

# Вера Николаевна Куликова

Ягодные компрессы: лечим суставы и кожу

*Здоровый образ жизни и долголетие –*



**Здоровый Образ Жизни**

**и долголетие**

# **ЯГОДНЫЕ КОМПРЕССЫ: ЛЕЧИМ СУСТАВЫ И КОЖУ**



**рипол классик**



Вера Куликова

Ягодные компрессы: лечим суставы и кожу

©ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2012

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

©Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес ([www.litres.ru](http://www.litres.ru))

## Введение

Черника, малина, облепиха, смородина, земляника и многие другие лесные и садовые ягоды радуют людей не только своим замечательным вкусом, но и тем целебным эффектом, которым их наделила природа. Вместе с ними человек получает множество полезных веществ, в том числе витамины, макро– и микроэлементы, органические кислоты и сахара. В качестве источника витаминов ягоды и фрукты обладают несомненным преимуществом перед овощами, так как их чаще употребляют в пищу в свежем виде. Ученые выяснили, что дневную потребность человека в витаминах обеспечивают всего 60–200 г ягод (в зависимости от вида и сорта).

Ягоды укрепляют иммунитет, поднимают настроение, придают силы и бодрости, повышают жизненный тонус, физическую и умственную работоспособность. И большинство из них исцеляют не хуже тех лекарств и биодобавок, которые продаются в аптеках.

Каждая женщина знает о той пользе, которую могут принести лицу и рукам маски из клубники, малины и других плодов. Однако ягоды можно использовать не только в косметических целях, но и для лечения различных кожных заболеваний (экзема, дерматита, угревой сыпи, ран, ожогов). Очень полезны эти ароматные плоды и для людей, страдающих болезнями суставов – такими, как артриты, артрозы, остеохондроз, радикулит и др. Применяются не только сами ягоды, но и другие части культуры (отвары, настои травы или распаренные листья для компрессов).

Лучше всего, если ягоды, предназначенные для лечения, растут на дачном участке и не обрабатываются химикатами. Целебное сырье можно найти и в лесу. Однако в этом случае нужно помнить, что места сбора не должны соседствовать с оживленными автомобильными трассами и промышленными предприятиями. От ягод, впитавших в себя посторонние вещества, не стоит ожидать положительных эффектов. Более того, они могут сильно навредить здоровью даже при наружном применении. То же самое можно сказать и о плодах, выращенных в других странах. Прежде чем очутиться на наших прилавках, такие ягоды претерпевают длительное

путешествие, а чтобы они не испортились в пути, их обрабатывают особыми веществами. Кроме того, многие зарубежные производители плодовых культур стимулируют рост растений препаратами, ускоряющими созревание. В результате красивые и спелые на вид дары природы лишаются своих полезных свойств. Вместо импортных несезонных плодов для питания и лечения лучше использовать быстрозамороженные ягоды, собранные в родных лесах или выращенные в собственных огородах. Если заморозить их по всем правилам, они надолго сохранят не только цвет, вкус и аромат, но и витамины, минералы и прочие нужные человеческому организму элементы.

Данная книга познакомит вас с целебными свойствами многих лесных и садовых ягод и расскажет, как использовать компрессы с ними для лечения различных заболеваний кожи и суставов.

## Компрессы и правила их проведения

Компрессы – древнейшая лечебная процедура, впервые описанная Гиппократом (460–377 гг. до н. э.) наряду с другими физиотерапевтическими методами в его знаменитом труде «О водах, воздухах и местностях». Они представляют собой лечебные многослойные повязки, действующие как отвлекающее и рассасывающее средство.

По характеру воздействия данная процедура подразделяется на несколько основных видов: холодные (примочки), горячие, согревающие и лекарственные компрессы.

## Холодные компрессы

Холодный, или охлаждающий, компресс (примочка) эффективен при ушибах, кровотечениях, переломах и растяжениях. Это самый безопасный из компрессов. Противопоказанием к его использованию является только пневмония.

Такие компрессы рекомендованы при носовых кровотечениях, мигрени и функциональных болях в области сердца. Их часто применяют для предотвращения повышения артериального давления у пожилых людей при проведении тепловых процедур (например, ванн). Действие такого компресса заключается в сужении сосудов и замедлении трофических процессов в организме. Благодаря способности снижать чувствительность нервных окончаний он может использоваться и в качестве обезболивающего средства.

Холодный компресс прикладывают местно для торможения острых воспалительных процессов, уменьшения отека и снижения болевых ощущений. Его также используют при невралгии (с постепенным понижением температуры воды на межлопаточную область и голень) и повышенной температуре тела.

Для проведения данной процедуры потребуется чистое полотенце (кусочек марли, сложенной в несколько слоев, или большой моток ваты). Его смачивают в холодной воде или лекарственном средстве (например, отваре растений), отжимают и прикладывают к больному месту. После нагревания компресса его снова окунают в холодную жидкость и опять кладут на воспаленный участок тела. Обычно процедуру повторяют каждые 2–4 минуты, пока не наступит облегчение.

Вместо холодной воды можно использовать лед (воду, замороженную в плотном полиэтиленовом пакете) или чистый снег. В этом случае между повторяющимися процедурами нужно делать перерыв в 10–15 минут. Такие компрессы не рекомендуется применять детям.

## Горячие компрессы

Такой компресс используют в качестве рассасывающего средства для местных воспалений. Процедуру проводят при почечной, печеночной или кишечной колике, мигрени со спазмом мозговых сосудов, приступах стенокардии, бронхиальной астме, болях в суставах и спазмах мышц нижних конечностей. Горячие компрессы эффективны и при травмах, но в этом случае приступать к ним нужно не сразу, а лишь на 2-е сутки.

Данная процедура активизирует обменные процессы, устраняет спазм сосудов, усиливает местный кровоток и расслабляет мускулатуру, что приводит к выраженному обезболивающему эффекту.

Для проведения процедуры потребуется марлевая салфетка или другая натуральная ткань, хорошо впитывающая воду. Ее смачивают в воде, нагретой до 60–70° С, слегка отжимают и прикладывают к больному месту. Чтобы сохранить тепло, сверху кладут клеенку или полиэтиленовую пленку, затем вату, а поверх нее – шерстяную материю, одеяло или грелку. Менять компресс необходимо каждые 10–15 минут.

Усилить воздействие такой процедуры можно с помощью лекарственных препаратов или природных средств (отваров, настоев и т. д.).

Горячие компрессы противопоказаны при гнойных заболеваниях кожи и кровотечениях. Кроме того, их нельзя проводить при повышенной температуре тела и высоком кровяном давлении, а также при наличии воспалительных процессов в брюшной полости.

## Согревающие компрессы

Эти компрессы приводят к продолжительному расширению поверхностных и глубоких кровеносных сосудов, а также к приливу крови к очагу воспаления, в результате чего он рассасывается, а болевые ощущения исчезают.

Согревающие компрессы применяют при некоторых воспалениях, ангине, простудных заболеваниях, инфильтратах после инъекций, миозитах, шейном остеохондрозе, поясничном радикулите, ревматизме, подагре, артрозах, артритах, последствиях травм суставов, связок и костей. Эти процедуры также полезны при лечении воспалений уха, зева, гортани, трахеи и бронхов.

Так как согревающий компресс обладает сильным терапевтическим эффектом, перед его использованием необходимо обязательно проконсультироваться с врачом. Дело в том, что в некоторых случаях такая процедура может привести к обострению заболевания.

Для этого компресса потребуется марля или другая ткань (хлопчатобумажная, льняная), сложенная в 3–5 слоев. Ее окунают в воду либо целебный раствор комнатной температуры, слегка отжимают и прикладывают к больному месту. Компресс должен примерно на 2 см выходить за края проблемной зоны. Сверху помещают компрессную бумагу, которая должна быть на 3–4 см больше ткани, и слой ваты. Затем этот участок тела накрывают шерстяной тканью и фиксируют бинтом, шарфом или теплым платком.

Действие согревающего компресса заключается в формировании среды с повышенной влажностью и температурой под компрессной бумагой (условия парной бани). Очень важно, чтобы каждый последующий слой перекрывал предыдущий, в таком случае влага не будет испаряться раньше времени.

Если после начала процедуры появился озноб, значит, согревающий компресс сделан плохо, его надо снять и наложить правильно. Когда вата

или компрессная бумага прикрывают смоченную марлю не полностью или же все было слабо зафиксировано, в пространство между компрессом и кожей начинает попадать воздух. В таком случае испарение влаги будет вызывать не согревание, а охлаждение.

Согревающий компресс, в отличие от грелки, использует не внешнее, и внутреннее тепло, которое накапливается в ходе процедуры в тканях тела. Его действие заключается в улучшении кровоснабжении клеток и ускорении обменных процессов. В итоге целебное вещество из компресса проникает через открывшиеся поры кожи в более глубокие ткани. Уменьшается отек, затихает воспаление, расслабляются болезненно сокращенные мышцы.

Проверить правильность наложения компресса просто: достаточно подсунуть палец под повязку и определить влажность внутреннего слоя. Процедура проведена хорошо, если через 2 часа внутренний слой не высох, а остался влажным.

После удаления компресса кожу нужно ополоснуть теплой водой и насухо промокнуть махровым полотенцем, а затем укутать. Нельзя использовать одну и ту же ткань при повторной процедуре, так как в ней накапливаются токсичные вещества, выделившиеся из кожи. Прежде чем сделать новый компресс, материю нужно обязательно выстирать.

Если компресс проводится для лечения трофических язв или незаживающих ран, компрессную бумагу в нем использовать нельзя. При расширении вен нижних конечностей применяют компрессы с отварами ромашки, шалфея и полевого хвоща; при аллергиях – отвары калины, череды и чистотела.

