многолетнее травянистое растение, на одном месте растет 4—5 лет. В пищу используют сочные ланцетовидные (линейные) листья, которые долго остаются нежными и не грубеют. Связано это с тем, что в них мало клетчатки, всего 1,1 процента. С началом стрелкования листья грубеют, ценность их снижается. Луковицы душистого лука товарного значения не имеют, так как они мелкие.

Листья у душистого лука растут и отмирают непрерывно, в течение всего срока роста: срезку листьев начинают, когда сформируется их 5—6 штук длиной 20—25 см. А на при-

усадебных участках обрывают крайние 2—3 листа, оставляя центральные молодые для дальнейшего роста.

Листья душистого лука в основном используют в свежем виде, но можно заготавливать впрок путем сушки, квашения или маринования. Присущий свежим листьям чесночный аромат сохраняется в переработанной продукции.

В пищу используются все части растения (ложная луковица, листья, соцветия) в свежем, сушеном, вареном, квашеном, маринованном виде. Применяется в качестве прямой приправы к первым и вторым блюдам, салатам, маринадам, используется для приготовления начинок для пирогов, овощных и мясных окрошек, закусок. Квашеные соцветия придают пикантный аромат гарнирам.

В народной медицине всё растение целиком применяют при лечении.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: В листьях накапливается до 1,8—2% сахаров, 3,8% белка, 10—11% сухих веществ, 1—1,5% летучей фракции эфирных масел. Поэтому даже из одних листьев лука душистого можно приготовить пикантный салат. Кроме того, в листьях содержится большое количество витаминов (С – 37 – 45 мг%, каротина 20—25 мг%) и других биологически активных веществ, а также соли калия, фосфора, железа, марганца, бора, меди и др.

Благодаря такому богатому химическому составу листья душистого лука повышают сопротивляемость организ-

ма внешней инфекции, благоприятно действуют на сердце, обладают капилляро – укрепляющим действием.

В народной медицине также всё растение целиком применяют при лечении кашля вызванного астмой (астматического).

В народной медицине всё растение целиком также применяют при лечении гастритов с хроническим течением, а семена – как тонизирующее работу желудка средство.

Лук батун или дудчатый лук, татарка – многолетнее растение семейства Луковых. Многолетнее растение. Луковицы продолговатые, иногда почти неразвитые. Стебель до 1 м высотой, толстый, дудчатый, полого вздутый, листья дудчатые. Зонтик шаровидный, многоцветковый; цветоножки тонкие, в 2—3 раза длиннее околоцветника, околоцветник колокольчатый; листочки околоцветника желтоватые, продолговатые, острые; нити тычинок в 2—3 раза длиннее околоцветника, цельные.

Родиной лука батун считается Азия, однако, на сегодняшний день растение распространено повсеместно, практически на всей территории России, за исключением регионов Крайнего Севера. Лука батун встречается нескольких видов: русский, китайский и японский. Наиболее морозоустойчивый из них русский вид, способный выдержать температуру до -10 градусов Цельсия. Два других вида переносят неблагоприятные условия окружающей среды гораздо

хуже. Полноценной луковицы лук батун не образует, поэтому в пищу употребляются только его своеобразные, имеющие вид дудки, стебли, которые можно постоянно срезать. Спустя 2-3 года после высадки лук батун начинает ветвиться, образуя до 40 веток. Примерно в это же время появляется побег с круглой шапкой мелких белых цветов, обильно выделяющих нектар.

Наряду с внешним сходством, лук батун обладает всеми полезными качествами лука репчатого. Еще с древних времен эта жгучая приправа использовалась как добавка к пище со специфическим вкусом, а также в качестве лечебного средства, успешно борющегося со многими распространенными болезнями.

В пищу используют зеленые листья или все растение в сыром или переработанном виде в качестве приправ к различным блюдам, для салатов, маринадов и т. д. Они имеют острый вкус, питательны, целебны и богаты фитонцидами.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: В зеленых листьях лука батун в избыточном количестве содержатся аскорбиновая и никотиновая кислоты, холин, каротин, рибофлавин, тиамин, соли магния, калия, железа, эфирное масло, придающее растению особый вкус и аромат, с горчинкой; белки, жиры и углеводы; витамин РР, витамин В1, витамин В2, витамин В5, витамин В6, витамин В9, витамин К, витамин Е; содержание витамина С в луке батуне превышает таковое, находящееся в перьях

репчатого лука. Содержатся также: цинк, селен, фтор, марганец, фосфор, железо, магний, натрий, калий и кальций.

Диетологи рекомендуют включать лук батун в рацион людям, страдающим нарушениями обменных процессов, атеросклерозе.

Полезные свойства лука батун особенно ценны в весенний период – время, когда большинство людей страдают авитаминозом и нуждаются в усиленной поддержке. По заверениям ученых, 150 граммов лука батун восполняют половину суточной нормы витаминов А и С, а также одну пятую часть от потребности организма в кальции и калии – элементов, улучшающих работу сердечно-сосудистой системы организма. Лук батун содержит такие полезные для нашего организма вещества как холин (6,1 мг). Из лука батун изготавливаются препараты, способствующие снижению кровяного давления, повышению эластичности капиллярных сосудов, гипертонии.

Используется при подагре, ревматизме.

В медицине Китая растение использовалось в качестве тонизирующего, потогонного и болеутоляющего средства при наличии желудочных заболеваний.

Славится своим сильным дезинфицирующим эффектом. Применяется при заболеваниях печени, при наличии камней в почках.

Каротин, содержащийся в зелени лука батун, отвечает за благополучное состояние кожи и слизистых оболочек орга-

низма.

Лук-порей или жемчужный лук – выращивается повсеместно. Луковица лишена луковичек или с немногими луковичками. Стебель выходит из середины луковицы. В первый год жизни образует мощную корневую систему, большое количество плоских длинных листьев, расположенных веером (очерёдно), белую ложную луковицу, переходящую в светло-зелёный ложный стебель высотой до 80 см. На второй год формируется цветоносный стебель (стрелка) высотой до 2 м и семена. Цветки у порея мелкие, розовые и беловато розовые, собранные в соцветие – зонтик, изначально закрытый чехлом. Порей – холодостойкая культура. Взрослые растения при их окучивании и утеплении торфом или опилками зимуют в условиях средней полосы, особенно в снежные зимы.

Ещё древние египтяне, греки и римляне знали лук-порей как пищевое растение. У римлян он считался едой богачей. Римский император Нерон употреблял его в больших количествах, стремясь сохранить голос для произнесения продолжительных речей. Его называли «питающимся пореем». Апиций рекомендовал употреблять зелёные части лука-порея в качестве салата, а бесцветные варить или использовать как приправу к некоторым блюдам. Сегодня по популярности порей уступает лишь чесноку и репчатому луку.

Белая нежная ножка (ложный стебель) и молодые листья

лука порея характеризуются приятным слабо острым вкусом (более тонким, чем у репчатого лука), придают своеобразный аромат кулинарным изделиям. Луковицы порея с отбеленным стеблем употребляют в сыром, варёном (тушёном) виде как гарнир к мясным и рыбным блюдам, приправу для супов. Используют для приготовления салатов, соусов, в консервной и пище-концентратной промышленности. Целебное действие порея было известно ещё в далеком прошлом.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: высоким содержанием солей калия, кальция, железа, фосфора, серы, магния. В растении имеются эфирное масло, в состав которого входят сера, белковые вещества, витамины – аскорбиновая и никотиновая кислоты, тиамин, рибофлавин, каротин. Порей обладает ценным свойством, каким не обладают никакие другие овощные культуры: при хранении количество аскорбиновой кислоты в отбелённой части повышается более чем в полтора раза.

