**Крапива**

Это растение знакомо каждому. Крапива двудомная - ценное поливитаминное средство. Долгое время она была известна как техническая культура. Лубяные волокна крапивы шли на выработку пряжи, веревок, каната, шпагата, грубых тканей, рыболовных снастей, которые отличались крепостью, легкостью, долго не намокали в воде и не гнили. В XIX веке в Европе из крапивы делали ткани и сита для процеживания меда и просеивания муки. В сказке Ганса Христиана Андерсена «Дикие лебеди» принцесса Элиза по совету феи из волокна крапивы сплела кольчуги для своих братьев. Сейчас известный спектр ее лечебного воздействия впечатляет. В XI веке в сочинении итальянского врача Одо из Мена, долгое время служившем учебником для студентов врачей, крапива упомянута как четвертое лекарственное растение, ей посвящены 45 стихотворных строк, больше чем таким известным лекарственным растениям, как шалфей, девясил или алтей.

В молодых листьях крапивы аскорбиновой кислоты вдвое больше, чем в хорошо известном ее источнике — плодах черной смородины, а содержание каротина выше, чем в ягодах облепихи, корнеплодах моркови, листьях щавеля. Жгучесть крапивы обуславливает муравьиная кислота. Она содержит витамины С, Б1, К, повышающий свертываемость крови, пантотеновую кислоту, каротин, гликозид, хлорофилл, дубильные и белковые вещества, флавоновые вещества, кремниевая и пантотеновая кислота, гликозид, уртецин, фитостерин, протеин, калий, кальций, железо, жиры, каротин, аскорбиновая кислота. В отличие от других растений, содержащих кальций, кальций в крапиве содержится не в виде опасной для почек соли щавелевой кислоты, а в виде карбоната кальция, или мела. Высокое содержание калия и кальция способствует нормализации деятельности сердечно-сосудистой системы. 100-150 грамм свежей крапивы обеспечивают человека практически всем суточным набором необходимых веществ. Известны случаи, когда люди вылечивались от рака, лишь добавляя крапиву во все свои блюда.

Крапива используется как ранозаживляющее, мочегонное, общеукрепляющее, слабительное, витаминное, противосудорожное, отхаркивающее, обладает кровоостанавливающим действием при маточных, почечных, кишечных кровотечениях, хлорофилл усиливает обмен, повышает тонус матки и кишечника, ускоряет регенерацию тканей, возбуждает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, оказывает противорадиационное действие. В народной медицине крапиву рекомендуют при заболеваниях печени, желчного пузыря, воспалении желудочно-кишечного тракта, малокровии, диспепсии, золотухе, лихорадке, язве желудка, подагре, геморрое и для лучшего молокоотделения у кормящих матерей, против выпадения волос и перхоти, при сахарном диабете, эпилепсии, истерии, хронических бронхитах и других заболеваниях дыхательных путей. Отвар корней и корневищ — народное средство от фурункулеза, сыпей и угрей. Настой цветков или корневищ — отхаркивающее средство. Порошком из сухих листьев присыпают гноящиеся раны и язвы. Крапива улучшает состав крови, увеличивая процент гемоглобина и количество эритроцитов. Необходимо отметить, что в составе белков крапивы имеются все незаменимые аминокислоты, что в сочетании с минеральными веществами и витаминами позволяет поддерживать высокую работоспособность, быстро восстанавливать силы после тяжелой работы или болезни.

Кроме крупной двудомной крапивы можно довольно часто встретить сравнительно небольшую - от 15 до 60 см однолетнюю крапиву жгучую с эллиптическими, длиной 4-5 см, остропильчатыми листьями. Будучи однолетником, эта крапива появляется только в июле и растет до поздней осени. Медики считают ее примесью к двудомной крапиве. Она не содержит витамина К и, соответственно, не обладает кровоостанавливающим действием. А другие витамины - А, С, В в ней есть. Крапиву двудомную отличает от жгучей более высокий стебель (высотой 50-150), длинные (до 17см) листья яйцевидной формы с сердцевидным основанием, заостренные на верхушке, на длинных черешках, по краю зубчатопильчатые, располагаются на стеблях парами, один напротив другого (супротивно). Если посмотреть на побег крапивы сверху, то можно увидеть одновременно все листья: растение так регулирует их расположение, что каждый лист в течение дня равномерно освещается солнцем. Возможно, что это и позволяет этому растению накопить в листьях значительное количество полноценного белка. Стебель жгучей крапивы обычно сильно ветвится, чем она так же отличается от двудомной.

