

марлю, отожмите и доведите до прежнего объема кипяченой водой. Принимайте по 3/4 стакана 3 раза в день во время еды.

Отвар бобов долихоса — эффективное средство при отеках почечного и сердечного происхождения, при заболеваниях мочевого пузыря, ревматизме и подагре. Для его приготовления 1 ст. ложку бобов залейте одним стаканом кипятка, кипятите на водяной бане 30 мин, процедите горячим. Принимайте по 2 ст. ложки 4 раза в день после еды.

Известно, что сырые овощные соки способствуют выделению натурального инсулина. Вот как спасалась от диабета моя знакомая А. Букрева, которая уже 3 года чувствует себя хорошо: 2 ст. ложки измельченных стручков фасоли и небольшую горсть луковой шелухи она заваривала 200 мл кипятка, укутывала теплым одеялом на 2 ч. Процеживала, сырье отжимала и пила по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 мин до еды в течение полутора месяцев. Перерыв — неделя, и так несколько раз.

Годится и другой рецепт: 20 г сухих стручков фасоли варите в течение 3—4 ч в 1 л воды до уменьшения объема наполовину, остудите, процедите

и пейте по 1/2 стакана 3—4 раза в день за 30 мин до еды в течение 3—4 месяцев.

Плоды долихоса отличаются высокими вкусовыми качествами. В незрелом виде вместе со стручками я добавляю их в салаты, использую как приправу к мясным блюдам; из зрелых варю супы.

Вот такие вкусные блюда можно приготовить из фасоли долихос.

- Кусочки помидоров, стручки или бобы фасоли прокипятите, добавьте репчатый лук и немного чеснока. Вместо свежих помидоров можно взять томатную пасту. Подавайте в горячем виде, посыпав зеленью.

- Отваренные стручки фасоли смешайте с томатным соусом и выложите на смазанную маслом сковороду, сверху положите слой капусты, посыпьте молотыми сухарями, смешанными с тертым сыром, и запекайте в духовке до образования румяной корочки.

- Мякоть сладкой тыквы, одну луковицу и свежие стручки фасоли нарежьте кубиками, положите в посуду для варки, добавьте немного воды (100 г на 1 кг тыквы) и, помешивая, варите в закрытой посуде до тех пор,

пока фасоль не станет мягкой. Посолите по вкусу, заправьте маслом, перцем и чесноком. Подавайте в горячем виде, посыпав зеленью.

Если не поленитесь, то можете приготовить фасоль впрок. Я делаю так: 1,5 кг стручков фасоли помойте и нарежьте кусочками по 2 см. В кастрюлю с 2 л кипящей воды добавьте 50 г 6-процентного уксуса и 50 г соли, опустите фасоль и кипятите 8—10 мин. Потом горячую фасоль быстро переложите в стерилизованные банки, закатайте, переверните их вниз крышками и укройте одеялом на 30 мин. Получится 5 пол-литровых баночек. Зимой такая фасоль хороша на гарнир. Можно ее и поджарить, заправить по желанию сметаной либо посыпать тертым сыром и запечь, а можно добавить в суп или в салат.

Блюд из фасоли — множество. И у каждой хозяйки есть свое, «фирменное», а у семьи — любимое.

Если у вас возникнут вопросы, пишите мне по адресу: 353410, Краснодарский край, г. Анапа, г/п, до востребования. Климовой Ольге Викторовне. Не забывайте, пожалуйста, вкладывать конверт со своим адресом.

## Очанка



Ида Воронова



## ТВОРИТ ЧУДЕСА!

Трава очанка лечит катаракту. Об этом читатели узнали из письма Иды Александровны Вороновой, опубликованного под названием «Очи зоркие» в июльском номере «Фис» за 1996 год. Маленькая заметка неожиданно вызвала большой поток писем, и мы еще два раза рассказывали об очанке на страницах журнала. Но самое удивительное, что за полтора года, прошедших со дня первой публикации, интерес к скромной незаметной травке не угас, а, наоборот, возрос. Поэтому по просьбам наших читателей, особенно новых, мы решили поместить рисунок «глазной» травы в натуральную величину на обложке журнала, а также повторить «сериял» об очанке, дополнив его новыми «главами».

