



Многолетнюю лекарственную травку с характерным чесночным запахом в народе часто называют не только черемшой, но и диким или медвежьим чесноком, чензелем или колбой. Черемша вырастает в высоту до 40 см, а толщина ее стеблей не превышает 6 мм, цветет в июне или июле мелкими шаровидными цветками беловато-зеленого цвета. Эта лекарственная травка предпочитает, главным образом, высокогорные альпийские луга, произрастая на болотистых местах на опушках смешанных и хвойных лесов. Нередко черемшу можно найти на Кавказе, в Сибири, на Урале и даже на Дальнем Востоке. Черемша богата полезными для организма человека веществами: каротин, аскорбиновая кислота, клетчатка, минеральные вещества, витамины и эфирное масло, которое и придает траве специфический чесночный запах. Благодаря особым полезным свойствам черемша широко употребляется в пищу в сыром виде, а также маринованной и даже в качестве добавки к пирогам и пряности к горячим блюдам. Черемша благотворно влияет на работу кишечника, является хорошим тонизирующим, общеукрепляющим и противоглистным средством. Испокон веков известны также противопростудные, потогонные и обеззараживающие свойства этой альпийской травки.