

ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА СОЛНЦА

Трава череды содержит до 50 мг каротина, до 70 мг витамина С, флавоноиды (бутеин, сульфурейн, сульфуретин, лютеолин, цинарозид), кумарины, полисахариды, а также следовые количества эфирного масла. Среди микроэлементов – высокое содержание марганца.

В лечебных целях череда применяется как жаропонижающее средство, а также в качестве мочегонного – при заболеваниях мочеполовых органов и потогонного препарата – при простудных заболеваниях. Благодаря входящим в состав флавоноидам и полисахаридам препараты из череды обладают гепатопротекторным и противовоспалительным свойствами. Ионы марганца влияют на процессы кроветворения, функцию печеночных клеток, тонус стенок сосудов. Благодаря дубильным веществам оказывают противомикробное действие в отношении некоторых грамположительных бактерий и патогенных грибов. При местном применении препараты улучшают питание тканей, при ожогах снимают воспаление и улучшают процесс заживления.

РЕЦЕПТЫ

Отвар для стимуляции аппетита и пищеварения, в качестве легкого потогонного, мочегонного, желчегонного и седативного средства, а также в качестве средства для снижения кровяного давления. 20 г сырья измельчить, залить 200 мл теплой воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 минут. На-



У этой травы есть много названий – козы рожки, прицепы, болотная стрелка, золотушник, шабашник, репехи собачьи. В одной из легенд говорится, что однажды тяжелые свинцовые тучи помешали лучикам солнца вернуться обратно. Поэтому они превратились в растение, цветки которого были не только золотистыми, как солнце, но и сохранили в себе его целительную силу. Так на земле появилась череда, ставшая с тех пор помощницей человеку.

стоять в течение 45 минут, процедить. Дополнить водой до первоначального объема. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Ванны с отваром череды и чай при крапивнице, подагре, рахите, экссудативном диатезе, кожных заболеваниях. 100 г травы череды залить 2 л воды, кипятить в закрытой крышечкой кастрюле в течение 30 минут. Настояв 15 минут, че-

рез сито вылить в ванну.

Чай при аллергическом насморке. 1 ч. ложку измельченной череды залить 1 стаканом кипятка. Настоять в течение 30 минут, процедить. Принимать в течение дня. Длительный прием помогает добиться стойкого результата.

Чай при простуде – прекрасное общеукрепляющее и жаропонижающее средство. Его применение во время болезни помо-

жет в выведении мокроты и ускорит выздоровление. 3 ст. ложки измельченной череды залить 1/2 л кипятка. Настоять в течение 20 минут и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

При диатезе у детей череду используют в виде многокомпонентных ванночек: смешать по 1 ст. ложке хорошо измельченных трав череды, дубовой коры и ромашки аптечной, залить 1 л холодной воды и настаивать 12 часов. Затем довести до кипения, процедить. Готовый отвар смешать с 10 л теплой (37-38°C) воды в детской ванночке.

Мазь для лечения и заживления мелких ран, ссадин и язвочек на коже. 50 г измельченной череды залить 1 стаканом масла (оливкового, кукурузного или подсолнечного). Нагревать в течение 10 минут на водяной бане, снять с огня и настаивать 30 минут. Тщательно перемешать и процедить. Готовую, остывшую мазь прикладывать в качестве компрессов к пораженным участкам кожи.

Настойка череды для ослабления аллергии, а также при внутренних кровотечениях и артритах. 10 г измельченной травы череды залить 100 мл водки, настаивать в темном месте в закрытой таре не менее 2 недель. Процедить и принимать в течение месяца 3 раза в день по 20 капель.

Отвар при выпадении волос. 2 ст. ложки сырья залить 200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 20 минут. Процедить, охладить.

В течение 1 месяца волосы после мытья ополаскивать отваром, предварительно разведя его в 1 л воды.

Маска при прыщах и угрях. 20 г измельченной череды смешать с 10 г белой глины и 6 мл оливкового (персикового) масла. Готовую маску нанести на проблемные места на 30 минут. Смыть маску теплой водой и протереть кожу спиртовой настойкой череды.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Препараты с экстрактом череды для внутреннего применения противопоказаны при беременности, грудном вскармливании, пониженном артериальном давлении, индивидуальной непереносимости, а также детям младше 3 лет. При длительном приеме и нарушении дозировок трава вызывает расстройство пищеварения, диарею, головокружение, слабость, понижение давления. У отдельных пациентов частое применение растительных настоев провоцирует нарушения сна, вспышки раздражительности, повышенную возбудимость нервной системы. Соблюдайте осторожность, если у вас аллергия на пыльцу растений.

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

Фото: © Евгений Мухортов /
Фотобанк Лори.