Длительность одной процедуры и температура компресса зависят от используемого лечебного вещества. Воздействие может продолжаться от 2 до 8 часов (но не более 12 часов). Компресс можно поставить на ночь. Курс лечения обычно составляет 5–20 процедур. При необходимости согревающий компресс можно делать 2 раза в день, однако в этом случае перерыв должен быть не меньше 2 часов во избежание раздражения кожи. Менять лечебные повязки рекомендуется утром и вечером.

В том случае, если после согревающего компресса появились

высыпания на коже, ее нужно смазать детским кремом или обработать детской присыпкой. От дальнейших процедур с использованием лекарственного средства, вызвавшего аллергическую реакцию, необходимо отказаться.

Если для согревающего компресса применяется водка (спирт), нужно иметь в виду, что она быстро испаряется. Из-за этого нужно чаще менять повязки. Нельзя прибегать к таким процедурам часто, так как они раздражают кожу.

Согревающий компресс противопоказан при дерматитах и гнойничковых заболеваниях кожи и подкожной клетчатки (фурункулы, карбункулы, рожистое воспаление). Не следует использовать его при экземе, псориазе, нейродермите, лишаях, кровотечениях любого вида, повреждениях кожи, гнойном отите, бронхите, плеврите и опухолях. От согревающего компресса нужно также отказаться при повышенной температуре тела и аллергических высыпаниях на коже. Такая процедура не рекомендуется людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями II–III степени с явлениями сердечной недостаточности, а также при атеросклерозе с поражением сосудов головного мозга и свежих тромбозах (тромбофлебите, варикозном расширении вен).

## Лекарственные компрессы

Для лекарственных компрессов могут использоваться самые разные ингредиенты, в том числе водка, спирт, одеколон, слабый уксусный раствор, масляные экстракты, отвары трав, сок и кашица из ягод или овощей (картофель, капуста и т. д.).

При шейном радикулите, ревматизме, остеохондрозе, подагре и травмах хороший эффект оказывают компрессы со спиртом, который разводят водой в соотношении 1: 3, или с водкой, разбавленной водой в пропорции 1: 1. Ткань, смоченная спиртом, не должна контактировать с внешней средой, чтобы не происходило испарения из-под компресса. На спиртовую прокладку кладут компрессную бумагу, а сверху накрывают теплой тканью.

Компрессы с масляными экстрактами называют активированными. Для них используют натуральные растительные масла, например облепиховое, шиповниковое, можжевельное, персиковое, оливковое. Такие компрессы хорошо помогают при заболеваниях суставов (радикулите, подагре) и последствиях суставных травм. Их также можно использовать при кожных болезнях (язвах, ожогах, долго незаживающих ранах и т. д.). Хорошего лечебного эффекта можно достичь, используя в компрессах лекарственные растения (листья вишни или брусники, ягоды малины, можжевельника). Растительные отвары и настои чаще всего применяются для примочек.

## Компрессы на крупные суставы верхних и нижних конечностей

Компресс на крупные суставы рук и ног накладывается по следующей схеме.

Приготовить кусок теплой шерстяной ткани такого размера, чтобы им можно было дважды обернуть сустав. Расстелить материю на табурете или стуле, сверху положить компрессную бумагу.

Смочить марлю или другую хлопчатобумажную ткань водой либо подготовленным лекарственным средством, слегка отжать и положить на компрессную бумагу. Аккуратно обернуть больной сустав подготовленным трехслойным компрессом и оставить на положенное время.

## Компрессы на мелкие суставы

Такие компрессы накладывают путем бинтования. Затем на стопы нужно надеть теплые носки, а на кисти рук – шерстяные перчатки.

Методом бинтования выполняются и компрессы на область лица и головы.

## Компрессы для спины

Такой компресс проводится для облегчения болей в спине и позвоночнике, а также используется при застоях крови и лихорадочном жаре.

Сложенный в несколько раз кусок хлопчатобумажной ткани длиной от I шейного позвонка до копчика кладут на шерстяное одеяло. На него нужно лечь спиной, завернув края материи на бока. Затем следует прикрыться теплым стеганым одеялом так, чтобы воздух не попадал на компресс.

Держать компресс нужно в течение 45 минут. При необходимости процедуру можно повторить.

## Ягоды для компрессов

## Брусника

Ее употребляют как ценное лекарство уже не одно столетие. Эта ягода богата пищевыми волокнами, минералами и микроэлементами (калий, кальций, магний, фосфор, железо). Благодаря меди, которая есть в ее составе, бруснику используют для лечения сахарного диабета. В ней много аскорбиновой кислоты (15 мг), витамина В2 и провитамина А, по содержанию которого она превосходит клюкву, лимоны, яблоки, груши, чернику и виноград. Кроме того, в ней имеются катехины, сахара, пектиновые вещества, минеральные соли и такие органические кислоты, как уксусная, лимонная, яблочная, щавелевая, муравьиная и бензойная. Последняя защищает ягоды от гниения и брожения, что позволяет долгое время хранить бруснику в прохладном месте. Дубильные вещества, которые входят в состав ее листьев и плодов, связывают в организме тяжелые металлы (соли кобальта, свинца, цезия) и выводят их.

Ягоды и листья брусники обладают дезинфицирующим и мочегонным свойствами, поэтому их применяют при ревматизме, камнях в почках, цистите, подагре и пиелонефрите. Она усиливает действие антибиотиков и сульфаниламидных препаратов. Кроме того, ее рекомендуют при лихорадке, для повышения аппетита и восстановления организма после тяжелых заболеваний, операций и травм.

Эта ягода подавляет развитие вредных микроорганизмов и помогает выводить токсины. Брусника – отличное жаропонижающее, тонизирующее и ранозаживляющее средство. С ее помощью лечат гипертонию, гастриты с пониженной кислотностью и воспаления поджелудочной железы.

Разбавленную брусничную воду применяют для промывания варикозных язв и охлаждающих компрессов. Сок из ягод используют наружно для лечения лишая и чесотки.

Брусника очень полезна для кожи, она увлажняет, смягчает, тонизирует и разглаживает мелкие морщинки. Ягодный сок и отвар сушеных брусничных листьев эффективен в компрессах против угревой сыпи и различных воспалений.

Отвары и настои листьев и плодов брусники рекомендуется принимать внутрь при подагре, суставном ревматизме и ревматоидном артрите.

Компресс из ягод брусники для жирной кожи, склонной к образованию угрей

*150 г ягод брусники.*

**Способ приготовления и применения** Ягоды размять деревянной ложкой, нанести на марлевую салфетку и наложить на лицо на 10–15 минут.

Ополоснуть кожу теплой водой.

Компресс из ягод брусники и сока шиповника для жирной кожи

*100 г брусники, 30 мл свежего сока шиповника.*

**Способ приготовления и применения** Размять ягоды брусники деревянной ложкой, добавить сок шиповника и перемешать. Нанести полученную массу на марлевую салфетку и наложить на лицо.

Через 15–20 минут снять компресс, ополоснуть кожу водой комнатной температуры и промокнуть мягким полотенцем.

Такая маска освежает кожу и хорошо очищает поры.

Компресс из ягод брусники для сухой увядающей кожи

*50 г ягод брусники, 50 мл оливкового масла.*

**Способ приготовления и применения** Ягоды брусники тщательно размять и смешать с оливковым маслом. Смочить в полученном средстве марлевую салфетку и наложить на лицо и шею на 15–20 минут.

Снять компресс и аккуратно протереть кожу ватным тампоном, смоченным в теплой воде.

Компресс из ягод брусники и картофельного крахмала против сосудистых звездочек

*10 г ягод брусники, 10 г картофельного крахмала.*

**Способ приготовления и применения** Ягоды размять и смешать с картофельным крахмалом. Нанести полученную массу на марлевую салфетку и поместить на проблемный участок кожи на 15 минут.

Затем снять компресс и протереть кожу влажным ватным тампоном.

Компресс из листьев брусники для воспаленной, раздраженной, склонной к угрям кожи

*10 г сушеных листьев брусники, 200 мл воды.*

**Способ приготовления и применения** Листья брусники измельчить, залить кипящей водой, укутать и настаивать в течение 1 часа, после чего процедить. Смочить в полученном средстве марлю, сложенную в 4–5 слоев, слегка отжать и наложить на лицо на 15–20 минут.

## Вишня

Вишня не только вкусна, но еще и очень полезна. В этой ягоде содержатся сахара (фруктоза и глюкоза), витамины С, РР, В1, В9, провитамин А, органические кислоты, пектины и минеральные соли (медь, калий, магний, железо).

Ее используют при лечении малокровия, болезней легких и почек, артрозов и запоров. Вишневый сок оказывает губительное действие на дизентерийную палочку, стафилококки и стрептококки. Эта ягода тонизирует, возбуждает аппетит, уменьшает жажду, обладает антисептическим, отхаркивающим и легким слабительным свойствами. Эмульсии из семян вишни и отвары ее плодоножек производят выраженный мочегонный эффект, поэтому такие препараты рекомендуются для лечения мочекислых диатезов и болезней суставов.

Отвары веток вишни оказывают противодиарейное эффектом, их используют при хронических колитах и в комплексном лечении атонии кишечника. А отвары веток и плодоножек употребляют при отеках. Свежие листья вишни помогают остановить наружные кровотечения. Отваренные в молоке, они применяются для лечения желтухи различного происхождения.

Вишня оказывает благотворное воздействие на центральную нервную систему и обладает успокаивающим и противосудорожным свойствами.

Плоды вишни используются при лихорадочных состояниях. Ягоды с молоком в народной медицине назначаются для лечения артритов.

Мякоть и сок вишни – отличное отхаркивающее средство при воспалительных заболеваниях дыхательных путей.

Гликозид амигдалин, который содержится в вишне, помогает снизить частоту сердечных приступов и уменьшить их силу, а также применяется при лечении некоторых болезней желудка.

В качестве наружного средства мякоть и сок вишни используются для ускорения регенерации кожных клеток. Их включают в состав косметических масок, компрессов и препаратов для лечения ссадин и ран. Вишня сохраняет свои полезные свойства не только в свежем, но и в высушенном или замороженном виде.

