

ПРИРОДНЫЙ



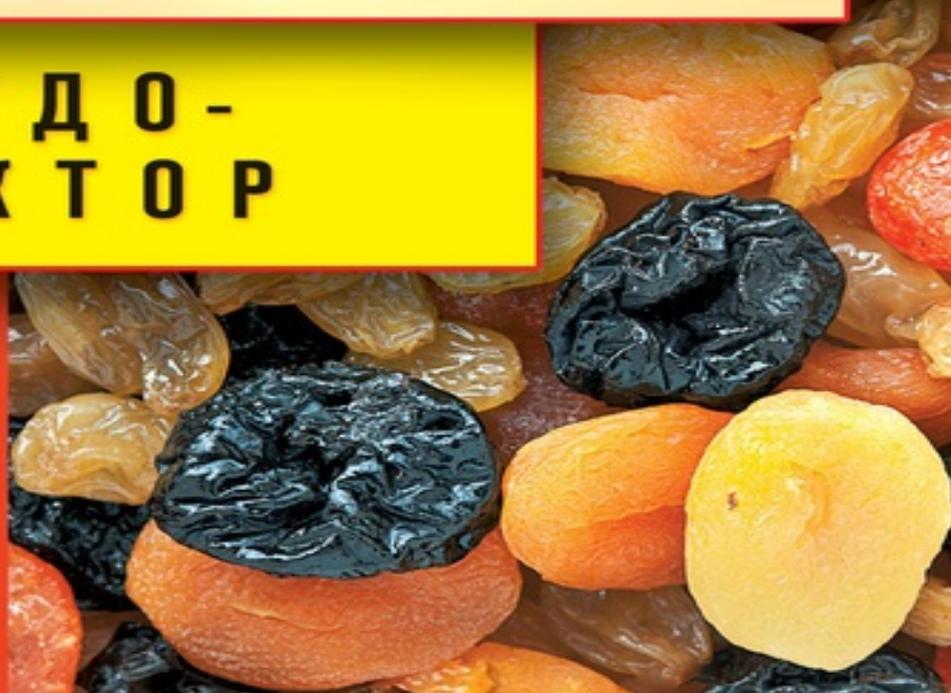
ЗАЩИТНИК



# СУХОФРУКТЫ — ЛЕКАРСТВА ОТ 100 БОЛЕЗНЕЙ



ЧУДО-  
ДОКТОР



РИПОД  
КЛАССИК

## Annotation

Любая хозяйка знает, что сухофрукты годятся для компотов. А ведь эти сушеные фрукты представляют собой настоящий клад здоровья.

Сухофруктами можно лечиться от множества болезней. И это очень приятное лечение!

В книге рассматривается целительное действие таких сухофруктов, как курага, чернослив, яблоки, груши, финики, бананы, персики, инжир, манго, папайя, хурма, ананас, изюм, шиповник, клюква, барбарис.

Они помогут вам при таких заболеваниях, как недуги сердечно-сосудистой системы, при анемии и склонности к тромбозам, при запорах и плохом зрении, заболеваниях щитовидной железы, почек и печени, а также при гастрите и ожирении.

- 
- [Виктор Борисович Зайцев](#)
    - [Введение](#)
-

# **Виктор Борисович Зайцев**

## **Сухофрукты – лекарства от 100 болезней.**

### **Чудо-доктор**

#### **Введение**

Любая хозяйка знает, что сухофрукты годятся для компотов. А ведь эти сушеные фрукты представляют собой настоящий клад здоровья.

Природа дарит нам большое количество полезных веществ, которые содержатся во фруктах и ягодах. И не только в пору их свежести.

Сухофрукты способны сохранять эти вещества на протяжении довольно длительного времени. Ведь свежие фрукты и ягоды быстро портятся. Сухофруктами можно лечиться от множества болезней. И это очень приятное лечение!

Идеальный рецепт: просто употребляйте в пищу сухофрукты. Все остальное – лишь дополнение (настои, ванны, маски для лица и волос).

Трудно переоценить целительное действие таких сухофруктов, как курага, чернослив, яблоки, груши, финики, бананы, персики, инжир, манго, папайя, хурма, ананас, изюм, шиповник, клюква, барбарис.

Они помогут вам при таких заболеваниях, как недуги сердечно-сосудистой системы, при анемии и склонности к тромбозам, при запорах и плохом зрении, заболеваниях щитовидной железы, почек и печени, при гастрите и ожирении.

# Ананас

Ананас – богатый источник полезных веществ, в свежем и сушеном виде он использовался в народной медицине (первоначально в тропических широтах) с давних времен. Он содержит множество витаминов (С, В1, В2, В12, РР, провитамин А) и минеральных веществ (калий, железо, медь, цинк, кальций, магний, марганец, йод, каротин). Ананас практически лишен жиров и белков, а нем находится 11,6% углеводов, 85,8% воды, а также лимонная и аскорбиновая кислоты. Ананас широко применяется в диетологии, он способствует сбрасыванию лишнего веса.

## Бромелайн

В его соке содержится бромелайн, растительный фермент, состоящий из пепсина и папаина. Бромелайн активно расщепляет белок и обладает противовоспалительным и противоотечным свойствами.

Бромелайн значительно увеличивает активность ферментов, снижает их уровень в пищеварительных соках, активно помогает организму расщеплять и усваивать белковую пищу, рыбные и мясные блюда, кисломолочные продукты и блюда из бобовых.

Сушеный ананас рекомендуется употреблять как во время обильных застолий, так и в будни, он обладает свойством снимать чувство тяжести в желудке.

Употребление сушеного ананаса увеличивает содержание в крови серотонина, который способствует исчезновению чувства голода и выводит лишнюю жидкость из организма.

Бромелайн ускоряет заживление ран, язвенных проявлений, помогает справиться с пролежнями, очищая от некротических тканей.

Употребляется ананас и в качестве противоглистного средства.

Ананас обладает свойством оздоровления кишечной флоры, он также понижает артериальное давление, снижает вязкость крови.

Употребление в пищу сушеных ананасов предотвращает развитие заболеваний сердечно-сосудистой системы: атеросклероза, тромбоза сосудов, инсульта и инфаркта.

Справится сушеный ананас и с артритом. Его применение эффективно при лечении бронхита и пневмонии, инфекционных заболеваниях, в том числе, мочевыводящих путей.

Благодаря содержанию в сушеном ананасе аскорбиновой кислоты, он является противоглотным средством и помогает при анемиях, заболеваниях центральной нервной системы, тормозит ухудшение памяти, применяется для лечения неврозов и депрессий.

Широко применяется сушеный ананас в оздоровительных процедурах и в косметологии.

Для сушки ананас нарезается в виде колец, кубиков, долек и цилиндров.

После высушивания хранится в темном прохладном месте в закрытой таре.

## Когда ананас может быть вредным?

Следует отметить две особенности сушеного ананаса, которые могут принести вред, а не пользу.

Он способен усиливать действие антибиотиков, так что следует быть осторожным при их взаимном применении.

Ананас повышает уровень кислотности желудочного сока и противопоказан страдающим язвенной болезнью желудка, двенадцатиперстной кишки, повышенной кислотностью желудка или гастритом с повышенной кислотностью.

Ананас также способен разрушать зубную эмаль, хотя в сушеном виде это свойство свежего плода значительно уменьшается.

## **Фиточай с сушеным ананасом и мятой**

1 чайную ложку мяты заварить 1 стаканом кипятка, настоять 20—25 минут. Добавить по вкусу сушеных кубиков ананаса.

Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день – после обеда и на ночь.

Чай с сушеным ананасом и мятой поможет расслабиться, успокоит нервы, снять напряжение.

Этот напиток следует употреблять в том случае, если вы намерены настроиться на спокойный и крепкий сон.

## **Творожно–ананасная маска**

1 столовую ложку творога тщательно растереть, добавить 2 столовые ложки кефира и 5 чайных ложек измельченных в блендере или кофемолке сушеных ананасов.

Смесь перемешивают до однородной массы. Ее наносят на лицо на 15—20 минут, затем смывают теплой водой.

## **Кефирная маска с ананасом**

5 чайных ложек сушеных ананасов измельчить в блендере. Смешать с небольшим количеством кефира.

Полученную смесь наносят на кожу лица с помощью ватного тампона.

Выдерживают 15 минут, затем смывают маску теплой водой.

Вместо кефира можно использовать простоквашу или другие кисломолочные продукты.

## **Травяная маска с сушеным ананасом**

5 чайных ложек сушеных ананасов измельчить в блендере.

Смешать по 1 столовой ложке сухой травы крапивы, шалфея, мать-и-мачехи, шишек хмеля, соцветий ромашки, листьев березы. Добавить ананасы.

Смесь заливают 0,5 стакана горячей воды и нагревают на водяной бане 30 минут. В остывший отвар добавляют 1 взбитое куриное яйцо, несколько капель лимонного сока и тщательно перемешивают.

Смесь наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем.

Смывают через 30—40 минут.

## Молочные ванны с сушеным ананасом

### Рецепт 1

Для ванны потребуется 1,5 л свежего коровьего молока и 5 чайных ложек сушеных ананасов, измельченных в блендере.

Смесь согреть, не доводя до кипения, вылить в теплую ванну.

После купания в такой ванне не обязательно ополаскиваться под душем, достаточно обмакнуть кожу мягким полотенцем и ненадолго прилечь в постель.

Вам понадобится 500 г сухого молока или сливок, 15 мл лимонного сока, 5 чайных ложек сушеных ананасов, измельченных в блендере.

Разведите сухое молоко или сливки теплой водой, добавьте сушеные ананасы, лимонный сок, вылейте эту смесь в теплую ванну.

Принимать ванну 15—20 минут, затем смазать влажную кожу кремом.

### Рецепт 3

Вам понадобится 2 л свежего молока, 100 г меда (любого), 5 чайных ложек сушеных ананасов, тщательно измельченных в блендере.

В молоко добавить ананасы, слегка подогреть и растворить в нем мед. Вылить смесь в теплую ванну.

После приема ванны нужно ополоснуться под теплым душем.

### Рецепт 4

Вам понадобится 1,5 л свежего молока, 70 г меда, 200 г поваренной соли, 5 чайных ложек сушеных ананасов, тщательно измельченных в блендере.

Молоко нагреть, растворить в нем мед. В молоко добавить ананасы и снова слегка подогреть.

В это время наполнить ванну теплой водой до середины, всыпать соль, долить воду до нужного уровня.

Когда соль полностью растворится в воде, влить в ванну молоко, смешанное с медом и ананасами.

Принимать ванну при температуре воды примерно 35 °С.

### Рецепт 5

Вам понадобится 2 л молока, 15 мл розового масла, 5 чайных ложек сушеных ананасов, тщательно измельченных в блендере.

Молоко слегка согреть, смешать с розовым маслом и ананасами.

Полученную смесь вылить в теплую ванну.

Принимать ванну 15—20 минут, затем ополоснуться под теплым

душем.

#### Рецепт 6

Вам понадобится 1,5 л молока, 5 г мумие, 5 чайных ложек сушеных ананасов, тщательно измельченных в блендере.

Молоко слегка нагреть, растворить в нем мумие и ананасы.

Полученную смесь вылить в теплую ванну.

После ванны нужно слегка ополоснуться под теплым душем, кожу смазать кремом.

#### Рецепт 7

Вам понадобится 1,8 л молока, 5 чайных ложек сушеных ананасов, тщательно измельченных в блендере, 100 г прополиса, 50 мл растительного масла.

Молоко подогреть, не доводя до кипения. На водяной бане растопить прополис, смешать с молоком, добавить теплое растительное масло и ананасы. Полученную смесь вылить в ванну с теплой водой.

После ванны нужно слегка ополоснуться под теплым душем, кожу смазать кремом.

## Бананы

Бананы – незаменимый источник калия. Этот микроэлемент необходим для нормальной работы мышц, печени, сердечно-сосудистой системы, центральной нервной системы. Суточная потребность в калии составляет 3–4 г для взрослых. Детям калий необходим в количестве 16—30 мг на кг веса ребенка, недостаток калия может вызвать дистрофию. Бананы содержат большое количество клетчатки, а также сахарозу, фруктозу и глюкозу.

Один банан дарит энергию для часовой тренировки или физической работы.

В зеленых недозревших бананах содержится натрий, из-за чего этот фрукт издавна используется как мочегонное средство.

Желтые спелые бананы – традиционное средство от запоров и геморроя, природное слабительное. Высокое содержание железа и сахара делает банан незаменимым при лечении анемии. Кроме того, бананы содержат белок триптофан, который преобразуется в «гормон радости» серотонин.

Сушеные бананы богаты натуральным сахаром, который при переваривании легко всасывается в кровь.

При одинаковой массе сушеные бананы содержат в 5 раз больше калорий по сравнению со свежими.

## Фиточай с бананами

### Рецепт 1

Взять корень валерианы – 2 части, соцветия ромашки – 3 части, плоды тмина – 5 частей, 10 г сушеных бананов.

2 столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять 20 минут, процедить.

Пить по 0,5 стакана утром и вечером как успокоительное средство при нервном возбуждении и раздражительности.

### Рецепт 2

Взять корень валерианы – 1 часть, листья мяты – 1 часть, листья трилистника – 1 часть, шишки хмеля – 1 часть, 10 г сушеных бананов.

1 столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять 20 минут, процедить.

Пить по 0,5 стакана утром и вечером как успокоительное средство при нервном возбуждении, бессоннице.

### Рецепт 3

Взять корень валерианы – 3 части, листья мяты – 3 части, листья вахты – 4 части, 10 г сушеных бананов. 2 столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять 20 минут, процедить.

Пить по 0,5 стакана утром и вечером как успокоительное средство при нервном возбуждении и раздражительности.

### Рецепт 4

Взять по 1 части следующие лекарственные средства: трава пустырника, трава сушеницы, цветки боярышника, ромашка аптечная.

Добавить 10 г сушеных бананов.

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 8 часов, укутав, процедить.

Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

Рекомендуется как успокоительное средство при нервном расстройстве, сердечной слабости в сочетании с удушьем и головной болью.

### Рецепт 5

Взять листья мяты перечной – 2 части, листья вахты – 2 части, шишки хмеля – 1 часть, корень валерианы – 1 часть, 10 г сушеных бананов.

2 столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять 20 минут, процедить.

Рекомендуется как успокоительное средство. Пить по 0,5 стакана утром, днем и на ночь при нервном возбуждении, раздражительности, бессоннице.

## **Маска из сушеных бананов и хмеля**

Смешивают 10 г измельченных сушеных бананов, по 3 столовые ложки сухих шишек хмеля и травы татарника. Смесь заливают 0,5 стакана горячей воды и нагревают на водяной бане 30 минут.

Затем остужают при комнатной температуре и наносят травяную массу на влажные волосы.

Смывают через 20—30 минут проточной водой.

Маска рекомендуется для темных волос.

## **Маска тыквенно–яичная с сушеными бананами**

Из вареной тыквы готовят пюре и охлаждают.

Добавляют 10 г измельченных сушеных бананов, 1 желток, 1 столовую ложку меда и тщательно перемешивают.

Массу наносят на слегка влажные волосы и кожу головы. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и махровым полотенцем.

Смывают маску через 1–1,5 часа подкисленной водой.

## **Маска персиково–яичная с сушеными бананами**

10 г измельченных сушеных бананов, 1 желток, 1 столовую ложку персикового масла, 1 чайную ложку лимонного сока и 0,5 чайной ложки столового уксуса тщательно перемешивают.

Смесь наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 20—30 минут слегка подкисленной водой.

Процедуру проводят 1–2 раза в неделю в течение месяца.

## **Облепиховая маска с сушеными бананами**

10 г измельченных сушеных бананов, 2 столовые ложки растертых плодов облепихи смешивают с 10 г измельченных бананов, желтком 1 яйца и 1 чайной ложкой сметаны. Наносят маску на кожу лица на 15—20 минут, затем смывают.

## **Маска из сушеных бананов с лепестками роз**

1 чайную ложку измельченных в кофемолке сухих розовых лепестков смешивают с 10 г измельченных сушеных бананов, 1 столовой ложкой сливок или сметаны.

Маску наносят на кожу лица и шеи на 20—25 минут, затем смывают теплой водой.

## **Маска из сушеных бананов и миндаля**

1 столовую ложку очищенных миндальных орехов измельчают в ступке или кофемолке, добавляют 10 г измельченных сушеных бананов, 1 чайную ложку сметаны и 1 чайную ложку яичного желтка.

Все ингредиенты перемешивают до однородного состояния и наносят маску на кожу лица на 20—30 минут.

По истечении указанного времени смывают теплой водой.

## Оздоровляющие ванны с сушеными бананами

### Рецепт 1

Взять 10 г измельченных сушеных бананов, 50 г листьев березы, 50 г пырея, 50 г сосновой хвои, 1 л воды.

Залить сырье крутым кипятком, довести до кипения, варить на медленном огне 10 минут, затем дать немного остыть и процедить.

Полученный отвар вылить в теплую ванну.

### Рецепт 2

Взять 10 г измельченных сушеных бананов, 50 г цветков ромашки аптечной, 50 г горца птичьего, 50 г хвоща полевого, 50 г корневища валерианы, 50 г тимьяна ползучего, 100 г сенной трухи, 2 л кипятка.

Залить сырье кипятком, настаивать в термосе 2 часа, затем процедить.

Полученный настой вылить в теплую ванну.

## Барбарис

Весь барбарисовый куст можно использовать в лечебных целях.

Плоды барбариса богаты органическими кислотами (лимонной, яблочной, винной и др.), полезными пектинами, сахарами, в них содержится большое количество витамина С, есть витамин К, а также каротин и минеральные соли.

В недозрелых плодах есть алкалоиды. Они присутствуют также в листьях, коре и корнях барбариса, прежде всего это берберин. Причем в коре и корнях берберина больше всего. В этих же частях растения есть дубильные вещества и витамины С и Е.

Плоды барбариса применяют в качестве желчегонного, кровоостанавливающего, возбуждающего аппетит, а также тонизирующего кишечника средства.

Кроме того, плоды можно использовать в качестве жаропонижающего, успокаивающего, мочегонного, легко послабляющего, вяжущего и противовоспалительного средства.

Помогают препараты барбариса при серьезных заболеваниях – диабете, раке. Они способствуют укреплению сердечной мышцы, повышают иммунитет.

Сушеные плоды барбариса сохраняют множество полезных свойств и ни в чем не уступают свежим.

## Оздоровляющие настои с барбарисом

### Рецепт 1

Смешать по 3 части корня валерианы и листьев мяты перечной, а также 4 части листьев мяты лимонной (мелиссы). Добавить 1 часть измельченного барбариса. 1 столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить.

Пить по 0,5 стакана утром и вечером как успокаивающее средство при нервном возбуждении и раздражительности

### Рецепт 2

Смешать 2 части корня валерианы, 3 части цветков ромашки аптечной, 5 частей плодов тмина. Добавить 1 часть измельченного барбариса.

Заварить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить.

Пить по 0,5 стакана утром и вечером при раздражительности, бессоннице.

### Рецепт 3

Смешать по 1 части корня валерианы и шишек хмеля, по 2 части листьев мяты перечной и трилистника. Добавить 1 часть измельченного барбариса.

Заварить 2 столовые ложки смеси 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день после еды.

## Рецепт 4

Смешать по 1 части травы пустырника, плодов тмина и плодов фенхеля. Добавить 1 часть измельченного барбариса. Заварить 2 столовые ложки смеси 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить.

Пить по 0,5 стакана 3 раза в день после еды.

## Груша

Груши содержат мало калорий, зато они богаты биоактивными веществами. В плодах присутствуют витамины, кислоты, минералы, клетчатка, сахара. Свежие и сушеные груши рекомендуют при ожирении и сахарном диабете, ведь фруктозы в них больше, чем глюкозы (фруктоза не требует для своего усвоения в организме инсулина).

В качестве лекарственного сырья используют свежие и сушеные плоды и листья груши. Они показаны при анемии, заболеваниях сердца, печени, почек, при воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей.

Груши содержат кверцетин – природное противовоспалительное средство. Поэтому груша лечит кожные заболевания.

Широкое применение находит груша и в косметологии, в том числе, сушеная. Ведь, в отличие от свежей, она не портится долгое время.

## **Настои с сушеной грушей против запоров**

### Рецепт 1

Взять 20 г сушеной груши, залить 2 стаканами кипятка. Настаивать в течение 3 часов.

Принимать с утра натощак при диарее или запорах 3 столовые ложки отвара.

### Рецепт 2

Взять 20 г сушеной груши. Смешать 2 части листьев мяты, 2 части корня валерианы. 1 столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 1 стакану утром и вечером.

### Рецепт 3

Взять 20 г сушеной груши. Смешать 2 части цветков ромашки, 2 части плодов тмина, 2 части листьев мяты, 1 часть корня валерианы. Заварить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить утром и вечером по 1 стакану такого чая.

### Рецепт 4

Взять 20 г сушеной груши. Смешать 1 часть душицы, 1 часть цветков ромашки аптечной. Заварить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка и кипятить на слабом огне 7–10 минут, остудить и процедить. Пить по 1 стакану утром и вечером.

### Рецепт 5

Взять 20 г сушеной груши. Смешать 2 части плодов тмина, 2 части душицы, 4 части цветков ромашки аптечной. Заварить 1 чайную ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

### Рецепт 6

Смешать по 1 части корня валерианы, листьев мяты, и плодов тмина. Добавить 20 г сушеной груши.

Заварить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить.

Пить по 1 стакану утром и вечером.

### Рецепт 7

Взять 20 г сушеной груши. Смешать 1 часть плодов тмина, 4 части корня валерианы, 6 частей цветков ромашки аптечной.

Заварить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить.

Пить по 0,5 стакана утром и вечером.

Рецепт 8

Взять 20 г тщательно измельченной сушеной груши.

Смешать с ней по 1 части плодов аниса, тмина и листьев мяты перечной.

1 столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, плотно закрыть и настаивать в течение 1 часа.

Затем отвар процедить и пить небольшими глотками в несколько приемов весь день.

## **Маска из кислого молока с сушеной грушей**

2 столовые ложки кислого молока смешивают с 1 столовой ложкой толлокна, 0,5 чайной ложки льняного масла, 0,5 чайной ложки соли, 20 г измельченной сушеной груши и 3–4 каплями лимонного сока. Наносят смесь на кожу лица на 15—20 минут, затем снимают с помощью тампона. Кожу протирают тампоном, смоченным в подкисленной лимонным соком холодной воде.

Эта маска сужает поры и оказывает на жирную кожу укрепляющее воздействие.

## **Белково-яблочная маска с сушеной грушей**

Небольшое яблоко очищают от кожицы, удаляют семена и натирают на мелкой терке.

Добавляют 1 взбитый яичный белок, 20 г измельченной сушеной груши, хорошо перемешивают и наносят массу на кожу лица и шеи на 15 минут. По истечении указанного времени смывают маску теплой водой.