Имеет антисклеротические свойства.

Употребляют психическом и физическом переутомлении, полезен при ожирении.

Его рекомендовали употреблять больным подагрой, ревматизмом.

В клинических исследованиях показано, что порей повышает секреторную функцию желёз пищеварительного тракта, повышает аппетит, нормализует пищеварение.

Употребляют при мочекаменной болезни, благодаря большому количеству солей калия порей проявляет выраженное мочегонное действие, улучшает деятельность печени. Лекарства из него назначают при камнях в почках, подагре, ожирении.

Сырой порей противопоказан при воспалительных заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки.

Лук-слизун или лук поникающий – многолетнее травянистое растение, вид рода Лук семейства Луковые. Пищевое растение, в пищу употребляются молодые листья.

В природе ареал вида охватывает юго-восток европейской части России, Сибирь и Среднюю Азию.

Лук-слизун начинает вегетацию почти сразу после таяния снега, поэтому его листья годятся к употреблению в пищу рано весной, когда другой огородной зелени ещё нет. Использует его так же, как и другие виды лука: как зелень в салаты, а также добавляют в качестве пряности в различные блюда.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: отличается высоким содержанием-железа, витаминами и минеральными солями.

Используют при малокровии.

Лук-шалот, или Лук ашкелонский – многолетнее травянистое растение, вид рода Лук семейства Луковые. Разновидность репчатого лука, но отличается более мелкими

25-50 гр, но менее острыми на вкус луковицами, более сочной и нежной зеленью. Луковицы мелкие, нежного вкуса. Шалот отличается хорошей лежкостью, скороспелостью, рано выгоняет нежное «перо». В этом его преимущества перед луком репчатым.

В пищу употребляют молодые листья, которые срезают несколько раз за вегетацию. Также съедобны маленькие луковички своеобразного вкуса.

Луковицы, посаженные под зиму выдерживают морозы до – 20 гр. Размножение. Размножается семенами и луковицами.

Листочки околоцветника яйцевидно-ланцетные, равные тычинкам или длиннее их, лиловые, с темно-пурпурным килем; нити внутренних тычинок при основании сильно расширены, наверху с тремя зубцами, из которых средний (несущий пыльник) длиннее боковых и в несколько раз длиннее расширенного основания тычинки. Соцветие иногда с луковичками; чехол короткий.

В древности шалот возделывали в Средиземноморье, откуда он распространился в Центральную Европу. Шалот издавна использовали в пищу, он был также весьма популярен в медицине прошлого (для лечения глазных и желудочных заболеваний). Его луковицы и молодые листья используют для приготовления салатов в свежем и маринованном виде, а также как пряную приправу ко вторым блюдам. По действию на организм близок к луку репчатому.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: В луковицах и листьях шалота содержатся сахара, витамины, эфирное масло. В состав эфирного масла входят дисульфиды. Богат витамином С, сахарами; обладает фитонцидными свойствами

Используют при лечении глазных заболеваний.

Используют при лечении желудочных заболеваний.

Победный лук – семейство луковые. Многолетнее луковичное растение 30—75 см высотой с резким чесночным запахом. Луковицы конически-цилиндрические, прикреплены к косо вверх направленному корневищу, 1—1,5 см толщиной, с серовато-бурыми, сетчато-волокнуистыми оболочками. Стебель в нижней половине одет гладкими, часто фиолетово-окрашенными влагалищами листьев. Листьев два – три, гладкие, пластинка листа ланцетная или эллиптическая, 10—20 см длиной и 2—8 см шириной, постепенно суженная в черешок, который в 2—4 раза короче пластинки. Соцветие – шаровидный или полушаровидный довольно густой многоцветковый зонтик, до цветения поникающий и заключенный в чехол. Околоцветник венчиковидный, звездчатый, двухрядный, шестилепестный. Лепестки беловато-зеленоватые, с одной малозаметной жилкой, эллиптические, туповатые. Тычинок шесть, пестик с верхней трехгнездной завязью. Плод – коробочка с широко обратосердцевидными створками. Семена шаровидные, почти черные.

Молодые побеги и луковичцы едят свежими, квашеными и солеными как приправу к мясным блюдам или витаминную зелень. Растение применяют в отечественной и зарубежной медицине.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Во всех частях растения содержатся эфирное масло, обуславливающее его резкий чесночный запах, аскорбиновая кислота, лизоцим и фитонциды. В состав эфирного масла входят алилсульфиды, пинеколиновая кислота и аллиин.

Известное противогрибковое средство. По вкусу напоминает чеснок, но не оставляет во рту его запаха и привкуса.

Обладает тонизирующим действием, способствует повышению аппетита и облегчает пищеварение, используется при эрозии шейки матки как ранозаживляющее.

Репчатый лук— многолетнее травянистое растение, вид рода Лук семейства Луковые, широко распространённая овощная культура.

Репчатый лук – одна из важнейших овощных культур. Луковичцы и листья используются как приправа в консервной промышленности, к салатам, винегретам, грибам, овощным и мясным блюдам, а также как пряно-витаминная закуска и вкусовая добавка к супам, соусам, подливкам, фаршам.

Чаще всего лук употребляется в сыром виде или поджаренным на сале или растительном масле до золотистого цве-

та. Сырой лук отлично дополняет колбасные и мясные изделия, творог, сыры, хлеб с салом.

В медицине лук известен со времён Гиппократa. Лечебные свойства лука признавали все народы. Римляне считали, что сила и мужество солдат увеличиваются при употреблении лука, поэтому он входил в военный рацион. В Египте луку воздавали почести как божеству. При Гиппократе лук прописывали больным ревматизмом, подагрой, а также от ожирения. Знаменитый персидский врач и учёный Ибн Сина (Авиценна) в начале XI века писал о луке: «Съедобный лук особенно помогает от вреда плохой воды, если бросить в неё очистки лука, это одно из средств, уничтожающих её запахи... Луковый сок полезен при загрязнённых ранах, смазывать глаза выжатым соком лука с мёдом полезно от бельма... Луковый сок помогает от ангины. Съедобный лук вследствие своей горечи укрепляет слабый желудок и возбуждает аппетит». На Востоке существовала поговорка: «Лук в твоих объятиях – проходит всякая болезнь».

Время появления лука на Руси точно не установлено, но известно, что уже с давних пор он был одним из главных пищевых продуктов и считался универсальным средством, предохраняющим и излечивающим болезни. В старинных русских лечебниках-травниках приводили такую рекомендацию: «во время морового поветрия или иных прилипчивых болезней нужно развешивать в комнатах связки луковиц, отчего не проникает в них зараза, да и воздух в покоях очи-

стится.

Является антибиотиком

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Луковицы содержат 8—14 % сахаров (фруктоза, сахароза, мальтоза, полисахарид инулин), белки (1,5—2 %), витамины (аскорбиновая кислота), флавоноид кверцетин, ферменты, сапонины, минеральные соли калия, фосфора, железа и др, фитонциды. В зелёных листьях лука содержатся сахара, белки, аскорбиновая кислота. В луковицах и листьях имеется эфирное масло, придающее им специфический запах и острый вкус, серосодержащие соединения, йод, органические кислоты (яблочная и лимонная), слизи, пектиновые вещества, гликозиды.

