

Ключи от лета

Полезные свойства первоцвета

Пожалуй, первоцвет (примула) – именно то растение, которое очень пригодится нам в начале весны. Витамины в эту пору на вес золота: прошлогодние уже улетучились, новые еще не созрели. Первоцвет же считается настоящим рекордсменом по содержанию витамина С. Один листок растения способен восполнить в организме человека дневную дозу аскорбиновой кислоты. Поэтому в Голландии и Англии примулу выращивают на грядках в качестве зелени для салата. И это не единственный повод обзавестись этим растением и на подоконнике, и в домашней аптечке.

История

Цветет примула начиная с апреля и до конца мая. Возможно, поэтому, а может быть, из-за сходства бутонов с ключиками у многих славянских народов первоцвет называли ключиками, отпирающими двери в лето. «Золотые ключики», или «цветы святого Петра», – народные названия растения. Древние греки считали примулу лекарственным цветком Олимпа, полагая, что она способна вылечить любую болезнь, даже паралич, поэтому прозвали ее еще и параличной травой. В Средние века первоцвет занесли в список магических средств: чародеи пытались добыть из его листьев и кореньев «волшебную силу», а сок растения являлся одним из ингредиентов приворотного зелья.

Золотой состав

Современные фитотерапевты так научились извлекать «волшебную силу» из примулы. Для этих целей используют листья, цветки, а также корневища и корни растения. Листья и цветки собирают в начале цветения, корневища откапывают осенью, тщательно очищают и сушат. Что же

ищут в этом лекарственном растении сторонники фитотерапии? Прежде всего, полезные вещества: сапонины (до 10%), салициловую кислоту, феноловые гликозиды – примулаверозид и примверозид, витамин С, каротин и эфирное масло. По мнению болгарских медиков, лечебные свойства корням первоцвета обеспечивают главным образом сапонины, а также сложные эфиры салициловой кислоты. Такой состав гарантирует растению массу целебных свойств: оно обладает мочегонным, потогонным, общеукрепляющим, витаминным, отхаркивающим действием. Кроме того, улучшает работу надпочечников и регулирует активное выделение желудочного сока.

Применение

Цветки примулы заваривают как чай. Чашка такого настоя успокаивает нервную систему, действует как потогонное при простудах, дает отхаркивающий эффект при заболеваниях органов дыхания (бронхите, коклюше, астме), ОРВИ и гриппе, при ревматических болях используется как мочегонное. Сироп из корневищ



первоцвета – отличное отхаркивающее средство, незаменимое при кашле. Народные врачеватели рекомендуют отвары из цветков примулы при головной боли, нервной слабости, бессоннице. Примочки и компрессы из отвара листьев применяются при ушибах.

Рецепт

Отвар корней первоцвета: 1 ст. л. измельченных корней заливают 0,25 л воды и кипятят 10 мин, затем настаивают 20-25 мин и процеживают. Принимают по 1 ст. л. отвара 4-5 раз в день при заболеваниях органов дыхания.

Кулинарные изыски

Молодые листья примулы пригодятся для приготовления супов, борщей, салатов, приправы к мясу. Вот рецепт простого витаминного салата из примулы:

Ингредиенты: примула – 20 г, свекла (отварная) – 20 г, зеленый лук – 60 г, сметана – 10 г, соль.

Приготовление: перебранные и промытые листья и цветочные стрелки примулы тонко шинкуют, добавляют мелко нарезанный зеленый лук, укладывают массу на кружочки отварной свеклы, солят, поливают сметаной.

P.S. Кроме того, экстракт первоцвета – солирующий компонент лекарственного препарата Бронхипрет.