## **Клубничная маска с сушеной грушей**

Белок 1 яйца взбивают в пену, добавляют 2–3 размятые вилкой ягоды клубники, 20 г измельченной сушеной груши, перемешивают и наносят маску на лицо тонким слоем. Как только смесь начнет подсыхать, наносят второй слой смеси, затем – третий. Через 15 минут смывают маску теплой водой.

## **Сушеная груша с яичным белком и вишневым соком**

Белок 1 яйца взбивают в пену, добавляют 1 чайную ложку вишневого сока, 20 г измельченной сушеной груши и перемешивают. Маску наносят на кожу лица на 15—20 минут, затем смывают теплой водой.

## **Маска из сушеной груши и клюквенного сока**

Желток 1 яйца растирают с 20 г измельченной сушеной груши и 1 чайной ложкой клюквенного сока. Маску наносят на кожу лица на 15—20 минут, затем смывают теплой кипяченой водой.

## **Травяная маска с сушеной грушей**

Смешивают по 1 столовой ложке сухой травы крапивы, тысячелистника, одуванчика и березовых почек, 20 г измельченной сушеной груши и размалывают в кофемолке. 1 столовую ложку травяного сбора растирают с 1 столовой ложкой творога и 1 чайной ложкой меда. Маску наносят на лицо на 15—20 минут, затем смывают прохладной водой.

## **Медовая маска с сушеной грушей**

20 г измельченной сушеной груши, 2 столовые ложки творога растирают с 0,5 чайной ложки меда, затем добавляют 1 яйцо и тщательно взбивают массу. Маску наносят на кожу лица на 15—20 минут, затем смывают теплой водой и протирают кожу кубиком льда. Маска тонизирует кожу и сужает поры.

## **Фруктовая маска**

2 столовые ложки творога смешивают с 20 г измельченной сушеной груши и 2 столовыми ложками любого свежесжатого фруктового сока и щепоткой соли. Затем наносят на кожу лица тонким слоем, через 10 минут наносят второй слой. Через 5 минут маску смывают подсоленной прохладной водой.

## **Маска из сушеной груши и зеленого чая**

5 столовых ложек зеленого чая измельчают в ступке или кофемолке, добавляют 20 г измельченной сушеной груши, 3 столовые ложки кефира, хорошо перемешивают и наносят приготовленную кашицу на кожу лица.

Через 15 минут смывают маску теплой водой.

## **Маска из сушеной груши с зеленью петрушки**

0,5 пучка зелени петрушки измельчают, добавляют 1 столовую ложку кефира, 1 столовую ложку отрубей, 20 г измельченной сушеной груши и 3–4 капли свежего или концентрированного лимонного сока, который разбавляют, исходя из пропорции, указанной на этикетке.

Смесь аккуратно наносят на кожу лица на 10–15 минут, затем смывают теплой водой.

Данная маска оказывает на жирную кожу успокаивающее воздействие, слегка отбеливает ее и сужает поры.

## **Маска с сушеной грушей и хреном**

10 г дрожжей смешивают с 1 столовой ложкой натертого на мелкой терке хрена, добавляют 20 г измельченной сушеной груши и 1–2 столовые ложки молока и размешивают до однородного состояния.

Массу наносят на кожу лица на 20 минут, затем смывают теплой водой.

## **Кефирно-творожная маска с сушеной грушей**

1 столовую ложку творога растирают, добавляют 20 г измельченной сушеной груши, 2 столовые ложки кефира, перемешивают до однородной массы.

Ее наносят на лицо на 15—20 минут, затем смывают теплой водой.

## **Маска с медом и овсяной мукой**

Берут 20 г сушеной груши, по 1 столовой ложке липового цвета, ромашки аптечной и цветков бузины.

1 столовую ложку травяного сбора заливают 200 мл кипятка, варят 10 минут на небольшом огне.

Затем смесь охлаждают и аккуратно процеживают.

Теплый отвар смешивают с 0,5 чайной ложки меда и постоянно при этом помешивают.

Во время этого процесса в отвар добавляют овсяную муку (или измельченные в кофемолке овсяные хлопья), так чтобы получилась кашицеобразная масса.

Маску наносят на кожу лица толстым слоем, через 15—20 минут смывают теплой водой.

Данная маска благотворно влияет на кровообращение, очищает кожу, сужает поры.

## **Витаминная маска с сушеной грушей**

20 г дрожжей смешивают с 1 столовой ложкой сока свежей или кислой капусты, и ставят в теплое место. Как только дрожжи начнут бродить, добавляют в смесь 25 капель камфарного масла, 20 капель масляного раствора витамина А, 20 капель масляного раствора витамина Е и 20 г измельченной сушеной груши.

Очищенную кожу лица протирают капустным соком, наносят ровным слоем приготовленную маску и выдерживают 15—20 минут. Подсохшую массу снимают с помощью тампона, смоченного в теплой воде, затем снова протирают кожу капустным соком.

## **Маска из сушеной груши и хурмы**

Белок 1 яйца взбивают в пену, добавляют 1 столовую ложку мякоти хурмы, 1 столовую ложку измельченной сушеной груши 20 г измельченного изюма и перемешивают. Маску наносят на кожу лица на 15—20 минут, затем смывают теплой водой и протирают кожу настоем мяты.

## **ИЗЮМ**

Изюм, как известно – это сушеный виноград. Наиболее питательным и полезным считается темный изюм. Его калорийность довольно высока: 300 ккал на 100 гр.

В изюме содержится много полезных углеводов, органических кислот, пищевых волокон, белков, витаминов, минеральных веществ.

Калий, который находится в изюме, полезен для работы почек и сердечной мышцы, обмена веществ, поддержания нормального состава крови.

Благодаря никотиновой кислоте, входящей в витаминную группу В, изюм обладает релаксирующими свойствами, что ценно для работы нервной системы.

Изюм можно использовать при отравлениях и отеках: обладая мочегонным действием, он способствует выведению из организма лишней жидкости и токсинов.

Изюмом можно облегчить ход болезни мочевого пузыря и почек, излечить дизентерию.

Он полезен при слабости и анемии, помогает восполнить дефицит полезных веществ при беременности.

Органические кислоты в изюме помогают сохранить здоровыми зубы и десны.

Широкое применение нашел изюм и в современной косметологии, особенно в качестве ингредиента масок для лица.

## Мочегонные настои с изюмом

### Рецепт 1

Взять по 1 части плодов можжевельника, корня одуванчика, листьев березы. Добавить 15 г изюма.

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Принимать после консультации с врачом 3–4 раза в день по 1 столовой ложке за 15—20 минут до еды.

### Рецепт 2

Взять по 2 части плодов можжевельника, травы хвоща, травы пырея. Добавить 15 г изюма.

1 столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Принимать после консультации с врачом 3–4 раза в день по 1 столовой ложке за 15—20 минут до еды.

### Рецепт 3

Взять 4 части плодов можжевельника, по 3 части корня дягиля и цветков василька. Добавить 15 г изюма. 1 столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Принимать 3–4 раза в день по 1 столовой ложке за 15—20 минут до еды.

### Рецепт 4

Взять по 1 части листьев березы, травы хвоща. Добавить 15 г изюма.

2 столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Пить по полстакана 3–4 раза в день.

### Рецепт 5

Взять 3 части листьев толокнянки, по 1 части корня солодки и цветков василька. Добавить 15 г изюма.

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Принимать после консультации с врачом 3–4 раза в день по 1 столовой ложке за 15—20 минут до еды.

### Рецепт 6

Взять по 1 части цветков бузины, цветков терновника, крапивы двудомной и листьев березы. Добавить 15 г изюма.

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 мин, настоять до охлаждения, процедить. Пить утром по 1 стакану.

### Рецепт 7

Взять 1 часть корня солодки, по 4 части листьев толокнянки и плодов можжевельника. Добавить 15 г изюма.

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить.

Принимать после консультации с врачом 3–4 раза в день по 1 столовой ложке за 15—20 минут до еды.

## **Маска из яблока и картофельного крахмала с изюмом**

Небольшое яблоко очищают от кожицы, удаляют семена и натирают на мелкой терке.

Добавляют 1 столовую ложку картофельного крахмала, 10 г измельченного изюма без косточек, перемешивают и наносят кашицу на кожу.

Через 15 минут смывают маску теплой водой.

## **Маска с изюмом и отваром листьев грецкого ореха**

10 г измельченного изюма и 2 столовые ложки листьев грецкого ореха заливают 200 мл горячей воды, кипятят на слабом огне 15 минут, затем отвар процеживают и охлаждают до температуры 30—35 °С.

Марлевую салфетку смачивают в приготовленном отваре.

Наносят на лицо на 15—20 минут. Смывают теплой водой.

## **Томатно-яичная маска с изюмом**

1 яйцо взбивают с 1–2 столовыми ложками томатного сока и 10 г измельченного изюма без косточек и наносят смесь на кожу лица и шеи.

Маску наносят на 10—15 минут.

Затем осторожно смывают теплой водой и ополаскивают лицо.

## **Морковная маска с изюмом**

Небольшую морковь моют, чистят, натирают на мелкой терке.

Смешивают с 1 взбитым яичным белком, 10 г измельченного изюма без косточек и 1 столовой ложкой муки.

Приготовленную массу наносят на кожу лица и шеи на 15—20 минут.

По истечении этого времени маску смывают теплой водой.

## **Маска из смородины с изюмом**

10–15 ягод красной смородины разминают вилкой, добавляют 1 столовую ложку картофельного крахмала, 10 г измельченного изюма без косточек и хорошо перемешивают.

Маску наносят на кожу лица на 15—20 минут.

Затем смывают прохладной водой.

## **Маска из цуккини с изюмом**

Молодой цуккини натирают на мелкой терке, добавляют 10 г измельченного изюма без косточек и наносят получившуюся массу на кожу лица.

Выдерживают 15—20 минут, затем смывают маску прохладной водой.

## **Маска облепиховая с изюмом**

5 столовых ложек плодов облепихи заливают 0,5 стакана горячей воды и нагревают на водяной бане 15—20 минут.

Остужают при комнатной температуре, добавляют 10 г измельченного изюма без косточек и наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем.

Маску наносят на волосы за 30 минут до мытья головы 1–2 раза в неделю в течение месяца.

## **Маска с маслом чайного дерева**

Смешивают 10 г изюма, 3 столовые ложки касторового масла и 10—15 капель масла чайного дерева.

Смесь слегка подогревают и втирают в корни волос.

Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и махровым полотенцем.

Смывают через 10—15 минут подкисленной водой или травяным отваром.

Маска укрепляет волосы, лечит от перхоти.

## **Маска с маслом жожоба**

Смешивают 10 г изюма, 3 столовые ложки репейного масла и 10—15 капель масла жожоба.

Смесь слегка подогревают и втирают в корни волос. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем.

Смывают через 15—20 минут подкисленной водой или травяным отваром.

Маска укрепляет волосы, придает им эластичность и блеск.

## **Маска лимонно-морковная с изюмом**

Морковь среднего размера и лимон пропускают через мясорубку, добавляют 10 г измельченного изюма без косточек и тщательно перемешивают.

Получившуюся кашицу наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем.

Смывают маску через 1–1,5 часа, за это время смесь уже впитается.

Процедуру проводят 1 раз в неделю в течение месяца. Можно повторить курс через полгода.

## **Маска миндальная с изюмом**

0,5 стакана сладкого миндаля перемалывают, разбавляют 10 г измельченного изюма без косточек и небольшим количеством молока до консистенции сметаны. Маску наносят на влажные волосы на 1,5–2 часа, затем смывают.

Процедуру проводят 1 раз в неделю в течение месяца.

Маска стимулирует рост волос.

## **Маска апельсиновая с изюмом**

Апельсин среднего размера пропускают через мясорубку, добавляют 10 г измельченного изюма без косточек. Получившуюся кашу наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 20—30 минут. Процедуру проводят 1 раз в неделю в течение месяца.

## **Маска из яйца и рома с изюмом**

Смешивают 10 г измельченного изюма без косточек, 1 куриное яйцо с 4 столовыми ложками рома или коньяка. Полученную смесь втирают в волосы. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Через 25 минут маску смывают теплой проточной водой.

## **Маска с алоэ, медом и чесноком**

Листья алоэ и зубчики чеснока по отдельности измельчают, затем через марлю отжимают сок. Смешивают по 1 столовой ложке меда, соков алоэ и чеснока, 10 г измельченного изюма без косточек, 1 желток. Маску наносят на волосы массирующими движениями.

Смывают через 30 минут проточной водой. Процедуру проводят 2–3 раза в неделю в течение месяца.

## **Инжир**

Отвар инжира на воде или молоке полезен при воспалительных процессах дыхательных путей. Инжир обладает мочегонными свойствами, он стабилизирует флору желудка, укрепляет почки. Считается, что инжир обладает свойством рассасывать тромбы. Плоды инжира используются как слабительное, полезны при анемии и заболеваниях печени.

## **Настои с инжиром от запоров**

### Рецепт 1

Взять 3 части коры крушины, 2 части листьев крапивы, 1 часть травы тысячелистника. Добавить 20 г инжира.

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить на ночь по 0,5 стакана.

### Рецепт 2

Взять 3 части коры крушины, по 1 части листьев крапивы и травы донника. Добавить 20 г инжира.

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить на ночь по 0,5 стакана.

### Рецепт 3

Взять 4 части коры крушины, по 1 части корня алтея и плодов кориандра. Добавить 20 г инжира.

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить 5 минут, процедить. Выпить настой горячим.

### Рецепт 4

Взять 4 части коры крушины, 1 часть семян тмина, 3 части цветков ромашки. Добавить 20 г инжира.

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут на водяной бане, процедить. Выпить за 1 раз на ночь.

### Рецепт 5

Взять 4 части коры крушины, по 1 части семян укропа и льняного семени. Добавить 20 г инжира.

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут на водяной бане, процедить. Выпить за 1 раз на ночь.

## **Ванна с инжиром и лимоном**

Эта водная процедура успокаивает и освежает, а также расширяет поры кожи тела, очищает их.

Такая ванна слегка увлажняет кожу и отбеливает пигментные пятна.

Для ванны потребуется 1 кг лимонов, 100 г инжира и 1 л кипятка.

Лимоны промыть, нарезать небольшими кусочками вместе с кожурой, залить кипятком.

Добавить мелко нарезанный инжир. Настаивать смесь 3–4 часа, затем процедить.

Добавить настой в теплую ванну.

## **Ванна с инжиром и апельсином**

Эта ванна делает кожу более упругой, она поможет предотвратить появление морщин, а также просто повышает настроение и прекрасно справляется с депрессией.

### **Рецепт 1**

Для ванны потребуется 1 кг апельсинов и 100 г инжира.

Фрукты нужно вымыть, нарезать кружочками вместе с кожурой и залить 1 л кипятка.

Оставить настой на 4 часа, затем процедить и отжать оставшийся сок.

Полученный настой вылить в теплую ванну. Ограничить водную процедуру 20 минутами.

### **Рецепт 2**

Потребуется 500 г апельсиновой кожуры, 400 мл кипятка, 100 мл оливкового масла, 100 г инжира.

Апельсиновую цедру необходимо сначала высушить, затем измельчить в порошок, добавить инжир, залить кипятком, настаивать 30—50 минут.

Затем аккуратно процедить и смешать настой с теплым оливковым маслом до получения однородной субстанции..

Добавить приготовленную масляно-апельсиновую смесь в теплую ванну.

## **Ванна из овсяных хлопьев с инжиром**

Такая ванна поможет сделать кожу гладкой, нежной и упругой.

Она обладает свойством разглаживать морщины и возвращать коже ее естественный цвет, цвет молодости и весенней свежести.

Для ванны потребуется 500 мл густого отвара овсяных хлопьев со 100 г инжира, 25 мл хвойного экстракта.

Добавить отвар с инжиром и экстракт в наполненную наполовину ванну, затем долить воду до нужного уровня и опуститься в ванну.

Через 20 минут можно закончить процедуру под теплым душем.

## **Маска с инжиром для жирных волос**

20 мг измельченного инжира, 1 столовую ложку касторового масла, 100 мл водки тщательно перемешивают.

Смесь втирают в корни волос, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем.

Маску наносят за 1–1,5 часа до мытья головы.

Маска обладает противосеборейным эффектом, снимает зуд кожи, нормализует деятельность сальных желез.

## **Маска из инжира с пижмой**

20 мг измельченного инжира, 1 столовую ложку мелко нарезанных стеблей и цветков пижмы обыкновенной заливают 2 стаканами горячей воды.

Траву настаивают 2 часа, затем процеживают.

Кашицу втирают в волосы и кожу волосистой части головы и оставляют на 20—30 минут.

Затем волосы промывают прохладной водой и споласкивают отваром.

Процедуру производят после каждого мытья головы в течение месяца.

Маска снимает зуд кожи, предотвращает появление перхоти. Благодаря этой процедуре кожа головы омолаживается, волосы становятся мягкими.

## **Маска луковая с инжиром**

1 луковицу пропускают через мясорубку, добавляют 20 мг измельченного инжира. Полученную кашицу втирают в корни волос, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 50—60 минут. Процедуру повторяют 1–2 раза в неделю. Маска улучшает состояние кожи и волос, устраняет перхоть.

## **Маска дубово-луковая с инжиром**

Смешивают по 0,5 стакана измельченной коры дуба и луковой шелухи, добавляют 20 г инжира. Массу заливают 0,5 л горячей воды и нагревают в течение 1 часа на водяной бане на слабом огне.

Получившийся отвар остужают до комнатной температуры и наносят на волосы и кожу.

Если волосы жирные, добавляют 1 столовую ложку салицилового спирта. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем.

Смывают через 2 часа. Это средство применяют перед мытьем головы. Маска устраняет перхоть, предотвращает ее появление.

## Клюква

Недаром клюкву называют «молодильной ягодой»!

Главный кладезь витаминов клюквы – ее плоды. Отметим, что их экспорт был важной статьей дохода России еще в незапамятные времена.

В клюкве присутствуют пектины, флавоноиды, дубильные вещества и органические кислоты – яблочная, хинная, лимонная, урсоловая и бензойная.

Благодаря последней клюква обладает антимикробным и антигрибковым действием, подавляет плесень бактерии.

То есть, сушеная клюква может долго храниться без ущерба для качества.

Клюква малокалорийна, в ней не так много углеводов и сахаров, белка и жира. Зато много витаминов, особенно аскорбиновой кислоты.

Присутствует в ее составе и разнообразные витамины: А, группы В, Е и К. Из минеральных веществ – калий, кальций, натрий, фосфор, магний, железо, бор, йод, марганец, серебро.

Целебные свойства клюквы поистине многогранны.

Это и защита от простудных и инфекционных заболеваний. Это и подавление патогенных микробов за счет танинов, и оздоровление мочеполовой системы, и мочегонные свойства.

Клюква применяется для лечения болезней почек и мочевого пузыря, мочекаменной болезни, при воспалительных женских заболеваниях. Клюквенный сок обладает свойством усиливать действие антибиотиков.

Сушеную клюкву добавляют в салаты и мучные изделия. Она также популярна в косметологии и является важным ингредиентом многочисленных масок и целебных ванн.

## **Настои с сушеной клюквой при простуде**

### Рецепт 1

Взять в равных частях сушеную клюкву, сушеную малину, цветки липы сердцевидной.

2 столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Пить в горячем виде на ночь.

### Рецепт 2

Взять в равных частях сушеную клюкву, цветки липы сердцевидной, листья мать-и-мачехи обыкновенной.

2 столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

### Рецепт 3

Взять в равных частях сушеную клюкву, цветки липы сердцевидной, цветки бузины черной.

2 столовые ложки сбора залить 1 стаканом кипятка, кипятить 5–10 минут, процедить. Выпить горячим за один прием.

## **Настои с сушеной клюквой при кашле**

### Рецепт 1

Взять по 3 части сушеной клюквы, листы подорожника большого, по 4 части корня солодки обыкновенной и листьев мать-и-мачехи обыкновенной.

1 столовую ложку сбора залить 2 стаканами кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить в теплом виде по 0,5 стакана через 3 часа.

### Рецепт 2

Взять в равных частях сушеную клюкву, корень алтея лекарственного, корень солодки обыкновенной, корень девясила высокого.

2 чайные ложки сбора залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Пить в теплом виде по 50 мл через 3 часа.

### Рецепт 3

Взять по 2 части клюквы сушеной, корня алтея лекарственного, по 1 части корня солодки обыкновенной и плодов укропа огородного.

1 столовую ложку сбора залить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день.

### Рецепт 4

Взять в равных частях клюкву сушеную, корень алтея лекарственного, корень солодки обыкновенной, плоды аниса обыкновенного, листья шалфея лекарственного, почки сосны обыкновенной.

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

## **Маска из хны и клюквы**

В 0,5 стакана крепко заваренного черного чая добавляют по 1 столовой ложке хны и кефира, 10 г сушеной клюквы, 1 желток, по 1 чайной ложке облепихового масла и какао, несколько капель витаминов А, Е, В6 и В12.

Смесь тщательно перемешивают и слегка нагревают на водяной бане. Наносят на волосы по всей длине, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 1,5–2 часа подкисленной водой или травяным отваром.

Маска подходит для темных волос.

## **Маска из сушеной клюквы с кефиром**

1 столовую ложку горчицы разводят небольшим количеством обезжиренного кефира до пастообразной консистенции.

Добавляют 10 г измельченной сушеной клюквы, 1 чайную ложку меда, 1 чайную ложку миндального масла, 1 желток, несколько капель масла жожоба и тщательно перемешивают.

Смесь наносят на волосы по всей длине, массирующими движениями втирают в кожу.

Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и махровым полотенцем.

Смывают через 15—20 минут подкисленной водой или травяным отваром.

Маска стимулирует приток крови к волосяным луковицам, что улучшает рост волос.

## **Маска чесночно-клюквенная**

1 луковицу, 2 зубчика чеснока и 10 г сушеной клюквы пропускают через мясорубку и затем тщательно перемешивают получившуюся субстанцию.

Кашицу наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем.

Смывают маску через 1,5–2 часа.

## **Маска из сушеной клюквы и авокадо**

Авокадо разминают, добавляют 10 г измельченной сушеной клюквы, полученное пюре наносят на волосы.

Смывают через 20—30 минут.

Маска увлажняет волосы, восстанавливает их эластичность.

## **Маска из сушеной клюквы и пижмы**

10 г сушеной клюквы, 3 столовые ложки пижмы заливают 1 стаканом горячей воды и нагревают на водяной бане 20—30 минут.

Отвар остужают до приемлемой температуры и процеживают.

Затем добавляют 2 взбитых желтка и перемешивают.

Смесь аккуратно наносят на влажные волосы по всей длине.

Через 30—40 минут смывают проточной водой. Процедуру проводят 2 раза в неделю в течение месяца. Через полгода курс можно повторить.

Данный тип маски обладает укрепляющим эффектом.

## **Примочка из клюквы при угрях**

Сушеную клюкву оставить отмочать в воде на ночь. Салфетку, сложенную из нескольких слоев марли, нужно пропитать этим соком, и наложить на лицо на 5 минут. Затем снова смочить в соке, сделать небольшой перерыв, опять наложить на лицо. Так повторять в течение 1 часа. После этого лицо следует просушить мягким полотенцем.