### Очи зоркие

В 80 лет у моей мамы началась катаракта, и она не смогла читать газеты и смотреть телевизор, что ее, конечно, очень огорчало. Врачи сказали, что помочь ничем не могут — возраст! Тогда я посоветовала маме не менее 15 минут в день делать упражнения для тренировки мышц глаз: вращать глазное яблоко по часовой стрелке и против нее, смотреть в разные углы комнаты, вдаль, фиксировать глаза попеременно на дальних и ближних предметах, моргать на солнце или ярком источнике света и т.д. Кроме того, я послала ей «глазную» траву очанку (от слова «очи») и посоветовала пить отвары из нее и делать примочки на глаза. Мама была человеком настойчивым, и уже через три месяца снова читала газеты. На глаза она больше не жаловалась.

Ида Александровна  
ВОРОНОВА,  
дер. Уезжа Новгородской обл.

### Пишу вам с лупой...

В вашем журнале я с интересом прочла (пишу и читаю через лупу, так как у меня катаракта) заметку «Очи зоркие» Иды Вороно-

вой, в которой она рассказывает об успешном лечении катаракты очанкой. Мне, к сожалению, не удалось найти очанку, да я и понятия не имею, как она выглядит. Вот и решила вам написать: расскажите, пожалуйста, подробнее об этой траве.

Раиса Наумовна ЩЕРБАКОВА,  
г. Десногорск Смоленской обл.

### Как найти очанку

Предлагаем описание очанки, которое сделали известные травники Михаил и Иван Носаль в своей книге «Лекарственные растения и способы их применения в народе» (М., Профиздат, 1993).

Очанка лекарственная — это малое (10—15 см) однолетнее травянистое растение со стеблем, покрытым волосками. Листья яйцевидные, зубчатые. Цветы (венчик) белые с синими продольными жилками и бледно-желтым зевом. Вкус горько-соленый. Запаха нет. Очанка — растение, паразитирующее на других растениях (на корнях), особенно на луговых травах. Растет на лугах, среди кустарников, по склонам, низменным торфяникам. Распространение повсеместное. Цветет в июле—августе. Собирают все растение, вырывая его из земли с корнем.

В народной медицине очанку применяют чаще всего для лечения глаз, реже — при катаре желудка и толстых кишок. Употребляется очанка в виде водного напара или порошка. Для водного напара берут 40—45 г очанки на 1 литр воды. Пьют в день по 3 стакана в 5 приемов. Порошок из очанки принимают по 2 г за один прием 3 раза в день, разводя в небольшом количестве воды или молока.

Как пользуются очанкой для лечения глаз? Когда напар остынет, его тщательно фильтруют, например через вату, затем обмакивают в него чистые хлопчатобумажные тряпочки или тампоны и прикладывают к больным глазам. Кроме наружного пользования (компрессы, промывания, закапывания), напары одновременно принимают внутрь.

Напар делают также из смеси очанки с лепестками васильков, цветками бузины черной и семенами укропа огородного, взятыми по весу поровну.

Нарезанную и высушенную траву очанки хранят в коробках, обложенных внутри бумагой.

Наблюдая за пациентами, мы пришли к выводу, что при анатомической целостности глаз лечение очанкой приносит немалую пользу, а в некоторых случаях приводит к поразительным результатам. Однако не нужно забывать, что эффект от применения тех или иных лекарственных трав не всегда наступает сразу.

### На старт — в июле!

Моя заметка «Очи зоркие» не осталась незамеченной. По сей день я получаю по 5—15 писем в неделю с просьбами выслать очанку или хотя бы гербарный образец. Лето 1997 года выдалось в наших краях засушливое, очанка высотой всего в 2—5 см зацветала и тут же засыхала. Пришлось с помощью друзей искать ее в отдаленных местностях, где было больше дождей, мы даже на Карельский перешеек несколько раз выбирались. А однажды я съездила в Гатчину, чтобы помочь найти очанку одному читателю вашего журнала, который, безуспешно проискав ее около месяца, обратился ко мне за содействием. Мы поехали за город и в течение часа нашли четыре большие плантации очанки, а после возвращения с прогулки вдруг обнаружили эту травку, преспокойно растущую вдоль тропинки всего в ста метрах от дома изумленного хозяина.

В сентябре я разослала филовцам всю очанку, что удалось собрать и засушить мне и моим друзьям за лето. Травы хватило всего на 25 бандеролей, хотя запросов было свыше двухсот. В сопроводительных письмах всех просила сообщить о получении бандеролей (я ни разу не посылала их наложенным платежом) и хоть изредка информировать меня о том, как идет лечение, но, увы... Оживленная переписка завязалась всего с десятью филовцами, а восемь человек не сообщили о получении посылки даже при повторном моем запросе. Думай, что хочешь! Замечу также, что большинство просящих высылать им траву «забывают» вкладывать чистый конверт для ответа.