Компресс из сока вишни для жирной кожи

*200 г вишни.*

**Способ приготовления и применения** Вишню очистить от косточек и выжать сок. Смочить в нем салфетку из тонкой хлопчатобумажной ткани, слегка отжать и наложить на лицо на 15–20 минут.

Снять компресс и ополоснуть лицо прохладной водой.

Компресс из ягод вишни, апельсинового сока и алоэ для жирной кожи, склонной к образованию угрей

*60 г ягод вишни, 30 г картофельного крахмала, 20 мл апельсинового сока, 5 мл сока алоэ.*

**Способ приготовления и применения** Ягоды вишни очистить от косточек, мякоть измельчить. Добавить соки алоэ и апельсина, всыпать крахмал и хорошо перемешать. Нанести полученную массу на марлевую салфетку и наложить на лицо на 20 минут.

Снять компресс и ополоснуть лицо прохладной водой.

Компресс из ягод вишни против темных кругов и мешков под глазами

*60 г ягод вишни, 30 мл сметаны.*

**Способ приготовления и применения** Ягоды вишни очистить от косточек, измельчить и смешать со сметаной. Нанести полученную массу на ватные диски, приложить к коже под глазами и оставить на 20 минут. После процедуры осторожно снять остатки компресса ватным тампоном, смоченным в прохладной воде.

Компресс из ягод вишни, сока калины и меда против морщин

*100 г ягод вишни, 20 мл сока калины, 10 г меда.*

**Способ приготовления и применения** Очистить вишню от косточек, измельчить мякоть и смешать с соком калины и медом. Нанести полученную массу на марлевую салфетку и наложить на лицо на 20 минут.

По окончании процедуры ополоснуть кожу теплой водой.

Компресс отбеливающий из ягод вишни, кислого молока и лимонного сока

*100 г ягод вишни, 60 мл кислого молока, 5 мл лимонного сока.*

**Способ приготовления и применения** Ягоды очистить от косточек, измельчить и смешать с кислым молоком и лимонным соком. Нанести полученную массу на марлевую салфетку и наложить на лицо на 30 минут. Затем ополоснуть кожу прохладной водой.

Такой компресс хорошо отбеливает веснушки. Если кожа слишком сухая, вместо лимонного сока следует использовать сок петрушки.

Компресс тонизирующий из ягод вишни и молока

*100 г ягод вишни, 100 мл молока.*

**Способ приготовления и применения** Из вишни удалить косточки. Залить мякоть теплым молоком, накрыть крышкой, укутать полотенцем и оставить на 30 минут.

Смочить в полученном настое марлевую салфетку и наложить на лицо и шею. Через 20–25 минут ополоснуть кожу водой комнатной температуры. Если для компресса используется замороженная вишня, ее нужно в течение 5–7 минут прогреть в молоке на слабом огне.

Компресс из листьев вишни для лечения ссадин и других повреждений кожи

*30 г свежих листьев вишни.*

**Способ приготовления и применения** Листья вишни обдать горячей водой, слегка обсушить на салфетке и мелко нарезать. Нанести полученную массу на стерильную марлевую салфетку, приложить к больному месту и зафиксировать бинтом или пластырем.

Компресс из вишневых косточек против суставных болей

*1 кг вишни.*

**Способ приготовления и применения** Косточки отделить от мякоти, аккуратно разбить, вынуть семена и высушить их, а затем размолоть с помощью кофемолки. Развести полученную муку теплой водой и использовать для компрессов при болезнях суставов.

Лечение сочетать с приемом препаратов вишни внутрь. Ежедневно съедать 20 ягод. Рекомендуется также напиток из вишни с молоком, рецепт которого представлен ниже. Это средство помогает лечить артриты и артрозы.

Компресс из сока вишни и молока против суставных болей

*100 мл сока вишни, 100 мл молока.*

**Способ приготовления и применения** Смешать свежееотжатый вишневый сок со слегка подогретым молоком и использовать для компрессов при болезнях суставов.

Курс лечения – 1 месяц.

## Земляника

Земляника лесная и садовая обладает не только великолепным вкусом и ароматом, но и широким спектром лечебных свойств. По содержанию аскорбиновой кислоты она уступает только черной смородине. Витамина В9 в ней больше, чем в малине и винограде.

Есть в плодах земляники также витамины В2, В5, В6 и К, минералы и микроэлементы: калий, магний, медь, марганец, йод, цинк, фтор. А железа в 4 раза больше, чем в яблоках. По содержанию кальция она вдвое превосходит малину и вчетверо – чернику.

О целебных свойствах земляники люди знали с древнейших времен. Упоминание о ней как о хорошем лекарственном средстве есть в письменных источниках, появившихся за несколько тысячелетий до нашей эры.

Обладая выраженными антиоксидантными свойствами, земляника предотвращает развитие онкологических заболеваний и замедляет старение. Сок, выжатый из ее плодов и листьев, применяют для лечения железодефицитной анемии, а также в качестве желчегонного, диуретического, вяжущего, тонизирующего, ранозаживляющего и противовоспалительного препарата. Земляничный сок полезен при гастритах, рахите, пародонтозе, ревматизме, подагре, экземе и других кожных заболеваниях.

Холодные компрессы из сока или размятых ягод очень эффективны в качестве средства против мокнущих экзем с нагноениями, струпьями, трещинами и язвами.

Целебный эффект компрессов из листьев и ягод обеспечивают танины и флавоноиды, которых в землянике очень много. В медицинской практике известно немало случаев излечения с ее помощью запущенных кожных заболеваний, когда все другие лекарства оказывались неэффективными. Эта ягода обладает антисептическим и антибактериальными свойствами, что позволяет употреблять ее при угревой сыпи.

Сок из плодов, листьев и стеблей земляники рекомендуют при бессоннице, простуде, фиброме матки, туберкулезе, астме, мочекаменной болезни, заболеваниях печени и желчного пузыря. Эта ягода нормализует артериальное давление и обмен веществ, а также снижает уровень глюкозы в крови при сахарном диабете. Сок и отвар листьев назначают в качестве общеукрепляющего и спазмолитического средства, при энурезе, лейкозе и карциноме гортани, болезнях сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта.

Противопоказанием к применению земляники является аллергическая реакция.

Компресс из ягод земляники с водкой для жирной кожи, склонной к угрям

*150 г ягод земляники лесной, 300 мл водки.*

**Способ приготовления и применения** Землянику залить водкой и оставить в темном месте на 30 дней, время от времени встряхивая. Затем аккуратно процедить и развести водой в соотношении 1: 1.

Смочить в полученном растворе марлевую салфетку и наложить на лицо на 5–7 минут.

Готовое средство можно хранить в холодильнике несколько месяцев.

Компресс из ягод земляники для пористой, угреватой кожи

*200 г ягод земляники садовой.*

**Способ приготовления и применения** Размять ягоды земляники деревянной ложкой, выжать сок и смочить в нем тонкий слой ваты или сложенную в 5–6 слоев марлю, наложить на кожу и оставить на 15–20 минут.

Как только компресс подсохнет, повторить процедуру.

Ополоснуть лицо сначала теплой, а затем прохладной водой, промокнуть махровым полотенцем и смазать питательным кремом.

Компресс из ягод земляники и творога для обветренной кожи рук

*70 г ягод земляники, 50 г творога.*

**Способ приготовления и применения** Растереть ягоды с творогом, хорошо перемешать, завернуть в марлю и наложить на руки.

Такой компресс отбеливает и смягчает шелушащуюся кожу рук.

Компресс из ягод земляники против мокнущей экземы

*200 г переспелых ягод земляники.*

**Способ приготовления и применения** Размять землянику деревянной ложкой, нанести толстым слоем на плотную хлопчатобумажную или льняную ткань и приложить к пораженному участку кожи на 20 минут.

Процедуры проводить в течение 4 дней, за это время экссудация прекратится. Далее продолжить лечение мазями. Обычно выздоровление наступает через 1 месяц.

Лечение земляничными компрессами будет более эффективным, если вместе с ним употреблять в пищу землянику с молоком и сметаной.

Такие компрессы можно использовать при трофических язвах, мокнущих ранах, экссудативных диатезах и сыпи.

Помимо ягод, в виде компрессов можно применять распаренные листья земляники, прикладывая их к застарелым язвам, гнойным ранам. Благодаря этому пораженная поверхность кожи очищается от гноя, исчезает воспаление, а регенерация кожных клеток ускоряется.

Компресс отбеливающий из ягод земляники

*100 г ягод земляники садовой.*

**Способ приготовления и применения** Землянику слегка размять деревянной ложкой. Поместить ягодную массу на марлю, сложенную в несколько слоев, и наложить на очищенную кожу лица на 20–30 минут.

Затем ополоснуть кожу липовым настоем или теплой водой.

Такой компресс способствует удалению веснушек. Если же он используется для отбеливания пигментных пятен при сухой стареющей коже, ягодную массу нужно завернуть в марлю, наложить на предварительно смазанное оливковым маслом лицо и оставить на 10–15 минут, после чего ополоснуть кожу теплой водой или молоком.

Этот компресс не только отбеливает кожу, но и делает ее более эластичной и гладкой, омолаживая ее.

Проводить процедуры нужно 2–3 раза в неделю, курс – 10–12 компрессов.

Компресс тонизирующий из ягод земляники, малины и красной смородины

*100 г ягод земляники садовой, 100 г малины, 100 г красной смородины.*

**Способ приготовления и применения** Ягоды выложить в эмалированную емкость, тщательно размять деревянной ложкой и выжать сок.

Смочить в полученном средстве марлю и наложить ее на лицо и шею на 10–15 минут.

Затем ополоснуть кожу водой комнатной температуры и смазать питательным кремом.