В процессе лечения концентрацию выделяемого клюквой сока можно постепенно увеличивать.

## Курага

Курага – это сушеные абрикосы. Вернее, половинки плодов. Разновидность кураги – кайса (абрикосы, высушенные целиком) и урюк, в котором содержится косточка, он высыхает прямо на дереве, такова технология.

Курага традиционно используется при лечении сердечных заболеваний.

Она отличается высокой пищевой ценностью и является природным сжигателем жира.

Несмотря на высокое содержание углеводов, они хорошо усваиваются и не превращаются в жир, как это обычно бывает с другими продуктами, содержащими большое количество углеводов.

Курага высококалорийна, а содержащиеся в ней пищевые волокна активно способствуют лучшей работе кишечника и выводят из организма скопившиеся токсины. В последнее время курага активно используется в косметологии (маски для лица и волос, общеукрепляющие ванны).

## **Курага для страдающих сердечными заболеваниями**

Смешать курагу поровну с изюмом и грецкими орехами. Ежедневно съедать несколько ложек этой смеси.

## **Курага для очищения кишечника**

100-150 г кураги размочить в воде и съесть на ночь.

## **Курага для профилактики сердечных заболеваний**

Взять по 300 г кураги, чернослива, инжира, орехов и 100 г меда. Сухофрукты промыть, курагу и чернослив замочить в 100 мл воды на 1 час.

Затем фрукты отжать, добавить орехи и мед. Взбить в миксере до получения однородной пасты. Принимать 2 раза в день по 1 чайной ложке.

## **Кисель из кураги**

На 100 г кураги взять 0,5 стакана сахара, 2 столовые ложки картофельной муки.

Перебранную и промытую курагу положить в кастрюлю, залить горячей водой и оставить на 2–3 часа. Потом поставить на огонь и варить 30 минут на медленном огне.

Отвар процедить, курагу протереть, поместить ее в отвар, добавить сахар. Перемешать и вскипятить.

Получившийся сироп заварить разведенной картофельной мукой. Применять как общеукрепляющее 2 раза в день.

## **Маска из творога и кураги**

1 столовую ложку кураги растирают с 1 столовой ложкой творога, добавляют 1 чайную ложку сливок и все перемешивают. Маску наносят на кожу лица и шеи на 15—20 минут, затем смывают теплой водой.

## **Маска из кураги с цуккини**

Молодой цуккини и 15 г кураги натирают на мелкой терке и наносят получившуюся массу на кожу лица. Выдерживают 15—20 минут, затем смывают маску прохладной водой.

## **Масляная маска-компресс с курагой**

15 г кураги натирают на мелкой терке. 2–3 столовые ложки нерафинированного растительного масла подогревают на водяной бане до температуры 30—35 °С. Смачивают им марлевую салфетку с отверстиями для глаз и рта и накладывают ее на лицо. Сверху накрывают лицо пергаментной бумагой с такими же отверстиями, на нее кладут махровое полотенце. Выдерживают 20—25 минут, затем компресс снимают, остатки масла удаляют теплой водой. Маска эффективна для сухой, склонной к раздражению кожи, питает и разглаживает ее.

## **Маска из кураги и апельсинового сока**

15 г кураги натирают на мелкой терке. Желток 1 яйца растирают с 1 столовой ложкой рафинированного растительного масла и 1 чайной ложкой меда. Добавляют 2 столовые ложки свежевыжатого апельсинового сока, перемешивают. Маску наносят на кожу лица на 15 минут. По истечении указанного времени смывают теплой водой.

## **Маска из кураги и белокочанной капусты**

Желток 1 яйца смешивают с пропущенными через мясорубку 1 столовой ложкой белокочанной капусты и 15 г кураги. Добавляют 1 чайную ложку нерафинированного подсолнечного масла и перемешивают до получения однородной массы.

Маску наносят на кожу лица и шеи на 15—20 минут, затем смывают теплой водой.

## Оздоровляющие ванны с курагой

### Рецепт 1

Вам понадобится 100 г кураги и 100 г валерианы. Залить 2 л горячей воды, настаивать 5–10 минут, затем прокипятить в течение 5 минут, настаивать еще 10 минут, процедить и добавить в ванну. Принимать ванну 20 минут.

### Рецепт 2

Вам понадобится 100 г кураги и 100 г цветков липы. Залить липовый цвет с курагой 2 л кипятка, оставить на 5–10 минут. Затем прокипятить в течение 5 минут, настаивать еще 10 минут, процедить и добавить в ванну. Принимать 20 минут.

### Рецепт 3

Вам понадобится 100 г кураги, 100 г измельченных корневищ аира, 1 л кипятка. Залить сырье кипятком, настаивать в термосе 30 минут, затем процедить и вылить в ванну.

### Рецепт 4

Вам понадобится 100 г кураги, 200 г зелени укропа пахучего. Поместить укроп с курагой в полотняный или марлевый мешочек, положить в ванну с теплой водой. Продолжительность принятия ванны – 15–20 минут.

### Рецепт 5

Вам понадобится 100 г кураги, 200 г плодов можжевельника, 3 л кипятка. Залить курагу и плоды можжевельника кипятком, кипятить на медленном огне 30 минут, затем настаивать 20 минут и процедить. Полученный отвар вылить в теплую ванну.

### Рецепт 6

Вам понадобится 100 г кураги, 120 г травы мелиссы лекарственной, 3 л кипятка. Залить курагу и мелиссу кипятком, кипятить на медленном огне 30 минут, дать остыть.

Затем процедить и вылить в ванну с теплой водой.

### Рецепт 7

Вам понадобится 100 г кураги, 10 г душицы обыкновенной, 50 г листьев крапивы двудомной, 30 г ромашки аптечной, 20 г листьев черной смородины, 20 г тимьяна ползучего или листьев мелиссы лекарственной, 50 г череды трехраздельной, 2 л кипятка.

Залить смесь кипятком, настаивать 30–40 минут, процедить и вылить

в ванну с горячей водой.

#### Рецепт 8

Вам понадобится 100 г кураги, 90 г цветков ромашки аптечной, 90 г цветков липы сердцелистной, 1 л кипятка. Залить сырье кипятком, прокипятить на медленном огне в течение 15—20 минут. Затем настаивать 3—4 часа и процедить. Полученный отвар влить в теплую ванну.

#### Рецепт 9

Вам понадобится 100 г кураги, 100 г череды. Поместить сырье в марлевый или полотняный мешочек, проварить в 2 л воды в течение 20 минут, затем настаивать 30 минут. Мешочек отжать, отвар вылить в ванну с теплой водой. Принимать ванну 15 минут.

#### Рецепт 10

Вам понадобится 100 г кураги, 100 г череды трехраздельной, 1 л воды. Залить сырье теплой водой, через 5—10 минут поставить на огонь и довести до кипения, варить на медленном огне 15 минут. Затем настаивать еще 10 минут, процедить и вылить в теплую ванну. Продолжительность принятия ванны – 20—30 минут.

#### Рецепт 11

Вам понадобится 100 г кураги, 50 г листьев малины, 50 г листьев березы, 25 г цветков ромашки, 25 г листьев мяты, 1 л кипятка. Залить сырье кипятком, нагревать в течение 15 минут. Затем дать остыть, процедить и вылить в ванну с температурой воды 36—37 °С.

#### Рецепт 12

Вам понадобится 100 г кураги, 80 г цветков ромашки, 80 г цвета липы, 1 л кипятка.

Залить сырье кипятком, нагревать на водяной бане при слабом кипении 15 минут. Затем снять с огня, настаивать 3 часа, процедить. Полученный настой вылить в ванну, температура воды которой не выше 35 °С.

#### Рецепт 13

Вам понадобится 100 г кураги, 60 г листьев крапивы, 60 г череды, 60 г листьев березы, 25 г душицы, 1 л кипятка. Залить сырье кипятком, нагревать на водяной бане в течение 15—20 минут, снять с огня и настаивать 1—2 часа.

Настой процедить и вылить в ванну, температура воды которой 37 °С.

Дождаться пока вода не остынет до 32 °С, затем принять ванну.

#### Рецепт 14

Вам понадобится 100 г кураги, 200 г цветков черной бузины, 2 л кипятка.

Залить курагу и бузину кипятком, настаивать 1–2 часа.

Процедить и вылить в ванну с теплой водой.

Рецепт 15

Вам понадобится 100 г кураги, 120 г листьев мяты перечной, 1 л кипятка. Листья мяты измельчить, добавить курагу, залить кипятком, настаивать 30 минут. Затем процедить и вылить в теплую ванну

Рецепт 16

Вам понадобится 100 г кураги, 100 г почек березы, 100 г листьев березы, 2 л кипятка. Залить сырье кипятком, настаивать 24 часа. Настой процедить и добавить в теплую ванну.

Рецепт 17

Вам понадобится 100 г кураги, 60 г сушеного полевого хвоща, 3 л кипятка. Залить сырье кипятком, накрыть крышкой и укутать полотенцем, настаивать 8–10 часов. Затем настой слегка подогреть, процедить и вылить в теплую ванну. Принимать ванну 20 минут.

## Манго

Манго богат витаминами А, В, С, D и Е, а также сахарами – глюкозой, фруктозой и мальтозой.

Плоды манго содержат аминокислоты, которые называют незаменимыми – это те аминокислоты, которые не может вырабатывать организм человека, поэтому он должен получать их с пищей.

Как можно догадаться по ярко-желтой или оранжевой мякоти манго, в нем много каротиноидов.

Минеральные вещества, составляющие богатство манго: кальций, фосфор, железо. Кожица плода манго содержит танины. Манго применяют для лечения многих болезней.

Уникальное сочетание витаминов и минералов позволяет использовать манго для предотвращения онкологических заболеваний, в основном это относится к репродуктивной и мочеполовой сферам.

Еще один плюс в пользу манго: витамины группы В, витамин С в сочетании с каротином способствуют укреплению иммунитета, а также создают защиту здоровых клеток от окисления, т. к. являются антиоксидантами.

Манго благотворно влияет на нервную систему, снимает нервное напряжение, повышает настроение, поможет преодолеть стресс.

Манго влияет на сексуальные способности мужчин и женщин, является афродизиак. А еще этот чудесный фрукт – незаменимое косметическое средство.

## **Томатно-манговая маска**

Сушеный плод манго отмачивают в воде и нарезают дольками вместе с небольшим помидором. Кладут их на кожу лица на 15—20 минут. Затем снимают, лицо ополаскивают прохладной кипяченой водой. Такая маска не только сужает поры, но и улучшает цвет лица.

## **Морковно-манговая маска**

Небольшую морковь моют, чистят, натирают на мелкой терке вместе с плодом манго, смешивают с 1 взбитым яичным белком и 1 столовой ложкой муки. Приготовленную массу наносят на кожу лица и шеи на 15—20 минут, затем смывают теплой водой.

## **Маска из манго и картофеля**

Небольшой клубень картофеля очищают, отваривают, остужают и разминают вилкой. Добавляют натертый плод манго и 1–2 столовые ложки рассола квашеной капусты, хорошо перемешивают. Приготовленную смесь наносят на кожу лица на 20 минут, затем смывают теплой водой.

Данная маска избавляет от жирного блеска, сужает поры, предотвращает появление комедонов.

## **Маска из манго и смородины**

10–15 ягод красной смородины разминают вилкой, добавляют натертый плод манго и 1 столовую ложку картофельного крахмала, хорошо перемешивают. Маску наносят на кожу лица на 15—20 минут, затем смывают прохладной водой.

## **Маска из манго и фасоли**

50 г вареной фасоли разминают вилкой, добавляют натертый плод манго, 1 столовую ложку оливкового масла и 1 чайную ложку лимонного сока. Маску наносят ровным слоем на кожу лица, выдерживают 20—30 минут, затем смывают теплой водой.

## **Маска из манго и свежей капусты**

50 г белокочанной капусты натирают на мелкой терке вместе с плодом манго и наносят приготовленную массу на кожу лица. Через 15—20 минут маску смывают теплой водой, затем ополаскивают лицо холодной водой.

## **Манговый лосьон**

Натертый на мелкой терке плод манго соединяют с 25 г меда и 10 г соли в стеклянной емкости, все тщательно перемешивают и добавляют 200 мл водки.

Полученным составом ежедневно протирают очищенную кожу лица.

Для наибольшего эффекта лосьон наносят на кожу на 2 часа, а затем смывают теплой водой.

## Лечебные ванны с манго при простуде

### Рецепт 1

Вам понадобятся натертый на мелкой терке плод манго, 25 г горчичного порошка, 5 л кипятка.

Развести горчичный порошок и натертый манго в кипятке.

Дождаться, пока вода немного остынет, и опустить в ванночку ноги на 20—30 минут, периодически добавляя горячую воду. После ванночки ноги нужно вытереть насухо, надеть теплые носки и лечь в постель.

### Рецепт 2

Вам понадобятся натертый на мелкой терке плод манго, 50 г цветков ромашки, 5 мл эвкалиптового масла, 1 л кипятка. Заварить ромашку и манго кипятком, настаивать 30 минут, затем процедить и вылить в ванночку, добавить эвкалиптовое масло. Опустить ноги в ванночку на 20—30 минут, периодически добавляя горячую воду. После ванночки ноги нужно вытереть насухо, надеть теплые носки и лечь в постель.

### Рецепт 3

Вам понадобятся натертый на мелкой терке плод манго, 25 г хвои ели, 25 г листьев крапивы, 1 л кипятка. Залить сырье кипятком, настаивать 30 минут, затем процедить и вылить настой в ванночку. Опустить ноги в ванночку на 20—30 минут, периодически добавляя горячую воду. После ванночки ноги нужно вытереть насухо, надеть теплые носки и лечь в постель.

### Рецепт 4

Вам понадобятся натертый на мелкой терке плод манго, 50 г льняного семени, 5 мл масла лаванды, 1 л кипятка. Заварить манго и льняное семя кипятком, настаивать 30 минут, затем процедить и вылить настой в ванночку, добавить масло лаванды. Опустить ноги в ванночку на 20—30 минут, периодически добавляя горячую воду. После ванночки ноги нужно вытереть насухо, надеть теплые носки и лечь в постель.

### Рецепт 5

Вам понадобятся натертый на мелкой терке плод манго, 25 г цветков календулы, 10 мл масла розмарина, 1 л кипятка. Заварить манго и календулу кипятком, настаивать 30 минут, затем процедить и вылить настой в ванночку, добавить масло розмарина.

Опустить ноги в ванночку на 20—30 минут, периодически добавляя горячую воду. После ванночки ноги нужно вытереть насухо, надеть теплые

НОСКИ.

## Папайя

Плод папайи ученые считают ягодой, хотя его вес может достигать 5–7 кг. Кожура у папайи толстая и зеленая, а когда ягода созревает, она становится золотисто-желтой. Под кожурой находится съедобная часть плода – это красивая сочная мякоть оранжевого или желтого цвета.

Папайя – это фрукт для худеющих, потому что калорийность ее очень низка: в 100 г съедобной части плодов папайи содержится от 25 до 75 калорий.

Ягоды папайи не только внешне, но и по своему составу очень близки к дыне. Они богаты глюкозой и фруктозой, органическими кислотами, клетчаткой, а также белками, витамином С, бета-каротином и витаминами В1, В2, В5 и D.

Из минеральных веществ присутствуют калий, фосфор, железо, натрий, кальций.

Особую ценность этим плодам придает папаин – это растительный фермент, который по своему действию похож на желудочный сок. Замечено, что в его состав входит необходимый для человека фермент протеаза и также другой фермент, похожий на пепсин.

Плод папайи отличается по свойствам в разные периоды созревания. В зеленых плодах, а также листьях и стеблях папайи содержится ядовитый млечный сок – латекс. Он содержит ферменты папаин и папайотин, яблочную кислоту, жирное масло, а также смолы и алкалоид карпаин. Алкалоиды как раз и являются ядовитыми, поэтому при приготовлении зеленых плодов млечный сок сливают. Когда ягоды окончательно поспевают, латекс из белого становится прозрачным и абсолютно безвредным.

Желтый цвет плодов говорит о том, что в папайе много карикаксантина – «родственника» каротиноидов.

Мякоть папайи благотворно влияет на пищеварение. Дело в том, что папаин в желудке человека хорошо расщепляет белки, а также может расщеплять жиры. А еще папайя снимает воспалительные процессы, поэтому иногда ее используют при лечении язвы желудка.

В фармацевтике из незрелых ягод получают лечебный препарат папаин, в действительности он представляет собой просто высушенный млечный сок мякоти плода.

Его используют в медицине при лечении тромбоза, гастритов и других

заболеваний, связанных с проблемами свертываемости крови.

Он также применяется и наружно: им лечат ожоги, с его помощью выводят веснушки и используют для удаления нежелательных волос.

Благодаря своему уникальному составу папайя незаменима в косметологии.

## **Лосьон из папайи**

Папайю вымачивают, разминают и оставляют на 1–2 часа. Затем соединяют с медом и солью (на 1 плод папайи 50 г меда и 10 г соли).

Полученный состав процеживают и добавляют 200 мл водки или воды.

Лосьон ежедневно наносят на 2 часа на очищенное лицо, после чего смывают теплой водой.

## **Маска из папайи и абрикосового масла**

Измельченный плод папайи и желток 1 яйца растирают с 1 чайной ложкой абрикосового масла.

Наносят приготовленную смесь на кожу массирующими движениями.

Через 15—20 минут смывают теплой водой.

Эта процедура хорошо помогает при шелушащейся коже.

## **Желтково-медовая маска с папайей**

Измельченный плод папайи и желток 1 яйца тщательно растирают с 1 чайной ложкой меда.

Маску аккуратно наносят на кожу лица и шеи на 15—20 минут, затем смывают теплой водой.

## **Маска из папайи и сливочного масла**

Измельченный плод папайи и желток 1 яйца растирают с 1 столовой ложкой сливочного масла, добавляют 1 столовую ложку натертой на мелкой терке мякоти айвы или яблока и 1 чайную ложку меда. Все хорошо перемешивают и наносят приготовленную массу на кожу лица на 20—30 минут. По истечении указанного времени остатки снимают бумажной салфеткой, кожу протирают тоником.

## **Маска из папайи и сметаны**

Измельченный плод папайи, 1 столовую ложку густой сметаны смешивают с 1 чайной ложкой свежевыжатого морковного сока. Наносят маску на кожу лица на 15 минут, затем смывают теплой водой.

## **Маска из папайи и тыквы**

50–60 г мякоти тыквы нарезают мелкими кусочками, добавляют измельченный плод папайи, небольшое количество воды и тушат на слабом огне до готовности. Затем тыкву разминают вилкой, смешивают с 1 чайной ложкой оливкового масла и наносят приготовленную массу на кожу лица. Маску выдерживают 15—20 минут, затем смывают теплой водой.

## Общеукрепляющие ванны с папайей

### Рецепт 1

Вам понадобятся измельченный плод папайи, 25 г цветков ромашки, 25 г арники, 25 г розмарина, 25 г лаванды, 25 г шалфея, 25 г тысячелистника, 1 л кипятка.

Залить сырье кипятком, настаивать в термосе 1 час, процедить и вылить настоем в теплую ванну.

### Рецепт 2

Вам понадобятся измельченный плод папайи, 30 г цветков терна, 30 г липового цвета, 30 г листьев березы, 30 г листьев малины и земляники, 1 л кипятка.

Залить сырье кипятком, настаивать в термосе 1 час, процедить и вылить настоем в теплую ванну.

### Рецепт 3

Вам понадобится измельченный плод папайи, 200 г листьев сухой полыни, 1 л кипятка.

Залить сырье кипятком, настаивать в термосе 30 минут, процедить и вылить настоем в теплую ванну.

Продолжительность принятия ванны – 15—20 минут.

### Рецепт 4

Вам понадобятся измельченный плод папайи, 60 г почек тополя, 30 г летней хвои сосны, 30 г листьев рябины и 20 г соцветий пижмы, 2 л кипятка.

Залить сырье кипятком, настаивать в термосе 2–3 часа, процедить и вылить в ванну с горячей водой.

Продолжительность принятия ванны – не более 5–10 минут.

### Рецепт 5

Вам понадобятся измельченный плод папайи, 60 г молодых листьев тополя, 100 г сосновых шишек, 2 л кипятка.

Залить сырье кипятком, настаивать в термосе 2–3 часа, процедить и вылить в ванну с горячей водой.

Продолжительность принятия ванны – не более 5–10 минут.

### Рецепт 6

Вам понадобятся измельченный плод папайи, 100 г почек и листьев березы, 50 г коры сосны, 2 л кипятка.

Залить сырье водой, кипятить в плотно закрытой посуде в течение 10

минут, затем настаивать 4 часа. Процедить настой и вылить в ванну с теплой водой. Продолжительность принятия ванны – 15—20 минут.

#### Рецепт 7

Вам понадобятся измельченный плод папайи, 200 г свежих листьев каштана, 1 л кипятка.

Залить сырье кипятком, настаивать 30 минут в закрытой посуде.

Процедить и вылить в ванну с теплой водой.

#### Рецепт 8

Вам понадобятся измельченный плод папайи, 200 г семян каштана, 1 л воды.

Залить сырье водой, довести до кипения и варить на медленном огне 20 минут.

Затем дать остыть, процедить через редкую марлю и вылить отвар в теплую ванну.

#### Рецепт 9

Вам понадобится измельченный плод папайи, 25 г душицы, 25 г чабреца, 25 г мяты, 25 г полыни, 25 г подорожника, 25 г тысячелистника, 10 г дикой рябины, 2 л кипятка.

Залить сырье кипятком, поставить на огонь и прогревать в течение 5 минут на медленном огне.

Оставить на 1 час под крышкой, укутав полотенцем, затем процедить и вылить отвар в теплую ванну.

#### Рецепт 10

Вам понадобятся измельченный плод папайи, 100 г ягод и иголок можжевельника, 20 г листьев эвкалипта, 20 г цветов и листьев лаванды, 5 г гвоздики, 5 г корицы, 50 г измельченной апельсиновой цедры, 2 л кипятка.

Залить сырье кипятком, довести до кипения и варить на медленном огне 15—20 минут.

Затем процедить и вылить отвар в ванну с теплой водой.

## Персики

Персик содержит органические кислоты: яблочную, винную, лимонную, минеральные вещества: марганец, медь, цинк, селен, калий, железо, фосфор, магний.

Персики богаты витаминами группы В, Е, К, РР, а также витамином С.

Плоды персика употребляют в пищу свежими, а также сушеными. Аромат плодов обусловлен эфирами муравьиной, уксусной, валериановой и каприловой кислот.

Персики – прекрасное диетическое средство, они низкокалорийны (всего 40 ккал в 100 гр.), поэтому незаменимы для желающих сбросить лишние килограммы.

Персики обязательно нужно включать в рацион при склонности к запорам и при изжогах. Эти плоды усиливают секреторную деятельность желудка, улучшают пищеварение благодаря высокому содержанию растворимой клетчатки, подавляющей угнетающие гнилостные процессы в пищеварительном тракте.

