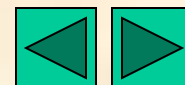


*Любопытные истории
о путешествиях,
приключениях и превращениях
растений*





анис



Анис имеет мелкие беленькие цветки и невзрачные плоды. Но именно из-за них когда-то это растение привезли из далёкого Египта и стали выращивать повсюду.

Что же особенного в мелких зеленовато-серых плодах?

Ты кашляешь? Прими анисовые капли – и кашель пройдёт. Капли приготовлены из анисового масла. Оно-то и содержится в плодах растения.

Ты чистишь зубы? А ведь приятный, освежающий запах зубной пасте придаёт всё то же анисовое масло.

У кондитеров свои секреты: добавляют щепотку истолчённых плодов аниса в крем, и пирожное повеет таким ароматом – пальчики оближешь!



белладонна



«Белладонна» в переводе с итальянского означает «красивая женщина». Откуда же у растения такое странное имя?

В давние времена у итальянок была мода пускать капельку сока белладонны в глаза и натирать растением щёки. Зрачки расширялись, приобретая особую выразительность, а щёки розовели. Но пользоваться растением нужно осторожно, оно ядовито. Полное имя растения – «атропа белладонна».

Атропа считалась богиней судьбы у древних греков. Они верили, что судьба каждого человека в руках этой богини, и она в любую минуту может перерезать нить жизни.

В современных условиях из ядовитого растения делают снотворные и болеутоляющие лекарства. Одно из них называется «атропин». Атропин же в руках врачей укрепляет «нить» жизни.



валериана



«Валере» с латинского языка означает «быть здоровым». Человек давно подружился с ценным растением. В России ещё при Петре 1 начали заготавливать валериану для госпиталей.

У валерианы «клад» зарыт в корне. Из него получают валериановые капли. Стоит выпить несколько капель — и сильно понервничавший человек успокаивается.



василёк



Греческая легенда гласит, что жили на Земле кентавры – полулошади-полулюди. Мудрейшим среди них был Хирон, прославившийся большими познаниями в медицине.

В жестокой битве он был тяжело ранен отравленной стрелой. Но мудрый кентавр не погиб. Ему удалось отыскать растение, которое помогло залечить рану.

Кентавры – существа вымышленные. А вот растение, выручившее Хирона, существует. Ботаники так его и называли – кентавр. Но нам привычнее другое имя – василёк.

В народной медицине употребляют краевые воронковидные цветки без цветочных корзинок, которые заготавливают сразу после распускания и сушат тонким слоем в затемнённом, хорошо проветриваемом помещении.

Голубые соцветия василька помогают вылечивать простуду и глазные болезни. Препараты из цветков василька используют как мочегонное желчегонное средства.

А ещё из васильков люди научились делать голубую краску.



горох



В горошинах, как и в мясе, много полезных белков и аминокислот. Содержатся в горохе и соли калия, кальция, фосфора, железа, а также витамины.

Горох – по латыни «цицero». По-русски фамилия знаменитого римского оратора звучала бы Горохов.

При раскопках в Швейцарии археологи нашли горошины в поселениях, относящихся к каменному веку. Когда говорят: «Это было при царе Горохе», то имеют в виду события старины глубокой.

Любят горох в Германии, Франции, Испании, России. Наши предки готовили из гороха не только суп да кашу, но и гороховый сыр и гороховую лапшу.



горчица



Если ты сильно простудился, мама ставит тебе горчичники. Жгучие, мало приятные, но полезные. Жгучая и столовая горчица, которую подают к обеду.

А вот горчичное масло вовсе не горькое. Оно сладковатое и ароматное.

Ещё в 1810 году в России построен небольшой завод на окраине Волгограда, который сохранился и по сей день.

Семена горчицы кладутся под пресс, из тёмно-золотистой жидкости получают масло, применяемое пекарями, кондитерами, парфюмерами.

Остатки семян — жмых — размалывают в порошок. Вот из него и делают горчицу и горчичники.



