



красота и здоровье

«...И пошла тогда девица к старой колдунье и попросила у нее приворотного зелья, чтобы присушить милого, заставить его полюбить ее. И сказала колдунья: «Расскажу тебе, как волшебное зелье сварить, да только готовь его так, как я велю! Встань на рассвете, умойся студеной росой да поклонись трижды по семь раз солнышку, как оно вставать станет; соберешь травы, какие скажу, да вари их с наговором, а подавай с поклоном да с лаской...»

В. ИВАНОВ,
заслуженный
врач РСФСР,
доктор
медицинских наук

ТАЙНА ПРИВОРОТНОГО ЗЕЛья

— Читали мы такие сказки! — скажет кто-то из наших читательниц. Все так. Но, как говорится, «сказка — ложь, да в ней намек...».

Так что же, приворотное зелье существует? Не будем спешить с категорическим ответом. Лучше попробуем последовать совету. Ну посудите сами: встать на рассвете, умыться холодной водичей (не этому ли учат и косметологи!), прогуляться по утреннему лесу в поисках нужных трав или даже просто без цели — разве это не полезно? Посмотрите-ка на себя в зеркало, как вернетесь домой: щеки разругались, глаза сияют — красавица!

А поклоны — трижды по семь раз: разве это не прообраз нашей обычной зарядки, которая помогает на долгие годы сохранить стройность, легкость осанки, подвижность, бодрость?

Теперь о «наговоре». Я думаю, что девушка должна была, помешивая варево, приговаривать что-то вроде «варись, травка, вкусная, пусть любимый выпьет да поймет, что никто ему так не угодит, как я, никто так не постарается...». Ну разве может питье, приготовленное с такой любовью, не пойти впрок?!

А уж «подавать с поклоном да с лаской» — тут и толковать нечего, это любому приятно, каждое сердце тронет.

Пришел черед поговорить о главном: какие же травы входят в состав «приворотного зелья»? Но сначала не-



сколько слов о том, когда надобно это волшебное средство.

По-разному складываются отношения близких людей. Иногда чувство настоящей, сильной любви с годами или в силу каких-то причин уходит в глубь кладовой памяти и там фиксируется в определенных нервных клетках. Оживить его — вот что вы должны сделать, если начинаете чувствовать некое отчуждение, непонимание между собой и любимым. И, представьте, «зелье» поможет в этом!

Бывает оно двух видов, какой из них выбрать — решать вам.

Любимый равнодушен, невнимателен, охладил к домашним заботам да как будто бы и к вам... Но ведь он просто устал, переутомился! Сварите ему напиток такого состава: по 3 части корней левзеи сафлоро-

видной, цветков календулы, плодов боярышника кроваво-красного и шиповника, травы череды трехраздельной и 2 части травы душицы обыкновенной. Да варите и подавайте по «сказочным» правилам! Напиток снимет усталость, повысит жизненные функции организма, поднимет общий тонус. После приема такого «зелья» человек словно сбрасывает с себя плохое настроение, становится снова активным,

ния были спокойные, ровные, голос тихий, тон разговора мягкий. И он прозреет, любовь вырвется из кладовой памяти, да еще сильнее будет, чем прежде...

Как готовить напиток? В обоих случаях столовую ложку смеси помещают в эмалированную посуду, заливают стаканом горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 15 минут, затем полчаса охлаждают, процеживают, остаток отжимают. Пьют теплым или горячим по стакану утром и вечером вместо чая.

Вот и весь секрет! А вы говорили — «бабушкины сказки»...

«КОСМЕТИЧКА»... НА ТАРЕЛКЕ

Вас беспокоит бледный цвет лица? Сухость кожи? Не спешите открывать «косметичку», чтобы с помощью крема и пудры «поправить» недостатки внешности: большинство их происходит от нехватки витаминов, солей, других полезных веществ, содержащихся в той или иной пище. Идет самая «витаминная» пора года — воспользуемся же ею, чтобы стать еще красивее. Ведь красота и здоровье — вещи взаимосвязанные.



Рисунки в «Хозяюшке» выполнены художником С. БОГАЧЕВЫМ.

красота и здоровье

Для начала последите, пожалуйста, за собой. Если вас раздражает яркий свет, кожа стала сухой и шершавой, волосы ломаются и выпадают — вашему организму не хватает витамина А. При нехватке витамина В₁ развиваются головные боли, усталость, мышечная слабость, расстраивается нервная система, пищеварение, начинают ломаться ногти. Быстро устают глаза, снижается зрение, появля-

ются трещины в углах рта, на слизистой оболочке губ, веснушки, пигментные пятна — значит, организм срочно нуждается в витамине В₂. А нехватка витамина С приводит к потере аппетита, быстрой утомляемости, бледности лица, десны начинают кровоточить, ногти размягчаются, вы становитесь восприимчивы к любой инфекции.

