



Для здоровья тела и души

Ирина Маткина, руководитель общества «Особый ребенок» в Арамили, рассказала нашему изданию о своем увлечении чайными сборами

— Раньше в семьях не было такого выбора чаев, как сейчас. Моя бабушка с папиной стороны с 1930 года рождения, с маминой — с 1934-го. Их детство пришлось на войну. Что они видели? Голод. Мама моя травы не собирала, а бабушки сушили листья расстений на русской печке на листиках. У бабушки был большой огород и много малины, вишни, смородины, яблони, мяты. Помню, наравет пучки мяты, подвяжет в чулане, и они висят сохнут. У бабушки с маминой стороны была даже специальная кастриолька для чая: она в нее клала листья, наливала воды, кипятила, давала настояться, и мы пили его. Было вкусно! Даже без сахара — вместо него всегда было варенье. А я всегда любила травяные чаи с медом. Заболеешь — бабушка заварит. Выпьешь, пропотеешь, пока спишь, а к утру — уже здоровая. Раньше в деревнях бабушки все

лечили травами. Лет пять назад у меня начались проблемы со здоровьем: начало давление скакать, «сахар». От «магазинных» чаев изжога замучила. И решили свои делать.

Я начала потихоньку свои листья собирать, сузить, по баночкам раскладывать. У нас сад рядом с лесом. Раньше с Павлом, сыном, там просто гуляли, а сейчас еще и траву собираем. Я его учила, какая трава как называется. Заваривали мелиссу, мяту, чабрец, смородину — в сборах. Могу целый день на чаях «простудиться», при этом я чувствую себя очень хорошо. Подожду до конца «разгрузки»

Сбор и суши в основном проходят весной и летом, а также осенью. Собираем листья земляники, клубники, черники, вишни, малины, брусники, «медвежьи ушки», пустырника, валериану, мяту, мелиссу, смородину, облепиху. Очень много трав начала садить на своем садовом участке: выделила им специальное место. Мята с мелиссой, кстати, очень хорошо разрастается.

Различные травы прекрасно сочетаются — по вкусу и свойствам. Сборы бывают разные: успокаивающие, мочегонные, понижающие давление, сахар-

холестерин. Чем дольше работаешь с травой, тем насыщеннее у нее становится вкус.

Я много читаю про травы, общаюсь с травницами, физиотерапией занимаюсь. Мне все это очень нравится, интересно!

Узнала, например, еще и что осина обыкновенная — скромный спасатель. Полезный химический состав осины впечатляет. Она обладает противомикробным, противовоспалительным, противовоспалительным, желчегонным и антигельминтным действием, а также способствует снижению температуры, сахара в крови. Кору осины можно брать в любое время и где удобно, но лучше всего — в холодное время года: тогда в ней больше всего содержится салицилатов и витамина С. Нужно кору правильно собрать — во время соковыделения, пока на дереве распустились почки и листья. Лучше с молодых осинок срезать кору аккуратно, не причиняя ей вреда. А потом посушить, нарезать тонкими кусочками.

Мне три года назад поставили сахарный диабет второй степени. Благодаря диете, чаям, коре осины, прогулкам, физкультуре уровень сахара в крови с того времени у меня восстановился. Кроме того, сейчас все чаи и кофе пью без сахара.

Я очень люблю мелиссу, мяту, чабрец, смородину — в сборах. Могу целый день на чаях «простудиться», при этом я чувствую себя очень хорошо. Подожду до конца «разгрузки»

ется» и отдыхает. За последние два года я построила, похудела на 15 килограммов!

Чай пить — это не только про здоровье. Это же некий ритуал, следование традициям. После бани травяного чая выпить — просто божественно! Чувствуешь успокоение, умиротворение. От всего отстраняешься, тебе хорошо здесь и сейчас. Это прекрасная «перезагрузка» для всего тела и души.

Я понимаю, что я должна жить долго и счастливо, чтобы воспитывать особенного ребенка, помогать другим семьям. В итоге, занимаясь чаями уже не первый год, я начала получать заказы на сборы от знакомых и друзей, родственников. Стараюсь делать все красиво — упаковываю сборы в экопакетики, а сами травы — в одноразовые чайные мешочки. Мне хочется, чтобы людям было приятно такой чай пить.

Планов у меня впереди много. Хочется попробовать разное. Начала, например, делать варенье из шишек. Хочу, чтобы мое хобби переросло в работу: может быть, в дальнейшем это будет мой доход. Но больше всего я хочу людям приносить пользу, поправлять их здоровье. Собираться за чашечкой чая с нашими мамами ребятами с ОВЗ — в обществе «Особый ребенок». Хочу пожелать мамочкам не отчаиваться, жить ярко, иметь свое хобби, заниматься чем-то для души, ведь это очень важно: знаю по себе!



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ПРЕЗИДЕНТСКОГО ФОНДА
КУЛЬТУРНЫХ ИНИЦИАТИВ

**НИТИ
ФЕСТ**
АРТ-ПРОСТРАНСТВО
АРАМИЛЬСКАЯ СУКОННАЯ ФАБРИКА

20 СЕНТЯБРЯ
14:00

В ПРОГРАММЕ:

- ЯРМАРКА РЕМЕСЛЕННИКОВ
- ПОКАЗ ДИЗАЙНЕРСКОЙ ОДЕЖДЫ
- МАСТЕР-КЛАССЫ
- ВЫСТАВКА СОВРЕМЕННОГО ИСКУССТВА
- ЭКСКУРСИЯ ПО ФАБРИКЕ
- КОНЦЕРТНАЯ ПРОГРАММА

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:
г. Арамиль, ул. Ленина, 40

Спортивная школа
Дельфин
г. Арамиль

Продолжается набор
детей 7-8 лет в секцию

**По велоспорту-
маунтинбайку**

**Тренировки
круглогодично, бесплатно.**

Выезды на соревнования, походы выходного дня, в зимнее время лыжная подготовка.

Инвентарь личный:
велосипед+шлем

8 (343) 385-34-80

ЕАСИ НИТИ

23 августа
с 13-00 до 15-00
проект «Нити времени»

Подробности тут

Арамиль ул. Ленина 40а
регистрация по тел. 89024419028 (только WhatsApp)