гречиха



- Щи да каша — пища наша. Щей в походе не варили: тяжелую капусту в поход не возмёшь. А картошку в ту пору в России ещё не сажали. Выручала гречневая каша.
- Суворов ел вместе со всеми. Ел и нахваливал: «Помилуй бог, хороша каша! Настоящая пища для чудо-богатырей».
- Великий русский полководец не зря её ценил. Она не только вкусна, но и питательна. В ней много белков, углеводов, жиров, органических кислот, витаминов.
- Из неё делают лекарственное вещество — рутин, которое врачи назначают при атеросклерозе и гипертонии.
- Впервые гречиху стали выращивать в Индии 4000 лет назад.
- Полезен и гречишный мёд.



ЖЕНЬШЕНЬ



У народов Дальнего Востока бытует пословица: «Царь зверей – тигр, царь растений – женьшень». Но совсем невзрачный женьшень. Тоненький стебель, немногочисленные листья да плоды – небольшие невкусные ягодки. Только корень, напоминающий фигурку человека, плотный и крупный. Этот корень и прославил человека.

Лекарство из женьшеня обладает большой целебной силой: помогает поправиться ослабевшим людям, излечивает многие нервные заболевания, улучшает работу сердца.



зверобой



В больницу привезли пострадавшего. Лицо и руки сильно обожжены. Врачи вылечили больного, от шрамов не осталось даже следа. Заживить их помог чудесный порошок – иманин. Изготовили его из зверобоя – травянистого растения с жёлтыми цветками и пятнистыми листьями.

Название у него грозное, но не совсем верное. Зверобой не убивает съевших его животных, а лишь вызывает у них зуд. Зато по-настоящему губительно действует на вредных микробов. Поэтому из него готовят лекарства, помогающие при самых разных заболеваниях. Недаром в старину это растение называли «травой от 99 недугов».

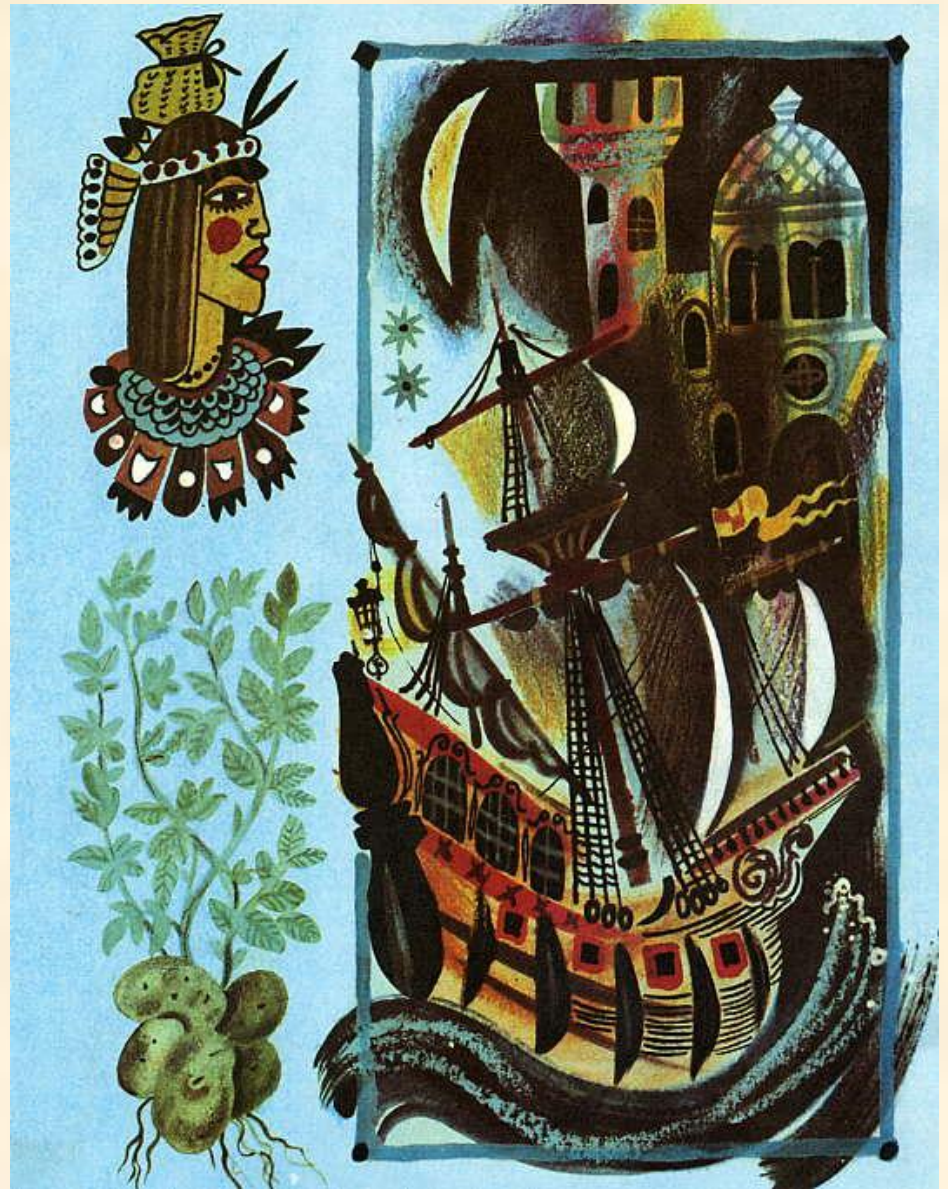
Настоем, приготовленным из цветков и стеблей, промывают ожоги, пользуются для полоскания рта при кровотечениях дёсен. Компрессы из зверобоя накладывают на раны и язвы. Важнейшие свойства зверобоя – снижение воспалений и кровотечений.

