



Здоровый Образ Жизни

и долголетие

ПЕТРУШКА, УКРОП, СЕЛЬДЕРЕЙ И КИНЗА для здоровья и долголетия



рипол классик

Здоровый образ жизни и долголетие

Виктор Зайцев

**Петрушка, укроп, сельдерей и
кинза для здоровья и долголетия**

«РИПОЛ Классик»

2012

Зайцев В. Б.

Петрушка, укроп, сельдерей и кинза для здоровья и долголетия /
В. Б. Зайцев — «РИПОЛ Классик», 2012 — (Здоровый образ
жизни и долголетие)

Петрушка, укроп, сельдерей и кинза – привычные растения на наших огородах. Но мало кто знает о чудесном лечебном потенциале этих поистине природных лекарей. Простые и доступные советы по их применению будут способствовать общему оздоровлению вашего организма и значительно укрепят иммунитет.

Содержание

Введение	6
Петрушка	7
Какие полезные вещества содержит петрушка?	8
Заготовка лекарственного сырья	9
Лекарственные свойства петрушки	10
Показания к применению петрушки	11
Противопоказания	12
Как приготовить лекарственное средство	13
Рецепты применения петрушки в лечении различных заболеваний	14
Рецепт 1	14
Рецепт 2	15
Рецепт 3	16
Рецепт 4	17
Рецепт 5	18
Рецепт 6	19
Рецепт 7	20
Рецепт 8	21
Рецепт 9	22
Рецепт 10	23
Рецепт 11	24
Рецепт 12	25
Рецепт 13	26
Рецепт 14	27
Рецепт 15	28
Рецепт 16	29
Рецепт 17	30
Рецепт 18	31
Рецепт 19	32
Рецепт 20	33
Рецепт 21	34
Рецепт 22	35
Рецепт 23	36
Рецепт 24	37
Рецепт 25	38
Рецепт 26	39
Рецепт 27	40
Рецепт 28	41
Рецепт 29	42
Рецепт 30	43
Рецепт 31	44
Рецепт 32	45
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Виктор Зайцев

Петрушка, укроп, сельдерей и кинза для здоровья и долголетия

©ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2012

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Издательство не несет ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.

Введение

Эти замечательные растения знакомы всем. Петрушка, укроп, сельдерей и кинза – желанные гости на нашем столе, вкусные и ароматные пряности. Мы любим их не только за то, что они позволяют улучшить вкус множества блюд, но еще и за пользу – ведь укроп, кинза, петрушка и сельдерей дарят нам множество витаминов и микроэлементов.

Но этим растениям можно найти и лекарственное применение. С давних пор люди используют петрушку, укроп, сельдерей и кинзу для лечения самых разных заболеваний. Гипертония и гастрит, болезни сердца, почек и желудочно-кишечного тракта, бессонница и юношеские угри – в зеленой аптеке найдется лекарство практически от любой болезни. Чудо-лекари петрушка укроп, сельдерей и кинза доступны и неприхотливы, их можно выращивать зимой на подоконнике и летом на дачном участке.

Петрушка

Петрушка – двулетнее травянистое растение, принадлежит к семейству зонтичных. Может достигать полуметра в высоту. Корнеплод белый, по форме напоминает морковь. В первый год петрушка образует розетку листьев, на второй год вырастают цветочные стебли. Листья черешковые, перисторассеченные. Мелкие цветки собраны в зонтик. Цветет петрушка с июля по сентябрь.

Какие полезные вещества содержит петрушка?

Петрушка – источник множества полезных веществ. Во всех частях растения – корне-плоде, стеблях, листьях и семенах – содержится эфирное масло. В корнях есть белки, углеводы, аскорбиновая и никотиновая кислоты, витамин В₂.

В листьях содержатся каротин, витамины С и Е, а также витамины группы В, фолиевая кислота, соли калия, магния, железа, инулин, флавоноиды, гликозиды. Большое количество калия в петрушке делает ее ценной при болезнях сердечно-сосудистой системы и при нарушениях мочевыделения, а также при сахарном диабете.

Заготовка лекарственного сырья

Лекарственным сырьем служат трава, корни и плоды петрушки. Свежую зелень используют круглый год, листья для сушки заготавливают в августе, семена – в августе – сентябре, корни либо весной (у растений второго года жизни), либо в августе – сентябре. Все лекарственное сырье можно использовать как в свежем, так и в сушеном виде.

Лекарственные свойства петрушки

Петрушка – это настоящий клад полезныи веществ и минералов. В зелени петрушки содержатся витамины В₁, В₂, РР, Е, а также соли магния, железа, кальция. Витамина С в петрушке гораздо больше, чем во многих овощах и фруктах. Так, в 100 граммах ее зелени содержатся почти двухсуточные нормы витамина С (по этому показателю она в 4 раза превышает лимон) и двухсуточная норма провитамина А (по содержанию этого витамина она не уступает моркови).

