

Прелестные синие соцветия василька, словно осколки неба упавшие на золотое поле, почти никогда и нигде в другом месте в диком виде не встречаются. Англичане – любители незатейливых, близких к естественной природе растений, называют василек *cornflower*, что означает цветок из ржи. Издавна он считался лучшим для плетения венков. Спрос на простое, но очень нарядное растение начиная с XVI в. был так велик, что предприимчивые садоводы стали разводить его в садах.

ЦВЕТОК ИЗ РЖИ

Относится василек к быстрозацветающим и легким

в культуре летникам, которые можно посеять в аварийном порядке, чтобы задекорировать невзрачный уголок. Зацветут, правда, растения несколько позже.

Размещать василек лучше всего в миксбордере или на бордюре вдоль дорожки, для этого подойдут карликовые формы. В настоящее время существует несколько сортов и форм, к примеру махровые и полумахровые. Махровость соцветий зависит от большего или меньшего количества широколопастных цветков. Окраска варьирует от ярко-голубой до пурпурной, темно-лиловой и даже красной. Очень красивы белые и розовые соцветия василька. Оригинально смотрятся шоколадные корзинки сорта *Блэк бал*, насыщенно-голубые – сорта *Блю диадэм*, нежно-розовые – сорта *Флорэнс пинк*.

В лекарственных целях используют василек синий (целебный эффект сортов с белыми соцветиями из-за недостатка антоцианов невелик). Вырастить василек несложно. Это неприхотливое растение лучше размещать на хорошо освещенных участках. Ранней весной его семена заделывают на глубину 2-3 см, между рядками оставляют 20-30 см. Всходы появляются спустя 5-7 дней. Уход за растениями заключается в прополках и рыхлении почвы. Чрезмерная подкормка может привести к пожелтению листьев и ухудшению цветения.

Цветки собраны в одиночные корзинки диаметром около 3 см, расположенные на длинных безлистных цветоносах. Краевые цветки бесполое, с синими воронковидными глубоко надрезанными венчиками. Именно они являются лекарственным сырьем, собирать которое – довольно нудная и кропотливая работа. Лазурная окраска цветков обусловлена гликозидом – цианином, и чтобы сохранить синюю окраску, их сушат в защищен-



ных от солнца местах, под навесами или на чердаках с хорошей вентиляцией, раскладывая цветки тонким слоем (1-2 см) на бумаге. Срок годности сырья – 2 года.

Семена собирают по мере увядания соцветий, очищают и высевают на следующий год. Срок их хранения составляет не более двух лет (в противном случае семена теряют всхожесть).

Использовали василек в Древнем Египте и Древней Греции. У П. Матгиолуса (XVI в.) в «Новом травнике» указывается, что васильки противодействуют моровой лихорадке, останавливают кровотечения. Настой цветков и семян на вине хорошо пить от яда пауков и скорпионов. Возможно, они противодействуют и другим ядам. Синий василек весьма хорош для воспаленных красных глаз и других воспалений и от ушибов. В раздавленном состоянии, или в виде сока, или растертый в порошок, он помогает при лечении тяжелых гнойных ран и повреждений. Сок листьев хорош от нагноений во рту. Самое потрясающее, что практически все эти рекомендации встречаются и в современных травниках, а наука постепенно подтверждает одно действие за другим.

Обладает василек синим легким мочегонным действием, а благодаря наличию дубильных веществ и горечей включен в чай для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта. При отеках рекомендуют такой рецепт: залить 1-2 чайные ложки цветков василька синего 1 стаканом кипятка, настоять 1 час и процедить. Пить по четверти стакана 3 раза в день за 10-15 мин. до еды.

Цветки василька входят в состав мочегонных сборов,

которые применяют при мочекаменной болезни, пиелитах, циститах, уретритах.

При желтухе используют спиртовую настойку василька на водке (в соотношении 1:10), принимают ее по 20-30 капель на 1 столовую ложку теплой воды 3-4 раза в день до еды. При желудочном кровотечении василек синий используют в смеси с другими кровоостанавливающими средствами: берут по 2 ст. ложки корней василька синего, травы тысячелистника, травы хвоща полевого, 2 ст. ложки сбора заливают 0,5 л воды и кипятят, пока объем жидкости не составит 0,3 л. Принимают по 2 ст. ложки отвара каждый час. Когда кровотечения прекратятся, отвар пьют еще 2 дня по 2 ст. ложки в день.

Василек – замечательное косметическое средство. Оставим экзотические рецепты вроде утренней росы с васильков на день Ивана Купала и промывания ею век до следующего года. А вот воспаление век после бдений у компьютера, а также при блефарите можно устранить, если протереть кожу тампоном, смоченным в водном настое цветков василька. Приготовить его можно так: 1 ст. ложку сырья залить 1 стаканом кипятка и настаивать 30 мин. В косметике василек входит в кремы для ухода за кожей вокруг глаз.