В качестве лекарственного сырья чаще всего используют листья крапивы. Собирают их в мае — июле (во время цветения).

Несмотря на свой очень широкий спектр действия, у крапивы так же есть противопоказания. При беременности, особенно в последние месяцы, крапива противопоказана. Не назначается она и при тромбофлебитах. Приготавливая блюда из крапивы, нужно не забывать, что не всем полезен витамин К. Частое употребление крапивы в пищу вызывает усиление свертываемости крови, поэтому в пожилом возрасте, а также страдающим тромбофлебитом и варикозным расширением вен крапивой лучше не злоупотреблять. Можно ослабить кровоостанавливающее действие крапивы, добавляя в блюдо из нее травы, которые понижают свертываемость крови, например донник.

Богатая аскорбинкой, каротином, молодая крапива в супе и салате полезна при самом современном заболевании - хронической усталости, авитаминозе, для повышения иммунитета, улучшения обмена веществ.

Из майской крапивы хорош витаминный квас. Соберите молодые побеги высотой стеблей не более 15 см, хорошо промойте в проточной воде и заполните ею 3-х литровую банку на половину объема. Затем залейте в нее остывшую кипяченую воду и добавьте 2ст. ложки сахарного песка. Горлышко банки завязите марлевой повязкой и поставьте в темное место на 3 дня.

Полезен оздоровительный чай из крапивы: чай пить желательно в промежутке от 3 часов дня до 7 вечера. Чай заваривается из расчета 2 столовые ложки с верхом сухой крапивы на два литра кипятка (2 литра – дневная доза). Этот чай снабжает организм витаминами и минеральными веществами, улучшает работу почек, мочеполовой системы, очищает кровь.

Повышает иммунитет, улучшает работу сердца, состав крови, координацию движений, снижает уровень холестерина в крови настойка крапивы. 200г свежей молодой крапивы залить 0,5 л водки, бутылку завязать марлей. Первые сутки - держать на окне. 6 суток - в темном месте. Принимать до еды и перед сном по чайной ложке. На курс - 1 бутылка.

Для улучшения работы сердца используется отвар крапивы. Принимать с медом или сахаром. У молодой крапивы перед цветением срезают верхушечки вместе с листьями, сушат в тени. 5 столовых ложек измельченной травы заливают 0,5 литров воды, кипятят на слабом огне, принимают по полстакана 4 раза в день, подсластив по вкусу.

Отвар крапивы принятый с медом или сахаром улучшает также работу почек. Для такого отвара достаточно одной чайной ложки сушеных листьев крапивы на стакан воды. При нефритах и пиелонефритах доза увеличивается до 1-2 столовых ложек, на водяной бане держат 15 минут, но за один раз не весь стакан, а треть или половину перед едой.

Крепкий настой из листьев (3 столовые ложки на стакан кипятка) идет для примочек при ранах, язвах и ожогах, обмывании и протирании при угрях, лишаях.

Для очистки почек принимать 1 раз в сутки 3 г семян крапивы. Курс 2-3 недели.

Прекрасное омолаживающее средство - сок крапивы, разбавленный водой 1:2. Принимать по 50г в день. Он также является старинным средством, разрушающим и изгоняющим камни: до 50 мл на прием 2-3 раза в день, а еще лучше по столовой ложке через каждые два часа.

Сок можно консервировать, при этом он уже не требует разбавления. Пропустите через мясорубку 1 кг молодых листьев крапивы, добавьте 0,5 л холодной кипяченой воды, перемешайте, отожмите. Выжимки пропустить через мясорубку, разбавить 0,5 л воды, снова отжать, соединить с первой порцией. Разлить в 0,5л банки, пастеризовать 15 минут при температуре 65 - 70 градусов, закрыть прокипяченными полиэтиленовыми крышками, хранить в прохладном месте.