Петрушка обладает ветрогонным, обезболивающим и противовоспалительным действием, а также повышает тонус гладкой мускулатуры матки, кишечника и мочевого пузыря. В народной медицине петрушку используют для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения. Семена употребляют как потогонное и мочегонное средство при водянке, отеках сердечного происхождения, камнях в почках и мочевом пузыре, желчекаменной болезни. Семена принимают при менструальных нарушениях, воспалении предстательной железы. Кроме того, петрушка стимулирует иммунитет, улучшает пищеварение, повышает свертываемость крови и потенцию, уменьшает потливость, освежает дыхание, обезболивает места укусов насекомых. Широко используется в косметологии. Ведь издавна известно, что петрушка хорошо снимает отечность и покраснение кожи, осветляет и тонизирует ее. Используют петрушку и для избавления от воспалений и угрей, а также ухода за нежной кожей вокруг глаз. А еще петрушка известна своим омолаживающим эффектом!

Показания к применению петрушки

В народной медицине очень распространено использование петрушки:

- как диуретического средства при почечных и сердечно-сосудистых заболеваниях, сопровождающихся отеками;
- при мочекаменной болезни, циститах, уретритах;
- при оксалатных солях и камнях – свежая зелень позволяет мягко растворить эти отложения и вывести из организма;
- при маточных кровотечениях, при некоторых нарушениях менструального цикла, болезненных менструациях;
- при воспалении предстательной железы;
- в качестве спазмолитика;
- как ветрогонное средство;
- при астенических состояниях;
- при расстройстве пищеварения и мочеиспускания у детей, вздутии живота и диспепсиях;
- в качестве жаропонижающего и потогонного;
- при хронических гастритах со сниженной секреторной функцией желудка;
- для возбуждения аппетита, улучшения пищеварения;
- как профилактическое средство для сохранения зрения.

А еще петрушка устраняет неприятный запах изо рта, действует на полость рта бактерицидно, именно поэтому рекомендуется при воспалительных процессах десен, языка и слизистой рта.

В народной медицине считается, что толченые семена петрушки, если их втирать в кожу, предупреждают облысение, а крепкий отвар корней петрушки в смеси с соком лимона – традиционное косметическое средство, позволяющее избавиться от веснушек и пигментированных пятен кожи.

Отвар из корня петрушки в виде примочек помогает при укусах насекомых (комаров, ос и пчел).

Различают две разновидности петрушки: листовую и корневую.

В диком состоянии петрушка встречается на территории от Испании до Македонии, в Греции и в Алжире. В глубокой древности лучшим сортом считался македонский.

Противопоказания

Петрушка и приготовленные из нее препараты раздражают паренхиму почек, поэтому при нефрите они противопоказаны.

Сок петрушки оказывает очень сильное воздействие на организм, поэтому его не стоит употреблять в чистом виде. Сок петрушки лучше всего использовать в смеси с морковным.

Важно помнить, что петрушка может быть опасна для женщин, склонных к выкидышам. Беременным петрушка вообще противопоказана, так как стимулирует мускулатуру матки и может вызвать преждевременные роды! Так что женщинам, ожидающим ребенка, петрушку можно использовать только наружно, в косметических целях.

Как приготовить лекарственное средство

Для лечения различных заболеваний петрушку используют в составе различных сборов, а также в чистом виде. Чаще всего применяется порошок из семян петрушки, из которого готовят настои, отвары, а также свежую или сушеную зелень.

Настой: 1 ч.л. семян петрушки, 2 стакана кипящей воды. Залить, дать настояться 2–3 ч. принимать по 0,5 стакана 3 раза в день. Такой настоем окажет мочегонное действие.

Отвар: 4 ч. л. семян петрушки, стакан кипящей воды. Отвар кипятят 15 мин, остужают, процеживают и принимают по 1 ст. л. 4–6 раз в день. Доза для ребенка должна быть уменьшена соответственно возрасту.

Петрушка с незапамятных времен используется как возбуждающее аппетит, прекрасное косметическое и лекарственное средство при многих заболеваниях. Растение было популярно в Древней Греции и Древнем Риме, в странах Востока.

Настой из травы: 4 ч. л. свежей или сушеной зелени петрушки, стакан кипящей воды. Настоять 4–6 ч в закрытой эмалированной посуде. Процедить, принимать по 1 ст.л. 4 раза в день до еды.

Настой, приготовленный холодным способом: 1 ч. л. семян настаивают в 1 л. холодной кипяченой воды в течение 8–12 ч. Настой пьют по 0,5 стакана 4–6 раз в день. Такой настоем оказывает ветрогонное действие и регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта.

