

Любопытно, что с ботанической точки зрения называть плод земляники ягодой неправильно, ведь она совсем не похожа на ягоду – плод, характерный, например, для клюквы, винограда, помидора и других. У плодов рода *Fragaria* есть особое название – «Фрага». Кстати, латинское название рода означает «благоухать» и дано за неповторимый аромат, которым обладают плоды этого растения.

Земляника является прекрасным витаминным средством. В ней много витамина С (до 70% от дневной нормы), а также витамины группы В. Плоды содержат много кобальта, который входит в состав ферментов нашего организма, а также марганец, медь и молибден. Кроме этого, плоды богаты различными органическими кислотами, пектином и клетчаткой. Благодаря содержанию в листьях и корнях земляники флавоноидов и дубильных веществ отвары из них обладают вяжущими свойствами.

Настои из травы и листьев – тонизирующим, мочегонным, общеукрепляющим и легким седативным свойствами. Настои применяют как внутрь, так и наружно для заживления ранок, порезов, ссадин. Сухие листья часто заваривают в виде чая, который обладает жаропонижающим и мочегонным свойствами. Отварами из травы и плодов можно полоскать ротовую полость и горло для укрепления десен и снятия воспаления.

В народной медицине все части растения используются при целом ряде заболеваний – от гипертонии, болезни почек и печени до бессонницы, подагры и бронхиальной

ДУШИСТОЕ СЕРДЦЕ ЛЕСА



Кто же не знаком с этой лесной ягодой! «Одну ягоду беру, на другую смотрю, третью замечаю, а четвертая мерещится» – наверняка все помнят эти слова из сказки В. Катаева «Дудочка и кувшинчик».

астмы. Поскольку земляника содержит много витамина С и некоторых микроэлементов, то часто препараты из нее применяют во время простуды, для снятия жара, а также как поддерживающее организм средство.

Витаминный отвар: 25 г сушеных ягод залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 7-10 минут. Затем снять с огня, укутать в полотенце и настаивать в течение 2 часов. Процедить, принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день. Рекомендован в качестве общеукрепляющего, адаптогенного и тонизирующего средства.

Настой из листьев земляники: 2 ст. ложки сушеных и измельченных листьев земляники залить 0,5 л крутого кипятка. Настаивать в течение 1,5 часа, процедить. Принимать для облегчения симптомов бронхиальной астмы несколько раз в день по 1 ст. ложке.

Отвар из плодов и листьев: смешать в равных пропорциях высушенные ягоды и листья. 20 г сухой смеси залить 1 стаканом воды. Кипятить на огне в течение 10 минут. Снять с огня, оставив остывать и настаиваться на 2 часа. Затем отвар процедить и долить до исходного объ-

ема кипяченой водой. Принимать при заболеваниях мочевого пузыря и почек по 20 мл 4 раза в день за 15 мин. до еды.

Настой из листьев для полоскания ротовой полости: 30 г высушенных и измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 1,5 часа, процедить. Настоем можно полоскать рот и горло при воспалительных процессах.

Настой из корней земляники: 1 ч. ложку высушенных и измельченных корней земляники залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 45 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в сутки за 15 минут до еды. Настой обладает противовоспалительным, мочегонным и вяжущим свойствами. Облегчает боли ревматоидного характера.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

При употреблении плодов земляники необходимо помнить, что она является сильным аллергеном, поэтому людям, склонным к аллергии, прием препаратов на ее основе нежелателен. Если у вас возникают тошнота, покраснения, высыпания на коже или зуд, немедленно прекратите ее употребление, примите противоаллергический препарат и обратитесь к врачу.

К противопоказаниям также следует отнести беременность (препараты земляники могут усиливать тонус матки, что грозит выкидышем), язву желудка и двенадцатиперстной кишки, повышенную кислотность желудка.

Алексей ФИЛИН,
научный сотрудник
Ботанического сада МГУ
«Аптекарский огород»,
кандидат
биологических наук.

Фото: Александр Рошин / Фотобанк Лори.