## Клюква

Благодаря наличию в клюкве большого количества полезных элементов, ее ягоды широко используются для лечения самых разных заболеваний. В них есть дубильные вещества, флавоноиды, гликозиды, органические кислоты (урсоловая, хинная, лимонная, бензойная и др.), сахара (глюкоза и фруктоза), минералы и микроэлементы, в том числе йод, медь, железо, марганец, алюминий и калий. Клюква представляет собой богатейший источник витамина С. Кроме того, в ее плодах содержатся пектины, которые образуют с тяжелыми и радиоактивными веществами (свинцом, ртутью, стронцием, кобальтом) нерастворимые соединения, что способствует быстрому выведению их из организма при интоксикациях и радиационных поражениях.

Красный цвет этой ягоды обусловлен высоким содержанием в ней флавоноидов, которые оказывают антиоксидантное действие. Перехватывая свободные радикалы, они предотвращают развитие раковых опухолей.

Клюква обладает общеукрепляющим эффектом, нормализует обмен веществ и снижает уровень протромбина в крови, препятствуя образованию тромбов. Витамин Р, содержащийся в этой ягоде, предотвращает развитие ревматизма, ангины, атеросклероза и гипертонии. Он сдерживает увеличение содержания холестерина в организме, а также жира и жировых бляшек в артериях. Р-активные вещества клюквы укрепляют стенки кровеносных сосудов, усиливают прочность и эластичность капилляров.

Эти ягоды оказывают также противовоспалительное и ранозаживляющее действие. Они ценятся и за свое тонизирующее свойство. Клюква повышает умственную и физическую работоспособность, активизирует секрецию желудочного сока. Ее применяют при лечении гипо- и авитаминозов.

Дезинфицирующие и противомикробные эффекты клюквы позволяют использовать ее для профилактики и лечения заболеваний почек,

мочевыводящих путей (например, пиелонефрита) и мочевого пузыря, а также на начальной стадии панкреатита. Эти ягоды не дают вредным бактериям размножаться в полости рта и предохраняют зубы от кариеса, а десны от воспаления. Есть данные, что они помогают и при герпесе.

Горячий клюквенный кисель обладает потогонным эффектом. В теплом или холодном виде этот напиток растворяет камни в почках, а также улучшает состояние при ревматизме, малярии и цинге. Плоды клюквы, растертые с медом, используются при желудочных коликах, пониженной кислотности желудочного сока, малокровии, кашле, ангине, туберкулезе и высоком артериальном давлении. Уничтожая болезнетворные бактерии, клюква одновременно с этим поддерживает рост полезных бактерий кишечника.

Клюквенный сок можно использовать в качестве жаропонижающего, витаминизирующего, общеукрепляющего и освежающего напитка. Нужно, однако, иметь в виду, что употребление этих ягод противопоказано при язве желудка двенадцатиперстной кишки и острых воспалительных процессах в желудочно-кишечном тракте.

Кроме того, наружно плоды клюквы применяют для лечения кожных заболеваний в компрессах (экзема, угри, сыпь) и мазях (ожоги, гнойные раны). Мази с добавлением клюквенного сока и ягод, например, подсушивают мокнущие участки ткани, устраняют нагноение, уменьшают зуд, а также оказывают обезболивающее, антитоксическое и антиаллергическое действие.

Свежие ягоды клюквы не утратят свои целебные свойства, если залить их холодной водой и держать при температуре 0° С. От порчи плоды предохраняет содержащаяся в них бензойная кислота.

Компресс из ягод клюквы для жирной кожи, склонной к образованию угрей

*150 г клюквы.*

**Способ приготовления и применения** Ягоды клюквы размять, распределить тонким слоем по марлевой салфетке и наложить на очищенное лосьоном лицо на 15–20 минут.

Затем удалить компресс, протереть кожу влажным тампоном и промокнуть мягким чистым полотенцем.

Проводить процедуру через день, курс – 10–15 компрессов.

Компресс из сока клюквы против розовых угрей

*200 г ягод клюквы.*

**Способ приготовления и применения** Клюкву хорошо размять деревянной ложкой и выжать сок через марлю. Смочить в нем тонкий слой ваты или марлевую салфетку, слегка отжать и наложить на очищенное лицо на 1 час (по мере высыхания компресса вновь смачивать его). После этого ополоснуть кожу теплой водой.

Если кожа обладает повышенной чувствительностью, для первоначальных процедур следует разбавлять клюквенный сок кипяченой водой в соотношении 1: 3. В дальнейшем концентрацию раствора можно повысить сначала до 1: 2, а затем до 1: 1.

Курс – 15 процедур. При необходимости лечение можно повторить, сделав перерыв на 2 месяца.

Компресс из сока клюквы против сухой экземы

*200 мл ягод клюквы.*

**Способ приготовления и применения** Клюкву тщательно размять и выжать сок. Смочить в нем марлевую салфетку и приложить к пораженному участку кожи на 10 минут. Повторить процедуру 2–3 раза.

Это средство можно использовать также для очищения гнойных ран и ускорения регенерации поврежденной кожи.

Компресс из сока клюквы, меда и соли против суставных болей

*20 мл клюквенного сока, 50 г меда, 50 г йодированной соли мелкого помола.*

**Способ приготовления и применения** Тщательно перемешать соль с

медом, а затем добавить клюквенный сок. Нанести полученную массу на кусок льняной или хлопчатобумажной ткани, приложить к больному суставу, укутать теплым платком и оставить на ночь.

Лечение суставов компрессами будет более эффективным при сочетании его с приемом клюквы внутрь. Можно приготовить из нее следующее средство.

Компресс из клюквы, меда и чеснока для лечения суставов

*1 кг ягод клюквы, 1 кг меда, 200 г чеснока.*

**Способ приготовления и применения** Чеснок очистить, вместе с клюквой пропустить через мясорубку и убрать в холодильник на 24 часа. Затем добавить мед, хорошо перемешать и использовать для компрессов при болезнях суставов.

Кроме того, данное средство рекомендуется принимать внутрь по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до приема пищи.

## Малина

Малина – царица среди других ягод. В ее вкусных и ароматных плодах, которые издавна употреблялись в лечебных целях, содержится огромное количество полезных веществ. В них есть сахара (9–10 %), пектины, дубильные вещества, клетчатка, железо, медь, калий и органические кислоты (лимонная, яблочная и салициловая), обладающие противовоспалительным и жаропонижающим свойствами. Имеются в малине также витамины С, РР, В1, В9, В12. Содержащиеся в ней фитонциды способны уничтожать золотистый стафилококк и споры дрожжей и плесневого гриба.

С ее помощью лечат малокровие, заболевания желудочно-кишечного тракта, атеросклероз, болезни почек и гипертонию. В ее листьях содержатся вещества, стимулирующие гладкую мускулатуру кишечника и матки.

Ягоды и сок малины используются в качестве потогонного и жаропонижающего средства при простуде и лихорадке. Особенно полезен для таких больных сок с сахаром.

Малина обладает кровоостанавливающим и антитоксическим свойствами. Кроме того, она хорошо улучшает аппетит. Благодаря высокому содержанию меди плоды малины можно использовать в качестве антидепрессанта. Именно поэтому ее рекомендуют людям, жизнь или профессиональная деятельность которых связана со стрессовыми ситуациями.

Поскольку малина не утрачивает многие свои лечебные качества после термической обработки, варенье из нее полезно при простуде и гриппе.

Для компресса можно использовать свежую, замороженную и даже сушеную малину. А чтобы эффект был более значительным, его нужно накладывать на очищенную кожу.

В целях улучшения состояния кожи с малиной можно делать как

холодные, так и горячие компрессы. Первые успокаивают и тонизируют кожу, а вторые расширяют поры, поэтому их рекомендуют только тем, чья кожа относится к жирному типу.

Компресс из ягод малины для раздраженной кожи

*250 г ягод малины, 500 мл воды.*

**Способ приготовления и применения** Залить ягоды кипящей водой, накрыть крышкой, укутать полотенцем и настаивать в течение 30–40 минут. Затем процедить, остудить и использовать для холодного компресса. Смочить кусок марли в полученном настое, слегка отжать и наложить на лицо и шею. По мере высыхания компресса снова увлажнять его и повторять процедуру.

Если настой предназначен для горячего компресса, остужать его не нужно. Поверх марлевого слоя в этом случае следует наложить полиэтиленовую пленку, предварительно вырезав в ней отверстие для носа.

Этот компресс хорошо освежает и успокаивает кожу.

Компресс из ягод малины и мяты для раздраженной кожи

*300 г ягод малины, 20 г свежей или сушеной мяты, 800 мл воды.*

**Способ приготовления и применения** Залить ягоды малины 600 мл кипящей воды. В оставшемся кипятке в отдельной посуде заварить мяту. Через 30 минут процедить настои малины и мяты и смешать их.

Смочить в полученном средстве кусок марли, слегка отжать и наложить на лицо и шею.

Для холодного компресса использовать охлажденный настой, а для горячего остужать его не нужно.

Такое средство хорошо освежает и успокаивает кожу.

Компресс из ягод малины и ромашки для кожи, склонной к воспалениям

*120 г ягод малины, 30 г сушеных цветков ромашки, 500 мл воды.*

**Способ приготовления и применения** Всыпать сушеные цветки ромашки в чашку, залить 250 мл кипящей воды, накрыть крышкой и укутать полотенцем. Через 1 час процедить, снова укутать и оставить на 30 минут в теплом месте.

Ягоды малины залить оставшейся кипящей водой, накрыть крышкой, укутать полотенцем и оставить в теплом месте на 30 минут. Затем процедить и смешать с заваренной ромашкой.

Смочить кусок марли в полученном средстве и наложить на лицо и шею на 8–10 минут, а после высыхания снова увлажнить ее. Процедуру повторить 3–4 раза.

Этот компресс обладает дезинфицирующим и противовоспалительным свойствами.