Лекарства — на тарелке! Ешьте побольше фруктов

и овощей, особенно богатых витаминами, органическими солями, серой и железом. — морковь, сельдерей, шпинат, петрушку, лук.

Витамин А содержится в зеленом салате, моркови, апельсинах, молоке. Побольше этих продуктов — и кожа лица станет свежее и розовой!

Немалое влияние на чистоту и свежесть кожи оказывает железо, оно содержится в мясе, огурцах, малине, крыжовнике, вишне, яблоках, шпинате и красной капусте.

В состав многих лекарств, применяемых для лечения кожи, входит сера. Лечение

можно дополнить потреблением продуктов, богатых серой: сельдерея, помидоров, грецких орехов.

Йод, дышать которым мы едим к морю, есть в шпинате, луке, свекле, грушах.

Магниево-соли, придающие упругость мышцам, содержатся в крыжовнике, шпинате, редисе, лимонах, вишне.

Фосфор, необходимый для восстановления сил после напряженной работы, вы получите из белокочанной, брюссельской и цветной капусты, огурцов, редиса.

Теперь можно составлять меню!

И К ЛИЦУ, И К ФИГУРЕ

Нередко мы, женщины, затрудняемся в выборе ткани на платье: в темном фигура кажется стройнее, рост — выше, удобнее чувствуешь себя на работе, да и практичнее такой цвет, но лицо... На темном «фоне» платья оно кажется старше. К лицу всегда лучше светлые, живые тона. Как же решить проблему — лицо или фигура? Конечно, с помощью шарфа!

К любому темному цвету можно подобрать гармонирующий с ним светлый: к темно-серому — оттенки розового, голубого, лилового; к коричневому и гладкому черному — кремовый, беж, те же розовый и лиловый. Осталось только непринужденно накинуть шарфик на плечи или обернуть его вокруг шеи (в прошлом номере «Крестьянки» мы предлагали различные варианты использования шарфа, сегодня рекомендуем еще несколько способов) — и проблема решена: темный цвет костюма подчеркивает стройность фигу-



ры, а светлый шарф оттеняет свежесть лица.

Особую элегантность, нарядность придают одежде сочетания тон в тон, когда шарф отличается от ткани платья только по фактуре: прозрачное — к плотному, атласно-гладкое — к матовому, пушистому.

Возможны и более острые, контрастные сочетания, но их могут позволить себе молодые, стройные женщины с хорошим цветом и правильным овалом лица. Всегда эффектно белый, черный шарфы, но их нужно непременно «подкрепить» какой-то деталью того же цвета в костюме: отделкой, поясом, туфлями...

Шарф, как и всякая украшающая деталь, привлекает к себе внимание, поэтому крайне важно, чтобы он всегда был в идеальном порядке: свежим, хорошо отглаженным, упругим. И повязывать его нужно аккуратно. Для этого сначала свернем шарф краями внутрь до нужной ширины, даже если он сложен вдвое, и только потом начинаем укладывать вокруг шеи.

Е. ПАНУЛИ, художник.

Рисунки автора.



Два сарафана (один из них — с легким жакетом), которые мы сегодня представляем, подойдут не только для прогулки в жаркий летний день, но и «на выход»: отделочные детали и модный крой придают им современный вид, нарядность, элегантность.

МОДЕЛЬ 1 — сарафан прилегающего силуэта с удлиненной талией. По переду расположены рельефы. Линия проймы углублена. Вырез горловины квадратной формы. На спине застежка на пуговицах. Юбка широкая — полусолнце, состоит из двух полотнищ.

Жакет прямой, без застежки, линия плеча спущена. Вырез горловины круглый, спинка прямая. По линии

бедра ремешки из той же ткани, с их помощью можно изменить силуэт жакета, заузив его книзу.

Наши чертежи рассчитаны на размер 48, рост III (164—96—104) без припусков на швы. Ткань хлопча-

тобумажная или льняная, набивная или однотонная, возможны самые различные комбинации в сочетании цветов и рисунков для жакета, вставки, обтачек, отделки и т. д. Расход ткани при ширине 70—80 см — 4 м на

НАРЯДНЫЙ САРАФАН



Мод. 1

Мод. 2

Швы, бажы, вышивалы...

сарафан. 1,5 м — на жакет (всего 5,5 м на весь ансамбль).

● Раскраиваем детали, проверяем правильность раскроя по основным и поперечным нитям, по рисунку.
 ● Начинаем с обработки бортов. Надставки (они выкроены с подбортами) вместе с прокладкой накладываем на подборта «лицом к лицу» и притачиваем со стороны надставки. Ширина шва — 0,7 см. Внутренние срезы подбортов обрабатываем швом вподгиб с открытым срезом.

