

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ |



▲ Татьяна МОИСЕЕВА,
биолог, научный сотрудник
Института леса НАН Беларуси

Посланцы солнца и здоровья



Одуванчик – одно из самых неприхотливых растений. Он столь обычен, что люди им редко восхищаются. А зря! Ведь он заслуживает нашего внимания и как продукт питания, и как лекарь.

НЕПРИХОТЛИВОСТЬ – ЗАЛОГ УСПЕХА

Цветет одуванчик одним из первых – в апреле – мае, так как зимует в виде розетки. Период его цветения один из самых продолжительных в нашей климатической зоне – до октября. Бутоны закладываются осенью, и растение может зацвести к концу лета вторично.

Самый известный – **одуванчик лекарственный**. Родом он из Средиземноморья, с развитием торговли и земледелия распространился по всему миру. Как и многие другие виды, стал сорняком – одним из самых злостных.

НЕ ВСЕМ ПО ВКУСУ

Но если у нас это сорняк, то китайцы и первопоселенцы Америки издавна использовали одуванчик в пищу, считая **овощем**. Однако по достоинству **молодые листья** (до цветения они почти лишены горечи) оценили французы, восхищаясь их неповторимой нежной горечью и богатством витаминов, в которых наш организм особенно нуждается весной.

Съедобно растение и после образования цветоноса. Плотные внутри **бутоны** можно есть

сырыми или использовать как закуску, приправу к мясным и рыбным блюдам – маринованные в хлебном квасе вместе с укропом и чесноком. В некоторых странах (в том числе во Франции) одуванчик введен в культуру; выведены сорта с крупными нежными листьями. Выращивают их на плантациях, в теплицах и на огородах как овощную снедь, салат.

По содержанию витаминов, солей железа, фосфора, кальция и по действию их на организм с одуванчиком не сравнятся никакие зеленые овощи. А кому не по нраву горчинка его листьев, можно поддержать их с полчаса в холодной соленой воде или отварить (правда, они потемнеют, размягчатся и часть витаминов потеряют). Лучше отбелить их в темноте: выросшие без света, они не горчат, но упругости не теряют и приятны на вкус.

У одуванчика, как истинного овоща, нет отходов – все в дело идет. **Листья, бутоны** хороши для салатов, борщей, **корни** к осени можно жарить, как картошку. Если без масла до коричневого цвета, то получится после размалывания отличный **заменитель кофе** с приятным ароматом. Можно смешать его с порошком корней лопуха (1:1). Такой напиток (2 ч. ложки на стакан кипятка) с молоком и сахаром хорошо очищает кровь и помогает при аллергии.

Из цветков одуванчика делают вино. А как изумителен, ароматен из них **янтарный мед-сироп (варенье)**. По вкусу (резкий кисловатый) напоминает свежий пчелиный мед. Чудесное общеукрепляющее средство. Его можно приготовить по-разному, но главное, собирать бутоны вдали от дорог, с 9 до 11 часов утра – чистые от пыли и полностью раскрытые.

ДРЕВНИЙ ЛЕКАРЬ

Издавна числился одуванчик и в арсенале лекарей, по праву считаясь

мочегонной травой. Применялся для лечения желудочно-кишечных заболеваний, болезней почек, мочевого пузыря, печени, *С-авитаминоза*, малокровия, атеросклероза, ревматизма и подагры. Древние врачи рекомендовали свежий сок, а также настой цветков для отбеливания и улучшения оттенка кожи, выведения бородавок, мозолей. Для лечения фурункулов, экзем, кожных сыпей применялся внутрь горячий отвар из корней, а при укусе пчел – млечный сок одуванчика. Популярна *омолаживающая маска* из его свежих листьев. А настой из измельченных листьев (1 ст. ложка на стакан кипятка) – лучшее всяких дорогих средств для ухода за кожей головы и волосами.

В настоящее время чаще всего используют его корни, реже – листья при лечении многих заболеваний и для улучшения состояния организма (легкий тоник и стимулятор при упадке сил и нервном перенапряжении), а также для профилактики ожирения, рака, диабета. Доказано, что растение *удаляет токсины* из организма, особенно после длительного употребления лекарств. Действуя как мягкий природный диуретик и как источник калия (именно он теряется при лечении лекарственными препаратами), позволяет регулировать баланс жидкости в организме. Тем более что противопоказаний к употреблению одуванчик не имеет.