Лук – хорошее витаминное средство, особенно рекомендуемое в зимне-весенний период, но используемое круглый год. Значительное количество минеральных солей способствует нормализации водно-солевого обмена в организме, а своеобразный запах и острый вкус возбуждают аппетит.

Лук широко используется в современной медицине. Из лука репчатого получены препараты «Аллилчеп» и «Аллилглицер». «Аллилчеп», оказывающий противомикробное действие, возбуждает моторику кишечника, используется как при поносах, так и колитах с склонностью к запорам, при атонии кишечника, атеросклерозе и склеротической форме гипертонии.

Лук стимулирует выделение пищеварительных соков,

оказывает мочегонное и некоторое успокаивающее действие. Фитонциды лука определяют бактерицидное и антигельминтное свойства растения.

Лук – популярное косметическое средство во многих странах. Соком лука рекомендуют смазывать волосистую часть головы при себорее, гнездовой плешивости, для укрепления корней волос. При этом волосы становятся шелковистыми, мягкими и блестящими, а кожа не шелушится, не образуется перхоть. От луковичного сока бледнеют веснушки; приём лука внутрь, а также луковые маски (из смеси кашицы лука с мёдом) предупреждают появление морщин, кожа лица становится свежее.

Несмотря на замечательные лечебные свойства лука репчатого, необходимо учитывать, что чрезмерное злоупотребление им может оказаться небезопасным при тяжелых заболеваниях почек, печени, желудка и сердца.

Чеснок посевной (лук посевной) – это одно из древнейших культурных растений. Древние греки, римляне, финикийцы ценили чеснок в равной степени как пряность и как лекарство. В настоящее время чеснок выращивают почти во всех странах мира. Его луковички – одна из самых распространенных пряностей. Кухню многих народов невозможно представить без него.

Древнеримское средство от усталости, воспетое еще Вергилием, – это хорошо истолченная в ступе смесь чеснока, со-

ли, твердого сыра, листьев руты и кориандра. В России настойку чеснока на водке использовали для лечения от камней в почках и мочевом пузыре. При профилактике острых насморков полезно вдыхание паров свежесизмельченного чеснока. С давних пор на Кавказе, чтобы предупредить простудные и инфекционные заболевания, подвешивают на шею мешочек из ткани красного цвета с головкой чеснока и набивают матрацы травой чабреца. Традиционное для японцев потогонное средство – чесночная кашка с отваренной на пару горячей вермишелью. Сильным противомикробным действием обладает зола чеснока. Еще Гиппократ рекомендовал смешивать золу с растительным маслом и полученную смесь использовать для лечения гнойных ран. От бородавок помогает смесь из тертого чеснока и небольшого количества меда. Ежедневно на ночь ее наносят толстым слоем на поврежденный участок кожи и фиксируют лейкопластырем. Благодаря острому вкусу чеснок широко используется во всем мире как приправа.

Он является важным элементом многих блюд в различных регионах, например, в Восточной и Южной Азии, на Среднем Востоке и в Северной Африке; чеснок – неременный атрибут средиземноморской кухни.

В Корее и Японии головки чеснока квасят при высоких температурах; полученный продукт, называемый «чёрный чеснок», имеет приторно-сладкий вкус; его можно купить в США, Великобритании и Австралии, его стали производить

и продавать в России.

Стрелки чеснока квасят, солят, маринуют, тушат. Вкусны жареные листья молодого растения.

В качестве приправы используют сушёный молотый чеснок. Он бывает различных фракций: хлопья, дроблёный, измолотый в муку.

Является сильнейшим антиоксидантом, иммуномодулятором, антибиотиком

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: В луковицах содержится 35—42 % сухих веществ, в том числе 6,0—7,9 % белков, 7,0—28 мг % витамина С (в листьях – до 80 мг %), 0,5 % сахаров, 20-27 % полисахаридов. В луковицах чеснока содержатся углеводы, фитостерины, полисахарид инулин, богатый набор минеральных солей (в состав которых входит иод, кальций, фосфор, магний и 17 микроэлементов), органические кислоты, каротин, эргостерин, витамины – тиамин, аскорбиновая и никотиновая кислоты. Вкус и запах чеснока обусловлены наличием эфирного масла (0,23—0,74 %), в котором содержится аллицин и другие органические соединения сульфидной группы (фитонциды). Аллицин – эфирное масло чеснока, органическое вещество, которое является сильнейшим антиоксидантом, то есть избавляет клетки от свободных радикалов. В ходе эксперимента с искусственным аллицином учёные выяснили, что со свободными радикалами реагирует продукт распада последнего (так называемые сульфеновые

кислоты).

Настойка чеснока на водке очищает организм от жировых и известковых отложений, резко улучшает общий обмен веществ – все сосуды в организме, особенно кровеносные, становятся эластичными; служит средством повышения иммунитета организма, предупреждает склероз. Чеснок содержит большое количество аллицина. Сульфеновые кислоты, которые являются продуктом распада аллицина, реагируют со свободными радикалами; это объясняет антиоксидантные свойства чеснока, в котором нет флавоноидов, как в зелёном чае или винограде. Чеснок способен снижать холестерин липопротеинов низкой плотности и общий уровень холестерина и повышать уровень полезного холестерина липопротеинов высокой плотности, а также снижать артериальное давление, что полезно для профилактики атеросклероза и артериальной гипертензии.

Настойка чеснока на водке предупреждает гипертонию, инфаркт миокарда, стенокардию, образование различных опухолей. Снимает головную боль, шум в ушах, восстанавливает зрение. Компоненты аллицина вступают в реакцию с красными кровяными клетками (эритроцитами). В результате реакции образуется сероводород, который уменьшает напряжение стенок кровеносных сосудов. Внутри кровеносных сосудов вещество способствует более активному кровотоку. Это, в свою очередь, ведёт к снижению кровяного давления, позволяет дать больше кислорода жизненно важным

органам и снизить нагрузку на сердце.

Настойка чеснока на водке помогает при подагре, ревматизме.

Чеснок также содержит фитонциды, убивающие или подавляющие рост бактерий, способствует повышению сопротивляемости организма к простудным, инфекционным заболеваниям.

Выпускаемые фармацевтической промышленностью таблетки аллохол, содержащие сухой экстракт чеснока, применяют в качестве желчегонного средства при хронических гепатитах, холангитах и холециститах, используют при хронических запорах как слабительное. В медицине применяют препараты из лукович чеснока – настойку чеснока и спиртовую вытяжку (аллилсат), которые усиливают двигательную и секреторную функции желудочно-кишечного тракта, что способствует развитию нормальной кишечной флоры. Чеснок назначают внутрь также для подавления процессов гниения и брожения в кишечнике (при атонии кишечника и колитах). Поэтому в качестве добавки к пище чеснок может предотвратить отравление некачественными продуктами.

Настойка чеснока на водке помогает при камнях в почках и мочевом пузыре.

Предполагается иммуностимулирующее и противораковое действие чесночных препаратов. Имеются статистически достоверные данные о том, что в странах, где употребляют в пищу много чеснока, рак встречается значительно

реже. В эксперименте было показано, что фитонциды чеснока тормозят активность некоторых ферментов опухолей, вследствие чего резко снижалась приживляемость опухолей после контактирования с экстрактом чеснока. На основании этих данных высказывается предложение об изучении возможности использования фитонцидов чеснока в диете при опухолевых процессах. В настоящее время получены данные о некоторой эффективности препаратов чеснока при лечении предраковых и раковых заболеваний, однако эти данные еще малочисленны и требуют дальнейшей проверки.

