Недавно Республиканский Дом народного творчества в социальных сетях провел интересный флешмоб на тему сбора диких трав, участниками которого стали жители и татарских сел Мордовии. Можно было рассказать о лекарственных растениях, об их использовании, поделиться рецептами приготовления чаев.

Во многих татарских селах республики жители и сейчас занимаются сбором лекарственных растений, ароматных трав. О пользе этих даров природы людям известно с давних времен. Ими лечатся, добавляют в чай, который особенно вкусный после бани. И лучше, конечно, когда все эти травы собраны собственными руками. Вот что нам рассказали жители некоторых татарских сел нашей республики.
Гельдюса Шакировна Шабанова – заведующая сельским клубом села Ломаты Дубенского район. По ее словам, многие односельчане заготавливают различные травы:
- Эта традиция пришла к нам от наших бабушек. Я помню, как и моя мама лечилась, когда плохо себя чувствовала. Она заваривала мать-и-мачеху и целый день пила понемногу. В сезон заготовки веников для бани каждый обязательно собирает полезные растения. Например, всем известные и проверенные травы – душица и зверобой. Сама я обязательно заготавливаю листья малины, засушиваю их. Это хорошее противоспалительное средство. А если добавить в чай свежие листочки летом, а сушеные – зимой, то после бани нет лучше напитка. Для бани делается и такая смесь. С малиновым вареньем смешиваем листья малины, душицу и зверобой. Чайную ложку используем на литр воды, добавляем немного пищевой соды и выливаем на камни. Получается лечебная ингаляция, очищаются дыхательные пути.
Гельдюса Шабанова добавляет, что в Ломатах популярен после банных процедур и такой чай: смешивается душица, зверобой, липовый цвет и иван-чай. Он восстанавливает силы, хорошо утоляет жажду, насыщает витаминами.
- Этот чай хорошо помогает во время сезонных простуд. Конечно, все эти растения мы собираем сами в течение лета – мать-и-мачеху, тысячелистник, чистотел, календулу, липовый цвет и другие.