Компресс из ягод малины и подорожника для кожи, склонной к воспалениям

*100 г ягод малины, 20 г свежих листьев подорожника, 300 мл воды.*

**Способ приготовления и применения** Залить малину 200 мл кипящей воды, накрыть крышкой, укутать полотенцем и настаивать в течение 30 минут, а затем процедить.

Листья подорожника измельчить, залить оставшейся горячей водой, накрыть крышкой, укутать полотенцем на 20 минут, после чего аккуратно процедить. Смешать настои подорожника и малины, смочить в полученном средстве марлю и наложить на лицо и шею.

Данный компресс обладает значительным противовоспалительным эффектом.

Компресс из ягод малины и лопуха для кожи, склонной к воспалениям

*100 г ягод малины, 30 г свежих листьев лопуха, 300 мл воды.*

**Способ приготовления и применения** Залить малину 200 мл кипятка

воды, накрыть крышкой, укутать полотенцем и настаивать в течение 30 минут, после чего процедить.

Листья подорожника измельчить, залить оставшейся горячей водой, накрыть крышкой и укутать полотенцем на 30 минут, а затем процедить.

Смочить в смеси настоев малины и подорожника марлю и наложить на лицо и шею.

Этот компресс оказывает противовоспалительное действие.

Компресс из ягод малины и оливкового масла для сухой кожи

*120 г ягод малины, 30 мл оливкового масла.*

**Способ приготовления и применения** Ягоды малины размять деревянной ложкой, слить в чашку выделившийся сок, добавить оливковое масло и хорошо перемешать. Смочить в приготовленном средстве марлевую салфетку и наложить на лицо и шею на 20 минут. Затем ополоснуть кожу теплой водой и смазать питательным кремом.

Данный компресс придает коже свежесть и эластичность.

Компресс из ягод малины и картофеля для сухой кожи

*120 г малины, 160 г картофеля, 20 мл растительного масла.*

**Способ приготовления и применения** Ягоды малины слегка помять деревянной ложкой и слить выделившийся сок в чашку. Картофель очистить и натереть на мелкой терке. Затем добавить малиновый сок, растительное масло и хорошо все перемешать.

Смочить в приготовленном средстве марлю и положить ее на лицо на 20 минут.

После этого умыться теплой водой и смазать кожу увлажняющим кремом.

Компресс из ягод малины и томатов для жирной кожи

*150 г ягод малины, 200 г томатов.*

**Способ приготовления и применения** Томаты разрезать на несколько частей и выжать сок через марлю вместе с ягодами малины.

Смочить в полученном средстве марлевую салфетку и наложить на лицо.

Через 5 минут снова увлажнить в оставшейся смеси соков подсохшую марлю и повторить процедуру 5–6 раз, затем ополоснуть кожу прохладной водой, промокнуть махровым полотенцем и нанести смягчающий крем.

Этот компресс подсушивает кожу и убирает жирный блеск.

Компресс из ягод малины и яблок для склонной к жирности кожи

*150 г ягод малины, 300 г сочных яблок.*

**Способ приготовления и применения** Малину размять деревянной ложкой и слить сок в чашку. Яблоки очистить, удалить сердцевину, натереть на крупной терке и выжать сок.

Смешать соки яблок и малины, смочить в полученном средстве марлевую салфетку, наложить ее на лицо и оставить до высыхания. Затем снова увлажнить и повторить.

Продолжительность процедуры – 20 минут, после чего нужно ополоснуть лицо прохладной водой и нанести увлажняющий крем.

Компресс из ягод малины и шалфея для жирной кожи

*100 г ягод малины, 20 г сушеной травы шалфея, 250 мл воды.*

**Способ приготовления и применения** Залить шалфей кипящей водой, накрыть крышкой, укутать полотенцем и настаивать в течение 10 минут. Затем добавить ягоды малины, снова укутать и оставить еще на 30 минут, после чего процедить и использовать для компресса.

Смоченную в полученном средстве марлю держать на лице в течение 20 минут.

Компресс из ягод малины и мать-и-мачехи для жирной кожи

*100 г ягод малины, 20 г сушеной травы мать-и-мачехи, 250 мл воды.*

**Способ приготовления и применения** Залить мать-и-мачеху кипящей водой, укутать полотенцем и оставить на 10–12 минут. Затем добавить ягоды малины, снова укутать и настаивать еще 30 минут. Смочить марлю в приготовленном средстве и наложить на лицо на 25 минут.

Компресс из ягод малины и молока для жирной кожи

*120 г ягод малины, 100 мл молока.*

**Способ приготовления и применения** Малину размять, смешать с теплым молоком и дать остыть.

Смочить в полученном средстве марлеву салфетку и наложить на лицо, после высыхания (через 4–5 минут) снова увлажнить ее.

Процедуру повторять в течение 30 минут, а затем умыться прохладной водой и смазать кожу питательным кремом.

Вместо обычного молока можно использовать простоквашу или кефир, но в таком случае малины следует взять в 1,5–2 раза больше. Компресс следует держать на лице в течение 20 минут.

Компресс из сушеных ягод малины против розовых угрей

*10 г сушеных ягод малины, 100 мл воды.*

**Способ приготовления и применения** Залить малину кипящей водой и оставить на 30 минут, после чего процедить.

Смочить в полученном средстве марлевые салфетки или ватные тампоны и наложить на пораженные участки кожи на 20 минут.

Делать такие компрессы ежедневно в течение 10 дней, а затем через

день. Курс лечения – 20 процедур.

Компресс из ягод малины и петрушки для обветренной кожи рук

*100 г ягод малины, 100 г зелени петрушки, 200 мл воды.*

**Способ приготовления и применения** Зелень петрушки измельчить, залить водой и оставить на 30 минут, а затем процедить. Малину хорошо размять деревянной ложкой.

Подготовленные ингредиенты соединить и перемешать. Смочить в полученном средстве 2 куска марли, сложенных в несколько слоев, и наложить на кожу рук на 15 минут.

После этого ополоснуть их теплой водой и тщательно вытереть махровым полотенцем.

Компресс из ягод малины и листьев лопуха для обветренной кожи рук

*100 г ягод малины, 100 г листьев лопуха, 500 мл воды.*

**Способ приготовления и применения** Листья лопуха измельчить, залить 250 мл кипящей воды, накрыть крышкой, укутать полотенцем и оставить на 30 минут, а затем процедить.

Ягоды малины залить оставшимся кипятком, тоже укутать и через 30 минут аккуратно процедить.

Смешать приготовленные настои, смочить в полученном средстве 2 куска марли и наложить на руки на 20 минут.

Компресс тонизирующий из ягод малины и винограда

*150 г ягод малины, 150 г ягод винограда.*

**Способ приготовления и применения** Малину размять деревянной ложкой и слить сок в чашку. Выжать сок из винограда, предварительно раздавив ягоды ложкой.

Смешать виноградный и малиновый соки, смочить в полученном

средстве марлевую салфетку и наложить ее на очищенное лицо. Через 5–6 минут, когда она подсохнет, снова увлажнить ее.

По окончании процедуры умыться прохладной водой и смазать кожу питательным кремом.

Этот холодный компресс хорошо тонизирует и освежает кожу. Для лучшего эффекта рекомендуется проводить его 4–5 раз в неделю.

Компресс тонизирующий из ягод малины и огурцов

*100 г ягод малины, 150 г огурцов, 200 мл воды.*

**Способ приготовления и применения** Залить ягоды кипящей водой, накрыть крышкой, укутать полотенцем и настаивать 30 минут.

Огурцы натереть на крупной терке, соединить с малиновым настоем, смочить в полученном средстве марлевую салфетку и наложить на лицо и шею. По мере ее высыхания увлажнять и повторять процедуру 2–3 раза.

Этот компресс освежает, хорошо тонизирует и отбеливает кожу.

Компресс отбеливающий из ягод малины и лимонов

*300 г переспелых ягод малины, 200 г лимонов.*

**Способ приготовления и применения** Малину слегка размять деревянной ложкой, чтобы выделился сок. Затем добавить свежеежатый лимонный сок и перемешать.

Смочить марлевую салфетку в приготовленном средстве и приложить к участкам кожи (лицо, шея, область декольте, руки), нуждающимся в отбеливании. Повторить несколько раз, увлажняя компресс по мере высыхания.

По окончании процедуры ополоснуть кожу теплой водой и смазать питательным кремом.

Компресс отбеливающий из ягод малины и лимонов

*300 г переспелых ягод малины, 300 г моркови, 200 г лимонов.*

**Способ приготовления и применения** Ягоды малины слегка помять деревянной ложкой и слить в чашку выделившийся сок. Морковь очистить, натереть на мелкой терке и выжать через марлю сок. Затем выжать сок из лимонов и смешать с малиновым и морковным соками. Смочить марлевую салфетку в приготовленном средстве и приложить к участкам кожи, нуждающимся в отбеливании. Когда она подсохнет (примерно через 5 минут), снова увлажнить ее. Повторить процедуру несколько раз. Затем ополоснуть кожу теплой водой и нанести питательный крем.

Проводить процедуру в течение 20 минут 2–3 раза в неделю.

Компресс отбеливающий из ягод малины и одуванчика

*130 г ягод малины, 50 г свежих листьев и цветков одуванчика, 250 мл воды.*

**Способ приготовления и применения** Листья и цветки одуванчика залить кипящей водой, накрыть крышкой и держать в теплом месте 30–40 минут, а затем процедить. Ягоды малины размять деревянной ложкой, перелить сок в чашку и добавить одуванчиковый настой. Намочить в полученной смеси марлевую салфетку, слегка отжать и наложить ее на кожу на 10–15 минут.

Такой компресс хорошо отбеливает веснушки и пигментные пятна.

Компресс из листьев малины против угревой сыпи

*20 г сушеных листьев малины, 200 мл воды.*

**Способ приготовления и применения** Листья малины измельчить, залить кипящей водой, накрыть крышкой, укутать полотенцем и оставить на 30 минут, а затем процедить.