В Древней Греции и Риме петрушку долгое время выращивали как декоративное растение. Зелень петрушки использовалась для плетения венков, украшавших жилище, для составления букетов. Из Греции и Рима петрушка распространилась по всему миру.

Настой из корней петрушки: 4 ч.л. свежих или сухих корней настаивают 8–12 ч в 0,25 стакана кипятка в закрытой эмалированной посуде, процеживают. Принимают по 1 ст.л. 4 раза в день за полчаса до еды.

Отвар из корней петрушки для наружного применения: 4 ст.л. свежих или сухих корней петрушки, стакан кипящей воды. Отвар кипятят 15–20 мин, остужают, процеживают. Протирают кожу лица при веснушках, пигментных пятнах. При витилиго можно смешать такой отвар с лимонным соком в пропорции 10: 1.

Лекарственным препаратом может служить свежий сок из листьев петрушки – его применяют в качестве жаропонижающего средства, принимают по 1–2 ч.л. 3 раза в день. Хорошо добавлять сок петрушки в другие соки – морковный, сок сельдерея.

От укусов комаров, пчел и ос помогают свежие растертые листья петрушки, приложенные к месту укуса.

Рецепты применения петрушки в лечении различных заболеваний

Рецепт 1

5 ч.л. семян петрушки и 50 г свежих измельченных листьев капусты, залить 1 л кипятка, настаивать в термосе 15 мин. Принимать по 1 стакану 3 раза в день перед едой. Курс лечения – 2 недели. Средство помогает при алкоголизме, уменьшает тягу к спиртному.

Рецепт 2

Соки моркови, сельдерея и петрушки соединить в пропорции 4: 2: 1. Принимать по 0,5–0,75 стакана 3 раза в день до еды. Средство помогает при артрите и других заболеваниях суставов.

Рецепт 3

Соки моркови, сельдерея, петрушки и шпината соединить в пропорции 4: 2: 1: 2. Принимать по 0,5–0,75 стакана 3 раза в день до еды. Средство помогает при артрите и других заболеваниях суставов.

Рецепт 4

1 ч.л. сушеной зелени и корней петрушки кудрявой залить 2 стаканами горячей воды, настоять 8–10 ч. Принимать настой по 2–3 ст.л. перед едой в течение 3 дней. Средство помогает при артрите и других заболеваниях суставов.

Рецепт 5

1 ч.л. корня петрушки, 1 ч.л. листьев крапивы двудомной, 1 ч.л. цветков бузины, 1 ч.л. коры ивы. Сбор залить стаканом крутого кипятка. Кипятить на медленном огне 5 мин, охладить, затем процедить. Принимать по 2 стакана отвара в день. Средство помогает при различных артритах.

Рецепт 6

1 ч.л. сухой зелени, 1 ч.л. корней петрушки залить 2 стаканами горячей воды. Настаивать 8–10 ч. Принимать по 2–3 ст.л. перед едой в течение 3 дней. Средство помогает при различных артритах, уменьшает боль, снимает воспаление.

Рецепт 7

1 ст.л. семян петрушки залить 1 стаканом горячей воды и кипятить 30–40 мин. Затем охладить, тщательно процедить и довести объём до исходного кипячёной водой. Принимать по 2 ст.л. 3–4 раза в день до еды. Средство помогает при астении, слабости.

Рецепт 8

1 ст.л. корней, 1 ст. л. травы петрушки настаивают в 2 стаканах кипятка 4 часа, а затем процеживают и пьют по 1–2 ст.л. 4 раза в день за 30 мин до еды. Средство помогает при болезненных менструациях и маточных кровотечениях.

Рецепт 9

2 ст. л. корней петрушки залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 мин. Настоять 15 мин. Охладить. Смешать с соком лимона в пропорции 10:1, смазывать кожу утром и вечером. Средство помогает при веснушках.

Рецепт 10

2 ст.л. травы петрушки 0,5 л кипятка, настоять, процедить. Давать ребенку по 1 ч.л. 3 раза в день. Средство улучшает состояние при ветряной оспе.

Рецепт 11

1 ч.л. измельченных корней петрушки залить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Давать ребенку по 1 ч.л. 3 раза в день. Средство улучшает состояние при ветряной оспе.

Рецепт 12

800 г петрушки, 1,5 л свежего непастеризованного молока томить в эмалированной посуде до тех пор, пока объем молока не уменьшится наполовину. Полученный отвар процедить. Принимать по 1–2 ст.л. каждый час. Продукт необходимо употребить в день приготовления. Средство улучшает состояние больного при водянке.