Подборт выворачиваем на лицевую сторону, выправ-

ляя шов, и притюживаем, располагая шов на сгибе или образуя кант из подборта в сторону прокладки.

● Обрабатываем рельефы. На среднюю часть переда (вставку) накладываем боковые части лицевыми сторонами внутрь и стачиваем их с изнанки (ширина шва — 1,5 см), швы заутюживаем к середине переда.
 ● Готовый перед складываем со спинкой лицевыми сторонами внутрь, уравниваем срезы и стачиваем со стороны переда (ширина шва — 1,5 см), швы разутюживаем.

● Точно так же обраба-

тываем плечевые срезы. ● Одна из самых сложных операций — обработка горловины. Части обтачки складываем лицевыми сторонами внутрь, стачиваем швом шириной 0,5—0,7 см, швы раскладываем на две стороны и разутюживаем.

Внутренние срезы перегибаем в сторону изнанки на 0,5—0,7 см и застрачиваем на расстоянии 0,1 см от подогнутого края. Концы обтачки притачиваем к подбортам (ширина шва — 0,7 см), швы отгибаем в сторону подбортов, обтачку накладываем на лицевую сторону верха сарафана лицевой стороной вниз, уравниваем срезы, швы стачивания обтачек совмещаем с плечевыми швами и обтачиваем сре-

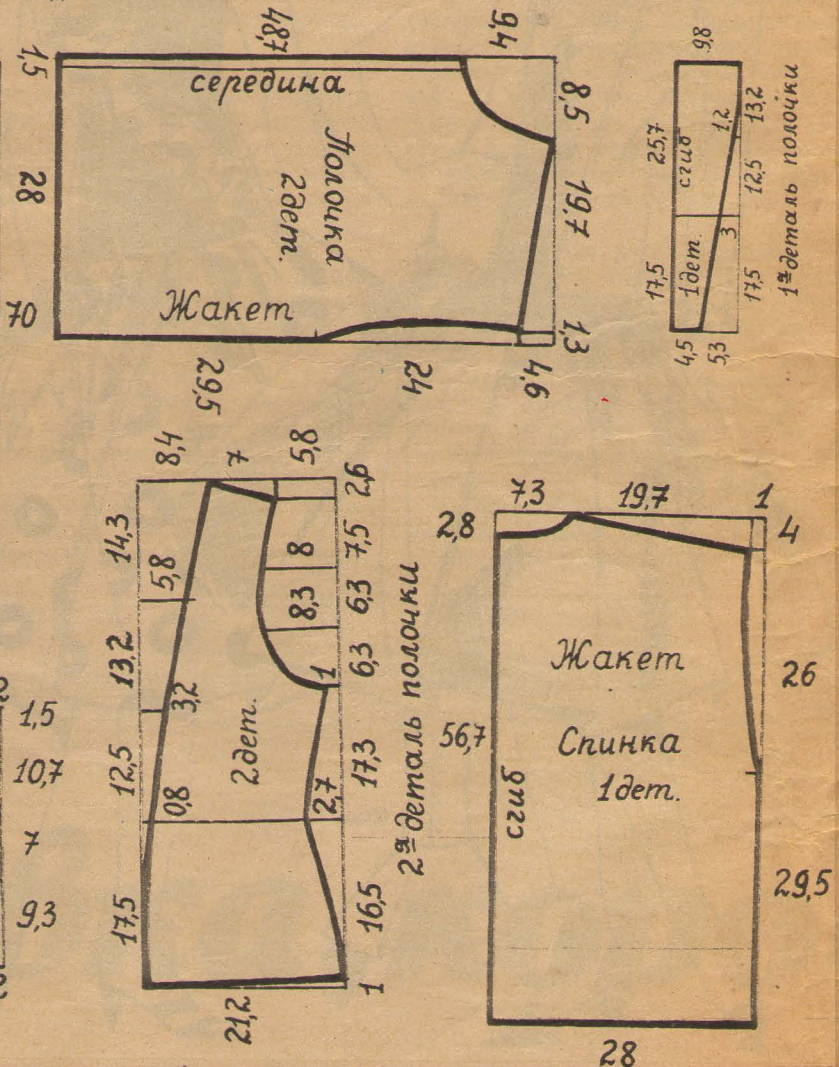
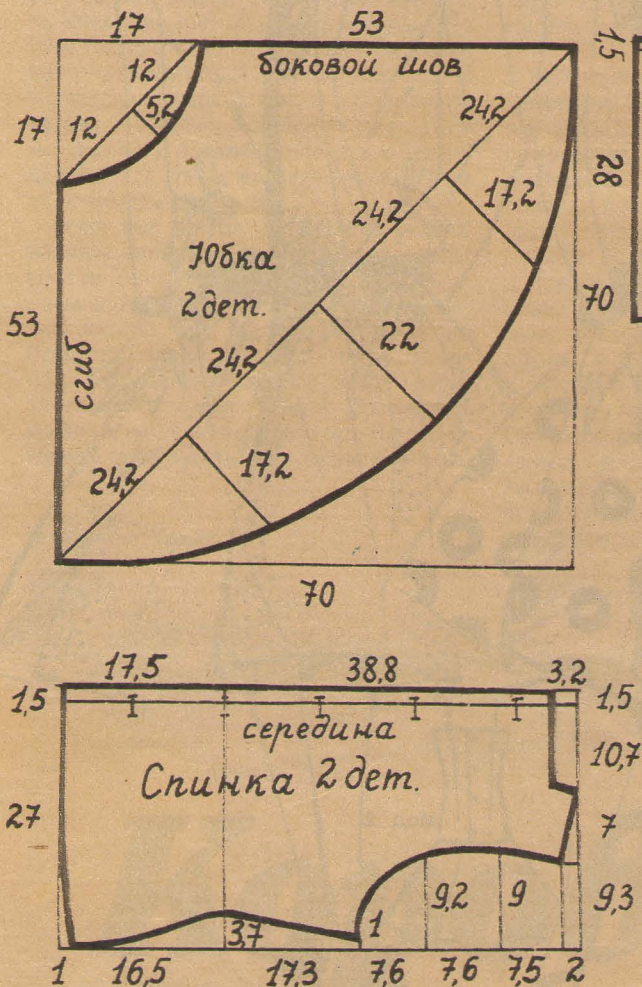
зы горловины (ширина шва — 0,7 см). Обтачку отворачиваем, шов отгибаем в сторону обтачки и настрачиваем с лицевой стороны обтачки на расстоянии 0,1—0,3 см от шва обтачивания. Затем отгибаем обтачку на изнанку изделия и притюживаем, образуя в сторону обтачек кант шириной 0,1—0,2 см.