В старину верхние части растения перетирали в порошок и присыпали им раны, чтобы быстрее заживали. Долгое время им лечили лишь избранных – царя да бояр.

Люди верят, что настой зверобоя помогает при всяких недомоганиях. Путешественники заваривают его цветки и листья вместо чая. Получается приятный напиток. Листья зверобоя содержат эфирные масла, витамины Е и С. Препараты, которые готовят из зверобоя, лечат желудочные и кишечные заболевания. Зверобой используют против глистов и как мочегонное средство.



картофель



500 лет назад никто в Европе не знал, что есть такое растение –картофель. Родина картофеля – Южная Америка. Отважный мореплаватель Христофор Колумб привёз в Испанию семена, клубни, зёрна новых, не известных Европе растений. Сейчас эти растения считаются кормильцами человечества – пшеница, рис, кукуруза, картошка.

Сначала картошка разъезжала в карете. Бархатную сумочку с клубнями дарили как драгоценность богатым вельможам. Когда же картошка перестала быть редкостью, карету сменила крестьянская телега, а бархатную сумочку – холщовый мешок.

В Европе не сразу поняли, что главное у картошки – клубни. У придворных дам картофель был в почёте: им понравились цветки нового растения – и дамы стали украшать ими свои причёски. В России картофель был завезён при Петре I. В России тоже не сразу оценили картофель. Теперь же «Картофель – хлебу подспорье»,
«Картошка – хлебу присошка».

Картофель – источник витамина С. Есть в нём и другие витамины – В, РР. Он является важнейшим источником минеральных веществ в питании человека. Около 70% всех минеральных веществ приходится на соли калия, которые способствуют выведению воды и поваренной соли из организма и тем самым регулируют обменные процессы.

Питательность картофелю придают углеводы в виде крахмала. Расщепляясь в кишечнике, крахмал превращается в глюкозу. Белки картофеля – самые ценные из всех растительных белков. В клубнях картофеля имеется железо, фосфор, йод, натрий, магний, кальций, марганец, медь, цинк, никель, кобальт, бор...



ЛѢН



Богатые жители Древнего Египта гордились тем, что носили одежду, сшитую из удивительной ткани: она быстро впитывала влагу и так же легко её испаряла. Прохладной ночью она согревала, а в палящий полдень охлаждала разгорячённое тело. Одежду из этой ткани носили и в Древней Руси. Была она обычной крестьянской одеждой.

