



## Костеров, Виктор И пища, и лекарство / В. Костеров. // Вестник ЗОЖ. – 2020. - № 2. – С. 28.

Все мы знаем, что гречиха имеет большую ценность, как пищевой продукт. Но многие и не подозревают о том, что целебные свойства гречихи на этом не заканчиваются.

Как применяют листья гречихи в народной медицине, чем драгоценна ее шелуха и сколько килограммов той самой крупы в течении года взрослый человек должен потреблять? Почему гречишный мед самый полезный? Что такое диастазное число меда? Каким оно (это число) должно быть: высоким или низким? На все эти вопросы ответил фитотерапевт, кандидат биологических наук Виктор Костеров в статье газеты «Вестник ЗОЖ» (№ 2, 2020 г.)

Зеленая аптека
28

### И ПИЩА, И ЛЕКАРСТВО

Гречиха – однолетнее травянистое растение высотой 20-60 см с глянцевыми красноватыми стеблями, ветвистая сверху. Цветки розовые, расположены на длинных цветоножках. Плоды – трехгранная коричневые орешки. Гречиха – культура древняя, но и сейчас широко распространена в том числе и во многих регионах России. Лечебным сырьем служат верхушки растений, которые сушат в тени или сушилке при температуре 30-40 градусов. Готовые сырые зрелые цветы с запахом свежего сена. В гречихе содержится много рутина, в фармакологической практике из него в промышленном масштабе изготавливают лекарственное средство рутин. Рутин в сочетании с витамином С используется в медицине для укрепления сосудов, уменьшения проницаемости капилляров, для профилактики кровозастоя, лечения ревматизма.

В народной медицине применяют листья гречихи и муку. Настой или отвар листьев действует как спазмолитическое при бронхите, их пьют как антисклеротическое средство. Настой шелухи гречихи в смеси с травой сушеницы топяной используют в качестве успокаивающего (снотворного), а еще и гипотензивного (уменьшает артериальное давление) средства. Свежие листья гречихи, сложенные в несколько слоев, прикладывают к фурункулам и гнойным ранам. Сушеные листья перетирают в муку, просяночку и используют как детскую присыпку. Свежие листья, как и цветы, внутри не употребляют.

Гречиха очень полезна и в питании. Очищенный семечка, то есть, крупа,

Установлено, что в течение года взрослый человек должен потреблять до 7 кг гречишной крупы. Особенно ценится гречиха в детском питании. Диетическим продуктом является и гречишный мед. Цветет гречиха долго, до осени, что позволяет получать мед с большим количеством меда. Кстати, гречишный мед наиболее полезный, у него самое высокое диастазное число (диастаза – фермент, расщепляющий сложные сахара в продукты, которые легче усваиваются организмом). В нем также большое количество железа, что полезно при кроветворении.

**СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ**

• Лист гречихи – 1 ст. ложка, трава сушеницы топяной – 1 ст. ложка. Смесь заварить 500 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды как успокаивающее и снотворное средство.

• 2 ст. ложки травы гречихи настоять в закрытой посуде в 500 мл кипятка 1 час, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3-4 раза в день до еды.

• 1 ст. ложку цветов гречихи настоять в закрытой посуде в 300 мл воды 30 минут, процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день до еды.

• Сушеные листья гречихи, сложенные в несколько слоев, прикладывают к гнойным ранам и фурункулам.

**Виктор КОСТЕРОВ, фитотерапевт, кандидат биологических наук.**  
Фото: Ирина Айвакина / Фотобанк Лори.