Чесночный сок содержит в себе биологически активные вещества, оказывающие противогрибковое, противовирусное и противовоспалительное действие. Залечивает и обеззараживает раны.

Применение препаратов чеснока внутрь противопоказано при болезнях почек, эпилепсии.

Черемша или лук медвежий, дикий чеснок, колба – многолетнее травянистое растение. Используются как зелёная культура, входит в состав салатов и прочих блюд.

В пищу употребляют стебель, листья и луковичу растения. Листья черемши обычно собирают весной, до цветения. На вкус листья черемши напоминают зелень чеснока и лука, они богаты витамином С. Собранную траву используют в свежем виде как пряность в салаты, супы, овощи, как начинку для пирогов. Траву квасят, солят и маринуют; сушить

её не рекомендуется, поскольку в таком состоянии черемша теряет часть своих ценных качеств.

Черемша является хорошим средством, способным за короткий срок очистить кишечник от глистов. Весной свежие зеленые листочки медвежьего лука после ополаскивания и измельчения едят сырыми.

В диком виде может расти вплоть до тундровой зоны. Произрастает большей частью в тенистых лесах в долинах вблизи рек, реже культивируется как садовое растение. Наиболее вкусны листья, выращенные при температуре 12 – 17 °С. При температурах выше 20 °С вкусовые качества, как и у всех луковых, ухудшаются, особенно при сухой погоде.

Черемшу выращивают как культурное растение, но чаще собирают дикорастущую. Массовый сбор черемши может привести к истощению природных ресурсов.

Размножается семенами (возможно, но почти не практикуется разведение луковицами).

В пищу употребляют стебель, листья и луковицу растения. Листья черемши обычно собирают весной, до цветения. На вкус листья черемши напоминают зеленъчеснока и лука, они богаты витамином С. Собранную траву используют в свежем виде как пряность в салаты, супы, овощи, как начинку для пирогов. Траву квасят, солят и маринуют; сушить её не рекомендуется, поскольку в таком состоянии черемша теряет часть своих ценных качеств.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: содержит эфирное масло, гликозид аллиин, который придаёт ей чесночный запах, много витамина С, фитонциды, минеральные соли, лизоцим, фруктозу, каротин. Чем выше в горах растёт черемша, тем большее содержание витамина С в растении. В состав эфирного масла входят винилсульфид, тиолы и альдегид неустоенного строения. Кроме того во всех частях растения имеется белок, фруктоза, минеральные соли, фитонциды, лизоцим, каротин. В растении много аскорбиновой кислоты (в листьях до 0,73, в луковицах – до 0,10 %).

С древних времён медвежий лук был известен как противосклеротическое средство, способное «поддерживать мужество». Черемша препятствует накоплению холестерина в крови, и способствует нормализации обмена веществ. Противосклеротическое свойство черемши более выраженное, чем у чеснока.

Черемша считалась хорошим средством для очищения желудка и крови. стимулирует сердечную деятельность, снижает кровяное давление, замедляет сердечный ритм, увеличивает амплитуду сердечных сокращений.

Медвежий лук повышает аппетит, увеличивает секрецию пищеварительных желёз, усиливает моторную функцию кишечника. Кроме того, растение обладает бактерицидным, противоглистным фунгицидным и противогрибковым действием.

Шнитт-лук или сибирский, лук-резанец, лук-сибулёт, лук скорода – многолетнее растение образует довольно густые дернины. Луковицы его имеют яйцевидную, слегка коническую форму, в размере около 1 сантиметра. Стебель лука – толстый, в высоту может достигать 60 сантиметров, как правило, гладкий на ощупь, на 1/3 одет во влагалищные листья. Листья лука – цилиндрические, шириной до 6 мм, гладкие, дудчатые; срезают в мае, когда они достигают в длину 20-25 см. В течение всего цветения резку можно повторять несколько раз.

Луковицы по одной или несколько прикреплены к короткому корневищу; продолговато-яйцевидные или яйцевидно-конические с бурыми бумагообразными, почти кожистыми, иногда слегка параллельно-волокнистыми оболочками. Стебель толстоватый, 10—60 см высотой, с гладкими или реже шероховатыми влагалищами листьев. Зонтик пучковато-шаровидный, густой, почти головчатый. Цветки от бледно-розовых до розово фиолетовых. Коробочка в 2—3 раза короче околоцветника.

Молодые листья слабоострые на вкус. Популярен как салатное растение, употребляется также для заправки супов. В Азии шнитт используют в свежем и соленом виде на приправу к мясным, рыбным, овощным блюдам и различным специям. По действию на организм близок луку репчатому.

Является иммуномодулятором

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Во всех частях растения содержится эфирное масло, в состав которого входят D- α -терпинеол, цинеол, уксусная, изовалериановая и бензойная кислоты. Количество эфирного масла в различных органах 0,1—2,7 %. В корнях кроме эфирного масла обнаружены смолы, органические кислоты (ангеликовая и яблочная), крахмал, сахара, карвакрол, сесквитерпены, фурукумарины псорален и бергаптен, дубильные и минеральные вещества; в зеленых листьях содержится 0,090—0,115 % аскорбиновой кислоты, до 1 жира, более 2,5 клетчатки, до 3,5 углеводов, более 20 % белковых веществ; в течение вегетационного периода перо шнитт-лука накапливает эфирное масло и каротин. Имеются данные, что корни ядовиты до фазы цветения.

Повышает иммунитет, при атеросклерозе рекомендуется употреблять мелко нарезанный лук, смешанный с мёдом, в количестве столовой ложки несколько раз в день до еды.

Улучшает кровообращение, расширяет сосуды, способствует повышению аппетита; при гипертонии рекомендуется употреблять мелко нарезанный лук, смешанный с мёдом, в количестве столовой ложки несколько раз в день до еды.

Помогает справиться с различными кожными заболеваниями.

Стимулирует рост волос; для укрепления волос в корни втирают луковый сок.

ПЛОДОВЫЕ

Баклажа́н, или паслён тёмно пло́дный – вид многолетних травянистых растений рода возделывается как однолетнее растение. Съедобен только плод. В ботаническом смысле это ягода, в кулинарном рассматривается как овощ.

Плод баклажана – большая ягода округлой, грушевидной или цилиндрической формы; поверхность плода матовая или глянцевая. Достигает в длину 70 см, в диаметре – 20 см; весит 0,4—1 кг. Окраска спелых плодов – от серо-зелёной до буровато-жёлтой. При полном созревании они становятся грубыми и невкусными, поэтому в пищу их используют немного недозревшими.

Перезревшие баклажаны не рекомендуется употреблять в пищу, так как в них содержится много соланина. В пищу используются молодые плоды в фазе технической спелости.

На Востоке баклажаны называют «овощами долголетия». Главное – применять баклажаны как можно более свежими, пока их кожа не приобрела слишком темный оттенок, свидетельствующий о том, что в плодах скопилось слишком много соланина.

Высокие полезные свойства баклажанов обусловлены наличием в плодах активных веществ. Они содержат соли кальция, железа, много калия, который нормализует водный обмен и улучшает работу сердечной мышцы.

