



О лечебных свойствах портулака огородного было известно еще со времен Гиппократ. Он использовал это растение для того, чтобы помочь людям после долгой болезни восстановить свои силы, а также рекомендовал принимать его пожилым людям, как средство, которое наполняет организм жизненной энергией. Великий Авиценна также ценил портулак и упоминал это лекарственное растение в своих трактатах.

Назвать родину портулака сегодня довольно сложно - он произрастает практически во всех широтах, кроме Крайнего Севера. Конечно, если обратиться к специалистам-ботаникам, то они скажут, что впервые портулак появился на западе Индии, а потом распространился по всему миру. И сегодня это растение с мелкими мясистыми листьями и желтыми цветочками можно увидеть как в полях, так и на огородах. Его выращивают для того чтобы использовать в лечебных целях, и не только - оно нашло свое применение и в кулинарии. Особенно часто портулак применяется в кавказской, среднеазиатской и средиземноморской кухне. А еще [портулак](#) прекрасно утоляет жажду - оно имеет чуть кисловатый вкус, и может отлично освежать в жару. Кстати, употреблять его можно как в вареном, так и в сыром виде - например, для того, чтобы утолить жажду можно просто пожевать его листья. Растение можно мариновать - и тогда получится великолепная приправа для мясных блюд. А в Австралии это растение служит в том же качестве, в котором все мы просто обожаем использовать подсолнух - его семечки жарят, а потом грызут.

Что касается лечебных свойств этого растения, то его листья обладают ранозаживляющим действием, так что с древних времен ими лечили раны, ожоги, укусы насекомых и змей, а также выводили лишай. Это одно из самых действенных народных

средств от бессонницы - даже считалось, что положив с собой в постель растение, можно избавиться от неприятных снов. Также он помогает при болезнях печени и почек.