

Лето набирает силу, и на дачных участках начинается горячая пора борьбы с сорняками. Огородники гнут спины в попытках искоренить вытягивающуюся лебеду, расползающуюся мокрицу, лезущую отовсюду сныть и вездесущую крапиву. А ведь все эти травы могут принести пользу здоровью — надо только знать их секреты.

СОРНЯКИ

ИЛИ ПОМОЩНИКИ?



Свежесть и польза

В ПРИРОДЕ ВСЁ ПРОДУМАНО, И ЛЮБАЯ БЫЛИНКА МОЖЕТ ИСЦЕЛИТЬ ЧЕЛОВЕКА

Травы в начале лета особенно хороши, они могут принести особую пользу уставшему от долгой зимы и весеннего авитаминоза организму, ведь именно к этому времени большинство трав набирает максимальный запас исцеляющих веществ. Из трав-сорняков можно составить мини-аптеку, которая поможет поправить

здоровье и летом на даче, и после отпуска в городе. Особенно полезными считаются самые злостные сорняки — сныть, мокрица и лебеда. Они быстро распространяются по участку, что гарантирует вам постоянный источник витаминных травок для салатов и свежих щей. По примеру наших прабабушек берите травы в баньку да не

забудьте запастись ими на год вперед для приема целебных ванн в городе.

Срезайте травы в хорошую погоду, чтобы они не загнили, лучше до часа дня, но когда роса уже сошла. Толстые черешки не собирайте — это затрудняет процесс сушки. Традиционно травы сушат в проветриваемом помещении в тени или на чердаке.

Красота от природы

Молодые и свежие травы способны помочь сохранить женскую красоту и привлекательность. Ванны и компрессы, маски и обмывания — все эти способы применения могут порадовать нашу кожу и подарить ей здоровье и молодость.



■ При нормальной коже или коже, склонной к жирности, заварите 2 столовые ложки листьев лопуха и столько же крапивы литром кипятка, дайте немного настояться и сделайте паровую ванночку для лица. Наклонитесь над миской с настоем на 10-15 минут, потом ополосните лицо прохладной водой и промокните чистым полотенцем. Если вы будете повторять процедуру 1-2 раза в неделю, поры кожи очистятся, кровообращение в кожных покровах улучшится, что подарит вам свежий цвет лица.

■ При любой коже, в том чис-

ле и при чувствительной, полезно быстро протирать лицо кубиками замороженного травяного настоя. Столовую ложку травок (например, мать-и-мачехи, календулы, тысячелистника, лопуха, крапивы, сныти)

залейте стаканом кипятка, дайте остыть, процедите и заморозьте настой в специальных формочках для льда в морозилке. Утром, перед ответственным мероприятием или после вечернего очищения ли-

ца, быстро протрите лицо кусочком льда, но не массируйте слишком сильно и не давайте лицу замерзнуть.

■ В качестве наружного противомикробного средства используйте настой из листьев крапивы. Этим настоем вы можете пользоваться для укрепления волос и при различных кожных заболеваниях. 3 столовые ложки сухой измельченной травы крапивы залейте стаканом кипятка и дайте настояться 20 минут, процедите и ополаскивайте проблемные места или втирайте настой в кожу.

■ При лечении диатеза вы также можете прикладывать к больным местам распаренную траву мокрицы, а соком растения промывать воспаленные глаза.

■ Настой лебеды (из расчета столовая ложка травы на стакан кипятка) используйте для обмываний и примочек при кожном зуде.

■ Для лечения бородавок и мозолей, а также для облегчения состояний при экземах, используйте свежий сок из листьев одуванчика.

Летняя аптечка

Из летних травок можно составить полноценную аптеку, которая поможет избавиться от заболеваний сердца, сосудов, печени и желудочно-кишечного тракта и других серьезных проблем.

● При ревматизме, подагре, заболеваниях почек и мочевого пузыря 2 столовые ложки измельченных верхних частей растений сныти обыкновенной залейте стаканом горячей воды и прокипятите в закрытой стеклянной или эмалированной посуде на водяной бане 15 минут, остудите в течение 45 минут, процедите через несколько слоев марли, отожмите и долейте кипяченой воды до исходного объема. Полученный объем используйте в течение дня, разделив на равные порции.

● При лечении легочных заболеваний столовую ложку сухих листьев подорожника залейте стаканом кипятка и дайте настояться 15 минут. Пейте по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 20 минут до еды. Особенно хорошо настой подорожника помогает при гастритах с пониженной кислотностью и хронических колитах.

● При ломоте в костях и кашле приготовьте отвар из травы мокрицы. Для этого 2 столовые ложки сырья залейте стаканом горячей воды, прокипятите на водяной бане 30 минут, процедите в горячем виде и долейте кипяченой водой до первоначального объема. Пейте 3 раза в день по трети стакана.

● При гипертонии и ишемии, опухолях различной локализации столовую ложку травы мокрицы залейте стаканом кипятка и дайте настояться 30 минут, процедите через 2-3 слоя марли, отожмите и доведите объем настоя до первоначального. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

● От головной боли и в качестве успокаивающего средства целители рекомендуют применять настой лебеды. Столовую ложку травы залейте стаканом кипятка и дайте 2 часа настояться. Процедите настой и принимайте по 2 столовые ложки 3-4 раза в день за 15-20 минут до еды.

● При сахарном диабете, атеросклерозе, артритах готовьте отвар из корней и листьев одуванчика, обладающий обезболивающим и противовоспалительным действием. Столовую ложку сухих измельченных корней и листьев залейте стаканом воды, прокипятите 10 минут и дайте полчаса настояться, а затем процедите. Принимайте по столовой ложке 3 раза в день до еды.

● При камнях в почках, артритах, а также в качестве средства, очищающего кровь и снабжающего организм витаминами, готовьте себе настой крапивы. Столовую ложку сухой измельченной травы залейте стаканом кипятка и дайте настояться 15-20 минут, процедите и пейте по столовой ложке 3 раза в день после еды.