



Для здоровья тела и души

Ирина Маткина, руководитель общества «Особый ребенок» в Арамиле, 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 маминной — с 1934-го. Их детство пришлось на войну. Что они видели? Голод. Мама мои травы не собирала, а бабушки сушили листья растений на русско-печке на листиках. У бабушки был большой огород и много малины, вишни, смородины, яблони, мяты. Помню, нарвет пучки мят, подвяжет в чулане, и они висят сохнут. У бабушки с маминной стороны была даже специальная кастрюлька для чая: она в нее кла- ла листья, наливала воды, кипятила, да- вала настояться, и мы пили его. Было вкусно! Даже без са- хара — вместо него всегда было варенье. А я всегда любила травяные чаи с ме- дом. Заболеешь — бабушка заварит. Выпьешь, пропо- теешь, пока спишь, а к утру — уже здо- ровая. Раньше в де- ревнях бабушки все

лечили травами. Лет пять назад у меня начались про- блемы со здоровьем: начало давление ска- кать, «сахар». От «магазинных» чаев изжога замучила. И решили свои делать. Я начала поти- хоньку свои листья собирать, сушить, по баночкам раскла- дывать. У нас сад рядом с лесом. Ран- шие с Павлом, сыном, там просто гуляли, а сейчас еще и траву собираем. Я его учи- ла, какая трава как называется. Завари- вали Melissa, мят, пустырник с вале- рьянкой, чтоб спо- койнее был, хорошо спал. И в итоге мы постепенно «ушли» от таблеток таким образом. Сначала потихоньку пробо- вали, потом начали на постоянной ос- нове собственные чаи пить. И совсем перестали пить те, что продаются в магазинах.

У каждой травы, листа — свой сбор. Нужно смотреть, чтобы не был сырой, без росы, листья не повреждены. Со- бираю, вялю лист.

Мну, скручиваю, в морозилку убираю. На крупной мясо- рубке перекручиваю, и только потом — в сушку. Пожалела в этом году, что сушил- ку малень- кую купила, надо было больше: объ- емы большие, ведь каждая трава по времени по-разному сохнет — примерно 20-30 часов. В ос- новном, я все делаю сама, сын Паша мне помогает только со- бирать травы и ли- сты.

Сбор и сушки в основном проходят весной и летом, а также осенью. Со- бираем листья зем- ляники, клубники, черники, вишни, малины, брусники, «медвежьи ушки», пустырника, вале- рианы, мят, мелис- су, смородину, об- лепиху. Очень много трав начала садить на своем садовом участке: выделила им специальное ме- сто. Мята с мелис- сой, кстати, очень хорошо разраста- ются.

Различные травы прекрасно сочета- ются — по вкусу и свойствам. Сбор- ы бывают разные: успокаивающие, мо- чегонные, понижаю- щие давление, сахар,

холестерин. Чем дольше работаешь с травой, тем насы- щеннее у нее стано- вится вкус.

Я много читаю про травы, обща- юсь с травницами, физиотерапией за- нимаюсь. Мне все это очень нравится, интересно!

Узнала, напри- мер, еще и что осина обыкновенная — скромный спаса- тель. Полезный хи- мический состав осины впечатля- ет. Она обладает противомикробным, противовоспали- тельным, противокаше- лым, желчегонным и антигельминтным действием, а также способствует сни- жению температу- ры, сахара в крови. Кору осины можно брать в любое время и где угодно, но луч- шие всего — в холодное время года: тогда в ней больше всего со- держится салици- латов и витамина С. Нужно кору пра- вильно собрать — во время соковыделе- ния, пока на дереве распустились поч- ки и листья. Лучше с молодых осинок срезать кору акку- ратно, не причиняя ей вреда. А потом посушить, нарезать тонкими кусочками.

Мне три года на- зад поставили са- харный диабет второй степени. Благодаря диете, чаю, коре осины, прогулкам, физкуль- туре уровень саха- ра в крови с того времени у меня вос- становился. Кроме того, сейчас все чаи и кофе пью без сахара.

Я очень люблю Melissa, мят, ча- брец, смородину — в сборах. Могу целый день на чаях «про- сидеть», при этом я чувствую себя очень хорошо. Поджелу- дочная «разгружа-

ется» и отдыхает. За последние два года я постройнела, похудела на 15 кило- граммов!

Чай пить — это не только про здоро- вье. Это же некий ритуал, следование традициям. После бани травяного чая выпить — просто божественно! Чув- ствуешь успокаи- вание, умиротворение. От всего отстраня- ешься, тебе хорошо здесь и сейчас. Это прекрасная «пере- загрузка» для всего тела и души.

Я понимаю, что я должна жить долго и счастливо, чтобы воспитывать осо- бенного ребенка, помогать другим се- мьям. В итоге, зани- маясь чаями уже не первый год, я начала получать заказы на сборы от знакомых и друзей, родствен- ников. Стараюсь делать все красиво — упаковываю сборы в экопакетики, а сами травы — в одноразо- вые чайные мешоч- ки. Мне хочется, чтобы людям было приятно такой чай пить.

Планов у меня впереди много. Хо- чется попробовать разное. Начала, например, делать варенье из шишек. Хочу, чтобы мое хобби переросло в работу: может быть, в дальней- шем это будет мой доход. Но больше всего я хочу людям приносить пользу, поправлять их здо- ровье. Собираюсь за чашечкой чая с нашими мамами ре- бятишек с ОВЗ — в обществе «Особый ребенок». Хочу по- желать мамочкам не отчаиваться, жить ярко, иметь свое хобби, зани- маться чем-то для души, ведь это очень важно: знаю по себе!



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ПРЕЗИДЕНТСКОГО ФОНДА КУЛЬТУРНЫХ ИНИЦИАТИВ

НИТИ ФЕСТ

АРТ-ПРОСТРАНСТВО

АРАМИЛЬСКАЯ СУКОННАЯ ФАБРИКА

В ПРОГРАММЕ:

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

20 СЕНТЯБРЯ 14:00

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:
Г. АРАМИЛЬ, УЛ. ЛЕНИНА, 40

Спортивная школа
Дельфин
г. Арамил

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: 8 (343) 385-34-80
велосипед+шлем

ЕАСИ НИТИ

23 августа с 13-00 до 15-00

проект «Нити времени»

Подробности тут

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