Рецепт 13

1 пучок петрушки (без корней) мелко нарезать, положить в марлевые мешочки, которые затем опустить на 5 мин в горячую воду. Вынуть мешочки, дать жидкости стечь. Теплые мешочки прикладывать к закрытым глазам на 5 мин. Умыться прохладной водой. Средство помогает при воспалении век.

Рецепт 14

Втирать свежесжатый сок петрушки в кожу головы. Средство помогает при выпадении волос.

Рецепт 15

Втирать в кожу головы толченые семена петрушки. Оставить на 20–30 мин, затем промыть волосы теплой водой. Средство помогает при выпадении волос.

Рецепт 16

1 ч.л. растертых семян петрушки, 1 ч.л. медицинского спирта, 2 ч.л. касторового масла смешать. Смесь втирать в кожу головы через день. Курс – 15 процедур. Средство помогает при выпадении волос.

Рецепт 17

2 ст.л. измельченной смеси травы и корней петрушки залить 1,5 стакана кипятка, настоять 4–6 ч в термосе. Затем процедить. Принимать по 1–2 ст.л. 4 раза в день за полчаса до еды. Средство помогает при гастрите с повышенной кислотностью.

Рецепт 18

Смешать сок листьев петрушки и морковный в соотношении 1:3. Принимать по 1 стакану сока 2 раза в день. Средство помогает при глазных заболеваниях.

Рецепт 19

1 ч.л. истолченных семян петрушки залить 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры. Настаивать 8 ч, процедить. Принимать по 0,5 стакана настоя 3–4 раза в день за 20 мин до еды. Средство помогает при дискинезии желчевыводящих путей.

Рецепт 20

0,5–1 г порошка из листьев или семян сухой петрушки принимать 2–3 раза в день. Средство помогает при желчно-каменной болезни.

Рецепт 21

0,5 ч.л. ложки семян петрушки залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настоять в течение 8–10 ч, процедить. Принимать по 2–3 ст.л. 3 раза в день. Средство используется как желчегонное.

Рецепт 22

20 г листьев петрушки залить 1 стаканом водки, настаивать в темноте 2 недели, процедить. Мазать настойкой волосы 2–3 раза в неделю. Средство помогает при жирных волосах.

Рецепт 23

Пучок зелени петрушки тщательно промыть, измельчить, залить водой, довести до кипения. Процедить, кашицу положить на марлю и в теплом виде приложить к лицу на 20–30 мин. Затем протереть лицо влажным ватным тампоном, но не умываться в течение часа. Маску делать 3 раза в неделю. Отваром петрушки ежедневно протирать кожу лица. Средство помогает при жирной коже.

Рецепт 24

Жевать свежий корень петрушки. Средство помогает при запахе изо рта.

Рецепт 25

1 ч.л. мелко нарезанных корней петрушки смешать с 1 ч.л. нарезанных листьев петрушки. Смесь залить стаканом кипятка. Настоять, укутав, 2–3 ч. Принимать 0,5–1 стакану дважды в день до еды небольшими глотками. Средство помогает при камнях в почках, камнях в мочевом пузыре.

Рецепт 26

1 ч.л. свежих или сухих измельченных корней петрушки залить 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 6–8 ч, затем процедить. Принимать по 1 ч.л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды. Средство помогает при кори.

Рецепт 27

1 ч.л. измельченных корней петрушки залить 1 стаканом кипятка, закрыть крышкой и настоять 8–10 ч. Процедить. Давать ребёнку по 1 ч.л. 3–4 раза в день до еды. Средство облегчает состояние ребенка при кори.

Рецепт 28

1 ч.л. растертых семян петрушки залить 1 л воды, настаивать 8 ч в темном месте. Принимать по 3 ст. л. каждые 2–3 ч. Средство помогает при метеоризме.

Рецепт 29

20 г семян петрушки залить 1 стаканом холодной воды. Затем поставить на водяную баню и нагревать 30 мин. Охладить, процедить. Принимать по 1 ст.л. отвара 5 раз в день. Средство помогает при метеоризме.

Рецепт 30

0,5 ч.л. истолченных семян петрушки настоять в 2 стаканах холодной воды в течение 8 ч, затем процедить. Пить по 2–3 ст.л. в течение дня. Средство помогает при метеоризме.

Рецепт 31

4 ч.л. сухих или свежих корней петрушки залить 2 стаканами кипятка, настаивать 10–12 ч. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день за 20 мин до еды. Средство помогает при метеоризме.

Рецепт 32

500 г петрушки, 1 л свежего непастеризованного молока томить в эмалированной посуде до тех пор, пока объем молока не уменьшится наполовину. Полученный отвар процедить. Принимать по 1–2 ст.л. каждый час. Продукт необходимо употребить в день приготовления. Средство используется как мочегонное при камнях в мочевом пузыре, цистите, уретрите.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.