В русских деревнях умели изготавливать и более нарядное полотно – батист. Своей мягкостью, тонкостью и блеском он напоминал дорогой заморский шёлк, за это его и прозвали северным шёлком. Издавна славилась и русские кружева – лёгкие, воздушные, словно сплетённые из паутинок. Всё это изготавливалось из одного и того же растения – льна.

Из льна делают льняное масло и употребляют в пищу.

Растёт на поле он.

Называют его лён.

Как голубой глазок

У льна цветок.

Растили лён, ткань ткали, одежду шили,

Трудолюбивые крестьяне богато раньше жили.

Никишин Женя



ПЮК



Употребление лука повышает сопротивляемость организма к различным инфекционным заболеваниям, задерживает развитие атеросклероза и гипертонии, помогает при насморке. В луке содержится более 30 видов минеральных элементов: кальций, фосфор, железо, йод, калий, натрий, магний. Зелёный лук в 10 раз богаче витамином С, по сравнению с репчатым. Лук улучшает деятельность пищеварительных желёз, способствует лучшему перевариванию и усвоению пищи.

Луков около 30 родов и 650 видов



mak



- Лекарственные свойства мака известны давно. Из семени мака выжимали масло. Из него делают лекарство, которое понижают давление, снимают боль. Опиум входит в состав 500 лекарств – это самое ценное, что даёт людям мак. «Опос» по-гречески означает «сок».
- Древние греки рассказывали легенду про бога сновидений Морфея. Вокруг его жилища росли маки, в цветках которых покоились приятные сны. Когда наступала ночь, Морфей срывал один из цветков и облетал землю, усыпляя им утомившихся за день людей. Легенда не случайно упоминает именно мак, а не другое растение. Позже учёные подтвердили: мак действительно обладает способностью усыплять. Люди называли лекарство в честь бога сновидений – морфином.
- Морфин помогает людям, страдающим бессонницей, успокаивает боль, улучшает работу сердца.



мята



С давних пор человек ценил пахучие травы. Их аромат отбивал запах гниющих отбросов, оздоравливали воздух в помещениях.

В Древний Рим из разных стран стекались дорогие благовония. На пирах родовитых патрициев гостей осыпали лепестками роз, источающими нежный аромат. Но были в чести и более скромные запахи.

Обычно к приходу гостей столы натирали свежесорванной мятой, а стены и полы обрызгивали водой, настоянной на мятных листьях. Римляне считали, что мятный запах поднимает настроение и способствует приятной застольной беседе.

Древние учёные уверяли, что растение благотворно влияет и на работу мозга. Поэтому знаменитый римский историк Плиний Старший постоянно носил на голове венок, сплетённый из свежей мяты и советовал то же самое своим ученикам.

В русских деревнях ничего не знали про обычаи древних римлян. Но и здесь ценили мяту. Листья клали в щи – еда становилась «духовитой». А тот, у кого не было аппетита, пил перед едой отвар из мятных листьев.

Не забыли про них и сегодня: аппетитные капли, желудочные таблетки, мази от насморка, средство от головной боли, сердечные капли – целый набор мятных лекарств найдём мы в современной аптеке.

В конфетах «Холодок», мятных леденцах и пряниках тоже присутствует наша добрая знакомая! Мы ощущаем знакомый аромат и приятный охлаждающий привкус, когда чистим зубы.



ландыш



Всё растение ландыша ядовито. Но препараты из его листьев, цветков и семян — лекарственные средства, которые укрепляют и улучшают работу сердца. В народной медицине издавна применяют ландыш против водянки, эпилепсии, глазных болезней, от боли в животе, от лихорадки.

Это растение используют и парфюмеры — ведь аромат ландыша незабываем.



НОГОТКИ



300 лет назад при Петре I русская армия вела тяжёлые бои со шведскими войсками. В битве под Полтавой русские полки одолели неприятеля. Но потери были велики. Раненые нуждались в лекарствах. И тогда Пётр I велел устроить в Лубнах «аптечный огород» (в Украине, отсюда и ведёт свою родословную опытная станция)

В ярко-оранжевых цветках открыли целебные вещества. И чем ярче они окрашены, тем больше от них пользы.