Все части одуванчика богаты биологически активными веществами. В корнях имеется сахар (до 18%), белок, полисахарид инулин (от 2% весной до 40% осенью), горечь тараксацин, каучук (около 2–3%), стерины, жирное масло, смолы, воск. В соцветиях – каротиноиды, никотиновая кислота, холин, тиамин, сапонины, микро- и макроэлементы. Листья содержат 85,5% воды, 2–2,8% азотистых веществ, 0,6–0,7% жира, клетчатку, минеральные соли, витамин, горечи.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

* 1 ч. ложку измельченного корня одуванчика заварить, как чай, в 1 стакане кипятка. Через 20 минут процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день при заболеваниях **желудочно-кишечного тракта** и для улучшения **аппетита**.

* Мелко нарезать 1–2 ч. ложки корня одуванчика. Залить 0,25 л холодной воды, довести до кипения, 1 минуту кипятить. Через 10 минут процедить. Принимать по 1 стакану 2 раза в день при **ревматизме**.

* Весной проводить 2-недельный курс **очищения печени и желчных протоков**. Собрать цветы одуванчика, дать им день привянуть. Заварить 2 ст. ложки их в 0,5 л кипятка. Остудив, процедить. Пить по 100 мл 4 раза в день за час до еды. Также можно пить свежий сок из листьев и корней, запивая водой, по 1 ч. ложке (при болях дозу увеличить до 2 ст. ложек) 2 раза в день за час до еды.

* Масло из одуванчика помогает при лечении **ожогов**. Стекланную банку, плотно наполненную цветами, залейте подсолнечным маслом. Поставив в кастрюлю с водой на крышку, прокипятите 40 минут. Остудите, отожмите.

ПОПРОБУЙТЕ – ВКУСНО И ПОЛЕЗНО!

Любимый **салат** Гёте, отличавшегося работоспособностью до 84 лет. Две горсти свежей зелени (одуванчик, крапива, кресс-салат, щавель кислый, огуречник, петрушка, зеленый лук, укроп) измельчить и перемешать с 2 вареными яйцами. Залить 1 стаканом кефира, добавить соль, перец, цедру 1/2 лимона.

Можно мелко нарезать листья одуванчика, крапивы, подорожника, 2 огурца, 2 помидора, грецкие орехи. Заправить сметаной, соком лимона, клюквы, украсить овощами.

Замочить на ночь 150 г фасоли. Отварить с лавровым листом в 750 мл воды 30 минут. Отвар слить, фасоль охладить. Мелко нарезать листья одуванчика, зеленый лук (100 г), 3 помидора. Смешать, заправить соусом (уксус, масло, соль, перец).

Отварить 1 стакан риса, очистить 300 г креветок. Мелко нарезать крапиву, одуванчик, зеленый лук, 3 вареных яйца. Добавить соль, перец, майонез.

Оригинальные трубочки. На листья салата выложить растертый с солью чеснок, мелко рубленую зелень (одуванчик, крапива, петрушка, укроп). Завернуть, сбрызнуть уксусом. Через 2–3 часа выложить на блюдо, полить майонезом и украсить дольками крутого яйца.

На десерт – **варенье**. Лепестки без цветоноса (банка 3 л) залить на сутки кипятком (2 л). Процедить, отжать. Добавить сок двух лимонов (лимонную кислоту), сахар (2,5 кг) и варить, помешивая, до загустения 1–1,5 часа.

Залить около 300 штук цветков сиропом (1 кг сахара на 1 л воды). Поварив 20 минут, добавить сок 1/2 лимона (лимонную кислоту). Через сутки отжать и поварить 20 минут. **Мед** готов!

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

• Одуванчик очень плодovit на одной головке почти 200 семян, а с куста – около 3–7 тысяч. Если бы его потомство полностью выживало, то через 10 поколений цветы покрыли бы площадь, в 15 раз превышающую земную сушу.

• Поразительна живучесть одуванчика! Способен образовывать новые розетки из кусочков корня даже 0,5 см в длину. Чем позже разрезать корень, тем лучше части укореняются: в мае отрастает 5% обрезков, в июне – 33%, в июле и позже – все.



В марте нынешнего года оборвалась жизнь Осиповича Ивана Францевича, врача-апитерапевта, пчеловода. Иван Францевич на протяжении многих лет являлся автором журнала «Хозяин». Его статьи о применении продуктов пчеловодства для профилактики и лечения различных заболеваний всегда вызывали интерес у читателей, о чем говорят телефонные звонки и письма в редакцию и непосредственно автору.

Будучи пчеловодом с почти 40-летним стажем, Иван Францевич всегда стремился пополнять свой багаж знаний о пчелах. Все новое и интересное, о чем узнавал из специальной литературы, фильмов, семинаров и конференций, зарубежных поездок, внедрял у себя на пасеке, а затем рассказывал об этом в своих статьях.

Коллектив редакции выражает соболезнования родным и близким Ивана Францевича.

Статьи, присланные Иваном Францевичем ранее в редакцию, будут опубликованы в журнале «Хозяин».

Фото автора