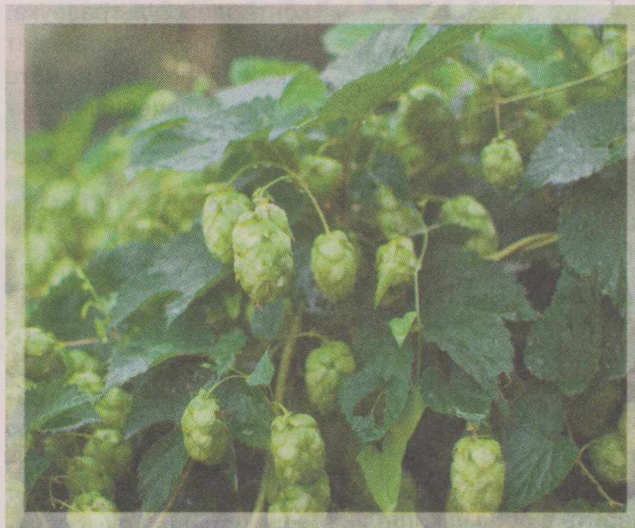


МАЛЕНЬКИЙ ВОЛК

Видовое название хмеля – «люпулюс» (переводится как «маленький волк») было дано хмелю за то, что он способен легко и быстро обвить и убить другие растения, рядом с которыми находится. Народные названия: хмелица, дикий виноград, пивной цвет, хмельной цвет, горкач. Слово «хмель» ассоциируется с пивом: благодаря растению напиток обладает характерным ароматом, а входящий в его состав лупулин расслабляет мышцы.

Начиная с XX века в Европе хмель используют как лекарственное растение. Растение (его соплодия) включено в список официальных лекарственных растений Российской Федерации. Эфирное масло шишек хмеля входит в состав **валокордина** и **корвалдина**, обладающих успокаивающим действием. **Уролесан** растворяет камни в почках и желчном пузыре, **валоседан** помогает при тахикардии и спазмах кишечника, **ново-пассит**, **нервофлюкс** и **санасон** успокаивают и нормализуют сон.

В народной медицине шишки хмеля используют для лечения простудных заболеваний, язв и воспалений, малярии и воспаления легких. Из них готовят мази, водные и спиртовые настойки, примочки и компрессы. Растение хорошо сочетается с **ромашкой аптечной**, **мятой**, **полынью** и **зверобоем**. Приготовленные из хмеля чай, выпитые вечером, дарят глубокий, спокойный сон, снимают спазмы кишечника и нор-



Первые упоминания о хмеле как о лекарственном растении относятся к Древнему Риму. В славянской мифологии хмель принадлежит божеству Ярилу, олицетворяющему Солнце, и является покровителем пчеловодов, пивоваров, праздничных трапез, а еще авантюристов и игроков. Ладанку из шишек хмеля хранили как оберег от бед, а молодоженов осыпали зернами пшеницы и шишками хмеля.

мализуют давление. При этом не происходит привыкание и нет тяжелой головы, как это бывает после снотворного.

Хмель применяют как профилактическое средство при хронических заболеваниях желудка и кишечника. Народные целители используют растение при бессоннице, гипертонии, климаксе, астении, цистите, аллергии, депрессии, заболеваниях почек и печени. Хмель ускоряет регенерацию сосудов, обладает мочегонным эффектом и снижает сильную половую возбудимость. Соплодия увеличивают выработку желудочного сока, не повышая его кислотность, ускоряют

обмен веществ и предотвращают развитие цирроза печени. Содержащиеся в хмеле горечи тормозят развитие одних грибковых культур и уничтожают другие. Шишки растения не способны заменить антибиотики, но они уничтожают не только грамотрицательные бактерии, но и некоторые кислотоустойчивые микроорганизмы.

Настои шишек хмеля помогают нормализовать давление и аппетит. Они полезны женщинам в период менопаузы, так как содержат полезные фитогормоны, благотворно действуют на печень, расширяют сосуды и снимают спазмы.