Мы часто пользуемся лекарствами, приготовленными из ноготков. Когда ты болеешь ангиной, врач обычно советует полоскать горло настойкой календулы – она убивает вредных микробов. Календула – это научное название ноготков.



ОВѢС



В давние времена колоски овса, покрытые волосками, прицеплялись к шерсти животных, к ногам пешеходов и начинали путешествовать. Учёные считают, что они пришли к нам из далёкой африканской страны Эфиопии.

Овёс ценят за то, что в нём много белка, жиров, витаминов. Поэтому овсяной кашей стараются кормить детей: от овсянки они быстрее растут, хорошо поправляются после болезни.

Очень питательны и хлопья «Геркулес», приготовленные из овсяных зёрен. «Геркулесом» его назвали не случайно. Легенда гласит об удивительном богатыре, которому не было равных. Один на один вступал он в битву с дикими зверями и страшными чудовищами. И побеждал их. Древние греки называли богатыря Гераклом, а римляне – Геркулесом.



ПОДОРОЖНИК



Листья подорожника очень полезны. Если в пути натрёшь ногу – беда поправима. Сорви лист подорожника, разомни и приложи к ране. От клейкого сока боль уймётся. Можно снова шагать по дорожке. Листья подорожника – испытанное лекарство. В русских деревнях издавна врачевали им ссадины, нарывы, язву желудка. Не забыт подорожник и в наше время.

Подорожник останавливает кровь, снижает боль, помогает заживлению ран. Молодые листья подорожника съедобны. Из них можно варить суп.

Когда испанский король послал своих солдат покорять американских индейцев, он и не предполагал, что направляет туда ещё одного завоевателя – подорожник. В сырую погоду семена подорожника становятся липкими – как клеем приклеиваются к подошвам обуви. В те времена и переплыли они в Америку с солдатами и пошли бродить по всей стране. «След белого человека» – называли его краснокожие индейцы.



ПОДСОЛНУХ



Родина подсолнечника – далёкая Мексика. Там он считался священным растением. Ярко-жёлтые соцветия казались древним мексиканцам чудесными маленькими солнцами, спустившимися на землю.

Таинственную связь с дневным светилом усмотрели ещё и в том, что соцветия целый день поворачиваются в сторону солнца, ловя его жаркие лучи. Древние мексиканцы и называли растение «солнечным цветком», отливали его изображения из золота и устанавливали в храмах.

Испанские моряки вместе с Колумбом завезли это растение к себе на родину. Каждый хотел вырастить необычный цветок у себя. Мода на «солнечный цветок» перекинулась и в другие страны. Всюду видели в нём лишь прелестный цветок.

И только в России крепостной крестьянин Даниил Бокарёв додумался смастерить небольшой пресс, на котором стали выжимать из подсолнечниковых семян масло. Было это в 1829 году. Здесь, в России, подсолнечник не только прижился, но и переродился. Академик Пустовойт вывел такие сорта подсолнечника, в семенах которого масла в 2 раза больше, чем в обычных! При заботливом уходе оно может вымахать до 4 метров в высоту. Это тоже выгодно – стебель идёт на корм скоту.



помидор



Возвращаясь из Южной Америки в Европу, испанские конкистадоры привезли растения с золотисто-жёлтыми, оранжевыми и ярко-красными плодами, которые выращивались инками и ацтеками. Эти растения так пришлись по вкусу европейцам, что они стали украшать ими клумбы, цветники, беседки.

Французы за красоту и сочность плодов называли этот овощ «яблоко любви». итальянцы называли его «золотое яблоко». Помидор сохранил своё древнее название «томатль» - томат.

При Екатерине II появились первые сведения о помидорах. Как овощную культуру у нас помидоры стали разводить в 1850 году.

Помидоры хороши на вкус, весьма питательны, содержат небольшое количество белков, глюкозу, фруктозу, сахарозу. Органические кислоты (яблочная и лимонная) придают этому овощу особый освежающий вкус, а также повышают аппетит, усиливают пищеварение, подавляют рост кишечных бактерий. Плоды помидоров содержат каротин, витамины группы В, ценные минеральные соли, особенно соли железа.