Персики оказывают лечебное действие при таких заболеваниях как ревматизм, подагра, болезни почек. Употребление плодов персика полезно при болезнях печени и желчного пузыря.

Из-за высокого содержания калия персики рекомендуют при аритмии и других заболеваниях сердца. Персик укрепляет иммунную систему, он борется в организме с болезнетворными микробами и вирусами.

Благодаря высокому содержанию магния, персики благоприятно воздействуют на нервную систему.

Персики обладают уникальным омолаживающим свойством, они способны удерживать влагу в клетках кожи, уменьшая морщины и повышая упругость. Фруктовые кислоты, содержащиеся в персике, омолаживают и осветляют кожу.

## **Персиковый лосьон**

Сушеные персики вымачивают, разминают и оставляют на 1–2 часа. Затем добавляют мед и соль (на 2 средних персика берут 25 г меда и 8 г соли).

Состав процеживают, добавляют 100 мл воды и используют для ежедневного увлажнения очищенной кожи. Лосьон оставляют на коже на 2 часа, а затем смывают проточной водой.

## **Персиково-медовая маска**

Измельченный плод персика и 1 чайную ложку меда растирают с 1 чайной ложкой глицерина и 1 чайной ложкой пшеничной муки.

Добавляют 3 чайные ложки холодной кипяченой воды, перемешивают до получения однородной массы.

Маску равномерно наносят на кожу лица на 15—20 минут, затем аккуратно смывают теплой водой.

Данная маска хорошо смягчает и освежает сухую кожу.

## **Смягчающая маска**

Измельченный плод персика и 50 г меда подогревают на водяной бане, добавляют 2–3 капли касторового масла, хорошо перемешивают и наносят приготовленную смесь на кожу лица на 15—20 минут.

Смывают маску теплой кипяченой водой.

Такая маска устраняет шелушение, делает кожу более упругой.

## **Маска из персика и пшеничных зародышей**

Измельченный плод персика, 2 столовые ложки пшеничных зародышей смешивают с 1 столовой ложкой теплой воды, оставляют на 5–10 минут.

Затем добавляют 1 столовую ложку сливок и перемешивают.

Маску наносят на кожу лица и шеи на 15—20 минут, затем аккуратно смывают теплой водой.

## **Персиково-творожная маска**

Измельченный плод персика и 1 столовую ложку творога смешивают с 1 чайной ложкой свежесжатого морковного сока и 1 чайной ложкой сметаны или сливок.

Наносят массу на кожу лица и шеи.

Через 15 минут смывают маску теплой водой.

## **Маска персиково-травяная**

Смешивают по 1 столовой ложке сухой травы крапивы, шалфея, мать-и-мачехи, шишек хмеля, соцветий ромашки, листьев березы. Добавляют измельченный плод персика.

Смесь заливают 0,5 стакана горячей воды и нагревают на водяной бане 30 минут.

В остывший отвар добавляют 1 взбитое куриное яйцо, несколько капель лимонного сока и тщательно перемешивают.

Смесь наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 30—40 минут.

## **Маска персиково-яичная**

1 желток, 1 столовую ложку персикового масла, 1 чайную ложку лимонного сока и 0,5 чайной ложки столового уксуса тщательно перемешивают.

Смесь наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем.

Маску для волос смывают приблизительно через 20—30 минут. Для этого рекомендуется использовать теплую и слегка подкисленную воду.

Процедуру проводят 1–2 раза в неделю в течение месяца.

## Финики

Питательная ценность фиников удивительна: в них есть витамины А, Е, витамины группы В, кальций, магний, калий, марганец, селен, железо, фосфор, цинк.

Диетологи считают, что для того, чтобы обеспечить организму человека суточную норму в магнии, меди и сере, достаточно съесть всего 10 фиников в день. Эти уникальные плоды содержат 23 вида аминокислот, которые отсутствуют в других фруктах.

Самый высокий процент глюкозы и фруктозы вы тоже найдете в финиках – в их сушеных плодах содержится более 60% сахара.

Калорийность фиников довольно высокая (282 ккал в 100 г), в них содержится достаточно жиров и белка, много углеводов и пищевых волокон.

Финики полезны при сердечно-сосудистых заболеваниях, они насыщают организм калием и значительно укрепляют сердечную мышцу.

Помогают финики и в лечении гипертонической болезни. Сладкие плоды незаменимы при анемии.

Кроме того, финики показаны при простудных заболеваниях и вирусных инфекциях – они успокаивают кашель, помогают выведению мокроты и поддерживают защитные силы организма.

Финики являются незаменимым продуктом для детей и беременных женщин. Сушеные плоды сохраняют полезные свойства и ни в чем не уступают свежим.

В последнее время большую популярность приобретают финиковые ванны.

Их общеукрепляющий и оздоровительный потенциал трудно переоценить.

## **Ванна из фиников с отрубями**

Такая ванна прекрасно снимает раздражение кожи, зуд, устраняет сухость и шероховатость, делает кожу мягкой и бархатистой. Для приготовления ванны потребуется 300 г овсяных, рисовых или миндальных отрубей и 100 г фиников.

Поместить отруби с финиками в чистый мешочек из шелка или марли и опустить в теплую ванну.

Такой мешочек можно использовать 2–3 раза, каждый раз слегка просушивая его. После ванны нужно ополоснуться под теплым душем, затем смазать влажную кожу кремом.

## Ванны из фиников с медом

Медово-финиковая ванна хорошо успокаивает нервную систему, она благоприятно влияет на кожу, делает ее более эластичной и нежной.

### Рецепт 1

Для ванны потребуется 100 г фиников и 200—250 г меда.

Поместить финики в чистый мешочек из шелка или марли и опустить в теплую ванну. Добавить мед в наполовину наполненную ванну, затем долить воду до нужного уровня.

Принимать 15 минут, потом сполоснуться под теплым душем, смазать кожу кремом и лечь в постель.

### Рецепт 2

Для ванны потребуется 100 г фиников, 100 г меда, 100 г пчелиного воска.

Поместить финики в чистый мешочек из шелка или марли и опустить в теплую ванну. Воск растопить и смешать с медом. Добавить смесь в наполовину наполненную теплую ванну, затем долить воду до нужного уровня.

Принимать 15 минут, потом сполоснуться под теплым душем, смазать кожу кремом и лечь в постель.

### Рецепт 3

Для ванны потребуется 100 г фиников, 200 г меда, 100 мл сока алоэ.

Поместить финики в чистый мешочек из шелка или марли и опустить в теплую ванну. Добавить мед в наполовину наполненную теплую ванну, затем долить воду до нужного уровня, влить сок алоэ. Принимать 15 минут, потом сполоснуться под теплым душем, смазать кожу кремом и лечь в постель.

## Молочные ванны с финиками

Известно, что египетская царица Клеопатра отдавала предпочтение молочным ваннам, которые делали ее кожу шелковой и светящейся.

Молоко включает целый комплекс полезных веществ и витаминов, которые необходимы для полноценной жизнедеятельности организма человека.

Молоко благотворно влияет на состояние кожи, а также успокоительно действует на нервную систему. В молоке есть витамин В, причем в больших количествах.

Этот витамин способствует омоложению кожи, он устраняет дряблость и усталость кожи.

В соединении с полезными свойствами фиников, подобные ванны усиливают свой оздоровительный эффект.

### Рецепт 1

Для ванны потребуется 100 г фиников и 1,5 л свежего коровьего молока. Поместить финики в чистый мешочек из шелка или марли и опустить в теплую ванну. Молоко согреть, не доводя до кипения, вылить в теплую ванну.

После купания в такой ванне не обязательно ополаскиваться под душем.

Достаточно обмакнуть кожу мягким полотенцем и ненадолго прилечь в постель.

### Рецепт 2

Для ванны потребуется 100 г фиников, 500 г сухого молока или сливок, 15 мл лимонного сока.

Поместить финики в чистый мешочек из шелка или марли и опустить в теплую ванну.

Развести сухое молоко или сливки теплой водой, добавить лимонный сок, вылить эту смесь в теплую ванну.

Принимать ванну 15—20 минут, затем смазать влажную кожу кремом.

### Рецепт 3

Для ванны потребуется 100 г фиников, 2 л свежего молока, 100 г меда.

Поместить финики в чистый мешочек из шелка или марли и опустить в теплую ванну.

Молоко слегка согреть и растворить в нем мед. Вылить смесь в теплую ванну.

После приема ванны нужно ополоснуться под теплым душем.

#### Рецепт 4

Для ванны потребуется 100 г фиников, 1,5 л свежего молока, 70 г меда, 200 г поваренной соли.

Поместить финики в чистый мешочек из шелка или марли и опустить в теплую ванну. Молоко нагреть, растворить в нем мед. В это время наполнить ванну теплой водой до середины, всыпать соль, долить воду до нужного уровня. Когда соль полностью растворится в воде, влить в ванну молоко, смешанное с медом.

Принимать ванну при температуре воды примерно 35 °С.

#### Рецепт 5

Для ванны потребуется 100 г фиников, 2 л молока, 15 мл розового масла.

Поместить финики в чистый мешочек из шелка или марли и опустить в теплую ванну. Молоко слегка согреть, смешать с розовым маслом. Полученную смесь вылить в теплую ванну.

Принимать ванну 15—20 минут, затем ополоснуться под теплым душем.

#### Рецепт 6

Для ванны потребуется 100 г фиников, 1,5 л молока, 5 г мумие. Поместить финики в чистый мешочек из шелка или марли и опустить в теплую ванну. Молоко слегка нагреть, растворить в нем мумие.

Полученную смесь вылить в теплую ванну.

После ванны нужно слегка ополоснуться под теплым душем, кожу затем смазать кремом.

#### Рецепт 7

Для ванны потребуется 100 г фиников, 1,8 л молока, 100 г прополиса, 50 мл растительного масла.

Поместить финики в чистый мешочек из шелка или марли и опустить в теплую ванну.

Молоко подогреть, не доводя до кипения. На водяной бане растопить прополис, смешать с молоком, добавить теплое растительное масло.

Полученную смесь вылить в ванну с теплой водой.

После ванны нужно слегка ополоснуться под теплым душем, кожу затем смазать кремом.

## Общеукрепляющие ванны с финиками

Эти ванны можно принимать регулярно, желательный интервал обычно находится в границах 1–2 раза в неделю. Такая ванна является замечательным профилактическим средством.

### Рецепт 1

Для ванны потребуется 50 г фиников, 60 г измельченных сушеных лепестков лилии, 30 г коры калины, 30 г березовой коры, 60 г листьев одуванчика, 1 л кипятка.

Положить сырье в термос, залить кипятком.

Настаивать 2 часа, затем процедить и добавить в теплую ванну.

### Рецепт 2

Для ванны потребуется 50 г фиников, 60 г липового цвета, 25 г измельченной лимонной цедры, 50 мл сока земляники, 25 г листьев табака, 25 мл сока черники, 500 мл кипятка.

Залить финики, липовый цвет, лимонную цедру и листья табака кипятком, настаивать в термосе 1 час, процедить.

Добавить к настою сок земляники и черники, перемешать и вылить смесь в теплую ванну.

### Рецепт 3

Для ванны потребуется 50 г фиников, 50 г листьев облепихи, 100 мл березового сока, 50 г сосновых иголок, 25 г лепестков ромашки, 25 г листьев подорожника, 25 г лепестков астры, 1 л кипятка.

Залить сырье кипятком, настаивать под крышкой 2 часа, затем процедить и смешать с березовым соком. Вылить смесь в теплую ванну.

Время проведения ванной процедуры не должно превышать 20 минут.

### Рецепт 4

Для ванны потребуется 50 г фиников, 50 г листьев лопуха, 25 г лепестков незабудки, 50 г листьев мать-и-мачехи, 50 г крапивы, 1 л кипятка.

Залить сырье кипятком, настаивать в термосе 1,5 часа, после чего процедить и вылить в теплую ванну.

### Рецепт 5

Для ванны потребуется 50 г фиников, 50 г листьев ивы, 25 г хвои пихты, 25 г льна, 25 г вьюнка, 25 г герани, 25 г листьев и цветков клевера, 1 л молока.

Залить сырье молоком, 3 минуты кипятить на среднем огне, затем 30

минут настаивать под крышкой.

После этого жидкость процедить и вылить в теплую ванну.

#### Рецепт 6

Для ванны вам потребуется 50 г фиников, 50 г измельченной лимонной цедры, 50 г листьев пырея, 25 г лепестков фиалки, 50 г еловых шишек, 25 мл сока алоэ, 1 л кипятка.

Залить сырье кипятком, настаивать в термосе 2 часа, затем процедить. Смешать настой с соком алоэ и добавить в теплую ванну.

#### Рецепт 7

Для ванны потребуется 50 г фиников, 50 г лепестков астры, 25 г лепестков незабудки, 50 г свежих ягоды малины, 50 г листьев щавеля, 1 л кипятка.

Залить сырье кипятком, настаивать под крышкой 1 час, затем процедить. Добавить настой в теплую ванну.

#### Рецепт 8

Для ванны потребуется 50 г фиников, 50 г дубовой коры, 50 г свежего плода физалиса, 30 г измельченной цедры мандарина, 50 г листьев белокочанной капусты, 25 г коры вяза, 1 л кипятка.

Залить сырье кипятком, настаивать в термосе 2 часа, затем процедить. Полученный настой вылить в теплую ванну.

#### Рецепт 9

Для ванны потребуется 50 г фиников, 50 г листьев подорожника, 25 г листьев мать-и-мачехи, 25 г листьев тысячелистника, 50 г почек яблони, 600 мл молока.

Залить сырье горячим молоком, настаивать под крышкой 30—40 минут, затем аккуратно процедить. Полученную смесь вылить в теплую ванну.

Время процедуры не должно превышать 20 минут.

#### Рецепт 10

Для ванны потребуется 50 г фиников, 30 г табака, 50 г пырея, 50 г коры тополя, 50 г малинового варенья, 1 л кипятка. Залить сырье кипятком, кипятить на медленном огне 15 минут, затем дать остыть и процедить. Смешать с вареньем и добавить смесь в теплую ванну.

#### Рецепт 11

Для ванны потребуется 50 г фиников, 50 г липовой коры, 25 г листьев лютика, 50 г измельченной лимонной цедры, 25 г листьев лопуха, 50 г листьев смородины, 1 л кипятка. Залить сырье кипятком, довести до кипения, варить на медленном огне 20 минут, затем немного охладить, процедить и вылить в теплую ванну.

#### Рецепт 12

Для ванны потребуется 50 г фиников, 50 г листьев клевера, 30 г хвои ели, 50 г лепестков ромашки, 30 г измельченной лимонной цедры, 1 л кипятка.

Залить сырье кипятком, довести до кипения, варить на медленном огне 15 минут, затем процедить. Полученный отвар вылить в теплую ванну.

Время проведения процедуры не должно превышать 20 минут.

#### Рецепт 13

Для ванны потребуется 50 г фиников, 50 г листьев березы, 50 г пырея, 50 г сосновой хвои, 1 л воды.

Залить сырье кипятком, довести до кипения, варить на медленном огне 10 минут, затем дать немного остыть и процедить. Полученный отвар вылить в теплую ванну.

#### Рецепт 14

Для ванны потребуется 50 г фиников, 50 г цветков ромашки аптечной, 50 г горца птичьего, 50 г хвоща полевого, 50 г корневища валерианы, 50 г тимьяна ползучего, 100 г сенной трухи, 2 л кипятка.

Залить сырье кипятком, настаивать в термосе 2 часа, затем процедить. Полученный настой вылить в теплую ванну.

## Хурма

Хурма содержит большое количество пищевых волокон, белки, дубильные вещества, углеводы, органические кислоты, минеральные вещества и витамины.

Оранжевый фрукт считается диетическим продуктом. В нем содержится пектин, благодаря чему употребление хурмы показано при расстройстве пищеварения. Народная медицина использует данный экзотический фрукт для борьбы с заболеваниями желудка и кишечника.

Хурма богата витаминами С и Р. По этой причине она оказывает благотворное воздействие на сосуды, уменьшает их хрупкость и проницаемость, поэтому хурму традиционно используют для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Хурма имеет и другие полезные свойства. Она содержит йод, что показано при некоторых заболеваниях щитовидной железы.

В хурме много глюкозы и фруктозы, спелые плоды способствуют улучшению работы печени, зрения, а также эндокринных желез.

Данный фрукт также способен сдерживать рост возрастных новообразований, наряду с другими плодами и овощами желто-оранжевого цвета.

Сушеная хурма – великолепное косметическое средство.

## **Лосьон из хурмы**

Мякоть сушеной хурмы растирают и настаивают в прохладном месте в течение 2 часов. Затем добавляют мед и соль (на один плод средней хурмы – 25 г меда и 10 г соли), настаивают 5–10 минут и процеживают.

Добавляют 200 мл водки, все тщательно перемешивают и используют полученный лосьон для ежедневного протирания очищенной кожи.

## **Маска из хурмы и картофеля**

Небольшой клубень картофеля варят до готовности, очищают, разминают вилкой и смешивают с мякотью растертой хурмы и 1 столовой ложкой сметаны.

Приготовленную кашицу ровным слоем наносят на кожу лица и шеи. Через 15 минут маску смывают теплой водой.

## **Маска из хурмы и творога**

1 столовую ложку творога смешивают с мякотью растертой хурмы, 1 чайной ложкой свежавыжатого морковного сока и 1 чайной ложкой сметаны или сливок.

Наносят массу на кожу лица и шеи.

Через 15 минут смывают маску теплой водой.

## Оздоровительные ванны с хурмой

### Рецепт 1

Вам понадобятся 1 плод сушеной хурмы, 50 г глицерина, 100 г календулы, 500 мл кипятка.

Цветки календулы и хурму залить кипятком, настаивать 40 минут, процедить. Смешать теплый отвар с глицерином, вылить смесь в горячую ванну.

Принимать ванну в течение 15—20 минут, затем ополоснуться под теплым душем.

### Рецепт 2

Вам понадобятся 1 плод сушеной хурмы, 150 г крахмала, 100 г цветков ромашки, 2 л кипятка.

Ромашку и хурму залить половиной кипятка, настаивать 40 минут, затем процедить, смешать с крахмалом и развести оставшейся водой. Влить эту смесь в теплую ванну.

Продолжительность принятия ванны – не более 15 минут.

### Рецепт 3

Вам понадобятся 1 плод сушеной хурмы, 100 г льняного семени, 100 г цветков ромашки, 1 л кипятка.

Залить сырье кипятком, настаивать 1 час, процедить и вылить в теплую ванну. Продолжительность принятия ванны – 10—15 минут.

### Рецепт 4

Вам понадобятся 1 плод сушеной хурмы, 300 г миндальных отрубей, 100 г сушеных листьев подорожника.

Засыпать подорожник и отруби в марлевый или полотняный мешочек, положить в него хурму, опустить в ванну.

Когда вода остынет до 30 °С, можно опускаться в воду. Одного мешочка этого средства может хватить на 2–3 ванны.

### Рецепт 5

Вам понадобятся 1 плод сушеной хурмы, 200 г мелко нарезанной аптечной ромашки, 1 л холодной воды.

Сырье залить водой, оставить на 5–10 минут, затем поставить на огонь, довести до кипения, варить на медленном огне 5 минут. Потом настаивать в течение 10 минут и процедить. Влить отвар в ванну с теплой водой. Продолжительность принятия ванны – 20 минут.

### Рецепт 6

Вам понадобятся 1 плод сушеной хурмы, 200 г сушеницы, 1 л воды.

Сырье залить водой, оставить на 5–10 минут, затем поставить на огонь, довести до кипения, варить на медленном огне 20 минут, немного охладить. Затем процедить и влить в ванну с теплой водой.

#### Рецепт 7

Вам понадобятся 1 плод сушеной хурмы, 30 г листьев березы, 30 г листьев и цветков клевера лугового, 30 г цветков ромашки аптечной, 30 г листьев малины, 20 г листьев мяты перечной, 1 л кипятка.

Залить сырье кипятком, настаивать в термосе в течение 30 минут. Затем процедить и вылить в ванну с теплой водой.

#### Рецепт 8

Вам понадобятся 1 плод сушеной хурмы, 100 г тысячелистника, 50 г календулы, 1 л кипятка.

Залить сырье кипятком, довести до кипения и кипятить на медленном огне 5 минут. Снять с огня, через 10 минут процедить и вылить в теплую воду.

## Чернослив

Чернослив уникален тем, что при сушке сохраняет ценные вещества, которыми так богата свежая слива.

В черносливе присутствует глюкоза, сахароза и фруктоза, от 9 до 17%, а также различные органические кислоты – лимонная, яблочная, щавелевая и даже в небольшом количестве салициловая.

В мякоти чернослива содержатся азотистые и дубильные вещества, она насыщена витаминами Р, А, С, В1 и В2.

Из минеральных веществ в черносливе много калия, железа и фосфора.

Энергетическая ценность чернослива довольно высока – 264 ккал.

Чернослив – одно из самых эффективных средств для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и гипертонии.

Содержащийся в черносливе калий способствует понижению кровяного давления и уменьшает риск инсульта.

Чернослив богат антиоксидантами, он поглощает свободные радикалы, разрушающие организм. Это отличная профилактика онкологических заболеваний.

## Старинный рецепт

Разварив 1 фунт хорошего чернослива, протри его сквозь сито, разведи в кастрюле белым виноградным вином, прибавь туда мелкотолченой корицы и мелкого сахара, вскипяти раза два и подавай.

## Лечебные рецепты с применением чернослива

### Рецепт 1

2 столовые ложки натертого на мелкой терке чернослива, 1 столовую ложку плодов шиповника, 1 столовую ложку черной смородины залить 400 мл кипятка, настаивать в течение 3 часов, процедить и добавить 2 чайные ложки меда.

Принимать по 50 мл 2 раза в день за 1 час до еды в течение 10—14 дней для профилактики и лечения полиавитаминоза.

### Рецепт 2

100 г чернослива залить 1 л кипятка, дать настояться в течение 15 минут, процедить. Принимать настой по 200 мл 1 раз в день. Курс лечения составляет 7–10 дней. Средство эффективно при авитаминозе.

### Рецепт 3

Смешать 1 столовую ложку тертого чернослива, 1 столовую ложку плодов шиповника, 1 столовую ложку рябины красной, залить 400 мл кипятка, настаивать 1,5 часа, затем процедить.

Настой принимать по 100 мл 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

Курс лечения составляет от 7 до 10 дней. Средство эффективно при авитаминозе.

### Рецепт 4

1 столовую ложку чернослива, 2 столовые ложки мелко натертой моркови, 1 столовую ложку сухой ботвы свеклы или листьев мангольда, 1 столовую ложку ягод шиповника, 1 столовую ложку листьев крапивы залить 300 мл воды, кипятить на слабом огне в течение 7 минут, настаивать в темном прохладном месте в течение 3 часов, процедить.

Принимать по 100 мл 3 раза в день за 1 час до еды для профилактики авитаминозов. Курс лечения – 7 дней.

### Рецепт 5

100 г очищенной моркови и 100 г чернослива измельчить, смешать с 2,5 столовой ложки меда.

