

# Що за страви без лікувальної приправи?

Приправи та спеції використовують для приготування різноманітних страв. І хоча їх додають до їжі в невеликих кількостях, вони суттєво впливають на смак, аромат, а іноді (наприклад куркума) й вигляд страв. Окрім того, чимало приправ мають лікувальні властивості



## ЛАВР БЛАГОРОДНИЙ

Лавр містить ефірну олію, катехіни, флавоноїди, дубильні речовини й гіркоти, має гіпоглікемічну дію, його застосовують при діабеті. Настій лавра на олії використовують як знеболювальний засіб при артритах, міозитах, невралгіях. Леткі фітонциди лавра пригнічують розвиток мікобактерій — збудників туберкульозу. Доданий до перших і других страв лавровий лист покращує апетит і травлення.

## ЛЮБИСТОК ЛІКАРСЬКИЙ

Коріння любистку лікарського містить фуурокумарини, смоли, камедь, крохмаль, яблучну та ангелікову кислоти, дубильні речовини й мінеральні солі. Листя багате на аскорбінову кислоту. Усі частини рослини містять ефірну олію. Препарати любистку лікарського мають сечогінну, відхаркувальну, заспокійливу та знеболювальну дію, підвищують тонус серцевого м'яза, посилюють кишковий тонус, зменшують метеоризм, зумовлюють збільшення кровонаповнення органів малого таза. Застосування препаратів любистку протипоказане у період вагітності.

## МАЙОРАН САДОВИЙ

Біологічно активні речовини майорану мають заспокійливу дію на центральну нервову систему, жовчогінний і діуретичний ефект, стимулюють діяльність шлунка й кишківника, зменшують спазми при коліках. Водні настої трави майорану приймають при неврозах, мігрени, нервовому безсонні, блюванні, болях у шлунку, кишковій

коліці, метеоризмі, а також для покращення апетиту та як засіб регулювання місячного циклу у жінок. Під час вагітності майоран протипоказаний.

## МЕЛІСА ЛІКАРСЬКА

Листя цієї рослини містить ефірну олію, дубильні речовини, гіркоти, янтарну, кавову, олеїнову та урсолову кислоти, цукри й мінеральні солі. Меліса має ефективну заспокійливу дію, зменшує напруження гладких м'язів кишківника, сприяє виділенню травних соків, має протизапальні, бактеріостатичні та противірусні властивості. Її використовують при станах загального нервового збудження, вегетосудинній дистонії, безсонні, порушенні ритму серця, змінах тиску крові під впливом емоційних збудників, при порушенні травлення, болях в епігастральній області, гастриті й колітах.

## КМИН ЗВИЧАЙНИЙ

Плоди кмину містять флавоноїди, дубильні речовини, жирну й ефірну олії, виявляють бактерицидну, спазмолітичну, анестезуючу, відхаркувальну, проносну й жовчогінну дію, збільшують сечо- й потовиділення. Кмин застосовують для покращення травлення, при атонічних закрепах, метеоризмі, хронічному холециститі, як знеболювальний засіб при альгоменореї та для підвищення лактації.

## КОРІАНДР ПОСІВНИЙ

Насіння коріандру містить жирну олію, білкові й дубильні речовини, смолисті

сполуки, холін та ефірну олію. Воно має спазмолітичні та антибактеріальні властивості, посилює секрецію залоз травного тракту, стимулює регенерацію ушкоджених тканин організму. Препарати коріандру застосовують для збудження апетиту й покращення травлення, як жовчогінний засіб при захворюваннях печінки й жовчного міхура, при метеоризмі, як антисептичний і болезаспокійливий засіб. Настій плодів приймають при гастритах, виразці шлунка і дванадцятипалої кишки. У народній медицині плоди коріандру використовують при захворюваннях шлунково-кишкового тракту, застудах, як заспокійливий засіб при істерії та судомач, для стимуляції виділення молока у матерів-годувальниць, як протиглистний засіб.

## КРІП ЗАПАШНИЙ

Плоди кропу містять ефірну олію, флавоноїди, каротин, жирну олію, а його листя — ефірну олію, флавоноїди, вітамін С, каротин, фолієву кислоту, солі калію, кальцію, фосфору, заліза. У народній медицині плоди кропу використовують як відхаркувальний і вітрогінний засіб. Їх застосовують для профілактики приступів грудної жаби, при гіпертонічній хворобі, хронічній коронарній недостатності, безсонні, спастичних станах органів черевної порожнини, алергічному дерматиті, як сечогінний і проносний засіб, для покращення апетиту і травлення, усунення колики й судом.

Підготувала Лариса Дедишина