РЕЦЕПТЫ

При бессоннице. 1 ст. ложку сухих шишек залить 1 стаканом крутого кипятка и держать на маленьком огне 20 минут. Охладить, процедить и долить до первоначальной дозы. При бессоннице принимать по 1/2 стакана перед сном. Курс – по самочувствию.

При цистите. 2 ст. ложки шишек залить 1/2 л кипятка. Настаивать 1 час, профильтровать. Пить по 30 мл за 30 минут до еды утром и столько же перед сном. Курс – 1 неделя.

При ушибах, гематомах, для снятия боли в суставах и для уменьшения боли при невралгиях. 1 ст. ложку сырья измельчить в пыль в кофемолке и смешать с 1 ст. ложкой растопленного свиного жира или кокосового масла. Настаивать 1 неделю. Процедить, растирать больные места 1-2 раза в день до наступления облегчения.

При варикозе. 1 ст. ложку шишек измельчить и залить 1 стаканом крутого кипятка. Держать на водяной бане или в термосе 15 минут. Смочить в теплом отваре марлю и прикладывать ее к больному месту. Курс – по самочувствию.

При алопеции. 1 ст. ложку сухого сырья залить 1 стаканом кипятка и кипятить 30 минут. Охладить, процедить и втирать 1-2 раза в день в кожу головы. Курс – 2-3 раза в неделю.

При атеросклерозе. Смешать по 2 ч. ложки листа березы, измельченного корня одуванчика, травы хвоща полевого, 1 ч. ложку листа подорожника, 3 ч. ложки шишек хмеля. 2 ч. ложки сбора залить

1 стаканом кипятка, настаивать 1,5 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Курс – 4-6 недель.

Для жирных волос. 3 ст. ложки шишек хмеля засыпать в термос и залить 1 л крутого кипятка. Наставить 3 часа, процедить. Добавить 1 ст. ложку яблочного уксуса и ополаскивать волосы после мытья. Курс – 2-3 раза в неделю.

При мигрени. 1 ч. ложку шишек хмеля и 1 ч. ложку травы шалфея заварить 1 стаканом крутого кипятка. Охладить, процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Курс – по самочувствию.

Успокаивающий сбор. Смешать по 1 ч. ложке шишек хмеля и цветков ромашки аптечной, заварить 1 стаканом крутого кипятка. Пить с медом на ночь для глубокого и спокойного сна. Курс – по самочувствию.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Препараты хмеля запрещено принимать беременным и кормящим женщинам, а также людям, имеющим любые гормональные расстройства. Осторожны должны быть и аллергики: биоактивные вещества хмеля способны спровоцировать приступ аллергии. При передозировке возникают сильная головная боль, тошнота и переутомление. Применение препаратов, содержащих различные части свежего или высушенного растения, согласовывайте с лечащим врачом.

Алексей ФИЛИН,
научный сотрудник
«НОЦ – Ботанический сад имени Петра I»
биологического
факультета МГУ имени
М.В. Ломоносова,
кандидат биологических наук.

Фото: Ольга Бальнская /
Фотобанк Лори.

НЕ ТЕРЯЙТЕ ИНТЕРЕСА К ЖИЗНИ

Не теряйте интереса к жизни. А для этого надо выписать периодическую печать своего города и обязательно «ЗОЖ». Куда же нам без нашего любимого вестника?! Я уже подписалась сама и собираюсь сделать своей подруге подарок – подписку на «ЗОЖ». Она, к сожалению, колясочница. Перенесла много операций, но не падает духом. Как и я, она преподаватель иностранных языков. Мы с ней проработали много лет в пединституте, а затем в университете.

Всех люблю, уважаю, ценю. Жизнь все-таки прекрасна. Намечаю план на завтра: хозмагазин (завтра 13% скидка), парикмахерская, обед сварю в 6 утра.