Дело в том, что при полном созревании баклажанов в их плодах очень резко возрастает количество ядовитого алкало-

ида – соланина. Определить зрелые баклажаны очень легко – они имеют желтоватую или коричневую кожуру. При лечебном назначении и в пищу должны использоваться плоды физиологически незрелые, с характерной фиолетовой окраской или белые с фиолетовыми чётчками.

Сбор: для еды и лекарственных целей баклажаны собирают недозрелыми, они должны быть фиолетового или беловатого цвета в зависимости от сорта. Целебными свойствами обладают только недозрелые баклажаны, не рекомендуется употреблять в пищу плоды спелые, начавшие желтеть и уже коричневые.

Больным, принимающим кортикостероидные препараты, баклажаны просто необходимы, т. к. нормализуют водно-солевой обмен и обогащают организм солями калия.

Для использования баклажанов их лучше всего запекать целыми в духовом шкафу, а затем делать из них салаты или икру, добавляя чеснок, различную зелень, соусы, уксус, лимонный сок, домашний майонез или растительное масло холодного отжима. Особенно хороши баклажаны с растительным маслом.

Является антиоксидантом, антибиотиком

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Плоды баклажана содержат: сухих веществ 7,1—11 %, сахаров 2,72—4 %, белков 0,6—1,4 %, жиров 0,1—0,4 %, а также соли кальция, калия, фосфора, железа, каротин и богат клетчаткой. Баклажаны богаты

витаминами С, группы В, РР, каротином. Также в химический состав баклажанов входят: серотонин – плоды 2 мкг / г на сырой вес; соласодин – плоды; соласонин – растительность; триптамин.

Вещества баклажанов хорошо расщепляют жиры; эти овощи рекомендуются для снижения веса и при атеросклерозе. Благодаря своему химическому составу этот овощ способен поддерживать кислотно-щелочной баланс в организме на оптимальном уровне. Регулярное употребление блюд из баклажанов благотворно влияет на солевой баланс. Поэтому баклажанной диеты рекомендуют придерживаться при нарушении обмена веществ.

Они особенно полезны людям пожилого возраста, а также для профилактики и лечения атеросклероза и подагры, больным с сердечно сосудистыми заболеваниями, особенно при отёках, связанных с ослаблением работы сердца и при заболеваниях печени.

Польза баклажанов ещё и в том, что благодаря своим свойствам они нормализуют водно-солевой и липидный обмены, выводят соли мочевой кислоты, незаменимы как источник калия. Их полезно вводить в рацион при подагре, различных сердечно сосудистых заболеваниях, атеросклерозе, запорах, нарушениях функции печени, почек.

Благодаря содержанию солей калия, благотворно влияющих на деятельность сердца, баклажаны рекомендуется употреблять пожилым людям и тем, кто страдает сердечно со-

судистыми заболеваниями.

Баклажаны помогают в борьбе с болезнями печени и почек, желудочно-кишечного тракта, полезны они и при запорах.

Перец стручковый сладкий, перец мексиканский – вид однолетних травянистых растений рода Паслёновые. Сорта перца стручкового делят на сладкие и горькие.

Разновидности с плодами сладкого вкуса – *пéрец сла́дкий*, к данному подвиду относятся все сладкие перцы, культивируемые на огородах в России; наиболее известен под названиями сладкий и болгарский перец.

Плод – ягода с малосочным околоплодником. Форма плодов у разных сортов разная – от шаровидной до хоботовидной. Цвет плодов от желто-красного до черно-оливкового.

Сладкий перец является ценным продуктом питания. В свежем виде он наиболее полезен. Он имеет приятный слабо-острый вкус и высокое содержание витаминов, сохраняющееся при кулинарной обработке. В плодах перца относительно низка активность ферментов, окисляющих аскорбиновую кислоту, поэтому она не разрушается при консервировании. При засолке, консервировании сохранность витаминов в перце на протяжении длительного периода хранения остается в пределах 50—80 %. Поэтому значимость перца как пищевого продукта возрастает в зимний период и ранней весной, когда особенно ощущается недостаток витами-

нов. Плоды сладкого перца в незрелом виде применяются в кулинарии и консервной промышленности для засолки и маринования. Плоды горького перца используются в зрелом состоянии в ликероводочной промышленности, кулинарии и медицине.

В кулинарии сладкий и острый перец используются также в качестве пряности в сухом молотом виде. Сырой или отварной перец подается к мясу и различным сырам, используется в салатах в смеси с другими овощами. В сухом молотом виде он употребляется для приготовления супов, практически всех видов мяса и мясных изделий.

Следует учесть, что перец нельзя сыпать в кипящее масло или жир, поскольку он теряет цвет, чернеет и горкнет.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Плоды сладкого перца богаты углеводами, белками, жирами. Среди овощных культур выделяются содержанием аскорбиновой кислоты и каротина, витаминов группы В. В плодах до 50 % сухих веществ составляют углеводы, представленные в основном растворимыми сахарами (фруктоза, сахароза, глюкоза), имеются также полисахариды (крахмал, пектиновые вещества и клетчатка), органические кислоты, азотистые вещества, половину из которых составляет белок. Оболочка плода богата солями калия, натрия, железа, кальция, алюминия, фосфора; имеются также сера, хлор, кремний. По содержанию каротиноидов перец близок к моркови. Имеются также флавоноиды (глю-

козиды кверцетина, лютеолина), обладающие Р-витаминной активностью. Из других веществ найдены сапонин, капсацидин и эфирное масло.

Благодаря высокому содержанию рутина наряду с аскорбиновой кислотой потребление перца способствует укреплению кровеносных сосудов, оказывает выраженное антисклеротическое действие. Эти витамины нормализуют проницаемость и эластичность стенок сосудов, способствуют выведению холестерина, предупреждают развитие склероза, гипертонию.

Суточная потребность в аскорбиновой кислоте и рутине может быть удовлетворена при потреблении 40—50 г плодов перца. Сладкий перец высоко ценится в диетическом питании. Его рекомендуют как поливитаминный продукт при гипо- и авитаминозе, упадке сил, анемии, а также как средство, повышающее аппетит и стимулирующее пищеварение.

Сок сладкого перца издавна известен как противоцинготное средство, он способствует укреплению ногтей и волос, улучшению работы сальных желез и слезных протоков.

Сахарная кукуруза—однолетнее травянистое культурное растение, единственный культурный представитель рода Кукуруза семейства Злаки.

Форма зерновок кукурузы весьма своеобразна: они не вытянутые, как у пшеницы, ржи и многих других культурных злаков, а кубические или округлые, плотно прижаты

друг к другу и расположены на стержне початка вертикальными рядами. В одном початке может быть до 1000 зерновок. Размеры, форма и окраска зерновок различаются у разных сортов; обычно зерновки жёлтого цвета, но бывает кукуруза с красноватыми, фиолетовыми, синими и даже почти чёрными зерновками.

Кукуруза была введена в культуру 7—12 тыс. лет назад на территории современной Мексики. Пока кукурузу возделывали на небольших площадях в мексиканских высокогорьях, она оставалась довольно однообразной с генетической точки зрения. Однако примерно с XV века до н. э. культура кукурузы начала быстро распространяться по Мезоамерике. До прихода европейцев кукуруза успела распространиться как на юг (Южная Америка), так и на север.

Кукуруза является второй по продаваемости зерновой культурой в мире (после пшеницы).

