# *Сныть* <http://atdiet.ru/snyt-obyknovennaya.html>

Если вы – счастливый обладатель участка земли и собственного огорода, вам наверняка знакома такая настойчивая травка, как **сныть обыкновенная**. Растение с виду скромное, но очень живучее, избавиться от которого очень сложно. А нужно ли избавляться вообще?

Сныть обыкновенная – это многолетнее растение из семейства зонтичных. Корневище его длинное и ползучее. В разных областях сныть называют так: дедельник, шнит, яглица и так далее. Очень много произрастает сныти на Кавказе, в Западной Сибири, Средней Азии. Чаще всего трава сныть встречается на вырубках, среди редкого кустарника, на лесных полянках, хотя вполне реально увидеть ее около жилых домов и в городских парках.

Сныть не только обладает лекарственными свойствами, но и годится в пищу. А это означает, что совершенно необязательно готовить из нее спиртовую настойку и принимать как лекарство – намного легче просто добавлять траву в мясные и овощные блюда. Серафим Саровский во время своего лесного заточения питался снытью, будучи уверенным (и не зря), что это полезная трава. Сныть пользовалась популярностью и в голодные военные, а также послевоенные годы, так как была одним из немногих доступных всем источником витаминов.

**Лекарственные свойства сныти обыкновенной**

Имеет *сныть полезные свойства* благодаря богатому составу: в ней есть и белки, и углеводы, и флавоноиды (кверцитин, кемферол), и фитонциды, а также эфирные масла, соли магния, калия, железа, марганца, меди, титана и бора. Содержит сныть большое количество витамина С, а также кумарины и природные пестициды. Последние оказывают ярко выраженные противогрибковые, а также противоопухолевые свойства, что подтверждают многочисленные исследования ученых.

Спазмолитические и кпилляроукрепляющие полезные свойства сныти объясняются содержанием в траве таких природных соединений, как кумарины. Они же стимулируют центральную нервную систему, снижают холестерин в крови, а также препятствуют образованию тромбов.

**Сныть обыкновенная проявляет лекарственные свойства**, если ее правильно собрать: собирать нужно только листья и побеги растения, причем до появления первых бутонов. Выбирать необходимо лишь то растение, которое росло в тенистых и влажных местах.

Чтобы сныть «отдала» лекарственные свойства, ее нужно правильно высушить: разложить на бумаге тонким слоем и сушить без помощи солнца. Хранить траву можно только в картонных коробках или бумажных мешочках.

Лечебным действием обладает настой из сныти: 2 столовые ложки мелко порезанной травы залить стаканом горячей воды, затем прокипятить минут 15, остудить и процедить. После нужно долить воды до первоначального объема. Пейте в течение дня небольшими порциями.

В пищу можно употреблять и свежую сныть: приготовить салат из сныти либо просто добавить зелень, предварительно ошпаренную кипятком, к мясному блюду. Салат готовится просто: возьмите 500 г сныти, 100 г тертого хрена, 100 г сметаны, соль. Листья сныти промойте, залейте кипятком и подержите минут 10. Затем слейте воду, листья мелко порежьте, добавьте в них хрен, соль и заправьте сметаной.

Применять сныть в кулинарии можно хоть каждый день: существует масса вкусных и полезных рецептов супов, икры, приправ к мясу, гарниров и салатов из этого растения.

Опубликовано: 2 августа 2011.