Автор: admin
18.09.2013 19:22 -

# Чем полезен подорожник?

Детство мое прошло не в деревне. Но и не в городе, поэтому бег босиком не был чем-то из ряда вон выходящим. Естественно, ссадины и царапины появлялись на ногах почти каждый день. Впрочем, ни меня, ни моих товарищей они особенно не огорчали. Всюду под ногами, возле каждой тропинки было полно чудодейственного средства – листьев подорожника.

Достаточно было прилепить листок к царапине или порезу и можно бежать дальше, «ремонт» закончен. О строгой гигиене и придорожной пыли как-то не думали, листья никогда не мыли. Но факт остается, ранки заживали.

За продольные жилки на листьях эту травку иногда еще называют «попутчиком семижильным». И название это, наверное, более правильно отражает особенности растения, чем «подорожник». Растет ведь он не только вдоль дорог, зато к каждому мимо проходящему человеку или зверю набивается в попутчики. Зрелые семена цепляются к одежде, обуви и шерсти, словно смазанные клеем.

Почему же тогда прижилось первое название? Из-за своей живучести и неприхотливости подорожник прекрасно себя чувствует на уплотненной почве, что характерно не для каждого растения. В результате, вдоль дорог и утоптанных тропинок он доминирует над остальными травами.

Полезные свойства подорожника известны издревле. Он обладает выраженными обезболивающими, противовоспалительными и антисептическими свойствами. Настой из листьев используют для лечения не только банального кашля или острого респираторного заболевания, но и при более серьезных болезнях дыхательных органов: туберкулезе легких, плеврите, катаре верхних дыхательных путей, бронхиальной астме и коклюше.

Желудочные хвори также не могут устоять против подорожника: гастриты, энтериты, энтероколиты, язвы желудка и кишечника – далеко не полный перечень его побед. С успехом лечатся древним помощником человека воспаления мочевого пузыря, геморрой, малярия, различные кожные болезни: сыпи, угри и даже лишаи. Что касается лечения

уже упомянутых повреждений кожи, подорожник не может заменить в народной медицине ни одно другое растение.

Как его только не используют, тут и мази, и сиропы, соки, отвары, смеси с другими компонентами. Готовить чудодейственные снадобья просто и удобно. Вот несколько «бабушкиных» рецептов.

1. Мелко нарезанные свежие листья подорожника смешиваем с медом в весовой пропорции один к одному. Смесь держим в закрытой емкости на теплой плите часа три-четыре. Полученный сироп употребляется регулярно минут за тридцать до еды.

2. Пару столовых ложек сухих листьев заливаем стаканом кипятка, процеживаем, отстаиваем и употребляем по столовой ложке также, как и в предыдущем случае.

3. Равные части подорожника и тысячелистника настаиваем на водке. Настой применяется как наружное антисептическое, кровоостанавливающее и ранозаживляющее средство.

4. Вымытые свежие измельченные листья, завернутые в марлю, прикладываются в местах ушибов, воспалений, царапин и порезов. Все просто и эффективно.

Как пищевое растение подорожник не пользуется популярностью в последние годы. Все уже давно забыли, что из его молодых листьев можно готовить салаты, супы, котлеты. Высушенные листья годятся для травяного чая, а семена – в качестве пряности. Может, кто-нибудь еще поделится впечатлениями о забытом вкусе?

Автор - **Алексей Норкин**
Источник