Смочить в полученном средстве марлевую салфетку и наложить на лицо на 20 минут.

После этого ополоснуть кожу водой комнатной температуры.

Делать такие компрессы ежедневно в течение 10 дней, а затем через день. Курс лечения – 20–25 процедур.

Компресс из листьев малины и цветков ромашки для обветренной кожи рук

*200 г листьев малины, 60 г сушеных цветков ромашки, 500 мл воды.*

**Способ приготовления и применения** Залить цветки ромашки 250 мл кипящей воды, накрыть крышкой, укутать полотенцем и оставить на 30 минут, а затем процедить.

Листья малины измельчить, залить оставшимся кипятком, накрыть крышкой и укутать, а через 30 минут процедить.

Смешать настои ромашки и малины, смочить в полученном средстве марлевые салфетки и наложить на кожу руки. Через 10 минут снять их, снова увлажнить и опять сделать компресс. Процедуру повторить 4 раза.

## Можжевельник

Ягоды (шишки) можжевельника издавна использовались в качестве целебного средства свежими, сушеными, в виде отваров и настоев.

Они содержат около 40 % глюкозы и фруктозы, в них есть органические кислоты (яблочная, уксусная, муравьиная), эфирное масло, горькие смолы, дубильные и красящие вещества. Сок из спелых плодов можжевельника используют как мочегонное средство, а также для лечения воспалений мочеполовых путей и артритов. Отвары можжевельниковых ягод, оказывающие дезинфицирующее действие, полезны при заболеваниях печени, женской половой сферы и язвенной болезни желудка.

В народной медицине чаще всего применяется настой ягод можжевельника, который эффективен при камнях в печени, подагре, ревматизме и для очищения кожи. Для уменьшения суставных болей также полезна спиртовая настойка плодов этого растения. Употребляется и отвар можжевельниковых веток, он оказывает благотворное действие при аллергических высыпаниях, диатезе, дерматитах, лишаях и сыпи.

Широкое распространение получило можжевельниковое масло, обладающее ранозаживляющим, антисептическим и очистительным свойствами. Наружно его применяют при мокнущих экземах, акне, атонических ранах, язвах, дерматозах и болях в мышцах и суставах.

### Приготовление можжевельникового масла

Масло можжевельника можно приготовить в домашних условиях, однако для этого потребуются не только ягоды, но и другие части растения (кора, хвоя).

Подготовленное сырье нужно тщательно измельчить, выложить в стеклянную банку или бутылку, залить растительным маслом (оливковым, конопляным и др.) в соотношении 1: 3 и настаивать в течение 10–15 дней в темном месте (периодически встряхивая), а затем аккуратно процедить.

Компресс из ягод можжевельника против подагры и ревматизма

*10 г сушеных ягод можжевельника, 200 мл воды.*

**Способ приготовления и применения** Залить ягоды можжевельника горячей водой и настаивать 2–3 часа, затем поставить на водяную баню и прогревать в течение 10–15 минут, после чего процедить.

Смочить в теплом отваре марлю, сложенную в несколько слоев, наложить на больное место, покрыть компрессной бумагой или полиэтиленом и обмотать теплым платком.

Компресс из ягод можжевельника, листьев крапивы и овечьего масла против суставных болей

*50 г ягод можжевельника, 50 г листьев крапивы, 50 г овечьего масла.*

**Способ приготовления и применения** Листья крапивы измельчить, добавить истолченные можжевельные ягоды, соединить с овечьим маслом и тщательно перемешать.

Нанести полученную массу тонким слоем на марлевую салфетку, наложить на больной сустав и укутать.

Оставшееся средство следует хранить в холодильнике.

Компресс из ягод можжевельника и лекарственных трав против суставных болей

*10 г ягод можжевельника, 10 г листьев багульника, 10 г травы донника, 10 г корней лопуха, 10 г корней пырея, 10 г шишек хмеля, 10 г травы чабреца, 500 мл водки.*

**Способ приготовления и применения** Растительное сырье измельчить и соединить. Наполнить полученной смесью бутылку или банку, залить водкой и держать в темном месте в течение 10 дней, время от времени встряхивая.

Затем процедить и использовать для растираний и в компрессах для облегчения суставных болей.

Компресс из масла можжевельника против суставных болей

*0,25 мл (7 капель) масла можжевельника, 15 мл растительного масла.*

**Способ приготовления и применения** Соединить растительное масло с можжевеловым. Смочить марлевую салфетку в горячей воде, нанести на нее масляную смесь, приложить к больному суставу, накрыть полиэтиленовой пленкой или компрессной бумагой и укутать теплым платком.

## Облепиха

Облепиху в качестве лекарственного средства открыли древние греки, которые использовали молодые веточки растения для исцеления раненных в бою воинов.

Хотя по вкусу облепиха не может сравниться с малиной или клубникой, по приносимой человеку лечебной пользе она является рекордсменкой среди других ягод. Благодаря уникальному химическому составу ее уже давно успешно применяют как в народной, так и в традиционной медицине.

В свежих плодах облепихи содержатся сахара, дубильные вещества, олеиновая, стеариновая, линолевая и пальметиновая кислоты, ликопин, каротин (провитамин А), витамины С, В1, В2, В3, В9, Е, К и Р. Неслучайно врачи называют ее лучшим натуральным поливитамином.

Есть в ягодах и микроэлементы, в том числе железо, магний, марганец, бор, сера, алюминий, кремний и титан. Свои ценнейшие свойства, вкусовые и лечебные качества облепиха сохраняет не только в свежем, но и в замороженном виде.

Полезные вещества имеются и в других частях растения. Например, в его коре есть серотонин (алкалоид гиппофаин), оказывающий противоопухолевое действие. Отвар молодых веток используют для питья и мытья головы при выпадении волос. Компрессы из листьев облепихи эффективны при ревматизме.

Благодаря высокому содержанию витаминов А, Е и С, которые являются прекрасными антиоксидантами, это растение можно использовать в целях борьбы со старением кожи.

Лечебные свойства облепихи широко используются для уменьшения и прекращения болей, характерных для воспалительных процессов, а также для быстрого заживления ран, ускорения грануляции и эпителизации тканей. Облепиху применяют свежей (ягоды), в виде сока, настоев,

сиропов и настоек.

Но особенно ценным считается масло, полученное из плодов растения. Его назначают внутрь при язвенной болезни пищевода и желудка, а также при авитаминозах. В качестве профилактики профессиональных заболеваний верхних дыхательных путей на вредных производствах рекомендуются ингаляции с облепиховым маслом. При гайморитах его вводят в верхнечелюстную пазуху, а при ларингитах и фарингитах им смазывают слизистую оболочку. Облепиховое масло эффективно при лечении альвеолярной пиореи, пульпитов и периодонтитов.

Наружно облепиховое масло используют для лечения термических и химических ожогов, обморожений, долго незаживающих язв и ран, лучевых поражений кожи, экземы, чешуйчатого лишая, пиодермии, туберкулеза кожи, флегмонозного акне, хейлитов и волчанки. В таких случаях делают холодные компрессы (примочки). Облепиха обладает высокой регенерирующей способностью, она заставляет клетки кожи обновляться быстро и энергично.

Как наружное средство масло облепихи применяют в гинекологии, а также при травмах и дефектах роговицы, язвах, конъюнктивитах, кератитах, трахоме, лучевых поражениях и ожогах глаз.

В 80-е годы XX века облепиховое масло было дефицитным товаром. Теперь же оно есть в любой аптеке. Но нужно иметь в виду, что качественное масло облепихи не может стоить дешево. Его можно приготовить и самостоятельно, в таком случае не будет повода сомневаться в «натуральности» препарата.

### Приготовление облепихового масла

Существует несколько способов приготовления облепихового масла в домашних условиях.

*Способ 1.* Перебрать ягоды облепихи, удалить веточки, листочки и прочий мусор.

Дважды тщательно промыть ягоды в кипяченой воде температурой 40–50° С. Откинуть плоды на сито или дуршлаг, затем разложить на полотенце или фильтровальной бумаге и обсушить. Можно также использовать для

этого вентилятор.

Когда ягоды обсохнут, пропустить их через соковыжималку. Полученный сок можно использовать в кулинарных целях. Сырьем для приготовления масла является только выжимки (шрот).

Разложить их тонким слоем на противне, поставить в духовку и сушить с открытой дверцей при слабом нагревании, после чего измельчить с по мощью кофемолки. Чем мельче помол, тем легче будет извлечь из полученного сырья масло.

Поставить одну кастрюлю в другую (большого объема) таким образом, чтобы дно верхней не соприкасалось с дном нижней емкости.

Влить в большую кастрюлю горячую воду и поместить на огонь. В меньшую емкость выложить треть или четверть сухого шрота, залить подогретым до 50° С рафинированным растительным маслом и накрыть крышкой. Время от времени поднимать ее, перемешивать массу и измерять ее температуру. Она не должна быть выше 50° С, иначе полезные биологические вещества, которые содержатся в облепихе, разрушатся. Процесс должен продолжаться 12–16 часов. Затем маленькую кастрюлю следует снять, укутать теплым одеялом и оставить на 6–8 часов.

Утром облепиховую массу нужно слегка подогреть на водяной бане, а затем выжать масло через мешочек, сшитый из капрона.

Таким же способом готовятся и оставшиеся порции ягодных выжимок.

Приготовленный продукт нужно слить в стеклянную бутылку или банку и поставить на 7 дней в темное прохладное место. По окончании этого срока масло нужно слить с осадка и снова дать отстояться в течение 1 недели. Процедуру необходимо повторять до тех пор, пока жидкость полностью не осветлится.