Стакан томатного сока содержит 1 миллиграмм каротина, который в организме превращается в витамин А. Каротин может накапливаться про запас и потому нужно есть больше помидоров в пору их сбора. В недостатке витамина А в организме можно убедиться, если из светлого помещения войти в темноту и посчитать, сколько времени пройдёт, прежде чем глаза привыкнут к темноте. Если пройдёт 6 секунд, значит, витамина А в организме недостаточно.

Кроме каротина, в помидорах есть ценные вещества: витамины С, В, РР, К, пантотеновая кислота, и значительное количество минеральных солей.



пшеница



Пшеница – не только самое главное, но и самое первое хлебное растение, которое посеял человек. Уже древние египтяне выращивали её и высоко ценили. Когда умирал их царь – фараон, в гробницу сносили всё, без чего умерший владыка, по верованиям египтян, не мог обойтись в загробном мире. Вместе с золотыми украшениями и и прочими драгоценностями в гробницу ставили чашу с пшеничным зерном.

Ценится пшеница твёрдых сортов. В этом зерне больше полезных белков. Именно из него получают манную крупу и высшие сорта муки. Хлеб из этой муки отличается пышностью, хорошим припёком, отменным вкусом. Макаронам и вермишели не обойтись без твёрдой пшеницы.



рис



Много тысяч лет назад жители Древней Индии обнаружили удивительный злак — дикий рис. Рис вдвое-втрое урожайнее пшеницы, а по питательности ей не уступает.



ромашка



2 столовые ложки цветков ромашки аптечной залить 2 стаканами кипятка и настоять 25-30 минут. Это лекарство применяют как антисептическое (обеззараживающее) средство, им лечат ожоги, фурункулы. Применяется и при расстройствах желудка, при других внутренних болезнях.



свёкла



Немецкий учёный Маргграф обнаружил в корнях свёклы сахар. Случилось это в 1747 году. Его ученик Франц Ахард потратил 12 лет, чтобы отыскать самую сахаристую свёклу. Про удачные опыты Ахарда узнали в России. В 1800 году по указу царя Павла I русским помещикам, пожелавшим выращивать сахарную свёклу, стали отводить земли в центральной полосе России. В скором времени в селе Алябьево, Тульской губернии, задымил первый сахарный заводик.

В 16 столетии наши предки любили борщ, а нарезанную свёклу ломтиками подавали перед обедом как закуску для возбуждения аппетита. Отваром свёклы пользовались как дезинфицирующим средством.

Из витаминов свёкла содержит аскорбиновую кислоту, витамины группы В и другие. Есть в ней и каротин. В свежей ботве молодой свёклы в 2 раза больше витаминов, чем в корнеплодах. Минеральные вещества в свёкле образуют прекраснейшее сочетание: соли натрия, калия, кальция, магния, марганца, железа, фосфора, кобальта. Вдобавок ещё углеводы, среди которых сахароза, глюкоза, фруктоза. Есть также азотистые вещества, органические кислоты.

Благодаря содержащимся в ней клетчатке, сахарозе и органическим кислотам свёкла способствует перистальтике кишечника.



СОЯ



Кефир, творог и сыр делают из молока.
Колбасу и сосиски – из мяса. Бензин – из нефти.
Все эти продукты можно изготовить из сои.

Соя – родственница гороха. Впервые её стали выращивать в Китае 7000 лет назад. Семена сои богаты маслом и белками. По составу они сходны с белками мяса. Зерно сои перемалывают в муку. А из муки пекут кексы, печенье, делают макароны и конфеты. Если добавить сою к пшеничной муке, хлеб долго не черствеет.

Богата соя и маслом, которое годится не только в пищу, не только на производство маргарина и витаминов. Из него можно получить и топливо для автомобилей и самолётов, резину.



ТМИН



Многим нравится бородинский хлеб. От других сортов ржаного хлеба он отличается не только вкусом. Но и внешним видом: его корочка посыпана тмином.