Кулинарные возможности кукурузы велики. Свежеубранные початки готовы к употреблению, но обычно их употребляют в отварном виде. Для длительного хранения их можно заморозить. Консервированные зёрна кукурузы используют для приготовления салатов, первых и вторых блюд. Кукурузная мука крупного помола идёт на приготовление каш, а тонкого – пудингов, вареников, оладий и другой выпечки. При добавлении кукурузной муки в торты и печенье эти изделия становятся более вкусными и рассыпчатыми. Из предварительно ароматизированных и раздробленных зёрен ку-

курузы изготавливают кукурузные хлопья – готовый продукт питания, не требующий дополнительной кулинарной обработки. Их употребляют на гарнир, а также как самостоятельное блюдо вместе с соками, компотами, чаем, кофе, молоком и йогуртом.

Широко используется кукуруза в американской кухне. Благодаря ей во всём мире известны попкорн (или воздушная кукуруза) – зёрна кукурузы, разорванные изнутри давлением пара при нагревании, икорн-дог – сосиска, покрытая кукурузным тестом и обжаренная во фритюре.

Кукурузные столбики с рыльцами используются в медицине под названием «кукурузный волос». Их заготавливают летом в фазе молочной спелости початков или в августе – сентябре при сборе кукурузных початков; срывают их вручную, ножом или серпом. Сушат сырьё в сушилках при температуре 40 °С или на воздухе, в тени, разложив слоем 1—2 см. Из-за высокой гигроскопичности сырья его следует хранить в сухом, хорошо проветриваемом помещении. Срок годности 3 года

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: Семена содержат белки, жиры, углеводы, сахара; витамины А, С, В1, В3, В9; железо, калий, магний. Белок кукурузы содержит ряд аминокислот, являющихся незаменимыми для организма человека. Кукурузные рыльца содержат аскорбиновую кислоту, витамин К, жирное

масло, следы эфирного масла, горькие вещества, сапонины, смолы, ситостерол, стигмастерол. Зародыши зерновой кукурузы содержат 49—57 % жирного масла.

Масло получают холодным и горячим прессованием и прессованием с экстракцией. Сырое, нерафинированное кукурузное масло рекомендуется как вспомогательное диетическое средство для профилактики и лечения атеросклероза, ожирения, сахарного диабета.

Кукурузные рыльца обладают желчегонным свойством. В народной медицине их используют при заболеваниях печени. В научной медицине многих стран, в том числе и в России, жидкий экстракт и настой кукурузных рылец применяют при холангите, холецистите, гепатите и жёлчнокаменной болезни, а также в случае недостаточного отделения жёлчи.

Как мочегонное средство настой или отвар кукурузных рылец используют при мочекаменной болезни, воспалительных заболеваниях мочеполовых путей и простатите.

Томат или помидор однолетнее или многолетнее травянистое растение, вид рода Паслён семейства Паслёновые. Родина помидоров – Южная Америка, где до сих пор встречаются дикие и полу культурные формы томата.

В XVIII веке томат попал в Россию, где также вначале возделывался как декоративное растение, так как ягоды не созревали полностью. Овощной продовольственной культурой растение было признано благодаря русскому учёному-агро-

ному А. Т. Болотову, которому удалось добиться полной спелости томатов с помощью рассадного способа выращивания и метода дозаривания.

Плоды – сочные многогнёздные ягоды различной формы (от плоско-округлой до цилиндрической; могут быть мелкими (масса до 50 г), средними (51-100 г) и крупными (свыше 100 г, иногда до 800 г и более). Окраска плодов от бледно-розовой до ярко-красной и малиновой, от белой, светло-зелёной, светло-жёлтой до золотисто-жёлтой.

Помидоры – плоды томата – с точки зрения ботаники – много гнёздные синкарпные ягоды. В 2001 году Евросоюз решил, что помидоры не овощи, а фрукты.

Плоды томата употребляют в пищу свежими, варёными, жареными, консервированными, из них готовят томат-пасту, томат-пюре, томатный сок, кетчуп и другие соусы, лечо.

Наиболее богаты ликопином и другими питательными веществами сушёные томаты, которые добавляют в супы (как, например, чернослив). За период сушки томаты черри теряют 88 % своего веса, а крупноплодные помидоры – до 93 %. Чтобы получить килограмм сушёных томатов, требуется от 8 до 14 кг свежих плодов.

В зависимости от сорта, ликопина в них содержится от 5 до 50 мг/кг. Содержание ликопина обычно коррелирует с интенсивностью красной окраски плода.

Термическая обработка незначительно влияет на содержание ликопина. Зато упаривание и ужаривание приводит к

концентрированию ликопина в конечном продукте. Так, если в свежих томатах содержится до 50 мг/кг, то в томатной пасте – до 1500 мг/кг.

Ликопин самый сильный каротиноид-антиоксидант.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Химический состав: Плоды томата отличаются высокими питательными, вкусовыми и диетическими качествами. Калорийность спелых плодов (энергетическая ценность) – 19 ккал. Они содержат 4—8 % сухого вещества, в котором главное место занимают сахара (до 6 %), представленные в основном глюкозой и фруктозой, белки, органические кислоты, клетчатка, пектиновые вещества, крахмал, минеральные вещества. В плодах томата высокое содержание каротиноидов (фитоеен, неуроспорин, ликопин, неаликопин, каротин (0,8—1,2 мг/100 г сырой массы), ликосантин, ликопилл), витаминов (В1, В2, В3, В5), фолиевой и аскорбиновой кислоты (15—45 мг/100 г сырой массы), органических (лимонная, яблочная, щавелевая, винная, янтарная, гликолевая), высокомолекулярных жирных (пальмитиновая, стеариновая, линолевая) и фенолкарбоновых (п-кумаровая, кофейная, феруловая) кислот. В плодах найдены антоцианы, стеарины, тритерпеновые сапонины, абсцизирова кислота, холин. В золе томатов содержатся соли (%): калия – 38,1, натрия – 17, фосфора – 9,4, магния – 8,6, кальция – 6,1, а также железо, сера, кремний, хлор, иод, ванадий, кобальт, цинк и др.

Имеющийся в томатах холин понижает содержание холестерина в крови, предупреждает жировое перерождение печени, повышает иммунные свойства организма, способствует образованию гемоглобина. Основная функция ликопина в человеческом организме – антиоксидантная. Снижение окислительного стресса замедляет развитие атеросклероза, а также обеспечивает защиту ДНК, что может предотвращать онкогенез. Потребление ликопина, а также ликопин-содержащих продуктов приводит к достоверному уменьшению маркеров окислительного стресса у человека. Ликопин самый сильный каротиноид-антиоксидант, присутствующий в крови человека. Несколько пилотных исследований позволяют предположить наличие сигнальной роли ликопина в отношении некоторых клеточных культур. В частности, предполагается, что ликопин может замедлять пролиферацию клеток как сигнальный метаболит.

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний – показано, что риск развития атеросклероза и связанных с ним ишемических заболеваний обратно пропорционален содержанию в крови (или суточному потреблению) ликопина. Причём, более выражена обратная зависимость: низкий уровень ликопина увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Проведено порядка ста исследований по профилактике онкологических заболеваний с помощью ликопина или ликопин-содержащих продуктов. Данные противоречивые, что

связано с косвенным характером экспериментов. Установлено, что риск развития некоторых видов рака обратно пропорционален содержанию в крови (или суточному потреблению) ликопина. Такие выводы можно сделать в отношении рака простаты, желудка и легких.