Только Раиса Наумовна Щербакова из Десногорска часто присылает мне письма об успешном ходе

своего лечения очанкой, читать которые радостно и приятно. Восхищают ее целеустремленность и настойчивость.

Кроме бандеролей я отправила свыше 50 писем с гербарными образцами очанки читателям журнала, причем всех просила собирать травы побольше, чтобы помочь не только себе, но и другим нуждающимся: старикам и людям со слабым зрением. Однако на мою просьбу о помощи откликнулась лишь Ольга Григорьевна Лангинен из Североуральска. Она обеспечила целебной травой всех своих родных и знакомых, а также выслала бандероли четверым филовцам из Пермьи и Башкортостана, не требуя оплаты. К сожалению, ей не только не возместили почтовые расходы, но даже, как и мне, не сообщили о получении посылок.

Живу я в деревне, земля на приусадебном участке требует ухода, поэтому очень прошу до октября мне не писать. В августе отвечу только тем, кто пришлет гербарный образец очанки с корнем и попросит подтвердить, действительно ли это очанка. Бывает, что люди ошибаются, принимая за очанку совсем другое растение. Например, из Иркутской области мне сообщили, что у них продают вместо очанки горлянку (черноголовку).

Дорогие друзья! Обеспечить очанкой всех желающих я не смогу при всем своем горячем желании помочь. Эта трава растет повсеместно. Поэтому постарайтесь найти ее самостоятельно, руководствуясь прекрасным рисунком на обложке этого номера журнала.

Очанка — однолетнее растение, поэтому собирайте ее разумно, не забывая оставлять лучшие веточки на семена. В первый раз легче найти цветущую очанку, — значит, до июля и искать ее не стоит. Цветки могут быть не только белые с голубыми прожилками, но и фиолетовые и даже красные. Волоски на стебле практически не видны, просто стебель чуть матовый. На открытых местах очанка кустится, в высокой траве — вытягивается. Растет она на корнях других растений, поэтому ищите ее там, где траву косят или вытаскивают: на газонах, спортивных площадках, футбольных полях, на сенокосах, выгонах, вдоль дорог. Бывает, что середина проселочных дорог зарастает травой, сре-

ди которой тоже встречается очанка. Стебель у нее жесткий и гибкий, так что вытаптывания она не боится. Часто растет вперемешку с похожим растением, но листики у «близнеца» не овальные с зазубренными краями, а гладкие, узенькие, остренькие...

Как лечиться очанкой? У московских знакомых я видела коробочку польского производства с прозрачными пакетиками с измельченной очанкой (наподобие чайных разовых пакетиков на ниточках), которые в аннотации рекомендуются заваривать в стакане кипятка и делать припарки на глаза. Лично я для лечения глаз придерживаюсь такой рецептуры: для приема внутрь беру 6 г (2—3 чайные ложки) измельченной очанки, заливаю стаканом кипятка и настаиваю полчаса, а для примочек готовлю более крепкий настой. Правда, лечу я не себя (у меня зрение хорошее), а своих знакомых — от катаракты, сильного аллергического отека век, конъюнктивита, а у одной женщины удалось спасти глаз, травмированный сучком дерева. Поистине очанка способна творить чудеса!

Ида Александровна  
ВОРОНОВА,  
дер. Уезжа Новгородской обл.

### **Пусть всегда светит солнце!**

Пишу в редакцию второй раз. Очанку мне помогли найти друзья, а узнав, как она выглядит, я стала сама разыскивать ее, вглядываясь в землю через лупу. Такая травка оказалась интересная, такой запах у нее приятный, когда делаешь напар! Результаты моего 4-месячного упорного лечения катаракты настолько хороши, что даже не верится. Я же была совсем слепая, первое письмо в редакцию писала с помощью лупы. А сейчас пишу уже без нее! Спасибо Иде Александровне Вороновой за ее заметку, за ее титанический труд по распространению целебного растения. Лечение продолжаю. До полной победы! Ведь болезнь развивалась годами, сразу от нее не избавишься. Вот такие мои новости. Пусть всем читателям журнала «ФиС» всегда улыбается солнышко!

Раиса Наумовна ЩЕРБАКОВА,  
г. Десногорск Смоленской  
области