В июне заросли этого травянистого растения выглядят так, словно на них набросили белое кружево. Это от обилия мелких, собранных в зонтики беленьких цветков. В июле на их месте появляются кругловатые плоды бурого цвета величиной со спичечную головку. У плодов терпкий и пряный вкус. Вот этими плодами посыпают корочку бородинского хлеба.

Своим названием он обязан Бородинскому сражению, которое произошло в 1812 году между русскими и французами. Для раненых в этой битве русских солдат был создан госпиталь. Там стали выпекать новый хлеб, который посыпали тмином – пряные плоды повышали аппетит, улучшали пищеварение, и раненые быстрее поправлялись. С тех пор выпекают у нас этот сорт хлеба.

Когда хозяйки засаливают огурцы или заквашивают капусту, им тоже нужны плоды тмина. Из тех же плодов получают тминное масло, которое придаёт приятный запах туалетному мылу и кондитерским изделиям. Если растолочь тминные плоды, заварить их кипятком, получится хорошее средство от боли в желудке.



Фасоль



Фасоль — родственница гороха. По цвету делят на белую, цветную однотонную и цветную пёструю. Белок близок по составу к белкам мяса и богат незаменимыми аминокислотами. Содержание углеводов достигает 50-60%. Это преимущественно крахмал, имеется небольшое количество жиров — около 3%. Содержатся соли калия, кальция, фосфора, железа, а также витамины.



ХЛОПЧАТНИК



Родина хлопка – тропические районы Азии, Африки, Америки. Долгие годы в Европе рассказывали легенду о белоснежных баранах, растущих на деревьях. Говорили, что шерсть у них тонкая и лёгкая, как пух.

Изредка из далёкой Индии прибывали купцы, привозившие удивительную ткань – муслин. Купец брал халат из муслина и на глазах изумлённых людей продевал сквозь перстень. Как тут было не поверить легенде!

Простолюдинам муслин был не по карману. В старину говорили: «За морем телушка – полушка, да рубль перевоз». Так было с муслином. Ведь его везли за тысячу вёрст. Плавание в ту пору продолжалось многие месяцы. Пароходов ещё не было, а ветер, надувавший паруса, не всегда дул в нужную сторону. Часто суда терпели бедствия и от жестоких штормов, и от коварных пиратов, шнырявших по морям в поисках лёгкой добычи. И чем меньше товаров поступало на рынок, тем дороже они были.

Ещё 300 лет назад одежда из индийской ткани была доступна лишь самым именитым особам, вроде английской королевы. И то королева облачалась в такое платье, когда нужно было появиться на торжественном приёме перед иностранными послами.



шалфей



Наши прабабушки и прадедушки очень полезной лекарственной травой считали шалфей. Ему приписывали множество целебных свойств. Утверждали даже, что шалфей продлевает жизнь.

До наших дней дошло изречение древних римлян: «Разве может человек умереть, если в его саду растёт шалфей!»

А в Англии жил чудака, питавшийся лишь хлебом, маслом да шалфеем. Будто бы он намного пережил всех своих сверстников.

Старинному правилу – полоскать рот и горло шалфеем при стоматите и воспалении дыхательных путей – люди следуют до сих пор.

Целебная сила шалфея – в листьях, покрытых волосками серого цвета. Листья содержат пахучее эфирное масло и дубящие вещества, которые и помогают больному поправиться. Потому-то шалфей и продолжают выращивать во многих странах и по сей день.



шафран



Римский император Гелиогабал был большой привереда. Даже прозрачная вода дворцовых прудов, в которых он купался, казалась ему недостаточно освежающей. И Гелиогабал повелел «улучшить» воду. И вот однажды произошло чудо: к приходу императора пруды начали источать такой аромат, словно в них вылили целую бочку духов.

Чудо совершили слуги императора с помощью шафрана.

Это растение было в большом почёте у древних римлян. Когда шафран зацветал, на поля выходили сборщики. Но собирали они не красивые цветки, а лишь ярко-жёлтые нитевидные рыльца, которыми заканчивается пестик. Именно в рыльцах содержится душистое эфирное масло. Рыльца высушивали, толкли, а потом настаивали на них воду – получалось что-то вроде духов.