Да, забыла. По телефону наш терапевт записал меня к себе на прием для получения направления на прививки от гриппа и пневмококка. А участковый терапевт – наш бывший выпускник БелГУ. Умница, хороший специалист.

Вот так и живу. Скучать некогда. В этом году уродилось много помидоров. Дочь с зятем, как и обещали, несколько раз привозили помидоры. Сделала заготовки: сок, лечо, все без уксуса, икра из баклажанов, кабачков.

Адрес: Солдат Людмиле Васильевне, 308007 г. Белгород, ул. Садовая, д. 112а, кв. 61.

ЛЕЧИТЕСЬ... ВАЛЕНКАМИ

Недавно ездила в деревню к родственникам. Когда шла мимо соседского двора, увидела дядю Ваню: закатав штанины, он стоял босиком на снегу. Постоял минуты две, а потом надел валенки, приговаривая: «Спина болит. Спину валенками лечу. Весной надо будет в огороде работать...»

– А при чем тут валенки? – поинтересовалась я.

Дядя Ваня на минутку задумался, а потом выдал: «Валеночки многие болезни лечат! Разогретая кровь в ногах до поясницы доходит. Я вот в день часа два хожу в этой обуви на босые ноги. Кстати, летом тоже ношу».

– А моль их не съест? – не унималась я.

– От моль есть замечательное средство – пижма! Я эту пахучую травку в марлечку заверну и положу в валенки...

Вот такая беседа состоялась у нас с дядей Ваней. Ему уже 83 года, а выглядит молодцом!

Помню, как до десятого класса мы с девочками цеголяли только в валенках.

Да и в настоящее время народ в Чувашии не стесняется носить эту обувь. Если на улице сыро, надеваем на самокатки калоши. А если морозно, можно и без калош. Так что носите, друзья, валенки, лучшей обуви не найдете!

Адрес: Орловой Татьяне Владимировне, 428003 Чувашия, г. Чебоксары, пр-т Ленина, д. 21, кв. 30.

ЗИМНЕЕ ОЧАРОВАНИЕ

Очень люблю зиму. Зимой дороже и роднее тепло семейного очага, милее свой дом, своя квартира. Да что говорить, зимой и люди умнее, собраннее, целеустремленнее. Спешат, торопятся к своим родным, вестнику «ЗОЖ», к любимым книгам, домашним блюдам и горячему чаю с имбирным печеньем. С радостью погружаются в домашний уют с котиками, собачками, попугайчиками... Зимой уютные вечера, красивые сиреневые сумерки. Гляжу в окно на сиреневые сопки – красота неопишная! А днем голубые тени застыли причудливыми фигурами на белоснежном снегу. Бездонное, чистое небо. Сияющее солнце, птичий щебет, журчание незамерзающей речки Литовка... А в голове рождаются стихи:

*По берегам прозрачный лес
Стоит, зимою очарован.
На фоне голубых небес
Он черной тушью нарисован.*

Адрес: Будановой Нелли Федоровне, 692913 Приморский край, г. Находка, ул. Нахимовская, д. 6, кв. 49.

ДОМ, ПОСТРОЕННЫЙ ОТЦОМ

Мне 92 года. С вестником познакомилась в 2015 году, когда в руки случайно попал «ЗОЖ» №4, с тех пор я его подписчица. Пользуюсь рецептами для лечения, делаю зарядку. Очень радуюсь, когда вижу в газете адреса земляков-кузбассовцев. В Кемерове я прожила практически всю жизнь – с 3 лет. А сейчас живу на том месте, где раньше стоял наш дом, построенный отцом.

Читая письма зожевцев, часто вспоминаю военное детство, первого учителя Бориса Павловича. Он и сообщил нам, что началась война. Мы тогда находились на экскурсии за городом. Был чудесный теплый день. А потом Борис Павлович ушел на фронт...

Многое пережито.

Адрес: Пинигиной Раисе Александровне, 650055 г. Кемерово, ул. Сапрыгина, д. 23, кв. 118.