Внутренние края обтачки прикрепляем к плечевым швам, к переду и спинке потайными стежками.

● Теперь обрабатываем обтачку проймы по тому же принципу. Обтачку проймы отгибаем на изнанку изделия, шов притюживаем, образуя в сторону обтачки кант шириной 0,1 см.

Внутренние края обтачки

Мод. 1



Шьем, вяжем, вышиваем...

прикрепляем к плечевым и боковым швам.

● Соединяем полотнища юбки. Лиф вкладываем в юбку лицевыми сторонами внутрь, совмещая боковые швы, и стачиваем со стороны лифа. Чтобы ткань не растягивалась при носке, можно подложить под строчку кромку из плотного материала. Ширина шва — 1—1,5 см.

● Выворачиваем сарафан наизнанку, раскладываем на столе; перегибая по середине переда и спинки, совмещаем боковые швы, уточняем длину. Низ обрабатываем двумя строчками на машине узким швом вподгиб с закрытым срезом. Ширина шва в готовом виде 0,2—0,3 см.

● Обрабатываем застежку на спинке: обметываем петли зигзагообразной строчкой, пришиваем пуговицы. Отутюживаем готовый сарафан.

● Жакет шьем в такой последовательности: обрабатываем боковые и плечевые срезы, затем горловину, борта и низ отделываем обтачками, выкроенными по форме горловины, так же обрабатываем проймы.

МОДЕЛЬ 2 — открытый сарафан на бретелях, приталенного силуэта и с заниженной линией талии. По переду настрочен волан, на спинке — застежка «молния». Юбка — полусолнце, широкая.

Эта модель рекомендуется молодым стройным жен-

щинам. Размеры 44—46, рост III (164—92—88).

Такой сарафан можно сшить из более нарядной ткани — шелка, крепдешина, трикотажа и т. п. Расход ткани — 4 м при ширине 70—90 см.

Последовательность работы:

● Стачайте все вытачки, затем боковые швы и сразу вшейте застежку «молнию» на спинке.

● Обрабатывайте верхние срезы обтачкой, вставляя заготовленные заранее бретели.

