



Снедь батюшки Серафима

# Сныть, снесь- трава, Борщовка, Снитка..

- Сныть- действительно снесь, что значит еда.
- В составе сныти обнаружено 61 элемент.
- 3,88 % белка.
- 2,4 % углеводов.
- Витамин С, достаточно много железа \* 16,6 мг.,
- Медь, марганец и другие микро и ультра микро элементы.
- Эфирное масло, ненасыщенные жирные кислоты, каротиноиды....

Многолетнее травянистое растение высотой 30-120 см семейства сельдерейные (зонтичные) – *Apiaceae (Umbelliferae)*. Стебли сныти полые внутри (дудчатые), голые или мягко опушенные, слегка бороздчатые, в верхней части ветвистые. Нижние прикорневые листья дважды-тройчатые, располагаются на длинных (до 40 см), полых черешках. Верхние стеблевые листья – тройчатые, более мелкие и расположены на коротких, расширенных во влагалищах черешках. Пластинки листьев с остропильчатым краем, яйцевидные с заостренной вершиной, опушенные по жилкам с нижней стороны, 10-20 см длиной, 10-25 см шириной. Корневище горизонтальное, длинное, ползучее, с придаточными корнями, может глубоко проникать в землю (до 0,5 м). Цветет в средней полосе в июне-июле. Цветоносный побег несет несколько многолучевых зонтиков с мелкими белыми (иногда розоватыми), приятно пахнущими, цветками с 5 лепестками.



# Заготовка.

- Для пищевых целей лучше использовать молодые листья, а для лекарственных целей используется вся надземная часть.
- Заготовка растения во время цветения.
- Но в тенистых местах она может не цвести, собираем в июне-июле.



# Противоопухолевая активность.

- В надземной и подземной частях растения обнаружены полиацетиленовые соединения \* фалькаринол, фалькариндол.
- Эти соединения обладают выраженными противогрибковыми и противоопухолевыми свойствами.
- Значит можно употреблять сныть,
- как профилактическое средство
- против рака.



# Еще немного науки.

- Штрыголь С и др. пишут, что сныть уменьшает общетоксическое действие противоопухолевых препаратов.
- А Пастушенков Л в исследованиях установил, что сныть усиливает детоксикационную функцию печени.
- Это значит, что растение можно и нужно принимать при прохождении химиотерапии, но не одно. Есть научное направление в фитотерапии- сопроводительная фитотерапия в онкологии. Сборы нужно подбирать строго индивидуально.

# Диуретическая активность и др.

- Мочегонный эффект сныти выражен не сильно, но есть. А если учесть, что сныть проявляет противовоспалительные свойства, детоксикационные, общеукрепляющее, болеутоляющие, седативное, желчегонное,
- то ее смело можно использовать при составлении лекарственных сборов.
- Сныть не токсична.
- Может быть только индивидуальная непереносимость.

# Анемии

- В Сныти довольно много железа, меди и марганца. Употребляем ее при анемии. 1 ст. Ложка на 250 мл горячей воды. Настоять час. Пить в течение дня. Курс – 1-2 мес. Или добавляем ее в еду





# Антиоксидантные свойства.

- Каротиноиды, яблочная кислота, лимонная кислота...



# Если листья измельчить?

- Можно сделать компресс при всех заболеваниях опорно- двигательного аппарата. А так же можно сделать отвар из листьев- 2 ст. ложки листьев на 300 мл воды.
- Так же можно прикладывать свежие листья при ушибах, синяках, болях в мышцах, укусах насекомых, при болях в суставах и позвоночнике.
- Фито аппликации- это сила! Проверено!



# Спиртовой экстракт сныти.

- Взять листья и корни сныти, измельчить, залить 1 к 3 - 40 % этанолом.
- Настоять 15 дней в шкафу. Принимать в комплексной терапии при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, мочевого пузыря, придатков, предстательной железы, цистите, ангине, колите, артритах, подагре, головных болях, поскольку сныть работает и как антигипоксанта. 20- 25 капель в горячую воду, чтобы деалкоголизировать. Курс 5-7 недель.

# Отдельно о запахе и эфирном масле

- Перекладывают овощи для более длительного хранения.
- В составе масла 64 компонента. Многие не определены.
- Спиртовой экстракт сныти тоже содержит эфирные масла. Компоненты экстракта разрушают мембраны бактерий и антибиотики работают эффективнее. Поскольку антибиотики лучше проникают в бактерии.

# Дисменореи

- In cases of dysmenorrhea in Korea used a complex collection of "рукран" В случаях дисменорей в Корее применяли сложный сбор «пукпан» (дудник, куркума, кодонопсис, хохлатка, софора, боярышник, корица, соломоцвет, девясил, сныть, мускатник, зопник, пустырник, солодка).
- При лечении 198 женщин этим сбором в 88,7% получен положительный результат, отмечена нормализация менструального цикла. Применение его для предупреждения привычного выкидыша было эффективно в 90% случаев. Из 78 больных, леченных отваром столь же сложного сбора с включением дудника 71 (91%) женщина родила детей. В приведенных автором результатах

Сныть не накапливает  
свинец.  
Она не токсична.  
Ее можно употреблять в  
течение всего года.  
Но, все же, надо иметь  
меру.



## ВЫВОДЫ:

- Препараты из растений, в том числе из сныти (чай, настои, отвары, настойки, экстракты и др.) содержат не одно, а комплекс биологически активных веществ. Сопутствующие вещества усиливают лечебные свойства основного компонента, пролонгируя его действие и уменьшая токсичность.
- Очень важна многогранность действия растений.
- И очень важно помнить, что ВОЛШЕБНОЙ ТАБЛЕТКИ НЕТ! Лечение должно быть комплексное, индивидуальное.