*Способ 2.* Этот вариант менее трудоемкий, однако продукт получается не таким качественным. Выжимки или раздавленные ягоды облепихи выложить в подходящую емкость и залить подогретым до 50° С рафинированным растительным маслом (в соотношении по массе 1: 1,5). Накрыть крышкой и оставить в темном месте при комнатной температуре на 7 дней. Время от времени емкость нужно встряхивать. Затем жидкую

часть слить.

Можно ускорить процесс, если поместить смесь из выжимок (раздавленных ягод) и растительного масла в термос с широким горлом, а потом плотно укупорить. В таком случае процесс приготовления займет всего 24 часа.

Держать облепиховое масло следует в холодильнике, в таком случае оно будет сохранять свои свойства в течение 2 лет.

Компресс из облепихового масла и молока для сухой увядающей кожи

*140 г ягод облепихи, 200 мл молока высокой жирности.*

**Способ приготовления и применения** Ягоды облепихи протереть сквозь сито и смешать с молоком.

Смочить в полученном средстве марлевую салфетку и наложить на лицо и шею на 20–25 минут.

После этого умыться теплой водой.

Компресс разглаживает морщины, делает кожу более эластичной и свежей.

Компресс из облепихового масла для сухой кожи

*30 мл облепихового масла, 100 мл дистиллированной воды.*

**Способ приготовления и применения** Смешать воду с облепиховым маслом, смочить в растворе марлевую салфетку и наложить на лицо на 5 минут.

Затем снять компресс и сделать похлопывающий массаж лица.

Компресс из облепихового масла против угревой сыпи

*100 мл облепихового масла.*

**Способ приготовления и применения** Облепиховое масло нагреть на водяной бане, окунуть в него тонкий слой ваты и наложить на очищенное

лицо.

Затем накрыть пергаментной бумагой с прорезями для глаз и носа, а сверху положить еще один слой сухой ваты.

Через 15 минут снять компресс и ополоснуть лицо водой.

Компресс из облепихи, малины, земляники и красной смородины для сухой кожи

*60 г облепихи, 60 г малины, 60 г земляники, 60 г красной смородины.*

**Способ приготовления и применения** Ягоды размять деревянной ложкой, выжать сок и смочить в нем марлевую салфетку.

Наложить компресс на лицо и оставить до высыхания.

По окончании процедуры ополоснуть лицо теплой водой и смазать питательным кремом.

Компресс из облепихи, моркови и молока для сухой кожи

*100 г облепихи, 100 г моркови, 100 мл молока.*

**Способ приготовления и применения** Облепиху размять деревянной ложкой и слить сок в отдельную посуду. Морковь очистить, натереть на мелкой терке и выжать сок.

Развести соки моркови и облепихи молоком и перемешать. Смочить в полученном средстве марлевую салфетку и наложить на лицо на 15–20 минут. Затем ополоснуть кожу теплой водой и смазать кремом.

Такой компресс хорошо питает кожу, делает ее более эластичной.

Компресс антисептический из облепихи, ромашки и листьев смородины для жирной кожи, склонной к образованию угрей

*50 г ягод облепихи, 20 г сушеных листьев смородины, 30 г цветков ромашки, 1 л воды.*

**Способ приготовления и применения** Выложить плоды облепихи,

цветки ромашку и листья смородины в эмалированную кастрюлю и залить кипящей водой. Поставить на водяную баню и прогревать в течение 20 минут, затем остудить и процедить. Смочить в отваре марлевую салфетку и наложить на лицо на 7–10 минут. Повторить процедуру 3–4 раза.

Такой компресс оказывает противовоспалительное действие.

Компресс из настойки облепихи и календулы против угревой сыпи

*5 мл спиртовой настойки облепихи, 5 мл спиртовой настойки календулы, 250 мл воды.*

**Способ приготовления и применения** Развести настойки облепихи и календулы в холодной кипяченой воде, смочить в полученном средстве вату и наложить на лицо на 10–15 минут.

Для приготовления настойки ягоды облепихи нужно залить 70 %-ным спиртом в соотношении 1: 10 и держать в темном месте 2 недели, время от времени встряхивая, а затем процедить.

Компресс из облепихового масла для шеи

*100 мл облепихового масла.*

**Способ приготовления и применения** Масло облепихи подогреть на водяной бане. Смочить в нем большой кусок ваты и обернуть им шею. Сверху положить целлофановую пленку, обмотать теплым платком или шарфом и оставить на 10–15 минут.

Компресс из облепихового масла против трещин на коже рук

*100 мл масла облепихи.*

**Способ приготовления и применения** Слегка подогреть облепиховое масло на водяной бане, смочить в нем куски марли и наложить на руки на 20 минут.

Компресс из облепихи и алоэ против раздражения кожи

*40 мл сока облепихи, 30 мл сока алоэ.*

**Способ приготовления и применения** Смешать облепиховый сок с соком алоэ, смочить в полученном средстве салфетку, наложить ее на лицо и оставить до высыхания.

Затем снять компресс, ополоснуть кожу теплой водой и смазать питательным кремом.

Компресс из облепихового масла против солнечных ожогов

*100 мл масла облепихи.*

**Способ приготовления и применения** Смочить салфетку из мягкой хлопчатобумажной ткани или кусок ваты в облепиховом масле и наложить на пораженный участок кожи.

Эту процедуру можно также применять при экземе, чешуйчатом лишае, плохо заживающих ранах и язвах. В последнем случае кожу перед наложением компресса следует обработать пенициллином.

Если раны плохо заживают, процедуру нужно повторить несколько раз.

Компресс из облепихи против суставных болей

*100 г ягод облепихи.*

**Способ приготовления и применения** Спелые ягоды облепихи хорошо размять деревянной ложкой. Нанести полученную массу на марлевую салфетку, наложить на больной сустав, зафиксировать бинтом, шарфом или теплым платком и оставить на ночь. Затем снять компресс и насухо растереть сустав полотенцем.

Процедуру проводить ежедневно в течение 2–3 недель.

Данное средство рекомендуется применять для облегчения состояния при артрозах и артритах. Кроме того, оно эффективно при шейном и поясничном радикулите.

Для лечения следует использовать только свежие ягоды.

Компресс из облепихового масла, меда и морской соли против суставных болей и ревматизма

*100 мл облепихового масла, 60 г меда, 30 г морской соли.*

**Способ приготовления и применения** Соединить облепиховое масло с солью и медом, слегка подогреть на водяной бане и хорошо перемешать.

Нанести полученную массу на марлевую салфетку или кусок хлопчатобумажной (льняной) ткани и наложить на больное место, а затем обмотать теплым платком и зафиксировать с помощью шарфа. Вместо ткани можно также использовать большой лист лопуха. Такой компресс рекомендуется ставить на ночь.

Компресс листьев облепихи против суставных болей и ревматизма

*10 г сушеных листьев облепихи, 200 мл воды.*

**Способ приготовления и применения** Залить измельченные листья облепихи водой и прогревать на слабом огне в течение 10 минут с момента закипания. Процедить полученный отвар через сложенную в несколько слоев марлю.

Данное средство использовать для компрессов при суставных болях и ревматизме.

Компресс ветвей облепихи против суставных болей и ревматизма

*20 г измельченных сушеных ветвей облепихи, 300 мл воды.*

**Способ приготовления и применения** Измельченные ветви облепихи залить кипящей водой, накрыть крышкой, укутать полотенцем и оставить на 2–3 часа.

Полученный настой процедить и использовать для компрессов при суставных болях и ревматизме.

Компресс из облепихи и листьев березы против суставных болей

*100 г ягод облепихи, 10 г сушеных листьев березы повислой, 200 мл воды.*

**Способ приготовления и применения** Ягоды облепихи тщательно размять деревянной ложкой. Листья березы залить кипящей водой и настаивать в течение 30 минут. Затем процедить и смешать с облепиховой массой.

Смочить салфетку в приготовленной смеси, наложить на больной сустав, обмотать шарфом и оставить на ночь.

## Рябина

В ягодах рябины очень много полезных веществ: витамины С, РР, В1, В2, провитамин А, белки, углеводы, пищевые волокна, дубильные вещества, сахара (глюкоза и фруктоза), свободные органические кислоты, макро- и микроэлементы (калий, магний, фосфор, железо др.). Каротина в ней больше, чем в моркови, а по содержанию аскорбиновой кислоты она превосходит лимон. Все это делает рябину ценнейшим целебным продуктом.

Плоды используют при лечении атеросклероза, а сок применяется при геморрое и гастрите с пониженной кислотностью. Ягоды оказывают мочегонное и кровоостанавливающее действие. Содержащиеся в них фитонциды уничтожают золотистый стафилококк, сальмонеллы и споры плесневого грибка. Сорбиновая кислота, выделенная из рябины, обладает бактерицидным свойством и препятствует росту микроорганизмов и грибков.

Амигдалин, обнаруженный в плодах рябины, используется для создания лекарственных препаратов радио- и рентгенозащитного действия. Это свойство известно и народным целителям, которые дают жевать рябину людям, отравившимся угарным газом.

Ягоды рябины сохраняют полезные качества и в сушеном виде. Лечебным эффектом обладают рябиновые соки, сиропы, кисели, варенья и джемы. Они снижают проницаемость и ломкость капилляров, нормализуют холестериновый обмен, оказывают противоотечное и желчегонное действие, а также предотвращают гнилостные и бродильные процессы в кишечнике и стимулируют кроветворение. Нужно, однако, иметь в виду, что комплекс органических и неорганических веществ ягод рябины способен усилить свертываемость крови. Это полезно при склонности к кровотечениям, но людям, предрасположенным к тромбозам, не следует увлекаться лечением рябиной.

Компресс из ягод рябины для сухой увядающей кожи

*150 г свежих ягод рябины.*

**Способ приготовления и применения** Пропустить ягоды рябины через мясорубку. Поместить полученную массу на марлевую салфетку и наложить на лицо на 8–10 минут. Снять компресс и ополоснуть кожу водой комнатной температуры, а затем смазать питательным кремом.

