

Чабер, родственник чабреца, родом из Средиземноморья. Ближе всего к нему такие растения, как розмарин и иссоп. Это растение издавна используется не только как приправа к блюдам, но и ценится за свои безусловные лекарственные свойства. Во многих странах оно даже признано официальной медициной.

Конечно же, я не могу обойти стороной происхождение названия. Ох, сколько же на этот счет придумано теорий, начиная от латинского – «Satureja», заканчивая славянским – «чабер»! Но нет среди них ни одной доказанной. Чего там только нет! Очень любят рассказывать, что название «сатурея» связано с сатирами, божествами плодородия, и поэтому это растение очень полезно для мужчин. Другие говорят, что это растение связано с богом Сатурном: тут опять плодородие и все, с ним связанное. Однако реальность, как это обычно бывает, совсем обыденна и лишена столь интересных подробностей. Наиболее правдивая теория говорит о том, что слово «сатурея» происходит от турецкого «sater», иврита – «zaatar» и арабского – «az-za'tar». Так называют некоторые пряные травы в Средиземноморье (майоран, чабрец и другие), а также смеси специй, содержащие их.

Славянское происхождение слова «чабер» объясняется несколько проще, хотя тоже с некоторой натяжкой. Оно родственно чемерице и связано с горечью, которой обладают оба растения. Только в отличие от последнего чабер не ядо-

ПИКАНТНЫЙ ЛЕКАРЬ



Сегодня я хочу рассказать вам о растении, которое многие путают с чабрецом из-за его со звучия. Меняем несколько букв и получаем чабер, иногда его называют чабёр, благодаря чему перепутать названия этих двух трав становится сложнее.

вит. Из-за характерной горчинки, которая присуща чаберу, в некоторых странах его называют перченой мятой, ослиным перцем или пикантным перцем. Это указывает на то, что чабер является очень востребованным в качестве приправы.

Лекарственные свойства чабера ценятся так же высоко, как и его кулинарные качества. У него очень богатый на полезные вещества химический состав. Большое количество фитонцидов,

сложная композиция эфирного масла, в которую входят более десяти различных соединений, дубильные вещества, слизи, горечи, смолы. Богатый витаминный состав. В 100 г молотого сушеного чабера содержится до 91% дневной нормы витамина А – 29%, В₁ – 24%, В₆ – 91%, РР – 20% и С – 56%. Содержание микро- и макроэлементов тоже огромно (Са – 305%, Mg – 94%, Fe – 210%, Mn – 305%, Cu – 85%). В чабере содержатся особенно

полезные для мужчин микроэлементы: Zn – 36%, Se – 8,4%.

Благодаря такому насыщенному химическому составу чабер является носителем множества полезных качеств. Он обладает диуретическим свойством, снижает артериальное давление, увеличивает выработку мокроты и ее выведение при бронхите, стабилизирует показания сахара и холестерина в крови. Эфирные масла успокаивают центральную нервную систему. Благодаря цинку, марганцу и селену чабер повышает мужское и женское либидо. Как специя он стимулирует аппетит, вызывая усиление пищеварительного секрета. Вяжущие свойства помогают остановить рвоту, диарею, бороться с метеоризмом и вздутием кишечника, восстанавливать хрящевую ткань и снимать воспаление в суставах.

В народной медицине чабер имеет обширную область применения. Им лечат ангину, расстройство желудочно-кишечного тракта, бронхиты, различные воспалительные процессы мочевыводящих путей и ротовой полости. Благодаря успокаивающим и противовоспалительным свойствам чабер применяют для ослабления суставных болей.

РЕЦЕПТЫ

При гельминтозе. 1 ч. ложку с горкой сухой травы чабера залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке каждые 2-3 часа.

Настой для полоскания горла. 30 г сушеного

чабера залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в течение 30 минут, процедить. Полоскать горло и ротовую полость после еды.

При укусах насекомых. Укусы смазывать соком чабера при зуде.

Для поднятия иммунитета. На кружку чая или травяного сбора добавить 1 ч. ложку сушеного чабера. Заваривать, как обычный чай.

Для снижения артериального давления. 1 стаканом кипятка заварить 1 ч. ложку сушеного чабера, настаивать в течение 20 минут. Принимать по 100 мл 2-3 раза в день.

При ранениях, ссадинах, ушибах, а также воспалившихся акне. На поврежденное, воспаленное место накладывать кашицу из свежей зелени чабера или марлевые тампоны, смоченные в настое, приготовленном, как для полоскания горла.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Нельзя применять чабер для лечения детям, женщинам в период беременности и лактации, а также при нарушениях функции желудочно-кишечного тракта, гормональной дисфункции. Передозировка и длительный прием могут спровоцировать обострение заболеваний щитовидной железы. Масло чабера усиливает действие ультрафиолета на кожу, поэтому не стоит применять его перед выходом под открытое солнце, не защитив от него обработанные участки кожи.

