

Скоро в лесу и на дачных участках поспеет земляника. Ешьте её в сезон и запасайтесь впрок. В оздоровительных целях можно использовать и ягоды, и листья.

Наш эксперт – врач-фитотерапевт, кандидат медицинских наук Елена Корсун.

Ягоды и листья садовой и дикой земляники эффективны при заболеваниях сердца и сосудов (ишемическая болезнь, гипертония).

В землянике много углеводов (до 9,5%): сахароза, фруктоза, глюкоза, арабиноза, пектины. И немало органических кислот (до 1,6%): лимонная, хинная, яблочная, янтарная, салициловая, гликолевая, аскорбиновая. Плоды и листья содержат витамины В₁, В₂, В₆, Е, флавоноиды, антоцианы, катехины, дубильные вещества, макро- и микроэлементы (калий, железо, марганец), важные для кроветворения. Семечки ягод защищают от атеросклероза. Местно землянику применяют в косметических целях при угревой болезни, для удаления пигментных пятен, повышения упругости, эластичности и цвета кожи. Полоскания настоем или отваром листьев и корней используются при стоматите, гингивите, тонзиллите. Все части растения оказывают ранозаживляющее действие. Торт, блины и корзиночки: что приготовить из земляники Подробнее

Сборы с земляникой применяют при анемии и для уменьшения кровопотерь при миоме матки и аденомиозе, а также для сдерживания роста этой гормонозависимой опухоли. Земляника способствует нормализации менструального цикла. В сочетании с другими растениями она уменьшает симптомы патологического климакса: тревогу, страхи, приливы жара, приступы сердцебиения, головокружение. А ещё она улучшает женский характер, добавляя терпения, поэтому сварливым жёнам неплохо бы чаще добавлять её в чай. Земляничного чайку можно налить и мужчинам – он положительно влияет на потенцию.

Ягоды и листья земляники помогают при неврозах, слезливости, конфликтности, астении, бессоннице, синдроме хронической усталости, снижении памяти. Кстати, земляника повышает не только настроение, но и либидо.

Земляника нормализует уровень холестерина. Чай из неё показан при ожирении и снижении функции щитовидной железы. Ягоды регулируют пищеварение и работу почек. Всемирно известный ботаник Карл Линней излечился от подагры именно земляникой – она помогает растворять и выводить кристаллы мочевой кислоты, препятствует их образованию. Земляника показана при пиелонефрите и цистите.

Полезно включать плоды и листья растения в сборы для лечения часто болеющих

детей. Настой обладает общеукрепляющим действием, эффективен при астении, истощении, для восстановления после болезней и операций. Помогает он и при кишечных инфекциях – дизентерии, сальмонеллёзе, дисбактериозе кишечника.

Оценят земляничный чай гипертоники, он безопасно снижает артериальное давление. Напиток нужен и пациентам с диабетом. Приём плодов уменьшает проявления метаболического синдрома, а листья полезны при диабетической нефропатии.

Корни растения оказывают потогонное, противомикробное действие, а ягоды ускоряют восстановление клеток мозга при атеросклерозе. Приживется ли на дачном участке лесная земляника? Подробнее

Травяной чай от фитотерапевта Олега Барнаулова

Показан при хроническом бронхите, как сердечно-сосудистое средство, помогает облегчить симптомы климакса.

Ингредиенты: по 30 г листьев лесной земляники и лекарственного шалфея, по 20 г листьев липы, берёзы, душицы, малины, травы пустырника, корня дягиля, цветков лабазника, 10 г луговой мяты.

Способ приготовления:

1. 1–2 ст. л. измельчённого сбора вымачивайте 2 часа в 0,5 л воды.
2. Быстро доведите до кипения и томите на тихом огне 10 минут. Процедите и перелейте в термос.
3. Принимайте настой тёплым по 100–200 мл 2–3 раза в день между приёмами пищи.