

**Одуванчик, лечение одуванчиком**

Одуванчик лекарственный (*Taraxacum*), род многолетних растений семейства сложноцветных; содержат млечный сок. Растение семейства сложноцветных с желтыми цветками, стеблями с млечным соком и опушенными семенами, которые разносятся ветром. Плод - семянка, с носиком и хохолком из множества белых волосков.

Многим видам одуванчика свойствен апомиксис (от греч. *mixis* — смешение), различные способы бесполого размножения животных и растений; в более употребительном узком значении — образование зародыша без оплодотворения. Около 70 т. н. крупных, или сборных, видов или свыше 1000 мелких видов; обитают в холодном и умеренном поясах. В России около 200 видов. Наиболее распространён одуванчик лекарственный, включающий сотни видов. Растет у жилья, вдоль дорог, по выгонам, опушкам, берегам рек; засоряет газоны, сады, огороды, луга. Хорошо поедается скотом. Молодые листья употребляют в пищу; поджаренные корни могут служить суррогатом кофе. Высушенные корни одуванчика лекарственного применяют как горечь для возбуждения аппетита, при запорах и как желчегонное средство. Густой экстракт из корней одуванчика используют при изготовлении пилюль. Некоторые виды одуванчика - содержат в корнях каучук. Съедобные листья одуванчика содержат каротин, витамин С, В2, холин, никотиновую кислоту, кальций, калий, марганец, железо, фосфор.

Одуванчик помогает при хронических заболеваниях печени, камнях в желчном пузыре и в почках, при атеросклерозе и при воспалительных заболеваниях почек. Одуванчик также используется при интоксикациях и отравлениях, холецистите; циррозе печени; отеках различного происхождения; низком уровне калия; слабом аппетите, гастрите с пониженной кислотностью; при заболеваниях суставов, атеросклерозе и др.

Из листьев одуванчика готовят салаты (собирают до появления стебля, в мае), предварительно залив их соленой водой для уничтожения горечи. Из отварных листьев можно приготовить пюре.

**Внимание!**Одуванчику присуще неприятное свойство — поглощать из выхлопных газов свинец, что делает непригодным для питания растения, собранные вдоль шоссе с интенсивным автомобильным движением.

**Сок одуванчика** – относится к разряду наиболее ценных тонизирующих и укрепляющих средств. Он необходим для нейтрализации сверхкислотности и нормализации щелочного состава организма. Сырой сок одуванчика, полученный из листьев и корней, сочетаемый с морковным соком и соком листьев репы, помогает при недугах позвоночника и др. болезнях костей, а также придает крепость зубам, предотвращая тем самым пародонтоз и их разрушение. Сок одуванчика получают из всего растения (в мае — июне) путем его измельчения и экстракции небольшим количеством воды. Предварительно растение замачивают в холодной подсоленной воде

(в течение 30 мин) с целью уменьшения горького вкуса. Принимают по 1/4 — 1 стакану ежедневно в течение длительного времени (можно на рисовом или овсяном отваре, со столовой ложкой меда). Сок одуванчика можно консервировать спиртом или водкой.

Лекарственным сырьем являются также корни одуванчика. Их заготавливают ранней весной, в начале отрастания растения (апрель - начало мая), или осенью (сентябрь - октябрь). Выкапывают корни лопатами или подпахивают плугом на глубину 15-25 см. Повторные заготовки на одном и том же месте следует проводить с перерывами в 2-3 года. Выкопанные корни отряхивают от земли, обрезают ножом надземные части, корневища ("шейки"), тонкие боковые корни и моют в холодной воде. Крупные корни рекомендуется измельчать. Промытые корни, разложив на ткани, подвяливают на воздухе в течение нескольких дней (до прекращения выделения млечного сока при надрезании), а затем досушивают в сухих, хорошо проветриваемых помещениях, раскладывая слоем в 3-5 см и периодически перемешивая. При хорошей погоде сырье высыхает за 10-15 дней. Можно сушить корни в печах или сушилках при температуре 40-50 °С. Нужно помнить, что при слишком раннем сборе одуванчика, когда в корнях еще не отложен запас питательных веществ, сырье после сушки получается дряблым, легковесным, с легко отделяющейся корой и пробкой. В этом случае сырье бракуют. Срок годности сырья 5 лет. Запах у сырья отсутствует, вкус сладковато-горький. Корни одуванчика лекарственного служат предметом экспорта.

Одуванчик относится к растениям, содержащим горечи. Применяют его для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения. Рефлекторное действие препаратов одуванчика осуществляется путем раздражения вкусовых рецепторов языка и слизистой оболочки ротовой полости, что ведет к возбуждению пищевого центра, а затем к усилению секреции желудочного сока и секреции других пищеварительных желез. Он также улучшает общее состояние, нормализует обмен веществ, снижает уровень холестерина в крови, улучшает состав крови при анемии.

Биологически активные вещества одуванчика лекарственного обладают также желчегонными, диуретическими, спазмолитическими, слабительными, отхаркивающими, успокаивающими, снотворными, мочегонными, потогонными свойствами. Кроме того, в процессе изучения активности одуванчика установлены также противовирусные, противотуберкулезные, фунгицидные, антигельминтные и антиканцерогенные свойства.