Принимать по 1 столовой ложке 5 раз в день в течение 3 недель при полиавитаминозе.

После консультации с врачом через 10 дней повторить курс лечения.

### Рецепт 6

1 морковь и 100 г чернослива очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, смешать с соком 1 лимона.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день в течение 14 дней. Через 7 дней повторить. Средство эффективно при авитаминозе.

#### Рецепт 7

30 г натертого на терке чернослива, 50 г натертой на терке моркови, 2 столовые ложки ягод черной смородины, 1 столовую ложку плодов шиповника и 1 чайную ложку почек черной смородины залить 1 л кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить.

Принимать по 100 мл 2 раза в день за 30 минут до еды при дефиците витамина С и В9. Курс лечения составляет 14 дней при авитаминозе.

#### Рецепт 8

Смешать 2 столовые ложки чернослива, 1 столовую ложку ягод шиповника, 1 столовую ложку листьев крапивы, залить 300 мл воды, кипятить на слабом огне в течение 5–7 минут, настаивать в темном прохладном месте в течение 3 часов, после чего процедить.

Отвар принимать по 100 мл 3 раза в день за 1 час до еды.

Курс лечения 7–10 дней. Средство эффективно при авитаминозе.

#### Рецепт 9

Смешать 5 столовых ложек тертого чернослива, 1 столовую ложку плодов шиповника и 1 столовую ложку черной смородины, залить 400 мл кипятка, настаивать 3 часа, затем процедить и добавить 2 чайные ложки меда.

Препарат принимать по 100 мл 2 раза в день за 1 час до еды в течение 14 дней. Средство эффективно при ангине.

#### Рецепт 10

1 столовую ложку тертого чернослива и 1 столовую ложку тертой моркови залить 1 стаканом воды, кипятить в течение 5 минут, процедить, долить кипяченую воду до первоначального объема, добавить 1 чайную ложку меда.

Полученным препаратом полоскать горло 2 раза в день в течение 5 дней.

Средство эффективно при ангине.

#### Рецепт 11

1 столовую ложку тертого чернослива залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить.

Настоем полоскать горло 3 раза в день в течение 5 дней. Одновременно настой принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды.

Средство эффективно при ангине.

#### Рецепт 12

Натереть на мелкой терке 30 г чернослива, поместить в эмалированную или стеклянную емкость, добавить 1 столовую ложку яблочного уксуса, настаивать в течение 1 часа, отжать полученную жидкость и разбавить ее кипяченой водой в пропорции 1: 1. Полученным раствором полоскать горло каждые 2–2,5 часа.

Средство эффективно при ангине.

#### Рецепт 13

300 г чернослива вымыть, мелко нарезать, залить 1 л воды и варить 1 час. Отвар процедить, использовать в теплом виде для полоскания горла 3–4 раза в день.

#### Рецепт 14

100 г тертого чернослива залить 200 мл воды, кипятить на слабом огне в течение 15 минут, процедить. Отваром пропитать марлю и приложить ее к пораженным суставам на 20 минут. Процедуру проводить 2 раза в день.

Курс лечения 7–10 дней.

#### Рецепт 15

1 столовую ложку тертого чернослива и 1 столовую ложку измельченных листьев капусты залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 3 часов, процедить.

Принимать по 3 столовой ложке 4 раза в день за 30 минут до еды в течение 14 дней при анемии.

#### Рецепт 16

1 столовую ложку тертого чернослива и 1 столовую ложку корней лопуха большого залить 2 стаканами воды, кипятить на слабом огне 15 минут, процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день за 1 час до еды в течение 7–10 дней при артрите.

#### Рецепт 17

Взять 1 столовую ложку тертого чернослива, добавить 1 столовую ложку керосина, перемешать, завернуть в марлю и наложить на область большого сустава. Средство эффективно при артрите.

#### Рецепт 18

Чернослив натереть на терке, смешать с глиной в пропорции 1: 3, сформировать лепешку, приложить к больному суставу и закрепить повязкой. Делать подобный компресс на ночь ежедневно до исчезновения болей в суставах. Средство эффективно при артрите.

#### Рецепт 19

1 столовую ложку тертого чернослива, 1 столовую ложку тертого лука, 1 чайную ложку измельченного чеснока и 2 столовые ложки корней лопуха большого залить 500 мл водки, настаивать в течение 14 дней, периодически взбалтывая.

Затем процедить и оставить еще на 1 день.

Схема лечения: в первый день принять 1 каплю настойки, затем ежедневно прибавлять по 1 капле до тех пор, пока их количество не достигнет 7.

После этого ежедневно убавлять по 1 капле в течение соответствующего времени.

Средство эффективно при артрите.

Рецепт 20

1 столовую ложку цветков гречихи и 1 столовую ложку тертого чернослива залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа в закрытом сосуде и процедить.

Принимать по 100 мл 3–4 раза в день. Курс лечения составляет 7 дней.

Средство помогает при атеросклерозе.

Рецепт 21

1 столовую ложку натертого на мелкой терке чернослива залить 1 л кипятка, нагревать на водяной бане 20 минут, процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения составляет 21 день.

Средство эффективно при атеросклерозе.

Рецепт 22

300 г тертого чернослива смешать с 300 г меда, настаивать в темном месте в течение 7 дней.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 30 дней.

После 10-дневного перерыва курс лечения повторить.

Рецепт 23

1 чайную ложку сухих измельченных корневищ земляники лесной, 1 столовую ложку листьев земляники и 1 столовую ложку тертого чернослива залить 1 стаканом воды, кипятить 15 минут, настаивать 1 час, процедить. Выпить в течение дня, разделив отвар на 3 приема. Курс лечения составляет 7 дней.

Средство помогает при бронхите.

Рецепт 24

1 столовую ложку тертого чернослива и 1 столовую ложку березовых почек залить 1 стаканом воды, кипятить 15 минут, настаивать 1 час,

процедить.

Принимать по 200 мл 4 раза в день через 1 час после еды.

Курс лечения 7 дней при бронхите.

Рецепт 25

250 г тертого чернослива, 250 г очищенного и измельченного лука репчатого, 100 г меда положить в эмалированную емкость, добавить 1 л воды и варить на слабом огне 3 часа.

Процедить, принимать по 1 столовой ложке.

Частота приема: 3–4 раза в день.

Рекомендуемое время: за 15—20 минут до еды.

Средство помогает при бронхите.

Рецепт 26

2 столовые ложки цветков алтея и 1 столовую ложку тертого чернослива залить 1 стаканом кипящей воды, дать настояться в течение 10—15 минут, принимать в теплом виде по 100 мл 3–4 раза в день.

Применять при бронхите.

Рецепт 27

2 столовые ложки семян тмина и 1 столовую ложку тертого чернослива залить в термосе 500 мл кипящей воды, настаивать 1 час, процедить.

Принимать состав по 50—75 мл настоя 3–4 раза в день перед едой. Средство помогает при бронхите.

## **Шиповник**

Плоды шиповника используют для лечения авитаминозов, болезней печени, желчного пузыря, гастритов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваний почек и мочевыводящих путей, при гриппе, ангине, острых респираторных заболеваниях.

В медицине Тибета используются листья и корни шиповника. Листья применяют для приготовления сиропа с медом, который помогает при воспалительных заболеваниях и изъязвлениях в полости рта, например при язвенном стоматите, гнойном пародонтозе.

Настой из листьев применяют при желудочных расстройствах.

Плоды шиповника содержат аскорбиновую кислоту, каротин, некоторые витамины (В1, РР, К), пантотеновую кислоту, флавоноиды, фенолокислоты, пектиновые вещества, сахар, соли железа, марганца, фосфора, магния, кальция, антоциановые соединения, дубильные вещества.

Медицина использует шиповник при гипохромной анемии, связанной с гипоацидным гастритом, при дискинезии и дисбактериозе.

Шиповник используется при пороках сердца и миокардиодистрофиях, цинге и аортокардиосклерозе, сахарном диабете и ослаблении гормональной функции коры надпочечников, отеках и снижении иммунитета, нефрите и болезнях печени, гемофилии, геморрагических диатезах, маточных кровотечениях, гипертиреозе, травматическом шоке и др.

Масло шиповника готовят из его семян. Оно используется как наружное средство для заживления ран, в стоматологии при гингивитах и стоматитах; трещинах сосков, пролежнях, трофических язвах, дерматозах, а также для клизм при неспецифическом язвенном колите.

Настой плодов без косточек и отвар семян – хорошее средство, растворяющее камни в желчевыводящих и мочевыводящих путях, ожирении, сахарном диабете.

Препараты шиповника широко используются для борьбы с заболеваниями половой системы, а также при насморке, зубной боли, воспалении десен, миндалин и горла, желтухе, отрыжке, тошноте, запорах, затруднении мочеиспускания.

Порошок из высушенных плодов шиповника повышает половую активность. При молочнице у детей используют мази с порошком из плодов шиповника.

Отвар цветков шиповника используется при конъюнктивитах.

При женских белях полезно пить холодный чай из цветков шиповника.

Семена и корни шиповника эффективны при мочекаменном диатезе, подагрических нарушениях солевого обмена, но мало эффективны при наличии фосфорных и кальциевых камней в желчевыводящих и мочевыделительных путях.

Использование более 20 ягод шиповника в сутки приводит к повышению основного обмена веществ в организме.

Большая доза шиповника приводит к уменьшению количества эритроцитов в крови и увеличению лейкоцитов.

Передозировка шиповника приводит к тахикардии, нарушению трофики миокарда.

После употребления высоких доз шиповника при его отмене может наступить острый авитаминоз.

Шиповник следует использовать в лечении, строго соотносясь с дозировкой витамина С.

Современная фармакотерапия отмечает четыре направления действия препаратов шиповника: витаминное, желчегонное, тонизирующее, диуретическое.

Лечебное действие шиповника определяется наличием в плодах большого количества аскорбиновой кислоты.

Аскорбиновая кислота принимает участие в биосинтезе межклеточных субстанций и коллагена. Также аскорбиновая кислота участвует в окислительно-редукционных процессах, которые происходят в организме, способствует ассимиляции ионов железа в пищеварительном тракте.

Аскорбиновая кислота необходима при ожогах и стрессовых состояниях. При стрессе и нервных заболеваниях желателно получать аскорбиновую кислоту из естественных источников, например из плодов шиповника.

Аскорбиновая кислота из шиповника в 5–6 раз активнее, чем синтетическая.

Плоды шиповника используются при заболеваниях, сопровождающихся кровотечениями, при инфекционных заболеваниях, ранениях, переломах костей, анемии, атеросклерозе, пневмонии, детских заболеваниях.

Применяются они и как желчегонное средство, в частности, при протекании желчно-каменной болезни, при ослаблении функции половых желез.

## **Стерилизованный шиповник**

Плоды шиповника очищают от чашелистиков, разрезают вдоль и заостренной палочкой, обернутой кусочком ткани или марли, очищают от семян и ворсинок. Несколько раз промывают в холодной воде и протирают через сито.

Раскладывают в банки, заполняя  $\frac{2}{3}$  объема. Заливают доверху свежеприготовленным кипяченым сиропом, приготовленным из расчета 1 кг сахара на 1 л воды.

Банки накрывают стерилизованными крышками и стерилизуют на водяной бане 30 минут. Герметизируют и охлаждают, перевернув крышками вниз.

Средство используют как десерт, взбив с молочным или масляным кремом, или вводят в сладкие мучные изделия.

## Сироп из шиповника

Плоды шиповника очищают от чашелистиков, промывают в проточной воде и отцеживают.

Разрезают на продольные половинки, очищают от семян и ворсинок, затем снова моют и отцеживают.

Заливают крутым кипятком и быстро нагревают до 70—80 °С, после чего снимают с огня.

К полученному соку добавляют сахар по вкусу и немного лимонной кислоты. Сироп разливают в бутылки, не доливая до верха на 6–7 см, герметически закупоривают и стерилизуют 10 минут.

## **Сироп из лепестков шиповника**

Лепестки шиповника (200 г) заливают горячим 70%-ным сахарным сиропом, доводят до кипения, настаивают в закрытой посуде 12 часов.

Затем сироп разливают в стерилизованные банки, накрывают прокипяченными крышками, хранят в холодном месте. Используют для ароматизации напитков, желе.

## **Пюре из шиповника**

Плоды шиповника очищают от семян, тщательно промывают, заливают водой, кипятят 10 мин, откидывают на сито.

Когда вода стечет, протирают, добавляют сахар по вкусу, постепенно доводят до кипения. Вливают по вкусу сироп из лепестков шиповника, перемешивают.

Еще раз доводят до кипения и разливают пюре в стерилизованные банки, накрывают прокипяченными крышками, пастеризуют при температуре 70 °С: банки 0,5 л – 15 минут, 1 л – 20 минут.

Банки плотно укупоривают и медленно охлаждают.

## **Повидло из шиповника**

Зрелые плоды шиповника промывают холодной водой, очищают от семян и волокон, еще раз промывают, заливают водой и кипятят на слабом огне до размягчения.

Протирают через сито, доводят до кипения, добавляют по вкусу сахар и варят до готовности.

Массу раскладывают в стерилизованные банки, накрывают крышками и пастеризуют при температуре 70° С: банки 0,5 л – 20 минут, 1 л – 25—30 минут.

Банки плотно укупоривают и медленно охлаждают.

## **Варенье из лепестков шиповника**

Лепестки шиповника (100 г) заливают 80%-ным сахарным сиропом, так чтобы лепестки были им покрыты.

Настаивают в течение 1 часа, затем добавляют по вкусу лимонную кислоту.

Теперь смесь кипятят 5 минут. Раскладывают в стерильные стеклянные банки, закрывают крышками.

Хранят в холодном месте.

## **Желе из шиповника**

Очищенные от семян и волокон плоды шиповника заливают водой и кипятят на слабом огне до размягчения.

Протирают через сито, отжимают сок. В соке растворяют сахар по вкусу и уваривают до консистенции желе.

## Отвар из плодов (1-й способ)

1 столовую ложку сухих плодов шиповника заливают 1 стаканом кипятка.

Отвару дают настояться в течение 10—12 часов,

Затем его кипятят 10 минут и процеживают перед употреблением.

Добавляют мед по вкусу, принимают по 0,5 стакана 2 раза в день до еды.

Детям дают по 0,25 стакана в день.

## **Отвар из плодов (2-й способ)**

1 столовую ложку заливают 1 стаканом кипятка, настаивают сутки, кипятят 10 минут, настаивают еще 2 часа, процеживают перед употреблением. Принимают по 0,5 стакана 3–4 раза в день до еды.

## **Отвар из семян шиповника**

1 чайную ложку семян шиповника заливают 1 стаканом воды, кипятят 10 минут, настаивают 2 часа. Процеживают перед употреблением и принимают в теплом виде по 0,25 стакана 3 раза в день до еды.

## **Отвар из корней шиповника**

2 столовые ложки измельченных сухих корней шиповника 1 заливают стаканом воды, кипят 3 минуты, настаивают 2 часа. Процеживают перед употреблением и принимают по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

## **Отвар из листьев шиповника**

1 столовую ложку листьев заливают 1 стаканом воды, кипятят 1 минуту, настаивают 1 час, процеживают перед употреблением. Принимают по 0,5 стакана 3 раза в день после еды.

## **Настой плодов шиповника**

1 столовую ложку сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 часа, процеживают перед употреблением.

Рекомендуемая дозировка при употреблении: 0,5 стакана.

Рекомендуемая периодичность: 3 раза в день за 10 минут до еды.

## **Настойка плодов шиповника**

Тщательно измельченное сырье заливают 40—70%-ным спиртом в соотношении 1: 5, 1: 10 или 1: 20, плотно закрывают и выдерживают при комнатной температуре 2 недели.

Затем фильтруют и хранят в плотно закрытой посуде из темного стекла в темном месте.

Настойку используют в каплях, разбавляя водой.

## **Масляная вытяжка из плодов шиповника**

100 г измельченного сырья заливают 0,5 л растительного масла, нагретого до кипения.

Взбалтывают и оставляют настаиваться на солнце или в теплом месте.

Процесс продолжается 2 недели. В этот период рекомендуется взбалтывать вытяжку не реже, чем 2 раза в день. После настаивания масляную вытяжку из плодов шиповника процеживают и хранят масло в прохладном месте.

## **Рецепты использования препаратов шиповника при различных заболеваниях**

### Рецепт 1

Корни шиповника коричневого – 10 г, вода – 500 мл. Измельченное сырье заливают водой и кипятят 15 минут.

Процеживают и пьют по 1 стакану 3 раза в день при желчно-каменной и почечнокаменной болезни до еды.

Курс лечения не менее 60 дней. Одновременно полезно пить щелочные минеральные воды (лужанская-7, миргородская, боржоми, саирме, эссенуки № 4 и эссенуки № 17, дилижан, арзни и др.).

### Рецепт 2

Плоды шиповника коричневого – 100 г, почки тополя черного – 100 г, корневища лапчатки прямостоячей – 50 г, галлы дубовые – 50 г, корневища герани луговой – 50 г, корневище медуницы лекарственной – 50 г, плоды рябины обыкновенной – 50 г, плоды боярышника ключевого – 50 г, корни цикория обыкновенного – 50 г.

1 столовую ложку сбора заливают 1 стаканом воды, кипятят на малом огне 7 минут, настаивают 4 часа. Процеживают и принимают по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Средство полезно при послеродовых разрывах у матери, для обработки пупка у новорожденного, для профилактики гнойного мастита, а также гнойных заболеваний ребенка.

Курс лечения не менее 2 недель, до выздоровления.

### Рецепт 3

Плоды шиповника коричневого – 100 г, листья омелы белой – 50 г, корневище кровохлебки – 100 г.

1 столовую ложку сбора заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 минут, процеживают.

Принимают по 0,25 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды при послеродовом кровотечении, слабом сокращении матки после родов.

Курс лечения – до 2 недель.

### Рецепт 4

Плоды шиповника коричневого – 100 г, плоды рябины обыкновенной – 50 г, корневище бадана толстолистного – 100 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

#### Рецепт 5

Плоды шиповника коричневого – 50 г, корневище медуницы лекарственной – 50 г, почки тополя черного – 100 г, галлы дубовые – 50 г, корни крапивы двудомной – 50 г, корневище лапчатки прямостоячей – 100 г.

1 столовую ложку измельченного сбора заливают стаканом воды, кипятят на малом огне 15 минут, настаивают 1 час, процеживают.

Принимают по 0,25 стакана 4 раза в день при маточных кровотечениях после родов на фоне аднексита, эндометрита, вагинита.

Курс лечения не менее 2 недель, до излечения.

#### Рецепт 6

Настойка шиповника коричневого – 40 мл, настойка кровохлебки лекарственной – 40 мл, настойка листьев крапивы двудомной – 40 мл, настойка тысячелистника обыкновенного – 30 мл.

Принимают по 40 капель композиционной настойки с 1 столовой ложкой холодной воды.

Рекомендуется принимать 5–6 раз в сутки. Время приема – через 2 часа после еды. Показания – при маточных кровотечениях. Курс лечения до 30 дней.

#### Рецепт 7

Настойка шиповника коричневого – 40 мл, настойка кровохлебки лекарственной – 40 мл, настойка корневищ лапчатки прямостоячей – 30 мл, настойка почек тополя черного – 40 мл, настойка почек осины обыкновенной – 40 мл, настойка листьев крапивы двудомной – 30 мл.

Принимают по 40 капель композиционной настойки в течение 20 дней, 4 раза в день через 2 часа после еды при кровотечениях на фоне воспалительных заболеваний половой сферы.

#### Рецепт 8

Плоды шиповника коричневого – 50 г, трава вереска обыкновенного – 200 г, корневища медуницы лекарственной – 50 г, корни цикория обыкновенного – 60 г, трава вероники лекарственной – 50 г.

1 столовую ложку измельченного сбора заливают 300 мл воды, кипятят в течение 10 минут.

Затем настаивают 1 час, потом процеживают.

Принимают по 0,25 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды при токсикозе беременных.

Курс лечения до 2 месяцев, затем сбор меняют.

#### Рецепт 9

Плоды шиповника коричневого – 100 г, корни цикория обыкновенного –

50 г, плоды боярышника колючего – 30 г, корни эхинацеи пурпурной – 30 г, корневища гравилата городского – 50 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

#### Рецепт 10

Плоды шиповника коричневого – 50 г, плоды рябины обыкновенной – 50 г, плоды боярышника колючего – 50 г, корни одуванчика лекарственного – 70 г, семена укропа посевного – 20 г.

1 столовую ложку сбора заливают 300 мл воды, кипятят на слабом огне 12 минут, настаивают 1 час, процеживают.

Принимают по 0,25 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды как молокогонное средство при пониженной лактации у кормящих матерей. Курс лечения не менее 4 недель.

#### Рецепт 11

Плоды шиповника коричневого – 100 г, корни одуванчика лекарственного – 100 г, плоды рябины обыкновенной – 40 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

#### Рецепт 12

Плоды шиповника коричневого – 40 г, корни одуванчика лекарственного – 40 г, семена овса посевного – 30 г, листья крапивы двудомной – 30 г, трава медуницы лекарственной – 30 г.

1 столовую ложку сбора распаривают в 50 мл кипятка, добавляют 1 л козьего молока, доводят до кипения, кипятят на малом огне 7–10 минут, настаивают 1 час, процеживают. Выпивают теплым на протяжении дня при гипогалактии.

Курс лечения 2–4 недели.

#### Рецепт 13

Плоды шиповника коричневого – 40 г, корни одуванчика лекарственного – 40 г, трава душицы обыкновенной – 30 г, семена укропа душистого – 40 г, плоды черной смородины – 40 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

#### Рецепт 14

Плоды шиповника коричневого – 40 г, семена укропа душистого – 30 г, плоды рябины обыкновенной – 40 г, трава тысячелистника – 30 г, плоды боярышника колючего – 20 г, семена овса посевного – 30 г, корни одуванчика лекарственного – 40 г, плоды актинидии коломикта – 50 г. Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

#### Рецепт 15

Плоды шиповника коричневого – 30 г, почки тополя черного – 40 г, почки осины обыкновенной – 30 г, почки березы повислой – 30 г, листья

шалфея лекарственного – 30 г.

3 столовые ложки измельченного сбора заливают 0,5 л кипятка, кипятят 15 минут и настаивают 2 часа в теплом месте.

После процеживания добавляют в ванночку для купания ребенка. После купания ребенка укутывают в сухую теплую пеленку, вытирают промокающим и укутывают во вторую сухую теплую простыню или пеленку.

Средство используют при гнойничковых заболеваниях кожи у новорожденных. Курс лечения до 15 ванночек, до очищения кожи.

#### Рецепт 16

Плоды шиповника коричневого – 40 г, почки березы повислой – 30 г, корни герани луговой – 30 г, трава репешка обыкновенного – 40 г, трава череды трехраздельной – 30 г, корневища лапчатки прямостоячей – 30 г, трава душицы обыкновенной – 30 г.

Приготовление и использование, как в предыдущих рецептах.

