



От Авиценны – в наши дни

Об одуванчике сложено немало песен, сказок, стихов и легенд. В народной медицине лекарственный одуванчик используется для лечения многих болезней: он известен как слабительное, отхаркивающее и средство, стимулирующее пищеварение. В научной медицине одуванчик давно признан лекарственным растением, его полезные свойства не игнорируются и в наше время.

Одуванчик – весеннее растение, которое издавна славится в народе как ценное и полезное. В лечебных целях его использовали с незапамятных времен. Еще Авиценна при лечении заболеваний печени прибегал к соку одуванчика, Парацельс использовал его корни для борьбы с кожными недугами. Известно, что сок одуванчика действенен при укусах пчелы, заболеваниях мочевого пузыря и почек, используется как укрепляющее средство для костей и зубов, снятия отеков и болей в суставах, при отравлениях и в качестве мочегонного средства. Больным сахарным диабетом сок одуванчика помогает поддерживать нормальный уровень сахара в крови.

Высока и даже бесценна польза одуванчика при лечении тяжелых кожных заболеваний, поскольку он обладает эффективными противогрибковыми и противовоспалительными свойствами. Благодаря своей способности удалять отмершие клетки и делать кожу эластичной это растение является увлажняющим, питательным и отбеливающим средством, интенсивно применяющимся в современной косметологии.

При аллергии

Отвар корней одуванчика и лопуха

Корни лопуха и одуванчика тщательно измельчить и смешать. 2 столовые ложки порошка залить 3 стаканами воды и поставить настаиваться на ночь. Утром прокипятить 10 минут и дать настояться минут 10. Пить по полстакана 5 раз в день до еды и на ночь.

Поляна, где распускаются одуванчики, несколько раз в день меняет краски. До восхода солнца она зеленая, но только первые солнечные лучи касаются ее поверхности, поляна начинает сиять золотом цветов. Чем выше солнце, тем больше золота. Но вот приходят вечерние сумерки, и поляна вновь становится однотонно-зеленой. Одуванчики сворачивают лепестки и засыпают, чтобы на следующее утро проснуться вместе с солнцем.

Для снижения содержания в крови холестерина

Измельчить корни одуванчика в порошок и принимать с водой по 2 г 3 раза в день за 30 минут до еды.

При гастрите, геморрое, запорах, переутомлении

Настой корня одуванчика

2 чайные ложки измельченного корня одуванчика залить 1 стаканом холодной кипяченой воды. Настаивать 8 часов. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой для улучшения пищеварения.

Пигментация кожи, веснушки

Выжать млечный сок из листьев одуванчика и смазывать участки пигментации 2-3 раза в день до побледнения.

Мастеровой в кулинарии

Итальянцы говорят: «Если каждый день употреблять в пищу одуванчик, болезнь проходит мимо дверей». В Италии и Франции очень популярны салаты из одуванчиков. Во Франции салат из листьев одуванчика, заправленный майонезом, прованским маслом, солью и горчицей, носит название «писанли». На Кавказе молодые нераспустившиеся цветочные бутоны слегка отваривают и маринуют. Эти маринованные бутоны используют для салатов, винегретов и других блюд. Корни одуванчика применяют для приготовления своеобразного сладковатого напитка с запахом кофе и цветом черного чая.

Кто-кто, но даже Гете любил вкусить оригинальный салат. Вот его рецепт. Измельчить одуванчик, крапиву, щавель, кресс-салат, огуречник, петрушку, укроп, зеленый лук и любисток, добавить 2 нарезанных вареных яйца и луковицу, перемешать. Залить соусом из 1 стакана кефира, в который добавлены соль, сок и кожура половинки лимона.

Испробуете на досуге?

Подготовила **Елена Николаева**