Одуванчик не рекомендуется принимать при острых состояниях с закупоркой желчных путей; с осторожностью принимать при состояниях с повышенной секрецией соляной кислоты (язвенная болезнь и гастрит); при передозировке может вызвать рвоту и диарею.

Будьте здоровы друзья!

### **Приготовление**

Молодые, едва распустившиеся листья одуванчика считаются во Франции любимейшим салатом, там даже выведены его культурные сорта с более крупными и

мягкими листьями. Зимой его специально выращивают в теплицах. Приезжающие к нам французы обычно удивляются, что у нас столько одуванчиков, и никто их не ест. Впрочем, до революции в России тоже были салатные сорта одуванчиков. А потом их потеряли, и хотя можно было бы снова завезти их из той же Франции, такого желания ни у кого пока не возникает. Листья одуванчика содержат 85,5% воды, 2-2,8% азотистых веществ (в том числе и белков), 0,6-0,7% жира, немного клетчатки, минеральные соли, витамины, горечи. Вот эти-то горечи и отталкивают от одуванчика многих его потенциальных потребителей, хотя любители считают это скорее достоинством. Во всяком случае, полностью от горечи избавляться не стоит - именно этой горечи одуванчик обязан своим лекарственным действием. Горечь улучшает аппетит и пищеварение, усиливает выделение желудочного сока, оказывает желчегонное действие. Ну, а если совсем не хочется есть горькие одуванчики, существует несколько способов избавиться от неприятного вам привкуса.

Наиболее трудоемкий, но зато дающий лучшие результаты - отбеливание. Листья одуванчика, выросшие в темноте лишены зеленой окраски и горечи. Для отбеливания достаточно накрыть отрастающую розетку чем-нибудь непроницаемым для света - доской, ящиком, черной пленкой, в конце концов - пустой жестяной из-под консервов. Через несколько дней листья под укрытием побелеют и сильно вытянутся. Такие отбеленные листики сохраняют хрупкость и упругость, более приятные в салате.

Два других способа гораздо быстрее, но в результате вы получите мягкие, увядшие листья. Во-первых, одуванчик можно просто как следует ошпарить кипятком. При этом он потемнеет и размякнет, а заодно и потеряет часть витаминов. Другой способ позволяет регулировать горечь, оставшуюся в листьях. Для этого их нужно замочить в соленой воде. Какое время держать одуванчики в рассоле, решайте сами по вкусу, но чем мельче они нарезаны, тем быстрее исчезает горечь. Обычно достаточно 20 минут, чтобы получить чуть-чуть горьковатые листья, по вкусу напоминающие обычный салат.

Листья одуванчика становятся жесткими и совсем невкусными после образования бутонов. Однако, съедобным одуванчик еще остается. Теперь уже едят бутоны - их маринуют в уксусе и используют в таком виде в салатах и супах вместо каперсов. Впрочем, маленькие, еще плотные внутри бутончики можно есть и сырыми. Из них так же как из листьев можно варить суп, делать гарнир, салаты.

После распускания цветков одуванчик снова можно и нужно использовать. Теперь собирают уже соцветия. Интересно, что по ним можно определить не только погоду (перед дождем одуванчики закрываются), но и время. В ясную погоду корзинки открываются в шесть часов утра и закрываются в три часа дня. В ненастную погоду они не открываются вовсе.

Из соцветий готовят напитки - начиная от вкусного сиропа и кончая вином, лепестки одуванчика используют для окраски теста и других блюд вместо шафрана. Хотя для этих целей чаще сушат лепестки ноготков и бархатцев, но, бесспорно, одуванчик - сырье самое доступное. При варке более густого сиропа получается так называемый одуванчиковый мед, или варенье из одуванчиков. Правильно приготовленное варенье, действительно, мало отличается по вкусу от натурального меда. Этот «мед» улучшает обмен веществ. В Чехословакии такой мед готовится как напиток, т. е. гораздо менее концентрированным. Чешки и словачки очень верят в лечебные свойства такого напитка. Они утверждают, что одуванчиковый мед омолаживает, чистит кровь, дает молочно-белую кожу с румянцем и лечит различные заболевания. Следующий раз

одуванчики можно использовать уже в сентябре, после летней спячки. На сей раз выкапывают корни. Корни одуванчика можно просто жарить, как картошку. При нагревании горечь исчезает, корни становятся сладковатыми. Если же поджаренные без масла корни немного пережарить, до коричневого цвета, получится хороший и питательный заменитель кофе. По моему мнению, он даже лучше цикория. Более подробно о приготовлении кофе, меда и вина из одуванчиков будет написано в главе «Напитки».

Классический исторический рецепт салата из одуванчиков - салат Гете. Мать великого немецкого поэта ежедневно готовила ему весной этот салат. Вольфганг Амадей Гете считал, что именно этому рецепту он обязан своей «молодостью» и работоспособностью до 84 лет.

**Рецепт.****Франкфуртский зеленый салат**

Зелень, 2 вареных яйца, 1 небольшая луковица, простокваша (масло подсолнечное или другое), соль и перец.

Две горсти зелени (одуванчик, крапива, мята перечная, огуречник, щавель, укроп, петрушка, зеленый лук или по вкусу еще что-нибудь) порубить или мелко порезать, добавить нарезанные яйца и тонко нашинкованную луковицу. Заправка: 1 ст. ложка простокваши, перец и соль по вкусу (либо любая другая).

Источник <http://radosvet.net>

{jcomments on}