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

ПИСЬМА ПОЛУЧАЮ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

После публикаций в вестнике каждый день получаю от читателей письма-отклики. И в каждом столько мудрых, хороших, добрых мыслей!

Написала мне и 95-летняя Надежда Лаврентьевна Пономарева. Она бодро продолжает трудиться в саду и огороде, помогает, чем может, родным и близким. Письмо очень интересное, объемное. Еще Надежда Лаврентьевна прислала три общие тетради, 10 конвертов для ответов и читателям, и ей. Ведь конверты почти никто не вкладывает, но все просят прислать ответ.

Милые мои зожевцы, хочется написать каждому, но не сердитесь – ни физически, ни материально не могу это сделать. Никак не думала, что будет такой огромнейший поток откликов. Очень рада, что вы поддерживаете принципы добра, справедливости и правды, которые всегда исповедовались нашим народом. Всем огромное спасибо!

Адрес: Богданчиковой Тамаре Кузьминичне, 620147 г. Екатеринбург, ул. Начдива Онуфриева, д. 50, кв. 52.

МУЗЕЙ ЗАКРЫТ, НО ПАМЯТЬ ОСТАЛАСЬ

Когда началась война, мне было три года. Четыре года назад вышла на пенсию, стаж – 60 лет, была учительницей, преподавала в школе историю.

В 1970 году мы создали с ребятами комнату боевой славы, а потом – школьный музей «Память», посвященный воинам 1250-го стрелкового Прокопьевского Краснознаменного полка, который входил в состав 376-й стрелковой Кузбасско-Псковской Краснознаменной дивизии. Встречались с командирами, ветеранами, зенитчицами-прокопчанками, которые четыре года мужественно отражали вражеские налеты на фронтах Великой Отечественной, дошли до Берлина.

В каникулы школьники ездили по местам былых сражений, посетили Киев, Псков, Волгоград, Москву, а также Ленинград, его Кузбасская дивизия отставала и освобождала от фашистов.

Музей с 2017 года на ремонте, материалы не используются. Но я рассказываю о подвигах воинов-земляков, поездках, встречах с ветеранами, их воспоминаниях. Музей «Память» закрыт – народная память продолжает жить.

Адрес: Заречной Елене Павловне, 653046 Кемеровская обл., г. Прокопьевск, ул. Оренбургская, д. 8, кв. 10.

ВОЗЬМЕМ СУДЬБУ В СВОИ РУКИ!

Если у вас мрачный взгляд на жизнь, необходимо начать с самого простого – с расширения культурной программы: поход на природу, туристическая поездка, посещение бассейна. Возьмите за правило никогда не делать то, к чему не лежит душа, всегда слушайте сердце – чаще всего оно подсказывает правильный выбор. Смотрите в будущее с оптимизмом и верьте, что будете счастливы, и так и случится. Наше будущее – это не то, что приходит к нам, а то, к чему мы сами идем.

Также надо избегать конфликтных ситуаций. Стресс сильно «кусаются», поэтому волноваться, переживать, да еще по пустякам, не стоит. Умение справляться с житейскими бурями предохраняет от преждевременного износа организма, а оптимизм и юмор помогают сохранить здоровье, остроту ума и память. Все зависит от нас. Возьмем же судьбу в свои руки и начнем управлять жизнью!

Адрес: Казимирову Петру Стефановичу, 194355 г. Санкт-Петербург, ул. Жени Егоровой, д. 4/2, кв. 10.

НЕ ЗРЯ ПРОЖИТЫЕ ГОДЫ

В моем возрасте (а мне с октября 2020-го пошел 82-й год) вспоминается прошлое из нашей жизни. Вырастили мы с мужем троих детей: двух сыновей и доченьку. Старший сын – Николай, достигнув призывного возраста, был призван на службу в ряды Советской Армии. Прослужил 2 года в ракетных войсках. Мы с мужем получали от командования части благодарности за воспитание сына, за его службу. Как же было приятно и радостно! Гордились своим сыном. Такой почет от командования – это дорогого стоит.

Мужа нет уже 13 лет. А сын, за которого нас благодарили, стал дедом уже 5 раз. В конце января у них с женой, красавицей Антониной, был юбилей: обоим исполнилось по 60 лет. Вырастили троих детей – двух дочерей и сына. Всем дали высшее образование. Сейчас у них три внука и две внучки подрастают. Я горжусь своими детьми, внуками и правнуками и благодарна судьбе и Богу за мои не зря прожитые годы.

Адрес: Семочкиной Клавдии Андреевне, 641309 Курганская обл., Кетовский р-н, с. Чесноки, ул. Южная, д. 32, кв. 2.