ЦВЕТНИКИ

Аквилегия или водосбор, орлик, цветок эльфов, сапожки, колокол.

Свое народное название – Водосбор, Аквилегия получила из-за особого строения цветка, каждый из которых имеет несколько «карманчиков», которые во время дождя наполняются водой, то есть «собирают воду». У декоративных видов данная функция отсутствует, но у Водосбора настоящего есть такие карманчики.

Водосбор сибирский – одно из самых лучших лекарственных растений, произрастающих в России, которое обладает чудодейственными целебными свойствами. Однако, на данный момент его применяют только в нетрадиционной медицине, поскольку химический состав растения изучен не полностью. По этой причине ценнейшие лечебные свойства водосбора сибирского официальная медицина практически игнорирует.

Между тем растение широко применяется в медицине ряда стран, где с лечебной целью используется практически вся

трава (стебли, листья), цветки, семена.

Аквилегия или Водосбор являются травянистыми многолетними растениями. Его видов насчитывается около 70 видов. В дикой природе растение произрастает в лесах и лугах, Водосбор широко распространен в горных областях Северного полушария.

Цветы Аквилегии разнообразны по расцветке, бывают голубого, розового, фиолетового цветов. Однако в последнее время появилось множество садовых видов, которые отличаются более разнообразной расцветкой: белой, желтой, красной, а также смесью одновременно нескольких оттенков.

Обычный дикий водосбор имеет простое строение цветка: пять лепестков, свернутых в виде небольшого кулечка, плавно переходящего в небольшую «шпору», хотя садовые виды бывают махровые.

Цветы Аквилегия или Водосбор широко распространены не только на садовых участках, но и активно применяются при различных дизайнерских оформлениях. И дело тут не только в красивых цветах, само растение обладает особым очарованием. Ажурная листва Водосбора сохраняет свою красоту с ранней весны до поздней осени.

Распространена в западной и восточной Сибири (особенно на юге), Байкале, по всему При-и Забайкалью, на Дальнем Востоке, Алтае и Тянь-Шане, в Крыму и на Кавказе. Растет по пойменным лугам, лесным полянам, а также на субальпийских лугах, в осветленных и горных негустых лесах, на

каменистых склонах. Занесен в региональные Красные книги.

С лекарственной целью используется вся надземная часть (стебли, листья, цветки), семена растения. Заготавливают траву водосбора сибирского в период цветения вместе с цветками традиционным способом, срезают надземную часть от поверхности почвы на высоте 10 см.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав: Водосбор сибирский в химическом отношении плохо изучен, его состав практически не уточнен. Травя водосбора сибирского содержит алкалоиды, в частности обнаружен берберин, магнофлорин; в семенах – жирное масло (до 15%). В сырье найдены следы цианогенного гликозида, флавоновые соединения и аскорбиновая кислота.

Трава в целом проявляет ценные лечебные свойства: успокаивающее, мочегонное, потогонное, ранозаживляющее, антисептическое, обезболивающее, желчегонное, слабительное.

Препараты водосбора сибирского в народной медицине применяются при пневмонии, катаральной желтухе, изредка при гастроэнтеритах и от припадков, а также при воспалении легких, кашле, желтухе, желудочных коликах, кровотечениях. Горячий настой травы используется наружно при кожных сыпях, воспалениях и свищах в полости рта.

В народной медицине Водосбор применяли в древних

времен при кожных заболеваниях, разного рода кровотечениях.

Есть данные, что водосбор сибирский можно использовать как успокаивающее при болезненных менструациях и как мочегонное средство.

Противопоказания – Водосбор сибирский, как и многие виды лютиковых ядовитое растение. При передозировке могут возникнуть: тошнота, рвота, головокружение, головная боль, боли в желудке и др. Поэтому перед его употреблением необходима консультация врача.

Астильбе – астильба. Многолетнее травянистое растение с крупными перисто-сложными листьями и пирамидальными метельчатыми соцветиями из мелких цветков разных оттенков (белых, розовых, пурпурных и др.).

Астильбе нефармакопейное растение и в официальной медицине применения не имеет. На данный момент полезные свойства растения используются только в народной медицине некоторых стран, косметологии и дерматологии.

Астильбе – род семейства Камнеломковые. Род включает около 25 видов лесных многолетних трав. В настоящее время культивируется во множестве сортов.

Лесной многолетник высотой 30-80 см и более. Корневище деревянистое, темно-бурое. Листья, как правило, очередные, обычно без прилистников, крупные, перисто-сложные, блестящие, покрыты мелкими рыжеватыми волосками. При-

корневые листья крупные, на длинных черешках, стеблевые – меньшего размера, на коротких черешках. Цветки обоеполые, актиноморфные, довольно мелкие, разных оттенков (сиреневые, розовые, белые, желтовато-белые, пурпурные) собраны в плотные пирамидальные метельчатые соцветия 30-35 см длиной. Околоцветник обычно двойной, 5-ти членный. Тычинок 5-10. Гинецей апокарпный. Плод – коробочка, вскрывающаяся по перегородкам. Семена мелкие с маленьким зародышем и обильным эндоспермом. Цветет в июне-августе.

В России наибольшее распространение находят астильбе китайская – на Дальнем Востоке (в Приамурье и Приморье) и астильбе Тунберга – только на Курилах (остров Кунашир). Растет в широколиственных и хвойно-широколиственных лесах, на опушках, среди кустарников, на берегах рек, вдоль ручьев, у ключей.

Для лечебных целей сырье заготавливают в фазе вегетации, когда в них накапливается наибольшее количество биологически активных веществ. Цветки и траву собирают в сухую погоду. Подземную часть (корневища) заготавливают осенью, в период отмирания надземной части или ранней весной, когда они только начинают отрастать, поскольку именно в эти периоды в них накапливается наибольшее количество полезных веществ. Корневища выкапывают, отделяют от остатков надземных частей, землю стряхивают, промывают в проточной воде и раскладывают на подстилке для

высыхания. Сырье сушат на открытом воздухе в тени под навесами, на чердаках, а также в хорошо проветриваемых помещениях, либо в сушилках при температуре 35-40 °С. Высушенное сырье хранят в матерчатых, либо бумажных пакетах или мешках, коробках. Цветки хранятся в течение 1 года, трава – 2 года, корневища – 3 года.

Астильбе – высокодекоративное, красивоцветущее растение, а также хороший ранний медонос.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав довольно хорошо изучен. Растение в своем составе имеет клетки, содержащие дубильные вещества. В подземной части (астильбе китайская) присутствуют тритерпеноиды (астильбо-тритерпеновая кислота и др.) и стероиды; в листьях – фенолкарбоновые кислоты (салициловая и др.) и кумарины (гидрангети); в корневищах – флавоноиды (астильбин), изокумарины (бергенин и др.). В надземной части растения обнаружены флавоноиды (кверцетин, кемпферол), лейкоантоцианы (лейкоцианидин, лейкодельфинидин), а также хромоны – эукрифин (астильбе Тунберга).

Лечебное действие астильбе обусловлено, прежде всего, химическим составом растения. Например, у астильбы китайской (в эксперименте) астильбовая кислота обладает противовоспалительными свойствами; экстракт корневищ, моногидрат бергенина – гепатопротекторным, противоастматическим, противокашлевым, а также антифугиальной

и противовирусной активностью в отношении ВИЧ; тритерпеноидная фракция корневищ – иммуномодулирующим и противоопухолевым; этанольный экстракт корневищ – радиопротективным (Буданцев, 2009). В эксперименте эукрифин, бергенин, астильбин и этанольный экстракт корневищ астильбы Тунберга – гиполипидемическим и ранозаживляющим действием (Буданцев, 2009, Цицилин, 2014).