● Стачайте боковые швы юбки, соедините юбку с

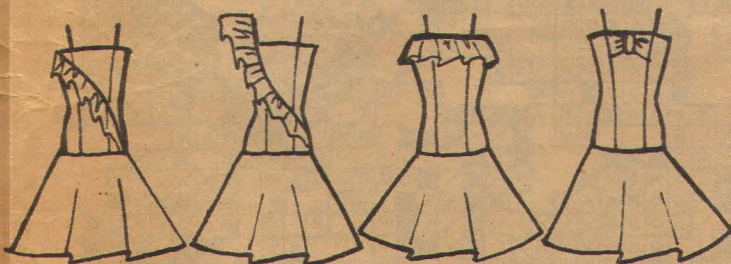
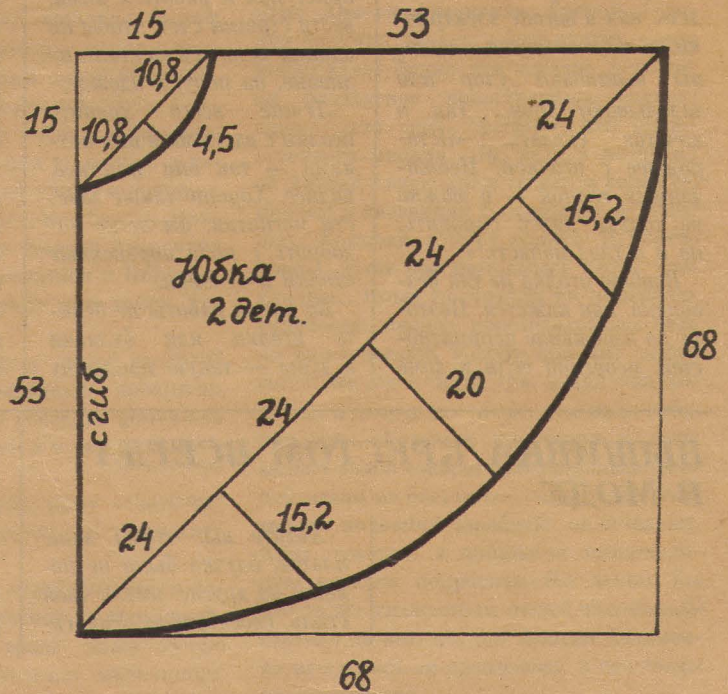
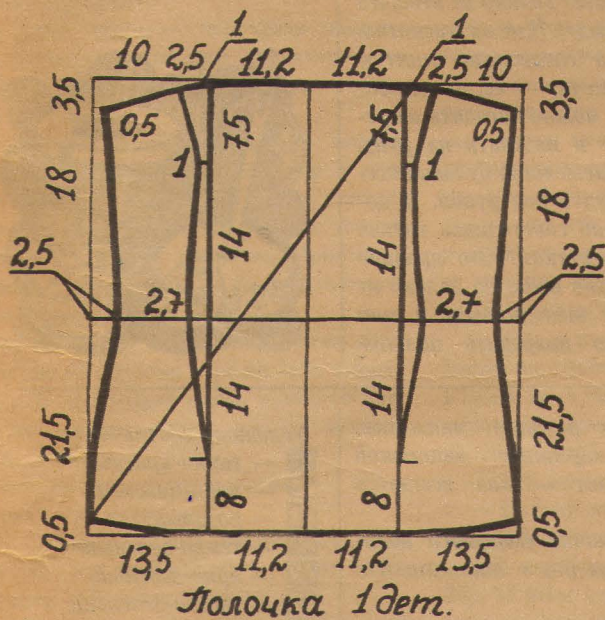
лифом, подшейте низ.

● Волан можно вшить в специально сделанный подрез на лифе, а можно просто настрочить его по косой, по спирали (от подмышки через грудь к бедру), горизонтально (параллельно верхнему срезу, отступая от него на 3—5 см). Волан кроют по косой, концы прямые или сходят «на нет», сторона, которая притачивается к лифу, приспособлена на нитку, другая подшита на машине.

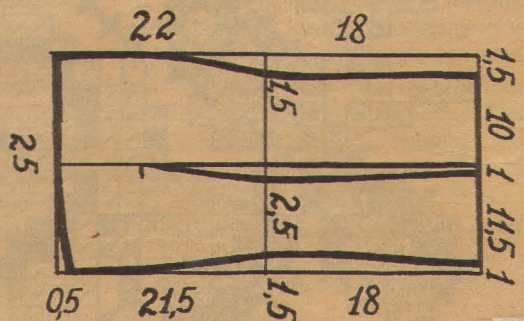
Т. АНДРЕЕВА,
художник-модельер.

Чертежи и рисунки автора.

Мод. 2



Спинка 2дет.



швей, вяжем, вышиваем

ЧТО УМЕЛИ БАБУШКИ...

«У нас дома есть подушка на диван, которую когда-то бабушка вышила бисером. Какая это красота! Я бы с удовольствием вышила бисером такую подушку, накидку, панно, да, к сожалению, не научилась у бабушки...»

Н. СТЕПАНИЧЕВА,
Новгородская область».



Вышивка бисером может украсить не только интерьер, но и нарядный костюм, туалет «на выход»: платье, воротник, манжеты, вечернюю сумочку...