#### Рецепт 17

Плоды шиповника коричневого – 40 г, корневища пырея ползучего – 30 г, корни цикория обыкновенного – 30 г, корни одуванчика лекарственного – 30 г, плоды боярышника колючего – 30 г.

2 столовые ложки измельченного сбора заливают 300 мл воды, кипятят на малом огне 15 минут, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают внутрь по 1 столовой ложке для взрослых, по 1 чайной ложке – детям до 3 лет, по 1 десертной – старшим детям при аллергических состояниях. Курс лечения до 1 месяца.

#### Рецепт 18

Плоды шиповника коричневого – 30 г, плоды рябины обыкновенной – 30 г, плоды боярышника колючего – 20 г, корневища пырея ползучего – 30 г, корни медуницы лекарственной – 30 г, корневища эхинацеи пурпурной – 20 г, корни цикория обыкновенного – 30 г. Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

#### Рецепт 19

Плоды шиповника коричневого – 40 г, корни герани луговой – 40 г, плоды боярышника колючего – 30 г, корневища гравилата городского – 30 г, плоды рябины обыкновенной – 30 г.

2 столовые ложки измельченного сбора заливают 300 мл воды, кипятят на малом огне 15 минут, настаивают 2 часа, процеживают.

Дают детям по 20—50 мл с медом или фруктовым сиропом 3—4 раза в день в промежутках между приемами пищи при поносах инфекционного типа.

Курс лечения – до 10 дней.

#### Рецепт 20

Плоды шиповника коричневого – 40 г, корни цикория обыкновенного – 20 г, корневища лапчатки прямостоячей – 20 г, почки тополя черного – 15 г, трава мяты перечной – 10 г, корневища валерианы лекарственной – 10 г, 1 столовую ложку сбора заливают 1 стаканом воды, кипятят на малом огне 15 минут, настаивают 1 час, затем процеживают.

Сбор используют для активизации защитных сил организма ребенка при кори, скарлатине, коклюше, ветряной оспе.

Дозируют следующим образом: детям до 1 г – по 0,5 чайной ложки, детям до 2–4 лет – по 1 чайной ложке, детям 5–6 лет – по 2 чайные ложки, детям 7–8 лет – по 1 столовой ложке, детям 9–10 лет – по 2 столовые ложки 3–5 раз в сутки.

Перед внутренним употреблением вначале полоскать рот, выплевывая отвар, а затем принимать дозу внутрь. Курс лечения до 2 недель.

#### Рецепт 21

Плоды шиповника коричневого – 40 г, почки березы бородавчатой – 30 г, корни одуванчика лекарственного – 30 г, корневища синюхи голубой – 10 г, плоды рябины обыкновенной – 20 г, трава медуницы лекарственной – 10 г, трава мать-и-мачехи обыкновенной – 15 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

#### Рецепт 22

Плоды шиповника коричневого – 30 г, почки осины обыкновенной – 30 г, корни лопуха большого – 20 г, плоды рябины обыкновенной – 20 г, листья подорожника большого – 20 г, трава душицы обыкновенной – 15 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

#### Рецепт 23

Плоды шиповника коричневого – 30 г, корневища девясила высокого – 60 г, плоды боярышника колючего – 30 г, плоды рябины обыкновенной – 30 г, почки тополя черного – 30 г, корневища гравилата городского – 30 г, корни первоцвета весеннего – 30 г, галлы дубовые – 30 г, корни медуницы лекарственной – 30 г.

2 столовые ложки измельченного сбора заливают 300 мл воды, кипятят на слабом огне 10 минут, настаивают 2 часа, процеживают.

Принимают по 1 столовой ложке 4–5 раз в день за 30 минут до еды при хроническом бронхите, пневмонии, онкологических заболеваниях легких.

Курс лечения – до 2 месяцев, затем сбор меняют.

#### Рецепт 24

Плоды шиповника коричневого – 50 г, корни эхинацеи пурпурной – 100 г, корни одуванчика лекарственного – 50 г, плоды боярышника колючего – 50 г, трава буквицы лекарственной – 50 г, корни крапивы двудомной – 50 г, корни медуницы лекарственной – 50 г, корни лопуха большого – 50 г, листья омелы белой – 50 г, корни барбариса обыкновенного – 50 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

Данный сбор традиционно применяют при туберкулезе, онкологических заболеваниях, воспалении легких, бронхите., простуде.

Курс лечения зависит от тяжести заболевания.

Рецепт 25

Плоды шиповника коричневого – 40 г, корни медуницы лекарственной – 50 г, корневища синюхи голубой – 30 г, корневища лапчатки прямостоячей – 30 г, корневище кровохлебки лекарственной – 30 г, почки осины обыкновенной – 30 г, корни барбариса обыкновенного – 30 г, корневище лабазника – 30 г, корни крапивы двудомной – 30 г, плоды смородины черной – 30 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

Рецепт 26

Плоды шиповника коричневого – 30 г, корневища синюхи голубой – 30 г, корни цикория обыкновенного – 30 г, плоды боярышника колючего – 30 г, трава душицы обыкновенной – 30 г, трава мяты перечной – 20 г, листья медуницы лекарственной – 30 г, листья подорожника большого – 30 г, листья первоцвета лекарственного – 30 г.

2 столовые ложки измельченного сбора заливают 300 мл кипятка, кипятят на слабом огне 12 минут, настаивают 1 час, процеживают.

Принимают по 0,25 стакана 4 раза в день за 15—20 минут до еды при раке желудка, пищевода, прямой кишки.

Курс лечения не менее 2 месяцев, а при хорошей переносимости – до 1 года с перерывами на 2 недели после 1,5–2 месяцев приема.

Сбор активизирует защитные функции иммунной системы.

Рецепт 27

Плоды шиповника коричневого – 40 г, корневище девясила высокого – 50 г, трава горца птичьего – 30 г, трава подмаренника настоящего – 30 г, цветки тмина песчаного – 30 г, рыльца кукурузы обыкновенной – 30 г, семена вики посевной – 30 г, трава душицы обыкновенной – 30 г.

2 столовые ложки сбора заливают 300 мл воды, кипятят на слабом огне 12 минут, настаивают 1 час, процеживают.

Принимают по 0,25 стакана 4 раза в день за 15—20 мин до еды при

раке желудка, пищевода, прямой кишки.

Курс лечения не менее 2 месяцев, а при хорошей переносимости – до 1 года с перерывами на 2 недели после 1,5–2 месяцев приема.

Сбор активизирует защитные функции иммунной системы.

#### Рецепт 28

Плоды шиповника коричневого – 40 г, корневище девясила высокого – 50 г, трава горца птичьего – 30 г, трава подмаренника настоящего – 30 г, плоды боярышника колючего – 30 г, цветки тмина песчаного – 30 г, семена вики посевной – 30 г, трава душицы обыкновенной – 30 г.

2 столовые ложки сбора заливают 300 мл воды, кипятят на слабом огне 10 минут, настаивают 1 час, процеживают.

Принимают по 0,25 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Сбор употребляется при онкологических заболеваниях печени, поджелудочной железы, а также при болезнях мочеполовой системы.

Курс лечения до 2 месяцев, затем сбор меняют.

#### Рецепт 29

Плоды шиповника коричневого – 40 г, корни цикория обыкновенного – 60 г, корневища пырея ползучего – 30 г, корневища кровохлебки лекарственной – 30 г, корни медуницы лекарственной – 30 г, плоды боярышника кроваво-красного – 30 г, трава чистотела обыкновенного – 30 г, трава мяты перечной – 15 г, трава вероники лекарственной – 30 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

Принимают при онкологических заболеваниях кожи, экземе, склеродермии, рожистом воспалении.

Курс лечения – до 2 месяцев, затем сбор меняют.

#### Рецепт 30

Плоды шиповника коричневого – 50 г, почки тополя черного – 60 г, корни эхинацеи пурпурной – 30 г, трава вереска обыкновенного – 30 г, трава подмаренника настоящего – 30 г, цветы акации белой – 30 г, трава медуницы лекарственной – 30 г, трава крапивы двудомной – 30 г, корневище синюхи голубой – 30 г, корневище лапчатки прямостоячей – 30 г, листья лещины обыкновенной – 30 г.

2 столовые ложки сбора заливают 300 мл воды, кипятят на малом огне в течение 15 минут, настаивают 1 час, процеживают.

Принимают по 0,5 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды при раке предстательной железы.

Курс лечения – до 2 лет с перерывами на 2 недели после каждых 2 месяцев лечения.

#### Рецепт 31

Плоды шиповника коричневого – 40 г, плоды боярышника колючего – 30 г, корневище пырея ползучего – 40 г, почки тополя черного – 50 г, корневище синюхи голубой – 30 г, корни цикория обыкновенного – 30 г, трава вереска обыкновенного – 30 г, трава тимьяна ползучего – 30 г, соплодия хмеля обыкновенного – 30 г.

2 столовые ложки сбора заливают 300 мл кипятка, кипятят 12 минут, настаивают 1 час, процеживают.

Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды при невритах, радикулитах, остеохондрозе, спондилите, нейродермите, люмбаго, болезни Бехтерева.

Курс лечения проводится в период от 2 месяцев до 2 лет.

#### Рецепт 32

Плоды шиповника коричневого – 40 г, плоды боярышника кроваво-красного – 30 г, плоды рябины обыкновенной – 40 г, трава чабера садового – 40 г, трава пустырника сердечного – 30 г, корневище пырея ползучего – 40 г, соплодия хмеля обыкновенного – 20 г, цветы тмина песчаного – 30 г, трава вереска обыкновенного – 30 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

#### Рецепт 33

Плоды шиповника коричневого – 30 г, корни одуванчика лекарственного – 40 г, рыльца кукурузы обыкновенной – 30 г, цветы тмина песчаного – 30 г, трава Melissa лекарственной – 30 г, трава вахты трехлистной – 20 г, трава вереска обыкновенного – 30 г, трава чабера садового – 30 г, листья омелы белой – 30 г. Приготовление и использование такое же, как и в предыдущих рецептах.

#### Рецепт 34

Плоды шиповника коричневого – 40 г, листья омелы белой – 40 г, корневища синюхи голубой – 30 г, плоды боярышника кроваво-красного – 30 г, трава пустырника пятилопастного – 30 г, трава вереска обыкновенного – 30 г, трава душицы обыкновенной – 30 г, трава горичвета весеннего – 20 г.

2 столовые ложки сбора заливают 300 мл кипятка, настаивают 1 час, процеживают.

Принимают по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при шизофрении, эпилепсии.

Курс лечения – 6 месяцев, затем сбор меняют.

#### Рецепт 35

Плоды шиповника коричневого – 40 г, трава тимьяна ползучего – 40 г, трава Melissa лекарственной – 30 г, трава вахты трехлистной – 30 г,

корневища гравилата городского – 30 г, цветки календулы лекарственной – 30 г.

1 столовую ложку сбора заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 10 минут, настаивают 30 минут, процеживают.

Принимают по 1 столовой ложке 4 раза в день за 30 минут до еды. Показано к применению при ревматизме.

#### Рецепт 36

Плоды шиповника коричневого – 50 г, плоды боярышника колючего – 30 г, плоды рябины обыкновенной – 30 г, трава мелиссы лекарственной – 20 г, трава горичвета весеннего – 10 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

#### Рецепт 37

Плоды шиповника коричневого – 40 г, корневища пырея ползучего – 30 г, корни цикория обыкновенного – 30 г, трава пустырника пятилопастного – 20 г, трава вероники лекарственной – 30 г.

2 столовые ложки сбора заливают 300 мл воды, кипятят на малом огне 7 минут, настаивают 4 часа, процеживают. Принимают по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при ревматизме. Курс лечения – не менее 6 месяцев под контролем врача.

#### Рецепт 38

Плоды шиповника коричневого – 40 г, корневища синюхи голубой – 30 г, корневища лабазника – 40 г, плоды боярышника колючего – 30 г, плоды рябины обыкновенной – 40 г, плоды барбариса обыкновенного – 20 г, плоды земляники лесной – 20 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

#### Рецепт 39

Плоды шиповника коричневого – 40 г, цветки боярышника кроваво-красного – 20 г, листья березы бородавчатой – 40 г, трава вереска обыкновенного – 30 г, трава вероники лекарственной – 30 г, трава медуницы лекарственной – 30 г, трава мелиссы лекарственной – 30 г, трава горца птичьего – 30 г, трава сушеницы топяной – 30 г, листья ежевики сизой – 30 г.

1 столовую ложку измельченного сбора заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 минут, процеживают. Принимают по 0,5 стакана с медом для стимуляции иммунитета при заболевании экземой, при нейродермите и псориазе.

#### Рецепт 40

Плоды шиповника коричневого – 40 г, цветки боярышника кроваво-красного – 30 г, корневища пырея ползучего – 40 г, корни цикория

обыкновенного – 40 г, цветки тмина песчаного – 30 г, рыльца кукурузы обыкновенной – 30 г, трава вероники лекарственной – 30 г.

2 столовые ложки измельченного сбора заливают 300 мл воды, кипятят 15 минут, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 0,25 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды при экземе и псориазе для укрепления иммунитета. Курс лечения – до 1 месяца, затем сбор при необходимости лечения меняют.

#### Рецепт 41

Плоды шиповника коричневого – 40 г, корни лопуха большого – 50 г, плоды боярышника колючего – 30 г, корневища пырея ползучего – 30 г, корни медуницы лекарственной – 30 г, корневища лапчатки прямостоячей – 40 г, корни барбариса обыкновенного – 30 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

#### Рецепт 42

Плоды шиповника коричневого – 40 г, корневища пырея ползучего – 100 г, трава череды трехраздельной – 50 г, солома овса посевного – 100 г, плоды боярышника колючего – 50 г, корни одуванчика лекарственного – 100 г.

Измельченный сбор (500 г) заливают 5 л воды, кипятят на малом огне 15 минут, настаивают 4 часа в теплом месте.

Процеживают через 4 слоя марли в ванну.

Температура воды в ванне не должна превышать 36 °С.

Ванна принимается в течение 15—20 минут при аллергии, диатезах, экземе, нейродермите.

Курс лечения – 10—15 процедур по 1 разу в день или через день.

#### Рецепт 43

Плоды шиповника коричневого – 30 г, почки тополя черного – 50 г, листья шалфея лекарственного – 30 г, трава тимьяна ползучего – 40 г, цветки календулы лекарственной – 30 г, галлы дубовые – 20 г.

Сбор заливают 5 л кипятка, кипятят 10 минут, настаивают 4 часа. Процеживают через 4 слоя марли в ванну. Температура воды в ванне не должна превышать 36 °С. Продолжительность процедуры 15—20 минут (ежедневно или через день).

Курс лечения – 10—15 процедур при гнойных заболеваниях кожи.

#### Рецепт 44

Плоды шиповника коричневого – 40 г, корневища лапчатки прямостоячей – 50 г, корни медуницы лекарственной – 50 г, почки тополя черного – 50 г, плоды боярышника колючего – 50 г, плоды рябины обыкновенной – 40 г, плоды смородины черной – 30 г, плоды актинидии

коломикта – 40 г, плоды брусники обыкновенной – 30 г.

2 столовые ложки сбора заливают 300 мл воды, кипятят 15 минут на слабом огне, настаивают 1 час, процеживают.

Принимают по 0,25 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при пиелонефрите, хроническом гломерулонефрите, простатите, цистите.

Курс лечения не менее месяца. При хорошей переносимости сбора лечение может быть продолжено до 6 месяцев, при соблюдении перерыва после каждых 2 месяцев приема на 2 недели.

#### Рецепт 45

Плоды шиповника коричневого – 40 г, корневище синюхи голубой – 50 г, трава эспарцета посевного – 50 г, трава репешка обыкновенного – 40 г, плоды боярышника колючего – 30 г, трава с цветами гречихи посевной – 30 г.

2 столовые ложки сбора заливают 300 мл воды, кипятят 15 минут на слабом огне, настаивают 1 час, процеживают.

Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды при импотенции. Курс лечения до 2 месяцев, затем сбор меняют.

#### Рецепт 46

Плоды шиповника коричневого – 30 г, трава сурепки обыкновенной – 75 г, корневища лапчатки прямостоячей – 50 г, корни цикория обыкновенного – 50 г, корни медуницы лекарственной – 30 г, трава ярутки полевой – 75 г, плоды рябины обыкновенной – 40 г.

2 столовые ложки сбора заливают 300 мл воды, кипятят 15 минут на слабом огне, настаивают 1 час, процеживают.

Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды при импотенции. Курс лечения до 2 месяцев, затем сбор меняют.

#### Рецепт 47

Плоды шиповника коричневого – 40 г, корневища спаржи лекарственной – 75 г, корни цикория обыкновенного – 50 г, плоды рябины обыкновенной – 30 г, трава репешка обыкновенного – 30 г, корневище синюхи голубой – 30 г, трава ярутки полевой – 60 г, трава эспарцета песчаного – 60 г. 2 столовые ложки сбора заливают 300 мл воды, кипятят 15 минут на слабом огне, настаивают 1 час, процеживают.

Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды при импотенции. Курс лечения до 2 месяцев, затем сбор меняют.

#### Рецепт 48

Плоды шиповника коричневого – 30 г, трава сурепки обыкновенной – 75 г, корневища спаржи лекарственной – 60 г, корни цикория обыкновенного – 50 г, корни медуницы лекарственной – 30 г, трава

эспарцета песчаного – 60 г, корневища пырея ползучего – 50 г.

2 столовые ложки сбора заливают 300 мл воды, кипятят 15 минут на слабом огне, настаивают 1 час, процеживают.

Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды при импотенции. Курс лечения до 2 месяцев, затем сбор меняют.

#### Рецепт 49

Плоды шиповника коричневого – 50 г, корни цикория обыкновенного – 50 г, корневища пырея ползучего – 40 г, почки тополя черного – 30 г, трава душицы обыкновенной – 30 г, корневище синюхи голубой – 30 г, трава мяты перечной – 7 г, листья подорожника большого – 20 г, листья омелы белой – 20 г.

2 столовые ложки измельченного сбора заливают 300 мл воды, кипятят 12 минут, настаивают 1 час, процеживают.

Принимают по 0,25 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при полиартрите, радикулите, остеохондрозе, артрозах.

#### Рецепт 50

Плоды шиповника коричневого – 60 г, корни эхинацеи пурпурной – 50 г, корневище кровохлебки – 30 г, плоды боярышника колючего – 40 г, цветки и листья гречихи посевной – 50 г, листья крапивы двудомной – 30 г, корневища пырея ползучего – 30 г, трава зубровки душистой – 30 г, корневища лапчатки прямостоячей – 40 г.

2 столовые ложки сбора заливают 300 мл воды, кипятят на малом огне 12 минут, настаивают 1 час, процеживают.

Принимают по 0,25 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при снижении иммунитета после радиационных поражений.

Курс лечения – до 1 месяца, затем сбор меняют.

#### Рецепт 51

Плоды шиповника коричневого – 30 г, почки осины обыкновенной – 100 г, корни цикория обыкновенного – 50 г, плоды рябины обыкновенной – 30 г, семена овса посевного – 50 г.

2 столовые ложки сбора заливают 1 стаканом воды, кипятят на малом огне 7 минут, настаивают 4 часа, процеживают.

Обычно принимают в дозировке по 0,25 стакана.

Время приема – за 30 минут до еды.

Сбор рекомендуется употреблять при простатите, аденоме предстательной железы.

Курс лечения – до 2 месяцев, несколько раз в году.

#### Рецепт 52

Плоды шиповника коричневого – 40 г, почки тополя черного – 30 г,

корневища гравилата городского – 15 г, листья омелы белой – 30 г, плоды боярышника колючего – 30 г, плоды бузины черной – 20 г, корни эхинацеи пурпурной – 30 г.

2 столовые ложки сбора заливают 1 стаканом воды, кипятят на малом огне 7 минут, настаивают 4 часа, процеживают.

Обычно принимают в дозировке по 0,25 стакана.

Время приема – за 30 минут до еды.

Сбор рекомендуется употреблять при простатите, аденоме предстательной железы.

Курс лечения – до 2 месяцев, несколько раз в году.

#### Рецепт 53

Плоды шиповника коричневого – 20 г, корни одуванчика лекарственного – 40 г, трава пустытника пятилопастного – 25 г, цветы каштана конского – 20 г, цветы боярышника кроваво-красного – 20 г, корни медуницы лекарственной – 20 г, рыльца кукурузы обыкновенной – 20 г.

1 столовую ложку сбора заливают 1 стаканом воды, кипятят 7 минут.

Затем сбор настаивают 1 час, процеживают.

Принимают по 0,25 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды при аллергических состояниях, экссудативном диатезе, отеке Квинке, нейродермите.

Курс лечения до месяца. При отсутствии эффекта рецепт сбора меняется.

#### Рецепт 54

Плоды шиповника коричневого – 40 г, корневища синюхи голубой – 15 г, корни одуванчика лекарственного – 20 г, корневища родиолы розовой – 15 г, корни медуницы лекарственной – 20 г, плоды боярышника колючего – 30 г, корни цикория обыкновенного – 40 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

#### Рецепт 55

Плоды шиповника коричневого – 30 г, плоды калины обыкновенной – 30 г, плоды боярышника колючего – 40 г, корни цикория обыкновенного – 40 г, корневища пырея ползучего – 40 г, корневища синюхи голубой – 30 г. Приготовление и использование, как в предыдущих рецептах.

#### Рецепт 56

Плоды шиповника коричневого – 20 г, плоды каштана конского – 40 г, корневища кровохлебки – 15 г, галлы дубовые – 15 г, корни цикория обыкновенного – 20 г. 1 столовую ложку сбора заливают стаканом воды, кипятят 12 минут, настаивают 1 час, процеживают.

Принимают по 0,25 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при

тромбофлебите, варикозном расширении вен, трофических язвах.

Курс лечения – до 2 месяцев.

Рецепт 57

Плоды шиповника коричневого – 20 г, плоды боярышника колючего – 20 г, корневища гравилата городского – 30 г, корневища аира болотного – 20 г, корни цикория обыкновенного – 20 г, листья крапивы двудомной – 20 г.

2 столовые ложки сбора заливают 300 мл воды, доводят до кипения, настаивают 1 час, процеживают.

Принимают по 0,25 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при гипоацидном гастрите.

Курс лечения – до 2 месяцев.

Рецепт 58

Плоды шиповника коричневого – 50 г, плоды голубики – 20 г, соплодия хмеля обыкновенного – 10 г, трава золототысячника малого – 10 г, трава пустырника пятилопастного – 15 г, корни цикория обыкновенного – 30 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

Рецепт 59

Плоды шиповника коричневого – 30 г, корни одуванчика лекарственного – 30 г, корневища аира болотного – 30 г, листья крапивы двудомной – 30 г, листья мяты перечной – 15 г, цветы календулы лекарственной – 30 г, корневища синюхи голубой – 20 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

Рецепт 60

Плоды шиповника коричневого – 30 г, трава сурепки обыкновенной – 30 г, листья подорожника большого – 40 г, листья крапивы двудомной – 30 г, листья мать-и-мачехи обыкновенной – 20 г, трава горца птичьего – 30 г, трава Melissa лекарственной – 20 г, соплодия хмеля обыкновенного – 10 г.