В китайской медицине листья растения используются как тонизирующее средство и при заболеваниях почек.

Надземная часть (в частности астильбе Тунберга) используется как жаропонижающее, противовоспалительное, детоксикационное средство и при дерматитах.

Издавна астильбе известно как ценное лекарственное растение, обладающее многими лечебными свойствами: противовоспалительным, противоастматическим, иммуномодулирующим, гепатопротекторным, противоопухолевым, противокашлевым, бактерицидным, а также антифунгальной и противовирусной активностью, гиполипидемическим и ранозаживляющим действием.

До настоящего времени в китайской медицине сушеные корневища применяются для лечебных целей, например при порезах, ранах, укусах, обморожениях, ожогах, гнойном дерматите, а также различных кожных заболеваниях, особенно воспалительного характера.

Мазь и настой из корневищ астильбе применяют при длительно незаживающих ранах и ожогах (для ускорения про-

цесса заживления), для промывания и примочек. Астильбе также находит применение в домашней косметологии и дерматологии. Настой травы и корневищ растения издавна применяется при воспалительных кожных заболеваниях, а также для умывания при чувствительной проблемной коже лица.

Не рекомендуется применять растение в лечебных целях при индивидуальной непереносимости, во время беременности и лактации, а также детям.

Бархатцы мелкоцветные – бархатцы распростертые, бархатцы отклоненные, тагетес, черnobривцы, цыганкуцы, аксамитка, хавердис, махмури.

Травянистое, компактное растение со специфическим запахом и красивыми, пестрыми цветками не только украшает клумбы и сады. Бархатцы мелкоцветковые обладают противовоспалительным, антисептическим, антивирусным и тонизирующим свойствами, широко применяются в медицине.

Бархатцы мелкоцветковые – однолетние компактные растения, сильно разветвленные. Перисто-рассеченные, ланцетные, темно-зеленые или светло-зеленые в зависимости от вида листья размещены поочередно на низкорослых стеблях. Соцветия – яркой окраски корзинки, диаметр которых 4-6 см. Корзинки бархатцев простые, полумахровые, реже – махровые. Пестрые лепестки цветков бархатцев отклоненных имеют ярко-желтую, оранжево-коричневую, красно-корич-

невую, желто-коричневую окраску. Соцветие растения состоит из краевых, язычковых цветков, имеющих широкие венчики и срединных – трубчатой формы, обоеполых цветков. Тычинок обычно пять, пестик с нижней, одногнездной завязью и двумя рыльцами. Цветение бархатцев начинается в июне и продолжается до первых заморозков. В листьях и обертках соцветий бархатцев содержатся мелкие железы, вырабатывающие эфирное масло. Плод – линейная семянка, суженная к основанию. Растение отличается сильным специфическим запахом. Всхожесть продолговатых тонких семян 3-4 года. В 1 грамме содержится 280-700 штук семян. Размножаются бархатцы семенами. В культуре выращивают обычно четыре вида бархатцев в зависимости от высоты стеблей (карликовые, низкорослые, средне рослые и высокие). Бархатцы отличаются обильным и продолжительным цветением, неприхотливы в уходе.

Бархатцы мелкоцветковые – теплолюбивые растения, культивируемые повсеместно в Российской Федерации, кроме Крайнего Севера. Родиной растения считают Мексику. Бархатцы культивируются в садах, парках в качестве неприхотливого, обильно цветущего декоративного растения.

В лечебных целях используют соцветия бархатцев, время сбора которых – период массового цветения (июль). При заготовке соцветий следует помнить, что более поздний сбор корзинок может привести к высыпанию семян. Цветки тагетеса аккуратно срезают. Сушат в тени под навесом или в хо-

рошо вентилируемом помещении. Сырье для производства эфирного масла – это вся наземная часть растения на высоте примерно 15 см от земли. Эфирное масло в тагетесе находится в свободном состоянии, поэтому легко выделяется методом отгонки паром, либо экстракцией летучими растворителями. После срезки стебли и листья растений, не теряя времени, отправляют на дальнейшую переработку, либо сушат под навесом.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Химический состав бархатцев находится в стадии изучения. В составе растения обнаружен высокий процент оцимена (50%), присутствуют сабинен, пинен, цимол, мирцен, линалоол, цитраль, тагетон, кверцетагетин, терпинен, кетон и др. Известно, что соцветия-корзинки содержат красящие вещества, алкалоиды, органические кислоты, серосодержащие соединения, эфирное масло, в составе которого около 40% тагетона.

Цветки бархатцев являются сырьем для производства многих биологически активных добавок, применяются в народной медицине и гомеопатии (к примеру, Тагетон – противовирусный препарат, антимикробный спрей-аэрозоль на основе масла бархатцев, показан для профилактики острых респираторных заболеваний, вирусной инфекции).

Водный настой цветочных корзинок растения народные целители применяют в качестве мочегонного, потогонного и противоглистного средства, а также при заболеваниях верх-

них дыхательных путей, ротовой полости (стоматитах, фарингитах, ларингитах).

Активные вещества цветков бархатцев благотворно влияют на работу органов пищеварения, в частности на поджелудочную железу, печень, восстанавливают остроту зрения.

Фитонцидные свойства бархатцев мелкоцветковых обеспечивают их лекарственное и инсектицидное значение. В состав эфирного масла входят фитонциды – особые активные вещества, подавляющие рост и развитие патогенных микроорганизмов. Доказана противогрибковая активность составляющих масла растения.

Каротиноиды, в частности лютеин, содержащиеся в цветках бархатцев, обладают противовоспалительными свойствами, снижают риск развития заболевания катарактой, способствуют восстановлению остроты зрения.

Поскольку лютеин разрушается в процессе тепловой обработки, то сохранить лечебные свойства бархатцев возможно, используя с терапевтической целью масло тагетеса или настойку в небольшом количестве воды.

Бархатцы сохраняют все микроэлементы и полезные вещества, если их соцветия в свежем или сушеном виде употреблять в качестве приправы к пище. Благодаря уникальному химическому составу, серосодержащие соединения и другие активные компоненты растения оказывают потогонный, отхаркивающий, желчегонный и диуретический эффект, улучшая вывод слизи из дыхательных путей, уменьшая отеки,

улучшая работу печени, поджелудочной железы. Алкалоиды в составе бархатцев оказывают бактерицидное и антигельминтное действие.

Бархатцы обладают потогонным, желчегонным, мочегонным действием.

Регулярно принимая внутрь настои из бархатцев, можно подлечить поджелудочную железу, нервную систему, сахарный диабет, укрепить иммунную систему, уменьшить проявления отеков, улучшить обменные процессы в организме. Корзинки цветков помогут также сохранить остроту зрения.

Отвар из бархатцев – отличное профилактическое средство во время простудных вирусных инфекций. Активные компоненты химического состава Tagetes способствуют усилению потоотделения, ускорению вывода вирусов и токсинов из организма.

Избавиться от приступов депрессии, нервозности также поможет настой из бархатцев. Компоненты состава цветков растения регулируют функциональность пищеварительной системы, налаживают работу кишечника, устраняя хронические запоры.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.