Освоить это искусство не так уж трудно, если вы немного умеете вышивать: принцип вышивки бисером тот же, что и обычной вышивки крестом, да и рисунки подойдут те же. Счет бисеринок при работе ведется так же, как счет крестов. — одна бисеринка соответствует одному крестику. Нашивают бисеринки стежками полукрестом, с наклоном в одну сторону, иначе они не

будут лежать ровно и гладко. Нитки берут в цвет фона вышивки, обязательно крепкие, лучше всего крученые, глянцевиые.

Вышивку делают по рисунку, перенесенному на ткань, или по канве, которую потом выдергивают.

Однако не стоит украшать бисером вещи, которыми вы пользуетесь ежедневно: во-первых, такая вышивка чересчур нарядна, а во-вторых, непрактична, плохо переносит стирку, не выдерживает химической чистки.

Н. ГОРЕЛОВА

ОСТОРОЖНЕЕ С ИГОЛКАМИ!

Нередко приходится видеть, как в вагоне электрички, даже в автобусе женщины вышивают узор или заделывают шов... Так и хочется сказать: «Осторожнее с иголкой! Неожиданный толчок — и можно не только палец поранить, но и в глаз попасть!»

Вообще иголка не так безобидна, как кажется. Поэтому во избежание неприятностей, особенно если в доме

есть дети, лучше хранить иголки и булавки только в игольнице, не бросать их где попало и каждый раз, приступая к работе с ними, вести строгий счет, чтобы ни одна не осталась на столе, на диване, на полу, в одежде.

Лучше всего хранить иголки с вдетыми в них нитками — так они заметнее, виднее. Хорошо также завести магнитик: им легко подобрать с пола оброненные иголки и булавки.

Во время работы не берите иголки или булавки в зубы — такую привычку

имеют многие хозяйки, привычку опасную: нечаянный вдох — и... Но куда же все-таки пристроить иглу на время минутного перерыва в работе? Только не втыкать в одежду! Или на магнитик, или в специально сшитую подушечку — ее, кстати говоря, можно посадить на резинку и надевать на руку, как часы, тогда булавки всегда будут под рукой. И последний совет: шить только с наперстком! Это правило известно всем, но далеко не всеми выполняется, и зря: можно повредить пальцы,

а если иголка вдруг сломается, то и более серьезную травму получить.

А. КОНОПЛЕВА



ВЫШИВКА КРЕСТОМ ВСЕГДА В МОДЕ

Хотите вы, чтобы ваше платье, блузка были не похожи на другие, имели свой стиль, своеобразие? Укрась-

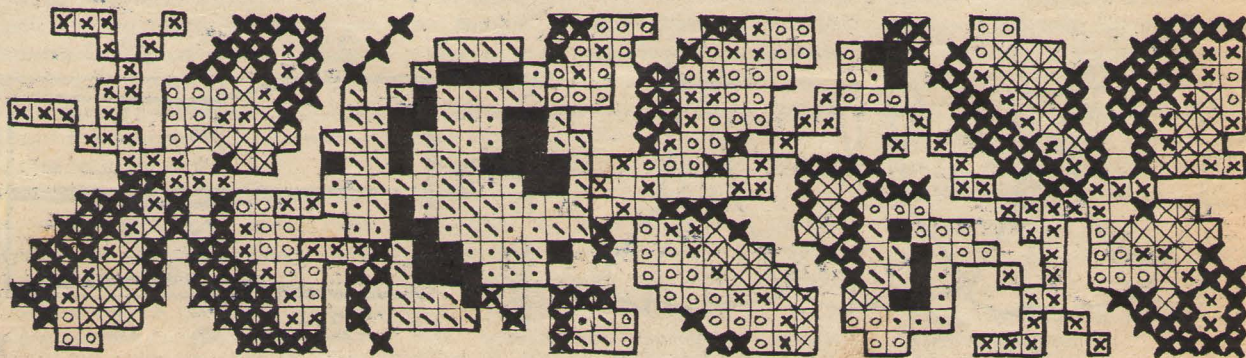
те их по низу, манжетам, на кармашке вышивкой крестом — она всегда в моде!

Отлично смотрится полоска из роз с листьями (см. рис.).

Л. ЛЕБЕДЕВА

Условные обозначения:

- — темно-красный;
- ▣ — ярко-красный;
- — розовый;
- ⊗ — темно-зеленый;
- ⊗ — ярко-зеленый;
- — светло-зеленый;
- ⊗ — коричневый.





Суровые морозы прошедшей зимы и ее не пощадили: в средней полосе почти все молодые посадки погибли, те, что постарше, тоже частично вымерзли или подмерзли. Значит, надо восстанавливать земляничную плантацию!