2 столовые ложки сбора заливают 300 мл воды, кипятят на слабом огне 15 минут, настаивают 1 час, процеживают.

Принимают по 0,25 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при гипоацидном, анацидном гастрите.

Курс лечения – до 2 месяцев, затем сбор меняют.

Рецепт 61

Плоды шиповника коричневого – 30 г, трава ярутки полевой – 30 г, корни одуванчика лекарственного – 40 г, корни крапивы двудомной – 20 г, корни медуницы лекарственной – 30 г, плоды рябины обыкновенной – 40 г, корневища синюхи голубой – 15 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

#### Рецепт 62

Плоды шиповника коричневого – 30 г, корни одуванчика лекарственного – 30 г, корни медуницы лекарственной – 40 г, сушеные плоды шелковицы черной – 50 г, корневища синюхи голубой – 20 г, плоды фенхеля обыкновенного – 20 г.

Приготовление и использование, как в предыдущих рецептах.

#### Рецепт 63

Плоды шиповника коричневого – 30 г, корни цикория обыкновенного – 20 г, плоды яблони лесной сушеной – 40 г, корневища синюхи голубой – 20 г, цветы календулы лекарственной – 25 г, листья подорожника большого – 20 г, трава мяты перечной – 15 г, трава зубровки душистой – 10 г, трава вереска обыкновенного – 20 г, соплодия хмеля обыкновенного – 10 г, корни одуванчика лекарственного – 20 г.

Приготовление и использование, как в предыдущих рецептах.

#### Рецепт 64

Плоды шиповника коричневого – 30 г, плоды боярышника колючего – 20 г, трава пустырника пятилопастного – 15 г, трава люцерны серповидной – 15 г, семена овса посевного – 20 г, корневища синюхи голубой – 7 г, трава мяты перечной – 10 г.

1 столовую ложку сбора заливают 1 стаканом воды, кипятят на малом огне 15 минут, настаивают 1 час, процеживают.

Принимают по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при гипертиреозе. Курс лечения – до 2 месяцев. Потом сбор следует заменить.

#### Рецепт 65

Цветы шиповника коричневого – 20 г, трава шандры обыкновенной – 15 г, трава душицы обыкновенной – 20 г, цветы боярышника колючего – 30 г, листья омелы белой – 15 г, корневища синюхи голубой – 20 г, трава вереска обыкновенного – 40 г, соплодия хмеля обыкновенного – 10 г, трава пустырника пятилопастного – 15 г.

1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 6 часов и процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды при гипертоническом кризе, аритмии, стрессе, кардионеврозе, почечной гипертензии. Курс лечения – до 2 месяцев.

#### Рецепт 66

Плоды шиповника коричневого – 60 г, листья омелы белой – 20 г, плоды боярышника колючего – 50 г, корневища синюхи голубой – 30 г, корневища пырея ползучего – 40 г, плоды смородины черной – 30 г.

2 столовые ложки сбора залить 300 мл воды, довести до кипения, кипятить на малом огне в течение 15 минут, настоять 4 часа, процедить.

Принимают по 2 столовые ложки 4 раза в день за 30 минут до еды при гипертоническом кризе, аритмии, кардионеврозе, почечной гипертензии, стрессе. Курс лечения – 2 месяца, при необходимости сбор заменяют.

#### Рецепт 67

Плоды шиповника коричневого – 50 г, трава пустырника пятилопастного – 30 г, плоды рябины черноплодной – 30 г, трава сушеницы топяной – 40 г, корневища синюхи голубой – 20 г, трава вереска обыкновенного – 40 г.

Приготовление сбора и использование, как в предыдущем рецепте.

#### Рецепт 68

Цветы шиповника коричневого – 20 г, трава вереска обыкновенного – 40 г, листья лещины обыкновенной – 30 г, трава горца птичьего – 20 г, листья березы бородавчатой – 20 г, листья вахты трехлистной – 10 г, цветы боярышника колючего – 30 г, трава тысячелистника обыкновенного – 20 г.

2 столовые ложки сбора заливают 300 мл воды, доводят до кипения, кипятят на малом огне в течение 5 минут, настаивают 1 час, процеживают.

Принимают по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при энурезе.

Курс лечения – 2 месяца, затем сбор меняют.

#### Рецепт 69

Цветы шиповника коричневого – 20 г, цветы акации белой – 30 г, трава фиалки трехцветной – 7 г, трава эвы шерстистой – 30 г, трава тысячелистника обыкновенного – 30 г, трава Melissa лекарственной – 15 г, трава подмаренника настоящего – 20 г. 2 столовые ложки сбора заливают 300 мл воды, доводят до кипения, кипятят на малом огне в течение 5 минут, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при энурезе. Курс лечения – 2 месяца, затем сбор меняют.

#### Рецепт 70

Плоды шиповника коричневого – 30 г, плоды боярышника колючего – 30 г, трава лаванды узколистной – 30 г, трава Melissa лекарственной – 30 г, корневища синюхи голубой – 30 г, корневища валерианы лекарственной – 10 г, корни цикория обыкновенного – 30 г.

2 столовые ложки сбора заливают 300 мл воды, доводят до кипения, кипятят на малом огне в течение 5 минут, настаивают 1 час, процеживают.

Принимают по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Используется для лечения эпилепсии.

#### Рецепт 71

Плоды шиповника коричневого – 30 г, плоды боярышника колючего – 30 г, корневища синюхи голубой – 30 г, трава лаванды узколистной – 30 г, корни цикория обыкновенного – 30 г, трава подмаренника настоящего – 30 г, трава пустырника пятилопастного – 20 г.

2 столовые ложки сбора залить 300 мл воды, довести до кипения, кипятить в течение 12 минут, настаивать 1 час, процедить.

Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды при эпилепсии и паркинсонизме.

Курс лечения – 2 месяца, затем сбор меняют.

#### Рецепт 72

Плоды шиповника коричневого – 30 г, корневища синюхи голубой – 20 г, плоды боярышника – 20 г, корневища девясила высокого – 40 г, трава первоцвета весеннего – 30 г, листья крапивы двудомной – 30 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

#### Рецепт 73

Плоды шиповника коричневого – 30 г, плоды боярышника колючего – 20 г, плоды бузины черной – 20 г, плоды рябины обыкновенной – 30 г, корневища девясила высокого – 20 г, корневища гравилата городского – 20 г, корневища синюхи голубой – 20 г.

2 столовые ложки сбора заливают 300 мл воды, доводят до кипения, кипятят 15 минут, настаивают 2 часа, процеживают.

Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды при нарушении менструального цикла, женском бесплодии, эстрогенной недостаточности.

#### Рецепт 74

Плоды шиповника коричневого – 15 г, плоды рябины обыкновенной – 30 г, плоды боярышника колючего – 20 г, плоды барбариса обыкновенного – 20 г, плоды аронии – 15 г, дубовые галлы – 10 г, корни лопуха большого – 40 г.

2 столовые ложки сбора заливают 300 мл воды, доводят до кипения, кипятят 12 минут, настаивают 2 часа, процеживают.

Принимают по 2 столовые ложки 4 раза в день за 30 минут до еды при астматическом бронхите, астме.

Курс лечения – до 1 месяца.

Затем, после перерыва на 2 недели, курс повторяют.

#### Рецепт 75

Плоды шиповника коричневого – 40 г, корни эхинацеи пурпурной – 20 г, плоды рябины обыкновенной – 20 г, семена подорожника большого – 30 г, трава буквицы лекарственной – 30 г, трава эфедры двуколосной – 10 г,

плоды барбариса обыкновенного – 15 г, корни лопуха большого – 30 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

#### Рецепт 76

Плоды шиповника коричневого – 30 г, корни медуницы лекарственной – 40 г, корни цикория обыкновенного – 30 г, плоды бузины черной – 15 г, плоды боярышника колючего – 30 г, галлы дубовые – 20 г, корневища синюхи голубой – 30 г, цветы тмина песчаного – 20 г, корневища пырея ползучего – 20 г, цветы акации белой – 20 г. Приготовление так же, как в предыдущем рецепте.

Применяют внутрь по 2 столовые ложки 3–4 раза в день за 30 минут до еды при астматическом бронхите, астме, аллергических поллинозах, экземе. Используют также для примочек при аллергии. Курс лечения – до 3 недель.

#### Рецепт 77

Плоды шиповника коричневого – 30 г, трава лапчатки серебристой – 25 г, корни крапивы двудомной – 20 г, трава горца птичьего – 30 г, трава вереска обыкновенного – 40 г, трава тысячелистника – 20 г, корневища синюхи голубой – 15 г, корневища кровохлебки лекарственной – 40 г.

2 столовые ложки сбора заливают 300 мл воды, кипятят 15 минут, настаивают 1 час, процеживают.

Принимают по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при гематурии, вызванной хроническим гломерулонефритом, пиелонефритом.

#### Рецепт 78

Плоды шиповника коричневого – 40 г, плоды боярышника колючего – 30 г, трава вереска обыкновенного – 30 г, галлы дубовые – 20 г, корневища синюхи голубой – 20 г, трава подмаренника настоящего – 20 г, корневища спаржи лекарственной – 20 г, рыльца кукурузы обыкновенной – 20 г, трава горца птичьего – 20 г.

Приготовление и использование сбора, как в предыдущем рецепте.

Курс лечения – 3 недели. При необходимости сбор меняют.

#### Рецепт 79

Плоды шиповника коричневого – 30 г, галлы дубовые – 20 г, корни медуницы лекарственной – 30 г, корни цикория обыкновенного – 30 г, листья мать-и-мачехи обыкновенной – 20 г.

2 столовые ложки сбора залить 300 мл воды, кипятить в течение 12 минут, настаивать 2 часа, процедить.

Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды при вагините, эрозии матки, эндометрите.

Курс лечения – 3 недели.

#### Рецепт 80

Цветки шиповника коричневого – 20 г, цветки календулы лекарственной – 20 г, цветки ромашки аптечной – 30 г, трава лапчатки серебристой – 30 г, листья подорожника большого – 20 г, трава медуницы лекарственной – 20 г. 2 столовые ложки сбора залить 300 мл воды, настаивать 1 час. Использовать для спринцеваний при вагините, эндометрите, эрозии матки.

Курс лечения – 2 недели. При необходимости сбор меняют.

#### Рецепт 81

Плоды шиповника коричневого – 40 г, плоды рябины обыкновенной – 30 г, корни крапивы двудомной – 25 г, корни медуницы лекарственной – 30 г, корневища гравилата городского – 20 г, корневища девясила высокого – 20 г, корни одуванчика лекарственного – 20 г, корневища кровохлебки – 40 г. 2 столовые ложки сбора залить 300 мл воды, довести до кипения, кипятить в течение 15 минут, настаивать 2 часа, процедить.

Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды при эрозии шейки матки, вагините, эндометрите.

Курс лечения – 1 месяц. При необходимости лечение можно продлить.

#### Рецепт 82

Плоды шиповника коричневого – 40 г, трава эспарцета песчаного – 30 г, плоды актинидии коломикта – 40 г, плоды рябины обыкновенной – 30 г, галлы дубовые – 30 г, корневища кровохлебки лекарственной – 50 г.

2 столовые ложки сбора залить 300 мл воды, довести до кипения, кипятить в течение 15 минут на малом огне, настоять 1 час, процедить.

Принимать по 2 столовые ложки 3–4 раза в день за 30 минут до еды при маточных, легочных, желудочных, геморроидальных кровотечениях.

Курс лечения – 1 месяц.

#### Рецепт 83

Плоды шиповника коричневого – 40 г, корневища бадана толстолистного – 30 г, корни медуницы лекарственной – 30 г, корневища гравилата городского – 40 г, корни крапивы двудомной – 30 г, трава тысячелетника обыкновенного – 20 г, цветы тмина песчаного – 20 г, плоды рябины обыкновенной – 30 г, 2 столовые ложки сбора залить 300 мл воды, довести до кипения, кипятить в течение 15 минут на малом огне, настоять 1 час, процедить.

Принимать по 2 столовые ложки 3–4 раза в день за 30 минут до еды при маточных, легочных, желудочных, геморроидальных кровотечениях.

Курс лечения – 1 месяц.

#### Рецепт 84

Плоды шиповника коричневого – 40 г, корневища кровохлебки – 40 г,

корни медуницы лекарственной – 30 г, корни барбариса обыкновенного – 20 г, корни крапивы двудомной – 30 г, трава сумки пастушьей обыкновенной – 20 г, рыльца кукурузы обыкновенной – 20 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

#### Рецепт 85

Плоды шиповника коричневого – 40 г, соцветия клевера лугового – 25 г, листья крапивы двудомной – 40 г, трава медуницы лекарственной – 30 г, цветы боярышника колючего – 20 г, корневища кровохлебки – 30 г, трава тысячелистника обыкновенного – 30 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

#### Рецепт 86

Плоды шиповника коричневого – 40 г, листья омелы белой – 10 г, листья крапивы двудомной – 30 г, корневища кровохлебки – 40 г, корневища осоки парвской – 15 г, галлы дубовые – 20 г, трава лапчатки гусиной – 30 г.

2 столовые ложки сбора залить 300 мл воды, довести до кипения, кипятить в течение 12 минут, настоять 2 часа, процедить.

Сбор рекомендуется принимать по 2 столовые ложки 4 раза в день за 30 минут до еды при анемии.

Курс лечения – до 2 месяцев.

#### Рецепт 87

Плоды шиповника коричневого – 40 г, корни цикория обыкновенного – 40 г, корневища осоки парвской – 20 г, плоды боярышника колючего – 40 г, корни одуванчика лекарственного – 40 г, листья омелы белой – 15 г, корневища пырея ползучего – 40 г, 2 столовые ложки измельченного отвара залить 300 мл воды, кипятить на малом огне в течение 12 минут, настаивать 2 часа, процедить.

Принимать по 2 столовые ложки 4 раза в день за 30 минут до еды при облитерирующем эндартериите.

#### Рецепт 88

Плоды шиповника коричневого – 40 г, корни одуванчика лекарственного – 40 г, корневища гравилата городского – 35 г, листья омелы белой – 10 г, корневища синюхи голубой – 20 г, плоды рябины обыкновенной – 30 г, плоды актинидии коломикта – 40 г, плоды лоха узколистного – 30 г, плоды боярышника кроваво-красного – 15 г. 2 столовые ложки измельченного отвара залить 300 мл воды, кипятить на малом огне в течение 12 минут, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 4 раза в день за 30 минут до еды при облитерирующем эндартериите.

#### Рецепт 89

Плоды шиповника коричневого – 30 г, корневища кровохлебки – 30 г,

корни медуницы лекарственной – 30 г, почки тополя черного – 20 г, корни одуванчика лекарственного – 40 г, корни цикория обыкновенного – 30 г, плоды рябины обыкновенной – 40 г, трава татарника обыкновенного – 40 г.

2 столовые ложки сбора залить 300 мл воды, довести до кипения и держать на малом огне в течение 12 минут, настаивать 2 час, процедить.

Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды при онкологических заболеваниях.

Курс лечения – до 2 лет.

После 1,5–2 месяцев приема делают перерыв на 10–14 дней. При ухудшении самочувствия сбор меняют.

#### Рецепт 90

Плоды шиповника коричневого – 40 г, трава чистотела большого – 15 г, трава зубровки душистой – 20 г, трава вереска обыкновенного – 40 г, плоды рябины обыкновенной – 40 г, трава золототысячника малого – 20 г, трава медуницы лекарственной – 40 г, корни цикория обыкновенного – 30 г, листья омелы белой – 10 г, плоды боярышника колючего – 20 г.

2 столовые ложки измельченного сбора залить 300 мл воды, довести до кипения и кипятить на малом огне в течение 15 минут, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день при онкологических и кожных заболеваниях.

Курс лечения – 1 месяц, затем сбор меняют.

#### Рецепт 91

Плоды шиповника коричневого – 30 г, корни цикория обыкновенного – 40 г, корни одуванчика лекарственного – 40 г, корни эхинацеи пурпурной – 30 г, корневища пырея ползучего – 60 г, плоды бузины черной – 20 г, плоды шелковицы черной – 40 г, листья омелы белой – 20 г, трава татарника обыкновенного – 40 г.

2 столовые ложки сбора залить 300 мл воды, довести до кипения, кипятить на малом огне в течение 10 минут, настаивать 2 часа, процедить.

Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды при онкологических заболеваниях желудка и пищевода.

Курс лечения – 1 год. После 1,5–2 месяцев приема делают перерыв 10–14 дней.

#### Рецепт 92

Плоды шиповника коричневого – 40 г, корни одуванчика лекарственного – 60 г, корневища пырея ползучего – 50 г, плоды боярышника колючего – 30 г, корневища синюхи голубой – 30 г, корневища кровохлебки – 30 г, листья омелы белой – 20 г.

Приготовление сбора и использование, как в предыдущем рецепте.

#### Рецепт 93

Плоды шиповника коричневого – 40 г, семена мордовника обыкновенного – 15 г, корни цикория обыкновенного – 50 г, листья омелы белой – 20 г, трава мелиссы лекарственной – 30 г, трава вереска обыкновенного – 30 г.

2 столовые ложки сбора залить 300 мл воды, довести до кипения, кипятить на малом огне в течение 12 минут, настаивать 2 часа, процедить.

Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды или через час после нее при рассеянном склерозе, миастении.

Курс лечения – 2 месяца, после чего следует сделать перерыв на 1 месяц и лечение повторить.

#### Рецепт 94

Плоды шиповника коричневого – 40 г, семена мордовника обыкновенного – 15 г, плоды боярышника кроваво-красного – 30 г, корни цикория обыкновенного – 50 г, листья омелы белой – 15 г, трава вереска обыкновенного – 40 г, корневища синюхи голубой – 30 г. Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

#### Рецепт 95

Плоды шиповника коричневого – 40 г, корневища пырея ползучего – 60 г, плоды смородины черной – 30 г, плоды рябины обыкновенной – 40 г, трава зубровки душистой – 20 г, трава мяты перечной – 20 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

#### Рецепт 96

Плоды шиповника коричневого – 40 г, корневища пырея ползучего – 60 г, листья подорожника большого – 30 г, листья крапивы двудомной – 30 г, трава душицы обыкновенной – 30 г, трава вереска обыкновенного – 30 г, листья вахты трехлистной – 30 г, трава татарника обыкновенного – 20 г. Приготовление сбора и использование, как в предыдущем рецепте.

#### Рецепт 97

Плоды шиповника коричневого – 40 г, корневища синюхи голубой – 30 г, корни цикория обыкновенного – 50 г, плоды лимонника китайского – 12 г, плоды спаржи лекарственной – 5 г, плоды рябины обыкновенной – 40 г, трава сурепки обыкновенной – 30 г.

2 столовые ложки сбора залить 300 мл воды, довести до кипения, кипятить на малом огне в течение 10 минут, настаивать 2 часа.

Процедить и принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день при импотенции.

Курс лечения – 2 месяца.

#### Рецепт 98

Плоды шиповника коричневого – 40 г, трава ортосифона – 15 г, листья березы бородавчатой – 30 г, плоды рябины обыкновенной – 40 г, корни цикория обыкновенного – 30 г, листья лимонника китайского – 10 г, трава мяты перечной – 10 г.

1 столовую ложку сбора залить 200 мл кипятка, кипятить в течение 7 минут, настаивать 2 часа, процедить.

Принимать по 0,3 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды при невритах и миозитах.

Курс лечения – 2–3 недели.

Рецепт 99

Плоды шиповника коричневого – 40 г, плоды боярышника колючего – 30 г, плоды рябины обыкновенной – 30 г, плоды физалиса обыкновенного – 30 г, корни медуницы лекарственной – 30 г, корни цикория обыкновенного – 30 г.

1 столовую ложку сбора залить 200 мл кипятка, кипятить в течение 7 минут, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 0,3 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды при невритах и миозитах.

Курс лечения – 2–3 недели.

Рецепт 100

Плоды шиповника коричневого – 40 г, корни одуванчика лекарственного – 40 г, плоды боярышника колючего – 30 г, корни медуницы лекарственной – 40 г, почки тополя черного – 30 г, плоды рябины обыкновенной – 30 г, трава сныти обыкновенной – 30 г, трава репешка обыкновенного – 12 г, листья омелы белой – 15 г.

2 столовые ложки сбора залить 300 мл воды, довести до кипения, кипятить на слабом огне в течение 15 минут, настаивать 1 час, процедить.

Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при ревматоидном полиартрите, деформирующем артрозе, радикулите, невритах. Курс лечения – до 2 месяцев.

Рецепт 101

Плоды шиповника коричневого – 50 г, трава зверобоя продырявленного – 30 г, цветки тмина песчаного – 20 г, корни одуванчика лекарственного – 50 г, корневища синюхи голубой – 20 г, корни лопуха большого – 30 г, семена овса посевного – 30 г, рыльца кукурузы обыкновенной – 30 г.

2 столовые ложки измельченного сбора залить 300 мл воды, довести до кипения, кипятить на малом огне в течение 12 минут, процедить.

Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при панкреатите и сахарном диабете.

Курс лечения – 2 месяца, после чего сбор меняют.

### Рецепт 102

Плоды шиповника коричневого – 40 г, корни одуванчика лекарственного – 30 г, корни скорцены черной – 20 г, корни цикория обыкновенного – 30 г, корневища пырея ползучего – 40 г, корневища синюхи голубой – 30 г, створки фасоли обыкновенной – 30 г, корневища девясила высокого – 30 г.

Сбор измельчить до порошкообразного состояния. 2 столовые ложки сырья залить 500 мл воды, довести до кипения, настаивать в течение 4 часов, процедить.

Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды при сахарном диабете. Курс лечения – 2 месяца, после чего сбор меняют.

### Рецепт 103

Плоды шиповника коричневого – 40 г, рыльца кукурузы обыкновенной – 20 г, листья черники обыкновенной – 30 г, листья земляники лесной – 20 г, листья гулявника лекарственного – 40 г, трава люцерны серповидной – 30 г, трава вероники лекарственной – 30 г, трава горца птичьего – 30 г.

2 столовые ложки сбора залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить.

Принимать по 0,3 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды при хроническом панкреатите и сахарном диабете.

Курс лечения – 2 месяца, после чего сбор меняют.

### Рецепт 104

Плоды шиповника коричневого – 30 г, плоды рябины обыкновенной – 40 г, плоды боярышника колючего – 20 г, плоды смородины черной – 30 г, цветки тмина песчаного – 20 г, листья мяты перечной – 30 г, трава душицы обыкновенной – 20 г, трава зубровки душистой – 20 г, листья крапивы двудомной – 30 г, трава тысячелистника обыкновенного – 30 г.

2 столовые ложки сбора залить 300 мл воды, довести до кипения, кипятить в течение 12 минут, настаивать 2 часа, процедить.

Принимать по 0,3 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

Курс лечения – 2 месяца, после чего сбор меняют.

Сбор применяется для профилактики радиационных поражений.

### Рецепт 105

Плоды шиповника коричневого – 40 г, корни одуванчика лекарственного – 30 г, плоды барбариса обыкновенного – 30 г, корни крапивы двудомной – 30 г, цветки гречихи посевной – 20 г, плоды смородины черной – 30 г, семена овса посевного – 40 г.

