

машку и подорожник. Положить в термос на 30 минут. Смесь отжать, в сок добавить крахмал до получения консистенции сметаны. Маску нанести кисточкой на лицо. Через 30 минут смыть прохладной водой.

Спиртовая настойка из цветков. Свежесобранные цветки мать-и-мачехи и водку смешать в равном объеме. Настаивать 7 дней в темном месте. Принимать от кашля по 30-40 капель до еды. Также помогает от воспалений кожи.

Травяные сборы:

- **Отхаркивающий:** Взять листья мать-и-мачехи, подорожника и **корни солодки** в пропорции 4:3:3, смешать. 1 ст. ложку сбора залить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать 30 минут, остудить, процедить. Принимать по 2 ст. ложки через каждые 3 часа.
- **Против фурункулеза:** В равных частях смешать сухие **листья мяты**, подорожника и мать-и-мачехи. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15-20 минут. Затем процедить и охладить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.
- **Против выпадения волос, перхоти, при зуде головы.** В равных частях смешать **листья крапивы**, мать-и-мачехи, **корни лопуха** и **соплодия хмеля**. 6 ст. ложек сбора залить 1 л крутого кипятка, настаивать 30 минут, процедить и охладить. Применять как ополаскиватель после мытья волос.

Особенности возделывания

Мать-и-мачеха относится к растениям, о специальном выращивании которых мало кто задумывается. Если у вас есть возможность собрать сырье в природе, можно этим воспользоваться. Однако необходимо выбирать только экологически чистые районы вдали от мусорных полигонов, заводов, тепловых электростанций и других антропогенных источников загрязнений. Если же вам захочется создать небольшой лекарственный садик, мать-и-мачеха очень легко в нем уживется.

Можно собрать семена в природе или пересадить целое растение. Имейте в виду, что время всхожести семян ограничено несколькими неделями, прорастание может начаться уже через несколько часов после попадания на подходящую почву. Семена обладают высокой всхожестью и прорастают в почве с глубины до 2 см. Имейте в виду, что они снабжены маленьким парашютом, поэтому быстро рассеиваются ветром. Мать-и-мачеха хорошо размножается и с помощью деления корневища, давая многочисленные всходы.

На территории России она считается сорняком и не требует кропотливого ухода: стойко переносит засуху, ее трудно выполоть. Растение приживается практически на любой почве, но лучше всего чувствует себя на слегка затененном участке, прикрытое сверху листьями деревьев или кустарников. Однако для лекарственных нужд рекомендую собирать те, что растут без затенения.

Особого ухода за растением не требуется, но можно рекомендовать ежегодную осеннюю подкормку органическими и комплексными минеральными удобрениями по стандартной схеме.

Сбор сырья

В качестве лечебного сырья используют цветки и листья мать-и-мачехи. Головки соцветий собирайте в марте-апреле, то есть в самом начале цветения с остатком цветоноса до 5 см длиной. Листья собирайте после окончания цветения, в сухую погоду в первой половине дня после высыхания росы.

Обычно в июне листья становятся гладкими и еще не покрываются бурыми пятнами – это самое время для их сбора. Их срывают с небольшой частью черешка. Нельзя срывать опущенные с двух сторон, а также желтеющие и поврежденные ржавчиной. Проведенные исследования доказали, что мать-и-мачеха, растущая на солнце, имеет большее количество полезных веществ, чем та, которая растет в тени.