ЗЕМЛЯНИЧНАЯ ПОЛЯНА НА ОГОРОДЕ

Прежде всего внимательно осмотрим свою землянику. Сухие, мертвые кусты выбросим, а живые подкормим органическими и минеральными (нитрофоска, аммиачная, калийная, кальциевая селитра) удобрениями из расчета 1 — 1,5 кг навоза и 1 спичечный коробок удобрения на ведро воды на каждые 2 — 3 м² плантации. Такую подкормку одновременно с поливом нужно будет повторить не менее 4 — 5 раз за лето.

И в течение всего сезона очищать землю от сорняков и рыхлить, очищать и рыхлить — это главное в уходе за ягодными кустами! Глубина рыхления — 3 — 5 см, чтобы не повредить корни.

На живых кустах появились усы? Отлично! В этом году удалять их не придется, наоборот, создайте самые лучшие условия для их роста, ведь это ценнейший материал для разведения земляники.

Часть усов направьте на места погибших кустов для восстановления плантации. А часть — на свободные места в междурядьях для рассады на новые посадки.

Только почву предварительно нужно увлажнить, а узел с розеткой еще и сверху присыпать влажной землей.

Когда на усе появится одна, самое большее — две розетки, прищипните его, рассада будет крепче, сильнее.

Как только розетки укоренятся, подкормите их и заботливо ухаживайте за почвой: очищайте от сорняков, увлажняйте.

В намеченный для работы день, лучше пасмурный, выкопайте из междурядий хорошо развитые, имеющие уже по 3 — 4 листа розетки вместе с корнями и комом земли и сразу же посадите их на подготовленный участок.

бы центральная почка розетки — сердечко — находилась немного выше уровня почвы. Когда придет пора готовить новый участок к зимовке, надо будет прорыхлить почву между рядами, обильно полить и снова замульчировать посадку на 5 — 8 см. А вот подкармливать новую плантацию осенью минеральными удобрениями не следует.

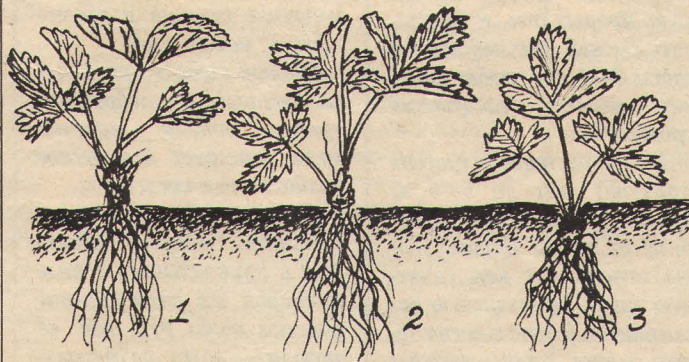
Сажают рассаду рядами, между ними — 45 — 60 см, между растениями в ряду — 20 — 30 см.

Закончить все работы нужно в августе, иначе земляника на молодой плантации вымерзнет наполовину даже при мягкой зиме.

Для осенней посадки мы взяли хорошо развитые усы. А более слабые тоже заботливо готовим к зиме, поливаем, укрываем мульчей: их мы рассадим весной, ближе к концу апреля. При весенней посадке молодые кусты хорошо приживаются, а часть из них уже летом даст первый урожай крупных ягод.

А есть у вас на участке «безусая» земляника? Это ремонтантные сорта («месячная», «гора Эверест», «альпийская» и др.). Если нет, разведите обязательно! Такая земляника плодоносит весь сезон, с июня до октября, и усов не дает, так что ухода особого не требует. Ягоды, правда, помельче, чем у садовых сортов, но ароматные, сочные, сладкие.

В. ФАУСТОВ,
кандидат
сельскохозяйственных наук.



Посадка земляники:
1 — неправильная, слишком высокая;
2 — правильная; 3 — неправильная, слишком глубокая.

Закладывать новый участок начинайте в августе. Заранее приготовьте площадку: выровняйте почву, вскопайте, прополите, полейте.

затем обильно полейте и замульчируйте (торфом, опилками, компостом и т. п. слоем в 3 — 5 см).

Рассаду сажайте так, что-

ХОРОШ ТАРХУН К ОБЕДУ

Эстрагон, или тархун, поистине незаменим в хозяйстве: как приправа к салатам, как ароматная пряность к мясным, рыбным, овощным блюдам, при изготовлении маринадов, особенно при засолке огурцов, помидоров, грибов — он придает им крепость, хруст, особую духовитость. А полезен! В свежей зелени содержится большое количество витамина С, каротина, рутина, эфирного масла, минеральных солей... В народной медицине эстрагон широко



применяют как мочегонное средство, при лечении водянки, цинги.