Крапива считается неплохим молокогонным средством. Сок свежей крапивы разбавляют двойным количеством воды, доводят до кипения, дают остыть и принимают 1-2 чайных ложки 3 раза в день во время еды.

При маточных кровотечениях и обильных месячных пьют по 1чайной ложке сока крапивы, разбавленного 1/4 стакана воды за 15-20 минут 3 раза в день. Курс - неделя.

При гриппе, простуде, кашле, бронхите, лихорадке столовую ложку сухих листьев крапивы залейте стаканом кипятка. Настаивать 1 час, укутав. Принимать по ст. ложке 3-4 раза в день за 30 мин до еды. При заболеваниях органов дыхания используют также цвет крапивы: щепотку цветков крапивы заваривают 800 мл кипятка. Чай пьют в качестве отхаркивающего средства. Есть в народной медицине и еще одно средство – курение крапивы. Для этого возьмите сухой стебель – дудочку, проткните тонкой спицей перегородки и зажгите с одного конца. С другого – затягиваться дымом. Если болит носоглотка, надо гнать дым в нос, если в грудине, то глотать его. Курить недолго: может закружиться голова. Делайте по 5-6 затяжек утром и вечером.

При геморрое столовую ложку сухих листьев крапивы заливают 200 мл кипятка, кипятят 10 мин на слабом огне, остужают и процеживают. Пьют по столовой ложке 4—5 раз в день.

При диабете - 4 столовые ложки измельченной свежей крапивы - залить стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1 час. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды. Дополнительно добавлять в салаты и супы.

Если смешать крапиву с солью, размять эту смесь и прикладывать к плотным опухолям, то эта кашица медленно рассасывает любые образования, очистит гнойные язвы.

Настойка корней крапивы поможет при остеохондрозе. Корни мелко нарезать, заполнить ими доверху поллитровую бутылку и залить до горлышка водкой. Настоять 12 дней в темном месте. Принимать по 1 ст. ложке на ночь.

Крапивным отваром - хорошо споласкивать голову. Можно добавлять в шампуни, жидкое мыло, кремы. Для улучшения роста волос, против выпадения, перхоти необходимо втирать в кожу головы - сок крапивы (1:1 с водой), или настой, заваренный так же как и крапивный чай.Делать это - 1 раз в неделю после мытья головы в течение 3 месяца. При вялой, стареющей коже очень полезно умываться холодным настоем крапивы.

При крапивнице хорошо пропариться с крапивным веником.

Целительницы Иванка предлагает салат из крапивы для профилактики онкологических заболеваний. Молодую нежную крапиву собрать в чистом месте на восходе солнца. Подержать час в холодной воде, порезать, истолочь в деревянной или фарфоровой ступке, соединить с толченым молотым чесноком (количество чеснока определите сами - по вкусу, а главное по состоянию своего желудка). Добавить нарезанные шпинаты и щавель (в пропорции 1:1 с крапивой), укроп, петрушку, вареные яйца, заправить любым растительным маслом и лимонным соком или яблочным уксусом.

У крапивы мощная корневая система. Почва, на которой росла крапива, обогащается азотом, кремнием, калием и микроэлементами, а также аминокислотами, содержание гумуса в ней повышается, почва приобретает более темный цвет.

Крапивная изгородь (высотой до 2-х метров) будет исправно работать в качестве «охраны» от непрошенных гостей на вашем саде-огороде, если оставить полосу растений шириной 80 - 100 см .

Есть сведения, что куры, поклевав семена крапивы, увеличивают свою яйценоскость. Кормление кур верхушками крапивы в смеси с овсом позволяет получать яйца всю зиму. Ее полезно добавлять в корм свиньям, особенно супоросным маткам. Молодая крапива повышает удои и жирность молока у коров. Листья, помещенные в молоко, предохраняют его от скисания. Свежие мясо и рыба, обложенные крапивой, дольше сохраняются. Рыбаки с давних времен сохраняли рыбу летом свежей в течение 1 - 2 суток без холодильника, перекладывая ее побегами крапивы . Даже в самое жаркое время рыба в крапиве не теряла своей свежести.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.docibolit.nm.ru/>