

За что влюбиться в петрушку?

Всем известно, что самые полезные и дешёвые витамины растут у нас на грядках. Первая зелень не только радует глаз, но и обладает целебными свойствами. Одно из самых распространённых и полезных растений – это петрушка. Её достоинства можно перечислять бесконечно. Но обо всём по порядку...

Биологические особенности.

Петрушка (*Petroselinium* Mill.) – двулетнее ароматическое (пряное) растение. Родина – Средиземноморье, там она встречается и в диком виде. В нашей стране петрушка выращивается повсеместно.

В первый год растения образуют корнеплод с прикорневой розеткой листьев. На второй формируют репродуктивные органы, цветут и плодоносят. У корневой петрушки корнеплод мясистый, веретенообразный, у листовой – ветвистый. В свою очередь листовая петрушка по форме пластинки листа делится на листовую обыкновенную и кудрявую.

Вегетационный период в первый год жизни от 100 до 130 дней. Петрушка – очень холодостойкое растение. Минимальная температура прорастания семян +3 градуса. Всходы переносят заморозки до минус 9 градусов, а взрослые растения первого года успешно зимуют в почве (при снежной зиме) и дают раннюю зелень.

Полезные свойства.

1. Листья и корнеплоды петрушки богаты жирными и эфирными маслами.
2. Также в ней много витаминов А, С, В1, В2, РР, К.
3. Петрушка содержит сахара и азотистые вещества.
4. Кроме этого важные для организма калий, кальций, фосфор, железо, магний, цинк и т.д., – всё это вы получите благодаря употреблению в пищу «зелёной красавицы».
5. Петрушка богата хлорофиллом, который влияет на процессы окисления в организме.
6. Её сок помогает поддерживать нормальное функционирование надпочечников и щитовидной железы, укрепляет сосуды и капилляры. А ещё он полезен при заболеваниях сердца.

За что влюбиться в петрушку

Автор: admin

29.10.2013 14:05 -

7. Петрушка очищает почки, печень, желчевыводящие и мочевые пути, используется как мочегонное средство.

8. Но и это ещё не всё. Она стимулирует выделение пищеварительных ферментов. Петрушку применяют при расстройствах желудка, гастритах с пониженной кислотностью, а также для повышения аппетита.

9. Если говорить о наружном применении, то нельзя не напомнить о том, что петрушка действует как мощное дезинфицирующее средство: способствует заживлению ран, ожогов и язв.

10. Растение помогает справиться с воспалительными заболеваниями десён и отлично освежает дыхание.

Боюсь, что это далеко не полный перечень полезных свойств петрушки. Его можно продолжать и продолжать... Главное, что выглядит весьма убедительно и доказывает, что петрушка – кладёзь витаминов, необходимых для здоровья человека.

Использование. Зелень петрушки употребляют в свежем или сушёном виде в качестве приправы к супам и гарнирам (листья и корни), в салатах и мясных блюдах (листья), а ещё как отличное косметическое средство. Далее – практические советы...

Совет □ 1 для женщин. Многим знакомы неприятные ощущения при болезненных менструациях. Оказывается, если подружиться с петрушкой, она не даст в обиду прекрасный пол. Для этого необходимо приготовить отвар или настой из листьев и корней петрушки (1:20) и пить его по четверти стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Совет □ 2 для снятия отёков. Петрушка помогает при отёках, в том числе и отёках нижних век. Корни и зелень необходимо пропустить через мясорубку, залить кипятком в пропорции 1:2 и настаивать в тепле 8-10 часов. Затем настоем процеживают, отжимают и добавляют в него сок одного лимона. Принимают по трети стакана 3 раза в день до еды в течение 3-5 дней (Но только не во время беременности!). Для достижения большего эффекта можно делать примочки из настоя трав (петрушка, укроп, ромашка и т.д.). Принимать настои петрушки с выжатым соком лимона желательно не натощак, чтобы не раздражать слизистую желудка.

Совет □ 3 от прыщей и угревой сыпи. Петрушку пропустить через соковыжималку. Протирать лицо, предварительное очищенное от косметики, соком петрушки 2-3 раза в

За что влюбиться в петрушку

Автор: admin

29.10.2013 14:05 -

день не менее 2-3 недель.

И снова это не все рецепты, дорогие друзья. Как Вы понимаете, петрушка спасёт и поможет практически при любых бедах. Вот только мне не известны её действия относительно поднятия настроения. Хотя, если Вы здоровы и красивы, то зачем грустить? Улыбайтесь и дарите свои прекрасные улыбки окружающим людям! А свежая петрушка пусть будет постоянным и уважаемым гостем на Вашем столе!

Автор - **Виктория Бобылева**

[Источник](#)