

## Рецепты из любистока

Настой 2-3 чайных ложек корней в 250 мл кипятка — дневная доза; или настой 4 г семян в 150 мл кипятка — по 15 мл 3 раза в день при бронхите, колите, спазмах кишечника и других органов.

Настой из 1 столовой ложки корней на 400 мл кипятка, настаивают 1 час, принимают по 0,5 стакана 4 раза в день до еды.

15 г сухих корней отваривают в 3 стаканах воды, настаивают несколько часов, процеживают, принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за полчаса до еды; курс лечения — 1 месяц.

30-40 г сухих корней кипятят в 1 л воды 7 мин — дневная доза (на 5 приемов) при заболеваниях сердца.

30-40 г корней заливают 1 л сырой воды, ставят на ночь в горячую духовку, утром вынимают, кипятят 5-7 мин, после чего оставляют париться 20 мин, затем процеживают, отжимают и выпивают в течение дня за 5 приемов.

40 г корня настаивают 12 часов в 1 л воды, затем кипятят 5 мин и еще 30 мин настаивают, отжимают, пьют теплым за день в 4-5 приемов как чай при болезнях сердца, бронхов, одышке.

При нарушении менструального цикла пили настой, приготовленный из расчета 7,5 г корня на 180 мл кипятка или белого вина.

Как отхаркивающее, употребляют не только напар, но и порошок из корня: 1 г на прием 3 раза в день.

Для усиления кровообращения свежий сок из листьев принимали по 30—90 г.

## Косметика из любистока

Отваром корня любистока моют волосы для улучшения их роста и предотвращения выпадения.

Настой используют для ванночек при псориазе, экземе, нейродермите, кожном зуде, для выведения веснушек и гиперпигментированных пятен.

Настой из 1 чайной ложки измельченного корня на 200 мл крутого кипятка или в виде свежего сока втирают в кожу волосистой части головы при тотальном или очаговом облысении.

1 чайную ложку корней заливают 200 мл кипятка, настаивают до охлаждения, используют для протирания, компрессов и примочек.

1 столовую ложку корней на 1 л кипятка, настаивают 10-15 мин, используют для мытья головы.

## Другие свойства любистока

В ветеринарии свежие толченые листья прикладывали на язвы или давали внутрь в виде порошка (от 12,8 до 25 г).

## Имеются противопоказания

**Перед применением обратитесь к врачу!**

## МАДОУ «Детский сад № 58

618417, Пермский край, г. Березники,  
ул. Л. Толстого, 29, В. Бирюковой, д.3.

Телефон: 8(3424) 23 22 78

МАДОУ «Детский сад № 58»

## Любисток



Серия  
«Аптекарский  
огород»



Тел. 8(3424) 23 22 78

**Любисток лекарственный** многолетнее травянистое светолюбивое растение с мясистым, толстым, коричневым, желто-коричневым корневищем и длинными, ветвистыми корнями; все растение с сильным, специфическим запахом, напоминающим запах сельдерея. В 1-й год образует лишь розетку крупных прикорневых листьев. Со 2-го - переходит к цветению и образованию семян.

Стебель любистока прямостоячий, бороздчатый, трубчатый, полый, голый, с сизой поверхностью, кверху разветвленный, высотой 1-2 м.

Листья голые, глянцевые, блестящие, прохладные на ощупь, широкотреугольные, прикорневые, нижние - длинночерешковые, крупные, длиной до 0,5-0,7 м, дважды- и трижды-перисто-рассеченные, с большими обратнойцевидными или ромбическими, несколько надрезанными долями, стеблевые - более мелкие, короткочерешковые, дваждыперистые, надрезанно-зубчатые, верхние - сидячие, с расширенными влагалищами и маленькой пластинкой.

Цветки любистока мелкие, светло-желтые, пятичленные, собраны на концах стеблей и ветвей в сложные 6-15-лучевые зонтики, около 12 см в поперечнике; обертки и оберточки многочисленные, отогнутые вниз.

Плод - продолговато-овальная, овально-эллиптическая, желто-бурая, десятиребристая (с толстоватыми крылатыми ребрами), гладкая, сплюснутая по спинке двусемянка, длиной 5-7 мм и шириной 3-4 мм. Цветет в июне-августе.

Плоды любистока созревают в августе-сентябре. Размножается семенами, делением куста, корневыми черенками.

## Действие и применение любистока

Любисток лекарственный обладает отхаркивающим, мочегонным, сокогонным, тонизирующим, успокаивающим, желчегонным, ветрогонным, послабляющим, общеукрепляющим, кровоочистительным, антисептическим, антибактериальным, слабым обезболивающим действием. Любисток лекарственный применяют при астеническом состоянии, для улучшения аппетита, как «кровоочистительное» средство при кожных сыпях, хорошо действует при болезнях почек, отеках различного происхождения, недостаточности кровообращения I и II стадий, рекомендуют при желудочно-кишечных коликах, метеоризме, запоре (благоприятно влияет на перистальтику кишечника), дискинезии желчевыводящих путей, хроническом холецистите, малокровии, солевых диатезах, подагре, ревматизме, при нерегулярных, скудных менструациях, альгоменорее.

Корни любистока показаны в пищевом рационе при заболеваниях печени, желчного пузыря, почек, при ожирении, ревматизме. Прием листьев сопровождается снижением числа сердечных сокращений, уменьшением одышки, улучшением самочувствия.

Наружно применяют отвар травы или корня любистока для ванн, примочек при гнойных ранах, гнойниках, выпадении волос; листья используют для припарок.

### Противопоказание к применению любистока

Беременность — действует абортивно (способствует притоку крови к тазовым органам), острый нефрит.

## Кулинария из любистока

Все части растения годятся для использования как в свежем, так и в сушеном, раздробленном, размолотом виде или цельными кусками; применяют при солении, мариновании, квашении.

Имеет значение в диетическом питании наряду с укропом и базиликом. Запах острый, пряный; из-за сильного запаха следует употреблять в небольших дозах. Вкус сладковатый, потом острый, пряный и умеренно горьковатый.

Свежие стебли, листья и корни употребляют для отдушки чайных смесей, кондитерских изделий, напитков, маринадов, цукатов, варенья, при приготовлении горьких ликеров; даже небольшие добавки зелени изменяют вкус и придают консервам своеобразный грибной аромат. Молодые стебли варят в сахаре для получения конфет.

Зеленые части и корни молодых растений употребляют в пищу как пряность при приготовлении зеленого масла, салатов; его добавляют в соусы, к жареному мясу (рубленое баранье, говяжье мясо), в подливки, во все супы, кроме молочных, к овощам, блюдам из риса, круп, птицы и рыбы; исключительно хороший вкус приобретает с добавлением щепотки любистока крепкий мясной бульон, в котором подчеркивается и усиливается вкус мяса.

Корни используют для приготовления чая, обладающего тонизирующими свойствами. Корневища едят в свежем, тушеном, вареном, жареном, печеном, фаршированном виде, добавляют в салаты, супы, котлеты, пюре, запеканки, другие блюда.