Эстрагон неприхотлив к почвам, не любит только сырости, хорошо растет на обычных огородных, умеренно удобренных органикой грядках, холодостоек и засух не боится, на одном месте может расти 8—10 лет. Вырастает в средней полосе, как только сойдет снег, уже в мае готов к употреблению. Особенно вкусны молодые листья и травянистые стебли растения.

Размножают эстрагон черенками, которые заготавливают из молодых стеблей в конце мая — начале июня и высаживают в почву под пленочное укрытие на глубину 3—4 см. Полив, проветривание — по

мере надобности. Через 2 недели у черенков развивается корневая система.

В августе саженцы можно высаживать в грунт на постоянное место, между рядами — 40 см, между растениями в ряду — 30 см. Можно также размножить растение делением хорошо развитого куста (3—4 лет).

Почву под посадку готовят с осени: если участок бедный, вносят 3—4 кг органических удобрений на квадратный метр, если высоко кислотность — 5—10 кг извести на ту же площадь. Нужны и минеральные удобрения: 20—25 г суперфосфата, 10—15 г калийной соли и 15—20 г аммиачной селитры на квадратный метр, вносить их лучше в два приема: половину — осенью под перекопку почвы, вторую половину — весной. И впоследствии ежегодно весной хорошо подкормить эстрагон теми же удобрениями в тех же количествах.

Осенью, после срезки травы, почву вокруг кустов надо прорыхлить и присыпать свежей, рыхлой землей слоем 3—4 см, чтобы раньше поспел следующий урожай.

Зрелое растение эстрагона (тархуна) дает до 5—6 кг пряной зелени с квадратного метра почвы. Первые сборы используют как салатную траву, ароматную и витаминную; ближе к осени зелень идет для засолки и других домашних заготовок. Можно также засушить эстрагон впрок, сухие листья растереть в порошок и хранить в плотно закрытой банке. Всю зиму будете с пряной приправой!

Е. ВОРОНИНА,
научный сотрудник
Главного Ботанического
сада АН СССР.

ШАМПУНЬ ИЗ НАСТУРЦИИ

Оказывается, ароматные розы и роскошные пионы, яркие настурции и нежные фиалки не только радуют глаз, но и обладают ценными лечебными свойствами. Возьмем, к примеру,

ИРИС



Отвар из просушенных и измельченных корней этой действует как кровеочищающее, отхаркивающее, мочегонное средство. Готовят отвар так: 2 столовые ложки измельченных корней заливают стаканом кипятка, кипятят 2 минуты и настаивают в тепле 20 минут. Затем процеживают и добавляют чайную ложечку меда.

При простуде, бронхите, коклюше, приступах астмы отвар принимают по столовой ложке через каждый час, при нарушениях деятельности желудочно-кишечного тракта, печени и т. п. — по половине стакана в промежутках между едой.

Свежий стебель ириса, измельченный и сдобренный третью чайной ложечки меда, действует как легкое слабительное средство.

Листья можно сильно размельчить, заварить кипятком и прикладывать в виде припарок на затвердевшие участки кожи рук, ног, на мозоли — кожа размягчится, и мозоли можно будет совершенно безболезненно снять. Время процедуры — 3 часа, ее нужно повторить 2—3 раза.

Высушенные корни ириса имеют тонкий аромат, их можно употреблять в пищу как приправу, можно разложить в бельевые и платяные шкафы, чтобы вещи приятно пахли.

МАЛЬВА



любит солнце, может быть, поэтому ее цветы, листья и корни могут храниться в засушенном виде годами.

Отвар цветов и молодых листьев мальвы (30 г на литр воды) помогает при обострениях хронического бронхита, снимает воспалительные явления в кишечнике, нормализует его деятельность.

Чай из мальвы употребляется в виде примочек при кожных заболеваниях, внешних воспалительных процессах, в горячем виде — для компрессов или ванночек при фурункулезе, заболеваниях ногтей.

НАСТУРЦИЯ



содержит серу, которая необходима для правильного развития и функционирования организма.

Настой листьев настурции действует как слабительное средство, эффективен при хроническом бронхите, легочной недостаточности, воспалении лимфатических желез. Готовят его так: 10 г листьев заваривают литром кипятка, настаивают 10 минут и процеживают. Пьют несколько раз в течение дня по полстакана.

Если в бутылку с уксусом бросить горсть нераспустившихся бутонов настурции и настоять с неделю — получится вкусная приправа.

Вытяжка из настурции идет для изготовления шампуней, других косметических средств. В домашних условиях можно сделать отвар листьев, бутонов и плодов растения (30 г на литр воды), эффективно стимулирующий рост волос, предохраняющий их от выпадения.

Л. ЗАРЕМБИНА