



Введение

Многие из вас сейчас скажут, а что это такое? Удивительно, но вы часто используете пажитник для приготовления блюд. Эта пряность была открыта индийскими поварами. Индийцы практически во все блюда кладут карри. Это наиболее распространенная приправ и пажитник есть в ее составе. Кроме того, пажитник присутствует в смеси «хмели-сунели», а также аджике и других популярных восточных приправах. Свойства пажитника очень полезны и люди с древности применяют их, как в кулинарии, так и в медицине. Многие современные средства уступают свойствам пажитника. Это восстанавливающее, мочегонное, укрепляющее, потогонное, противовоспалительное действие.

Пажитник с точки зрения ботаников

Ботаники называют пажитник, как «trigonélla». Это растение относится к однолетним и его корни уходят в семейство бобовых. В состав пажитника входит кумарин, благодаря которому он имеет специфический запах. У пажитника высокие стебли, достигающие

семидесяти сантиметров. Верхняя часть у них разветвляется. Листья данного растения представляют собой тройчатую форму. В пазухах листочков находятся цветочки в виде зонтиков или кисточек цветочки. Цвет у них может быть желтый, может быть также голубой (реже, фиолетовый).

Плоды пажитника имеют от пяти до двадцати семян, форма которых может быть линейная и плоская, сжатая и цилиндрическая с примечательным удлинённым носиком. Пажитник цветет в период май-июнь. В ста граммах этой пряности содержится триста двадцать три килокалории. В состав данного растения вошли белки, жиры и углеводы, а также зола, жирные кислоты и вода. В составе достаточно много всевозможных макро и микроэлементов таких, как Fe, фосфор, K, Zn, Cu, Na, магний, марганец, Ca, Se. Среди витаминов можно отметить все необходимые человеку: A, C, B1, B2, B3, B6, B9.

Разновидности пажитника и где он растет

Пажитник с незапамятных времен люди выращивают по всему миру. Он имеет очень богатое семейство, в которое входят сто тридцать видов. Родиной растения считается Азия, но существует мнение, что древние греки уже очень давно возделывают это растение. Сегодня пажитник можно приобрести по всему земному шару. В первозданном виде он растет лишь в Иране, Ираке, Турции и других странах региона. У нас в России прижился такой вид, как сеной пажитник.

Противопоказания к применению пажитника

Данная пряность противопоказана тем, кто имеет в организме большое содержание пролактина и эстрогена. Следует избегать его беременным женщинам, а если употреблять, то только в небольшом количестве. Осторожными должны быть и диабетики, люди с проблемами свертываемости крови, болезнями щитовидной железы и при вагинальном кровотечении. Астматики и аллергики, вообще, насчет пажитника должны проконсультироваться с врачом. Даже здоровым людям нужно знать меру и не злоупотреблять пряностью. Около ста грамм пряности вызывают диарею и слабость.

Полезные свойства пажитника

Данное растение имеет множество имен. Вот только некоторые из них:

- фенигрековая трава;
- греческое сено;
- верблюжья трава;
- фенугрек и т.п.

В нашей стране пажитник известен, как шамбала. У нас это название прочно ассоциируется с пажитником. Часто пажитник применяют, компрессы и припарки, а также внутренне в виде настоек и отваров. Довольно часто используются семена пажитника в порошкообразном виде. В таком случае, после созревания стручков собирают семена, сушат их и превращают в порошок. В данном виде пажитник хранится 2-2 месяца, не больше.

Какие же основные направления применения пажитника?

В Азии его считают лекарством, прежде всего, для женщин. Он помогает в восстановлении женского организма сразу после рождения ребенка. Поэтому пажитник рекомендуют начинать применять на последних месяцах беременности. Растение показывает свою эффективность [для увеличения лактации](#). Кто-то говорит, что полезные качества пажитника могут дать увеличение груди и бедер у некоторых женщин.

Пажитник помогает понизить уровень глюкозы и холестерина, а также сохранять его на приемлемом уровне. То же можно сказать и о давлении. Иногда он применяется при поликистозе яичников. Экспериментальные исследования показывают, что это средство хорошо применять в качестве профилактики от рака молочной железы, заболеваний сердца и недугах кишечника. Семена пажитника используются при различных недугах, таких, как простудные заболевания, синусит, болезнях желудка и селезенки, а также выпадении волос и заболеваниях кожи.

Пажитник очень хорошо использовать для реабилитации после тяжелых болезней. В частности, это касается болезней репродуктивной или дыхательных систем. Место для

хранения пажитника - шкафчик на кухне. Он поможет свои противовоспалительным действием, успокоительным и заживляющим.