При уходе за жирной кожей поможет следующее средство: 1 ст. ложку цветков василька залить 1 стаканом кипятка и настаивать 30 мин., протирать кожу настоем 2-3 раза в день. Этот же настой смешивают с 1 ст. ложкой одеколора или водки. Полученную смесь используют также для компрессов: салфетки из марли, сложенные в 2-3 слоя, или махровое полотенце смачивают в описанном настое, слегка отжимают и быстро накладывают на лицо так, чтобы середина компресса приходилась на подбородок, а края покрывали щеки. Компресс меняют 3-4 раза, начиная с горячего и заканчивая холодным. Горячие компрессы накладывают на 3-4 мин., холодные – на 10-15 мин.

Из настоя василька можно приготовить кубики льда и протирать ими усталое после трудового дня лицо, особенно если нужно хорошо выглядеть к вечеру. Раны, бородавки присыпают порошком измельченных семян василька. При лечении бородавок семена можно прикрыть сверху полоской пластыря.

СУПЕРЗАЩИТА ОТ КОМАРОВ

Для защиты взрослых от укусов комаров, москитов и мошек одним из лучших является репеллентный крем «Лютоня». Его отличает интенсивный



уровень защиты даже при высокой численности комаров. Гарантированное защитное действие – до 4,5 часа. Относится к группе наиболее действенных отпугивающих кремов. Для детей от трех лет и старше рекомендуется крем «Дарики-Дарики», произведенный на основе немецкого компонента IR3535. Это вещество уникально: оно обладает отличными репеллентными свойствами и самой низкой токсичностью для кожи. Оно практически не впитывается кожей, а в течение всего времени находится на ее поверхности. Крем «Дарики-Дарики» – это уникальное сочетание мягкой, безопасной для детей формулы и высокой эффективности. Он защищает детей и подростков от укусов насекомых не менее трех часов после нанесения на кожу! При этом он не раздражает кожу и не вредит здоровью малыша.



СПРАШИВАЙТЕ В ОТДЕЛЕНИЯХ ПОЧТОВОЙ СВЯЗИ!
www.vhoz.ru

сертифицировано

на правах рекламы

ПОЛЕЗНЫЕ КОРЕШКИ ЦИКОРИЯ

В июле-августе вдоль дорог, на лугах и пастбищах повсеместно встречаются синенькие, реже белые цветочки цикория.



Цветет растение в двухлетнем возрасте, в первый год образует розетку листьев, которая напоминает одуванчик. Осенью можно выкапывать корни. Отыскать однолетние растения среди других почти невозможно, поэтому соберите семена и посеяйте их на участке.

В народной медицине используют практически все части растения, но чаще всего – корни. Их выкапывают, очищают от земли, быстро моют в холодной воде и режут на куски. Сушить лучше в не слишком жаркой печи, иначе пригорят. Корни цикория содержат 50% инулина – прекрасного профилактического средства от диабета и различных обменных нарушений в организме. А при их поджаривании образуется вещество со сложным названием *оксиметилфурфурол*, аромат которого напоминает кофе. Цикорий с XVI в. введен в культуру, из него готовят приятный кофейный напиток, но без кофеина.

В народной медицине отвар и настой корней принимают, чтобы улучшить пищеварение. Используют их при нарушениях обмена веществ, кожных заболеваниях, болезнях печени и почек, как легкое желчегонное, мочегонное и слабительное. Отвары и настои оказывают успокаивающее действие на нервную систему, усиливают сердечную деятельность, замедляют ритм сердечных сокращений, поэтому цикорийный напиток можно пить даже перед сном.

Корни цикория входят в состав сборов при лечении ожирения, атеросклероза, нарушений минерального обмена, почечно- и желчнокаменной болезней, подагры, остеондроза, болезней суставов. Желательно включать цикорий в сборы при лечении легкой формы диабета и астении.

Готовят отвар так: 1 ч. ложку измельченных корней, отваривают

несколько минут в двух стаканах кипятка и настаивают 1-2 часа, процеживают, добавляют сахар по вкусу. Принимают по полстакана 2-3 раза в день перед едой. Можно просто размолоть в порошок корни цикория и принимать по половине чайной ложки 3 раза в день перед едой, запивая небольшим количеством воды. Отвар корней используют также для компрессов при воспалениях век.

Настой травы рекомендуют использовать при запорах и нарушениях пищеварения. Одну столовую ложку травы заваривают одним стаканом кипятка и настаивают около часа. Принимают по трети (или половине) стакана 3 раза в день. Более концентрированный настой (3-4 столовые ложки на 2 стакана воды) в народной медицине применяют для примочек при экземе.

Цикорий прекрасно растет на грядке. Корешки, в отличие от диких, получаются крупнее, особенно если земля рыхлая и питательная.

Семена можно собрать с дикорастущих растений в августе-сентябре. Сеют их весной без всякой предпосевной подготовки. Расстояние между рядками должно быть не менее 40-45 см. Всходы появляются на 7-10-й день и быстро растут. Их необходимо проредить, оставив растения на расстоянии 8-10 см, в течение лета подкормить комплексными минеральными удобрениями или раствором органических. Молодые листья добавляют в витаминные салаты, предварительно вымачивая в течение получаса в холодной подсоленной воде, чтобы устранить горечь.

Материалы полосы подготовила Е. МАЛАНКИНА, доктор сельскохозяйственных наук