Сколько же приходилось собирать рылец, чтобы изо дня в день ароматизировать пруды императора! Такая затея стоила безумных денег и была по средствам лишь правителю могущественной Римской державы.

Гелиогабал не был исключением. Когда другой император Древнего Рима – Нерон – возвращался из Греции в свою столицу, дорогу, по которой он ехал, на всём протяжении поливали шафранной водой.

Высоко ценилось это растение и в странах востока – в Вавилоне, Персии, Китае. Шафраном окрашивали одежду в ярко-жёлтый цвет. Красящее вещество добывали из тех же рылец. Простым смертным дорогостоящая краска была не по карману. Ею окрашивали лишь царскую одежду. В Китае существовал суровый закон: под угрозой смерти никто, кроме императора, не смеет пользоваться шафранной краской!

Сейчас шафран стал самым обычным. С ним мы встречаемся каждый день за завтраком. Ведь сливочное масло, сыр, колбаса, сдобные булочки, многие сорта конфет и напитков кажутся нам более аппетитными потому, что их подкрашивают шафраном.



чечевица



Чечевицу издавна ценили многие народы. Наряду с пшеницей её находили в египетских пирамидах – последних пристанищах фараонов. А ведь фараонам полагалось уносить в загробный мир лишь самое лучшее, чем они владели при жизни.

Древние греки и римляне охотно ели чечевичную кашу и похлёбку. Когда чечевицы не хватало, приходилось привозить её из других мест и платить немалые деньги.

Арабские купцы, отправляясь в дальний путь, неизменно брали с собой поджаренную чечевицу. Мал золотник, да дорог.

Если же случалось заболеть в дороге, выручали чечевичные семена. Из них готовили целебное средство, помогавшее вернуть утраченные силы. У арабов рецепт лекарства позаимствовали европейские врачи. Оно так и называлось - «арабское восстанавливающее».

Земледельцы нашей страны тоже давно подружились с чечевицей. Уже 1000 лет назад о ней упоминали киевские летописи – самые древние рукописные книги на Руси. Варёная чечевица была любимой пищей не только крестьян, но и знатных князей.

До сих пор чечевичное зерно высоко ценится в нашей стране. Оно идёт на каши и супы, пюре и кисели, лепёшки и пирожные. На кондитерских фабриках чечевичную муку добавляют в тесто, из которого выпекают лучшие сорта печенья.

Семена чечевицы напоминают двояковыпуклую линзу диаметром 5-10 миллиметров.



ячмень



Ячмень – полезное растение. Из него можно приготовить полный обед из 3 блюд: на первое – перловый суп, на второе – ячневую кашу, на третье – ячменный кофе.

Ячмень давно переселился на поля. Уже 9000 лет назад древние египтяне перетирали ячменные зёрна, превращали их в муку и пекли хлеб.

Полезно ячменное зерно – пшеничное ему во многом уступает. Не случайно на русском Севере ячмень в старину называли «житом», то есть главным продуктом жития – жизни.



Использование растений с лечебной целью известно с глубокой древности. Многовековой опыт человека из поколения в поколение совершенствовался и обогащался новыми наблюдениями по применению лекарственной флоры.

Лекарственные растения широко применяют при различных заболеваниях людей как в научной, так и в народной медицине.

Некоторые виды растений введены в культуру – их выращивают на плантациях специальных хозяйств. Но большая часть – дикорастущие. Они в изобилии встречаются на лугах, болотах, в лесах, по склонам гор, в оврагах, на полях и огородах – собирай вовремя и правильно используй.

Лечебные свойства растений обуславливаются в них разнообразных по своему составу и строению химических веществ: алкалоидов, гликозидов, сапонинов, эфирных масел, обладающих фармакологическим действием на организм человека или на причину заболевания. Эти вещества принято называть действующими началами.

В зависимости от химической природы действующего начала лекарственные растения могут проявить тонизирующее, успокаивающее, болеутоляющее, отхаркивающее, слабительное, закрепляющее, мочегонное, ранозаживляющее, противовоспалительное, кровоостанавливающее, противомикробное и другие виды действия.