# Салаты.

- Сныть кладут в любые закуски, первые и вторые блюда. Она обогащает продукты витаминами, микроэлементами и другими биологически активными полезными веществами, улучшает вкус.
- Салат из сныти. Молодые листья сныти бланшировать 5 минут, измельчить, добавить тёртый хрен, нашинкованный зелёный лук, по-солить. Заправить майонезом или сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки.
- *150 г сныти, 25 г хрена, 25 г майонеза (или сметаны), 20 г лука зеленого, соль, зелень укропа и петрушки.*
- Салат сборный со снытью. Листья сныти, борщевика, огуречной травы, щавеля бланшировать 2—3 минуты, нарезать, добавить сваренное вкрутую яйцо, тёртый сыр, колбасу, зелёный лук, посолить. Заправить майонезом, посыпать зеленью укропа и петрушки.
- *100 г сныти, по 50 г огуречной травы, борщевика и щавеля, 1 яйцо, 40 г сыра, 50 г майонеза, соль, зелень укропа и петрушки.*



- **Винегрет со снытью.** Отварные свеклу, морковь, картофель нарезать кубиками, добавить измельченные свежие огурцы, зелёный лук, сныть, посолить. Заправить растительным маслом или томатным соусом. По- сыпать зеленью укропа и петрушки.
- *70 г моркови, 50 г свеклы, 70 г картофеля, 100 г сныти, 80 г огурцов, 50 г лука зеленого, 30 г масла растительного (или соуса томатного), соль, зелень укропа и петрушки.*
- **Бутербродная масса со снытью.** Бланшированные черешки и листья сныти пропустить через мясорубку, добавить тёртый хрен, горчицу, молотые семена укропа, тмина, посолить. Заправить острым томатным соусом.
- *150 г сныти, 25 г хрена, 20 г горчицы, 1—2 г порошка из семян укропа и тмина, 15 г соуса томатного, соль по вкусу.*

# Суп

- Суп со снытью. В подсоленном мясном бульоне или воде сварить картофель, морковь, корни петрушки, добавить бланшированные, измельченные листья сныти и крапивы, пассированные корни лопуха, иван-чая, репчатого лука и варить на слабом огне до готовности. Перед подачей на стол заправить сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки.
- 500 мл бульона, 100 г сныти, по 20 г корней лопуха и иван-чая, 50 г крапивы, 50 г моркови, 80 г картофеля, 25 г лука репчатого, 15 г корня петрушки, 25 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

- Щи из квашеной капусты со снытью. Квашеную капусту тушить в небольшом количестве воды, добавить томатный соус, жир, залить бульоном, заправить пассированным луком, мукой, морковью, петрушкой, снытью, довести до кипения. Перед подачей к столу в тарелки положить кружочки сваренного вкрутую яйца, сметану, посыпать зеленью укропа и петрушки.
- 500 мл бульона, 300 г капусты, 25 г моркови, 20 г корня петрушки, 25 г лука репчатого, 100 г сныти, 20 г муки, 25 г жира, 1 яйцо, 25 г сметаны, зелень укропа и петрушки.
- Икра со снытью. Молодые листья сныти смешать с нашинкованной морковью, варить 30 минут, затем добавить кусочки очищенных кабачков и продолжать варить на слабом огне до готовности. Массу пропустить через мясорубку, заправить пассированным луком, посолить и тушить до необходимой консистенции. Икру охладить, добавить нарезанный и предварительно проваренный сладкий перец, 5 %-ный уксус, тщательно перемешать. Посыпать зеленью укропа и петрушки.
- 100 г сныти, 100 г кабачков, 50 г перца сладкого, 25 г моркови, 50 г лука репчатого, 15 г масла растительного, 20 мл уксуса, соль, зелень укропа и петрушки.

- Мясо, тушенное со снытью. Кусочки говяжьего мяса обжарить до образования румяной корочки, положить нашинкованную морковь, репчатый лук, залить небольшим количеством бульона и тушить на слабом огне до готовности. В конце приготовления добавить сныть, лавровый лист, щавель, перец, семена укропа, тмина, посолить, заправить томатным соусом. Перед подачей на стол посыпать зеленью укропа и петрушки.
- *400 г мяса, 100 г сныти, 50 г щавеля, 50 г лука репчатого, 20 г масла растительного, 80 г моркови, 25 г соуса томатного, 2—3 лавровых листа, соль, специи по вкусу, зелень укропа и петрушки.*

- Сныть отварная. Зелень сныти хорошо промыть холодной водой, про- варить 10 минут, откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, сныть посолить, смазать сливочным маслом, выложить на разогретую, смазанную маслом сковороду, посыпать сухарями и запечь в духовке. Перед подачей к столу смазать сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки.
- *500 г сныти, 20 г сухарей, 50 г масла сливочного, 50 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.*

# Икра со снытью.

- Сушеную траву сныти, подорожника, огуречной травы залить горячей водой на 1 час. Затем добавить нашинкованное корневище пастернака, чеснок, пассерованный лук, перец, соль, тщательно перемешать и проварить на слабом огне 5 минут. Использовать для бутербродов, гарнира.
- *100 г смеси трав, 100 г корня пастернака, 2 зубка чеснока, 50 г лука репчатого, соль, перец по вкусу.*
- Порошок из сныти. Высушенные листья и молодые стебли сныти измельчить в порошок (можно смешать с порошком подорожника — 1 : 1 или красным перцем — 2 : 1). Использовать для заправки первых,
- вторых блюд, соусов, подлив.

# Крепкого Вам здоровья!

- Просто snyть, а какое чудо!
- Святой Батюшка Серафим моли Бога о нас. С Богом! Политесь и применяйте snyть в пищу, а если будут вопросы- пишите.