ТОЛЬКО ШУМ МОРЯ

В жизни у каждого многое бывает. Я жила в больших городах, но однажды вдруг почувствовала, что очень устала, надо что-то менять. И переехала в маленький зеленый городок на балтийском берегу, подальше от шума цивилизации, в 15 минутах ходьбы от моря.

Летом, конечно, народу много – люди едут отдохнуть, зато зимой тишина. Иногда выхожу на одну из главных улиц (их у нас две) – ни машин, ни людей, словно в сказке. Только шум моря. Но это совсем другой шум.

Море люблю – прибой, отливы, рокот волн, тишину – море всегда разное.

Адрес: Крупник Людмиле Константиновне, 238590 Калининградская обл., г. Пионерский, ул. Шаманова, д. 14, кв. 56.

ЭТО НАША ИСТОРИЯ

Вестник публикует много воспоминаний о том, как жили люди в тылу в военные и послевоенные годы. Появляются и письма от людей, кому все это неинтересно, скучно: «Хватит рассказывать о лаптях и голодной жизни!». Кто-то даже написал, что голодали тогда только лентяи. Спасибо авторам таких заметок за откровенность, но хорошо, что им не пришлось пережить того, что досталось детям войны. Им невдомек, что сегодняшнюю сытую жизнь, с хорошей одеждой и дорогими автомобилями им подарили их голодавшие тогда дедушки и бабушки.

Нет, мы не хвалимся лаптями, но мы гордимся тем, что в тех тяжких условиях народ спас Родину. Мы, дети войны, – свидетели (а в чем-то и участники) того, как труженики тыла, самоотверженно работая под лозунгом: «Всё для фронта! Всё для победы!», обеспечивали всем необходимым фронтовиков. То, что пишут дети войны, – не просто воспоминания, это история нашего народа, нашей Родины. Без них и история Победы не будет полной.

Адрес: Нуртдинову Рафису Шарисламовичу, 452680 Башкортостан, г. Нефтекамск, ул. Парковая, д. 6, кв. 13.

К РУБЦОВУ В ГОСТИ

Наша туристическая группа энтузиастов побывала в селе Никольское Тотемского района Вологодской области, месте, связанном с жизнью поэта Николая Рубцова, у которого в этом году был бы юбилей – 85 лет! Все зарядились северным воздухом и посетили два музея: «Журавли» и мемориальный музей Николая Рубцова.

Теплая встреча гостеприимной хозяйки «Бирюзового дома» М.Н. Кошелевой, нынешней хозяйки музея «Журавли», всех настроила на хороший лад. Мы вместе с Г.А. Мартюковой, руководителем мемориального музея, прошли пешком по селу, вскоре оказались около храма Николая Чудотворца на Толшме, слушали рассказ об истории храма, постигшем его, как и многие храмы России, разорении, купили свечи, приложились к иконам, посетили рубцовский камень. Любовались широкими просторами тогда еще занесенной снегом реки Толшмы. Кстати, полынья была, желающие могли искупаться, но было просто очень морозно и ветрено.

После нашего путешествия всем очень понравился горячий и вкусный обед хозяйки «Бирюзового дома» Марины Кошелевой! Несмотря на сильные морозы накануне поездки, равнодушные к истории родного края и исторических мест страны путешественники возвращались довольные домой.

И немного о себе... В феврале сделала две прививки от ковида, перенесла спокойно, слава Богу, чего и всем желаю!

Адрес: Ожигановой Тамаре Николаевне, 157130 Костромская обл., г. Чухлома, пер. Яковлева, д. 1, кв. 3.

РЫБАКИ НА КАМЕ ЕСТЬ!

В начале марта в заливе Камы прошли соревнования по зимней рыбалке.

После метели выдался на редкость солнечный и тихий день. Для ловли отвели территорию, обнесли красными фишками. Чужим вход был запрещен, чтобы участникам ни одной рыбки не подбросили.

Более 40 человек расположились на льду, прорубили лунки. Время ловли – 2,5 часа. Опытные люди отмечали, что место было выбрано не самое рыбное, зато знаковое – на красивой набережной в прошлом году установили арт-объект – веселого рыбака с большой щукой и надписью: «Рыба в Каме есть».

Неподалеку недавно восстановленный храм Пресвятой Богородицы. И когда раздался колокольный звон, кто-то из рыбаков поднялся, осенил себя крестом.

Это была единственная женщина, которая оказалась потом среди победителей. Когда у рыбаки спросили, как сумела обойти мужчин, она ответила: «Наверное, помогла молитва во время колокольного звона».

Адрес: Пермякову Виктору Григорьевичу, 618742 Пермский край, г. Добрянка, ул. Родниковая, д. 12.