2 столовые ложки сбора залить 300 мл воды, довести до кипения, кипятить в течение 12 минут, настаивать 2 часа, процедить.

Принимать по 0,3 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

Курс лечения – 2 месяца, после чего сбор меняют. Сбор применяется для профилактики радиационных поражений.

#### Рецепт 106

Плоды шиповника коричневого – 40 г, корни эхинацеи пурпурной – 30 г, корневища кровохлебки – 30 г, корни медуницы лекарственной – 30 г, корни крапивы двудомной – 20 г, плоды рябины обыкновенной – 40 г, корневища девясила высокого – 30 г, корневища синюхи голубой – 30 г.

2 столовые ложки сбора залить 300 мл кипятка, кипятить в течение 15 минут, настаивать 2 часа, процедить.

Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды при угнетении иммунитета. Курс лечения – 2 месяца.

## Яблоки

Яблоки богаты сахарами, клетчаткой, железом, кальцием, калием, натрием, фосфором, йодом, серой, медью, молибденом и другими незаменимыми микроэлементами. Флавоноиды и фитонциды обусловили противовоспалительное действие яблок.

Большое количество витамина С и железа позволяет использовать плоды для лечения анемии и укрепления иммунитета. Йода яблоки содержат в 8 раз больше, чем бананы, и в 13 раз больше, чем апельсины, поэтому их используют для профилактики болезней щитовидной железы. Йод рекомендован школьникам, студентам и всем людям, так или иначе связанным с умственным трудом. Яблоки понижают давление и помогают при тромбофлебите. Яблоки обладают мочегонным, желчегонным и слабительным эффектом. Они незаменимы при лечении воспалительных заболеваний желудочно-кишечного тракта, помогают бороться с дисбактериозом, показаны беременным и пожилым людям.

Полезные плоды хорошо влияют на нервную систему, работу памяти и интеллектуальные способности.

Сушеные яблоки сохраняют полезные свойства, они содержат много таких веществ и витаминов, на которые не влияют термическая обработка и высокие температуры.

## **Кисель из сушеных яблок**

На 100 г сушеных яблок – 150 г сахара, 2 столовые ложки картофельной муки.

Промытые сушеные яблоки положить в кастрюлю, залить горячей водой и оставить на 2–3 часа. Поставить на огонь и варить 30 минут на медленном огне.

Отвар процедить, перелить в другую емкость, яблоки протереть, положить их в отвар, добавить сахар. Тщательно перемешать и довести до кипения.

Яблочный сироп заварить разведенной картофельной мукой.

## **Смесь из сухофруктов**

500 г грецких орехов, 300 г сушеных яблок, 400 г кураги, 300 г инжира, 100 г чернослива, 200 г черного изюма перемолоть, смешать и залить медом.

Принимать с утра по 2 столовые ложки в течение 3 недель.

Благоприятно действует на работу сердечной мышцы, очищает кровь.

## **Греческая смесь из сухофруктов**

300 г сушеных яблок, 300 г кураги, 300 г чернослива, 300 г инжира замочить на 30 минут, промыть, отжать.

Добавить 300 г молотых грецких орехов и 100 г меда.

Взбить в миксере до образования однородной субстанции.

Принимать 1 раз в день по 1 чайной ложке.

## **Каша с пшеном и сушеными яблоками**

200 г пшена, 400 г сушеных яблок, 5 столовых ложек меда, 100 г сливочного масла.

Пшено промыть, залить кипятком. Дождаться охлаждения, перетереть, слить воду.

Снова залить кипятком, довести до кипения на медленном огне. Воду слить.

Мелко нарезанные сушеные яблоки поместить в кастрюлю, добавить мед. Варить на слабом огне 5 минут, затем добавить масло.

Затем добавить пшено и тщательно перемешать. Варить на медленном огне до загустения.

Поставить в разогретую духовку на 40 минут.

## **Каша с сушеными яблоками и сухофруктами**

Взять 150 г сушеных яблок, 150 г кураги, 150 г чернослива, 150 г изюма, 300 г пшена, 700 мл молока, 3 столовые ложки сливочного масла, 3 столовые ложки меда, соль по вкусу.

Пшено промыть, засыпать в кипящее молоко, добавить соль. Варить до загустения. Добавить сухофрукты, тщательно перемешать, накрыть плотной крышкой. Поставить на 5 минут в разогретую духовку. Заправить маслом.

## **Салат из сушеных яблок и тыквы**

Взять 200 г сырой тыквы, 150 г брюквы, 150 г сушеных яблок, 2 столовые ложки меда. Нарезать тыкву, добавить мед и оставить на 30 минут. Мелко нарезать брюкву и яблоки, добавить к смеси, перемешать.

## **Напиток из сушеных яблок, шиповника и меда**

Взять 4 столовые ложки сушеных яблок, 2 столовые ложки плодов шиповника. Измельчить, залить 0,5 л кипятка. Кипятить 10 минут, дать настояться. Охладить и добавить 2 столовые ложки меда.

## **Компот из сушеных яблок с сухофруктами**

200 г сушеных яблок, 100 г сушеных груш, 100 г кураги, 50 г сушеного чернослива без косточек, 30 г изюма, сахар по вкусу.

Фрукты перебрать, замочить каждый вид по отдельности в теплой воде на 15 минут.

Затем снова тщательно промыть полученную смесь.

В кастрюлю с 2 л кипящей воды добавить яблоки и груши.

Варить 30 минут. Затем добавить чернослив, курагу и изюм.

## **Десерт из сушеных яблок**

Взять 400 г сушеных яблок, посыпать молотыми орехами, добавить корицы по вкусу, сахар по вкусу. Смешать со взбитыми сливками.

Рекомендуется при авитаминозе.

## **Витаминная смесь из сушеных яблок и сухофруктов**

Взять в равном количестве сушеные яблоки, изюм, чернослив, курагу, очищенные грецкие орехи. Промыть, высушить.

Нарезать 1 лимон с кожурой.

Пропустить сухофрукты и лимон через мясорубку. Добавить 4 столовые ложки меда. Перемешать.

Сложить в отдельную посуду.

Употреблять по 1 чайной ложке 2 раза в день. после еды.

Применять в течение 1 месяца.

При необходимости повторить курс.

Прием витаминной смеси рекомендуется для снятия астенического синдрома, общего синдрома усталости.

## **Яблочно-творожная маска**

2 столовые ложки творога растирают с 1 столовой ложкой сливок, 2 чайными ложками измельченных сухих яблок и 1 чайной ложкой меда.

Приготовленную массу равномерно наносят на кожу лица массирующими движениями.

Через 15—20 минут смывают маску водой комнатной температуры.

## **Яблочная маска со сметаной**

Небольшое сушеное яблоко очищают от кожицы, удаляют семена и натирают на мелкой терке. Добавляют 1 чайную ложку сметаны или жирных сливок.

Наносят маску на кожу лица, выдерживают 15—20 минут, затем смывают теплой водой.

## **Маска из сушеного яблока и печеного лука**

Луковицу средних размеров запекают в духовке, остужают, очищают и разминают вилкой.

Добавляют 1 столовую ложку измельченного сушеного яблока и 1 столовую ложку овсяной муки, тщательно перемешивают. Маску наносят на кожу лица на 15—20 минут, затем снимают с помощью влажного тампона.

## **Маска из сушеного яблока и фиалки**

1 столовую ложку измельченного сушеного яблока и 2 столовые ложки листьев фиалки заливают 100 мл горячего молока, настаивают в термосе в течение 30 минут и процеживают.

Смесь наносят ровным слоем на кожу лица, сверху кладут марлевую салфетку, смоченную в молоке.

Выдерживают маску 20 минут.

## **Витаминная маска**

1 пучок зеленого салата пропускают через мясорубку. Отжимают сок и смешивают его с 1 столовой ложкой измельченного сушеного яблока, 1 столовой ложкой оливкового масла, 1 столовой ложкой картофельного крахмала и 3–4 каплями сока черной или красной смородины. Приготовленную массу наносят на кожу лица на 15—20 минут, затем смывают теплой водой. Маска не только смягчает сухую кожу, но и насыщает ее витаминами.

## **Маска из сушеного яблока с овсяными хлопьями**

50 г свежей белокочанной капусты пропускают через мясорубку, смешивают с 1 столовой ложкой измельченного сушеного яблока, 1 столовой ложкой измельченных в кофемолке овсяных хлопьев и 1 чайной ложкой нерафинированного растительного масла.

Приготовленную массу наносят на кожу лица и шеи на 15—20 минут, затем смывают теплой водой.

Данная маска очищает кожу, смягчает ее, хорошо снимает раздражение.

## **Маска из сушеного яблока и тыквы**

50–60 г мякоти тыквы нарезают мелкими кусочками.

Добавляют 2 столовые ложки измельченного сушеного яблока и небольшое количество воды.

Смесь, тушат на слабом огне до готовности.

Затем тыкву разминают вилкой, смешивают с 1 чайной ложкой оливкового масла и наносят приготовленную массу на кожу лица.

Маску выдерживают в течение 15—20 минут.

Затем смывают теплой водой.

## **Яблочно-огуречная маска**

Небольшой огурец натирают на мелкой терке, добавляют 2 столовые ложки измельченного сушеного яблока, 1 чайную ложку сливок и 3–4 капли лимонного сока.

Наносят маску на кожу лица на 10—15 минут, затем смывают теплой водой.

Если после нанесения маски появляется чувство стянутости кожи, рекомендуется нанести питательный крем.

## **Маска из сушеного яблока и фасоли**

50 г вареной фасоли разминают вилкой, добавляют 2 столовые ложки измельченного сушеного яблока, 1 столовую ложку оливкового масла и 1 чайную ложку лимонного сока.

Маску наносят ровным слоем на кожу лица, выдерживают 20—30 минут, затем смывают теплой водой.

## **Яблочно-чайная маска**

1 столовую ложку крепкого чая смешивают с 2 чайными ложками меда, 2 столовыми ложками овсяных хлопьев, 1 столовой ложкой измельченного сушеного яблока и 1 столовой ложкой молока.

Полученную смесь подогревают на водяной бане, наносят толстым слоем на кожу лица и шеи. Накрывают пергаментной бумагой с вырезанными в ней отверстиями для глаз и носа, сверху кладут махровое полотенце. Через 15—20 минут смывают маску теплой водой.

## **Маска из сушеного яблока и капустных листьев**

3–4 капустных листа и 2 столовые ложки измельченного сушеного яблока бланшируют в кипящей воде в течение 1–2 минут, слегка охлаждают и накладывают на смазанную оливковым маслом кожу лица и шеи на 20 минут. Затем листья снимают, кожу протирают тампоном, смоченным в отваре аптечной ромашки.

## **Яблочно-медовая маска**

Желток 1 яйца растирают с 2 столовыми ложками измельченного сушеного яблока и 1 чайной ложкой меда. Маску наносят на кожу лица и шеи на 15—20 минут, затем смывают теплой водой.

## **Яблочная маска-компресс**

2 столовые ложки измельченного сушеного яблока и 2–3 столовые ложки нерафинированного растительного масла подогревают на водяной бане до комнатной температуры. Смачивают им марлевую салфетку с отверстиями для глаз и рта и накладывают ее на лицо.

Сверху накрывают лицо пергаментной бумагой с такими же отверстиями, на нее кладут махровое полотенце.

Выдерживают 20—25 минут, затем компресс снимают, остатки масла удаляют теплой водой.

Маска эффективна для сухой, склонной к раздражению кожи, питает и разглаживает ее.

## **Яблочно-клюквенная маска**

Белок 1 яйца смешивают с 2 столовыми ложками измельченного сушеного яблока, 1 столовой ложкой клюквенного сока и 1 столовой ложкой измельченных в кофемолке овсяных хлопьев.

Приготовленную массу наносят на кожу лица на 15—20 минут. По истечении указанного времени смывают прохладной водой.

## **Яблочно-морковная маска**

Небольшую морковь моют, чистят, натирают на мелкой терке, смешивают с 1 взбитым яичным белком, 1 столовой ложкой измельченного сушеного яблока и 1 столовой ложкой муки. Приготовленную массу наносят на кожу лица и шеи на 15—20 минут, затем смывают теплой водой.

## **Яблочно-травяная маска**

2 столовые ложки измельченного сушеного яблока, 2 столовые ложки сухой травы шалфея, 1 столовую ложку плодов шиповника и 0,5 столовой ложки сухой мяты смешивают, измельчают в ступке или кофемолке.

Травяную смесь кладут в термос, заливают 300 мл кипятка и настаивают в течение 30 минут.

Затем настой процеживают, теплую травяную кашицу наносят на кожу лица на 20 минут, затем смывают водой и ополаскивают лицо травяным настоем.

Данная маска хорошо сужает поры, смягчает и успокаивает кожу.

## **Яблочная маска с хреном**

10 г дрожжей смешивают с 1 столовой ложкой натертого на мелкой терке хрена, добавляют 2 столовые ложки измельченного сушеного яблока, 1–2 столовые ложки молока и размешивают до однородного состояния.

Массу наносят на кожу лица на 20 минут, затем смывают теплой водой.

## **Маска из сушеного яблока и кефира**

0,5 пучка зелени петрушки измельчают, добавляют 2 столовые ложки измельченного сушеного яблока, 1 столовую ложку кефира, 1 столовую ложку отрубей и 3–4 капли лимонного сока.

Смесь наносят на кожу лица на 10—15 минут, затем смывают теплой водой. Данная маска оказывает на жирную кожу успокаивающее воздействие, слегка отбеливает ее и сужает поры.

## **Яблочно-творожная маска**

2 столовые ложки измельченного сушеного яблока и 2 столовые ложки творога растирают с 0,5 чайной ложки меда, затем добавляют 1 яйцо и тщательно взбивают массу. Маску наносят на кожу лица на 15—20 минут, затем смывают теплой водой и протирают кожу кубиком льда. Маска тонизирует кожу и сужает поры.

## **Белково-яблочная маска**

4 столовые ложки измельченного сушеного яблока смешивают с 1 взбитым яичным белком, хорошо перемешивают и наносят массу на кожу лица и шеи на 15 минут. Смывают маску теплой водой.

## **Маски для волос из сушеных яблок**

Маска из пивных дрожжей с сушеными яблоками

1 столовую ложку пивных дрожжей разводят в небольшом количестве отвара из смеси лекарственных трав (крапивы, хмеля, ромашки, резеды, зверобоя) и настаивают в течение 40—50 минут. Добавляют 2 столовые ложки измельченных сушеных яблок, 1 желток, 1 столовую ложку репейного масла, по 5 капель эфирных масел иланг-иланга, грейпфрута, шалфея и розмарина. Смесь наносят на волосы по всей длине, втирают в кожу.

Голову накрывают полиэтиленовой пленкой и махровым полотенцем. Смывают через 40—50 минут.

Процедуру повторяют 2–3 раза в неделю в течение 2 месяцев.

Маска из сушеных яблок и хны

В 0,5 стакана крепко заваренного черного чая добавляют по 1 столовой ложке хны и кефира, 2 столовые ложки измельченных сушеных яблок, 1 желток, по 1 чайной ложке облепихового масла и какао, несколько капель витаминов А, Е, В6 и В12. Смесь тщательно перемешивают и слегка нагревают на водяной бане. Наносят на волосы по всей длине, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 1,5–2 часа подкисленной водой или травяным отваром.

Маска подходит для темных волос.

Маска из сушеных яблок горчично-кефирная

1 столовую ложку горчицы разводят небольшим количеством обезжиренного кефира до пастообразной консистенции.

Добавляют 2 столовые ложки измельченных сушеных яблок, 1 чайную ложку меда, 1 чайную ложку миндального масла, 1 желток, несколько капель масла жожоба и тщательно перемешивают.

Смесь наносят на волосы по всей длине, массирующими движениями втирают в кожу. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и махровым полотенцем. Смывают через 15—20 минут подкисленной водой или травяным отваром.

Маска стимулирует приток крови к волосяным луковицам, что улучшает рост волос.

Маска из корней лопуха с сушеными яблоками

3 столовые ложки корней лопуха заливают 1 стаканом горячей воды и упаривают на водяной бане до половины объема.

Продолжая подогрывать, добавляют в отвар 2 столовые ложки измельченных сушеных яблок и 0,5 стакана нутряного жира. Полученную смесь перекладывают в емкость, плотно закрывают и ставят в теплое место на 1–2 дня.

Готовую мазь втирают в корни чистых волос еженедельно.

**Маска очищающая с сушеными яблоками**

1 стакан сухого зеленого горошка перемалывают, добавляют 2 столовые ложки измельченных сушеных яблок, разводят небольшим количеством воды до консистенции сметаны.

Настаивают в течение суток, а затем наносят на волосы на 30 минут.

Смывают прохладной водой с добавлением лимонного сока (1 чайная ложка на 2 л воды).

**Маска стимулирующая с сушеными яблоками**

Смешивают по 1 столовой ложке травы чабреца, коры дуба и белой ивы. Добавляют 2 столовые ложки измельченных сушеных яблок.

Смесь заливают 1 стаканом горячей воды, затем нагревают 15 минут на водяной бане.

Настаивают 30—40 минут при комнатной температуре и втирают в корни волос на 1–2 часа. Процедуру проводят 2–3 раза в неделю в течение месяца.

**Маска тонизирующая с сушеными яблоками**

Смешивают по 1 столовой ложке хны, кефира и теплой воды, 2 столовые ложки измельченных сушеных яблок, 1 чайную ложку меда, 0,5 чайной ложки какао, 1 измельченный зубчик чеснока и тщательно перемешивают. Массу наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 1–1,5 часа.

**Маска из сушеных яблок и пижмы**

2 столовые ложки измельченных сушеных яблок, 1 столовую ложку мелко нарезанных стеблей и цветков пижмы обыкновенной заливают 2 стаканами горячей воды. Траву настаивают 2 часа, затем процеживают. Кашицу втирают в волосы и кожу волосистой части головы и оставляют на 20—30 минут. Затем волосы промывают прохладной водой и споласкивают отваром. Процедуру производят после каждого мытья головы в течение месяца. Маска снимает зуд кожи, предотвращает появление перхоти.

**Маска из сушеных яблок и алоэ**

Смешивают по 2 столовые ложки меда, соков алоэ и лимона, добавляют 2 столовые ложки измельченных сушеных яблок.

Массу распределяют по волосам, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Маску наносят за 30 минут до мытья головы.

#### Маска из сушеных яблок и березового сока

Смешивают по 1 чайной ложке меда, соков алоэ и березы, 2 столовые ложки измельченных сушеных яблок и 1 желток. Ингредиенты тщательно перемешивают и втирают в корни волос. Маску наносят за 1–2 часа до мытья головы.

#### Маска из сушеных яблок и поваренной соли

На чистые влажные волосы наносят поваренную (можно морскую) соль, в которую добавлено 2 столовые ложки измельченных сушеных яблок и массируют кожу волосистой части головы в течение 15 минут. Смывают подсоленной водой. Процедуру повторяют в течение месяца еженедельно.

#### Маска из сушеных яблок водочная

Смешивают 2 столовые ложки измельченных сушеных яблок, 2 желтка, сок 0,5 лимона и несколько капель водки. Массу втирают в кожу волосистой части головы и волосы. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Через 30 минут маску смывают, волосы ополаскивают теплой водой с добавлением лимонного сока или уксуса.

#### Маска из сушеных яблок коньячная

Смешивают 2 столовые ложки измельченных сушеных яблок, 1 чайную ложку коньяка, 4 чайные ложки свежесжатого лукового сока и 6 чайных ложек отвара лопуха. Все ингредиенты тщательно перемешивают и втирают в корни волос. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и утепляют. Смывают через 20—30 минут.

#### Маска из сушеных яблок ромовая

Смешивают 2 столовые ложки измельченных сушеных яблок, 1 куриное яйцо с 4 столовыми ложками рома. Полученную смесь втирают в волосы. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и укутывают полотенцем. Через 25 минут маску смывают теплой проточной водой.

#### Маска из сушеных яблок и зеленого лука

Зеленый лук и 2 столовые ложки измельченных сушеных яблок пропускают через мясорубку, в полученную кашу добавляют немного спирта. Маску втирают в корни волос. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Маску наносят за 30—40 минут до мытья волос. Процедуру повторяют 1–2 раза в неделю в течение месяца.

#### Маска из сушеных яблок с апельсином

Апельсин среднего размера и 2 столовые ложки измельченных сушеных яблок пропускают через мясорубку. Получившуюся кашу наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 20—30 минут. Процедуру проводят 1

раз в неделю в течение месяца.

Маска яблочно-миндальная

2 столовые ложки измельченных сушеных яблок и 0,5 стакана сладкого миндаля перемалывают, разбавляют небольшим количеством молока до консистенции сметаны. Маску наносят на влажные волосы на 1,5–2 часа, затем смывают. Процедуру проводят 1 раз в неделю в течение месяца.

Маска стимулирует рост волос.

Маска яблочно-хлебная

В равных пропорциях смешивают сухую траву душицы, шалфея, подорожника и крапивы и 2 столовые ложки измельченных сушеных яблок. 3 столовые ложки смеси заливают 0,5 стакана горячей воды и настаивают в течение 1 часа. Затем смешивают настой с ломтиком черного хлеба, тщательно растирают и наносят маску на влажные волосы. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Через 1,5–2 часа маску смывают теплой проточной водой. Процедуру повторяют 2–3 раза в неделю в течение месяца.

Маска из сушеных яблок и лесных орехов

Несколько ядер лесных орехов слегка обжаривают и измельчают в кофемолке. Смешивают ореховый порошок с маслом редьки в соотношении 1: 4, добавляют 2 столовые ложки измельченных сушеных яблок и слегка подогревают. Смесь наносят на волосы по всей длине, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 1,5–2 часа.

Маска из сушеных яблок и коры ивы

2 столовые ложки измельченных сушеных яблок и 2 столовые ложки коры ивы измельчают в кофемолке, добавляют 4 столовые ложки оливкового масла и перемешивают.

Смесь слегка подогревают и наносят на волосы по всей длине, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Маску наносят за 1,5–2 часа до мытья головы.

Маска из сушеных яблок и какао

2 столовые ложки измельченных сушеных яблок и 3 столовые ложки хны разводят небольшим количеством воды до пастообразной консистенции и дают настояться.

Добавляют по 1 столовой ложке касторового масла, порошка какао и тщательно перемешивают. Смесь наносят на волосы по всей длине, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем.

Маску наносят за 30—40 минут до мытья головы. Процедуру проводят

1–2 раза в неделю в течение месяца.

Маска из смеси масел с сушеными яблоками

В 2 столовые ложки репейного масла добавляют 2 столовые ложки измельченных сушеных яблок и по 5 капель эфирных масел лаванды и шалфея. Смесь слегка подогревают и втирают в кожу головы.

Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и махровым полотенцем. Маску смывают через 1–1,5 часа подкисленной водой или травяным отваром. Процедуру проводят 1–2 раза в неделю.

Маска питает волосы, придает им шелковистость, предотвращает появление перхоти.