Компресс из сока рябины для жирной кожи с расширенными порами

*300 г ягод рябины.*

**Способ приготовления и применения** Пропустить ягоды рябины через соковыжималку. Смочить в полученном соке марлевую салфетку, слегка отжать и наложить на лицо на 20 минут. Повторить процедуру 3–4 раза.

Проводить такое лечение следует 2 раза в неделю. Курс – 15 процедур.

Компресс из сока рябины против розовых угрей

*200 г рябины, 100 мл воды.*

**Способ приготовления и применения** Пропустить ягоды рябины через соковыжималку. Смешать полученный сок с охлажденной кипяченой водой. Смочить в полученном средстве тонкий слой ваты или марлевую салфетку и наложить на лицо на 10–15 минут.

Процедуру проводить ежедневно в течение 1 месяца.

Компресс из отвара ягод рябины против бородавок

*100 г ягод рябины, 250 мл воды.*

**Способ приготовления и применения** Залить ягоды рябины кипящей водой, поставить на огонь, довести до кипения и прогревать в течение 10 минут. Затем накрыть крышкой и оставить на 1 час, после чего процедить.

Смочить в отваре ватный тампон или кусочек марли, приложить к пораженному месту, накрыть целлофановой пленкой, зафиксировать бинтом или шарфом и оставить на ночь.

Вместо отвара можно использовать ягодную массу, которую также следует прикладывать в виде компресса на ночь.

Компресс из ягод рябины и сметаны для обветренной кожи рук

*140 г ягод рябины, 100 г густой сметаны, 1 яичный желток.*

**Способ приготовления и применения** Ягоды рябины пропустить через мясорубку. Затем добавить сметану и яичный желток и тщательно перемешать. Полученную однородную массу нанести толстым слоем на 2 марлевые салфетки и обернуть ими руки. Через 20 минут компресс снять, а руки ополоснуть теплой водой.

Компресс из сока рябины против сосудистых звездочек

*100 мл сока рябины, 100 мл воды.*

**Способ приготовления и применения** Сок рябины смешать с водой и хорошо охладить. Затем смочить в полученном растворе марлю, сложенную в несколько слоев, и наложить на участки кожи с расширенными сосудами.

Процедуру проводить несколько раз в день.

Черная смородина

Эта ягода является богатейшим источником полезных для человеческого организма веществ. В ней содержатся витамины С, К, Р и группы В, провитамин А, сахара, эфирное масло, дубильные и пектиновые вещества, соли калия, фосфора и железа, винная, янтарная, лимонная, яблочная и салициловая кислоты. Чтобы обеспечить себя суточной потребностью в витамине С, достаточно съесть всего 15–20 ягод.

Черная смородина способна предотвращать развитие опухолей, сахарного диабета, старческого слабоумия, заболеваний сердечно-сосудистой системы и снижение остроты зрения. Ее ягоды и листья применяются для лечения атеросклероза, болезней печени, почек и дыхательных путей. Эти части растения обладают противовоспалительным и дезинфицирующим свойствами, поэтому их можно использовать для компрессов.

Кроме того, черная смородина славится восстановительными эффектами, сок, выжатый из ее плодов, помогает ослабленным больным и людям, перенесшим операции.

Отварами ягод черной смородины лечат малокровие, гипертонию, кровоточивость десен, гастриты и язву желудка и двенадцатиперстной кишки. Ванны и компрессы из листьев используют при кожных высыпаниях и дерматозах.

Компресс тонизирующий из ягод черной смородины для увядающей кожи

*100 г ягод черной смородины, 50 мл воды.*

**Способ приготовления и применения** Ягоды слегка размять деревянной ложкой.

Смочить марлевую салфетку в горячей воде, выжать, нанести на нее раздавленные плоды, наложить компресс на лицо и оставить на 30 минут.

После этого нужно умыться прохладной водой.

Такой компресс освежает стареющую кожу и разглаживает ее.

Компресс тонизирующий из сока черной смородины для усталой кожи

*200 г ягод черной смородины, 50 мл воды.*

**Способ приготовления и применения** Ягоды смородины размять деревянной ложкой и выжать сок.

Смочить сложенную в несколько слоев марлю в охлажденной кипяченой воде, а затем в соке черной смородины и наложить на очищенное лицо и шею на 25–30 минут.

Потом снять компресс и протереть лицо кубиком льда или ватным тампоном, пропитанным очень холодной водой.

Такая процедура прекрасно освежает усталую кожу и улучшает цвет лица.

Компресс отбеливающий из сока черной, красной смородины и калины

*100 г ягод черной смородины, 100 г ягод красной смородины, 100 г ягод калины.*

**Способ приготовления и применения** Выжать из ягод сок, смочить в нем марлевую салфетку и наложить на лицо. Через 10 минут снова увлажнить ее и повторить процедуру.

Затем ополоснуть кожу водой комнатной температуры.

Компресс из ягод черной смородиной против розовых угрей

*50 г сушеных ягод черной смородины, 300 мл воды.*

**Способ приготовления и применения** Залить плоды черной смородины кипящей водой, накрыть крышкой, укутать полотенцем и оставить на 15 минут, после чего процедить.

Смочить в теплом настое сложенную в несколько слоев марлю, слегка выжать и наложить на лицо на 15–20 минут.

Процедуру проводить ежедневно день. Курс – 15–20 компрессов. При необходимости лечение можно повторить через 15–20 дней.

Компресс из черной смородины и лекарственных трав против суставной боли

*50 г сушеных ягод черной смородины, 25 г коры ивы, 20 г травы пустырника, по 15 г корня девясила высокого, травы шалфея лекарственного и хвоща полевого, по 10 г цветков бузины черной, травы вереска обыкновенного, листьев ежевики сизой и плодов боярышника, 250 мл воды.*

**Способ приготовления и применения** Растительное сырье смешать. 2 столовые ложки сбора выложить в эмалированную кастрюлю, залить водой и поставить на кипящую водяную баню. Прогреть в течение 15 минут, затем снять с плиты и оставить под крышкой на 45 минут.

После этого аккуратно процедить, смочить в полученном средстве сложенную в несколько слоев марлю или хлопчатобумажную ткань, слегка выжать, наложить компресс на больной сустав, обвязать шарфом или теплым платком и оставить на ночь.

При подагре, ревматизме и артрозе полезно сочетать такие компрессы с приемом настоя листьев черной смородины. Рецепт его приготовления представлен ниже.

Для снижения содержания в организме мочевой кислоты и пуриновых оснований, вызывающих боли в суставах, полезно также регулярно пить смородиновый сок.

Настой листьев черной смородины против суставных болей

*5 г сушеных листьев черной смородины, 200 мл воды.*

**Способ приготовления и применения** Листья черной смородины измельчить, залить кипящей водой, накрыть крышкой, укутать и оставить на 2 часа, а затем аккуратно процедить.

Полученное средство пить по 100 мл 4 раза в день.

## Черника

Знахари издавна использовали чернику в качестве эффективного средства при лечении многих болезней. Целебные свойства этой вкусной и сочной ягоды обусловлены веществами, которые содержатся в ней.

Черника богата дубильными веществами, клетчаткой, сахарами, пектинами, органическими кислотами (яблочная, лимонная, хинная, янтарная и др.), витаминами (С, В1, В2, В5, В6, РР). В ней много макро- и микроэлементов: калий, натрий, кальций, магний, фосфор, медь, железо, марганец, кобальт, никель. По содержанию марганца она является рекордсменом среди других ягод и фруктов.

Удачное соотношение витаминов и других полезных веществ наделило чернику противобактериальным, противоанемическим, вяжущим, мочегонным, кровоостанавливающим, сосудоукрепляющим и противогнилостным свойствами, а также способностью лечить желудочно-кишечные заболевания.

Препараты, приготовленные из черники, оказывают регенерирующее, болеутоляющее и противовоспалительное действие, поэтому их можно употреблять для лечения ревматизма и гнойных ран. Густой отвар черничных плодов, применяемый наружно, является отличным средством от ожогов, экземы, долго незаживающих повреждений кожи и угревой сыпи.

Целебными свойствами обладают не только ягоды, но и листья черники: из них готовят отвары для лечения диабета, болезней кожи, подагры и ревматизма.

Многие полезные свойства плоды черники сохраняют и в сушеном виде.

Компресс из ягод черники для сухой увядающей кожи

*140 г ягод черники.*

**Способ приготовления и применения** Ягоды размять деревянной ложкой, поместить в марлевую салфетку и наложить на лицо на 20 минут. Затем ополоснуть кожу сначала теплой, а потом холодной водой. Ее можно подкислить соком лимона, который поможет удалить черничный краситель из пор.

Компрессы из ягод черники для лица нужно делать по выходным дням, так как стойкий черничный пигмент сильно окрашивает кожу.

Компресс из ягод черники и земляники для жирной кожи, склонной к воспалениям

*20 г ягод черники, 20 г ягод земляники, 100 мл нежирного йогурта.*

**Способ приготовления и применения** Ягоды черники и земляники размять и смешать с йогуртом. Смочить в полученном средстве марлевую салфетку и наложить на лицо на 20 минут.

Затем ополоснуть кожу теплой водой, подкисленной лимонным соком.

Процедура освежает и увлажняет кожу, сужает поры и устраняет жирный блеск.

Компресс из ягод черники против экземы, чешуйчатого лишая, некротических язв и ожогов

*100 г ягод черники, 100 мл воды.*

**Способ приготовления и применения** Ягоды залить горячей водой, довести до кипения и держать на среднем огне в течение 4–5 минут, после чего дать остыть. Растереть ягоды деревянной ложкой вместе с отваром, нанести на марлевую салфетку и приложить к больному месту.

Компресс из ягод черники против подагры

*100 г ягод черники.*

**Способ приготовления и применения** Ягоды черники размять деревянной ложкой, завернуть в марлю и наложить на воспаленные суставы на 25–30 минут.

Эффективность такого компресса усилится, если вместе с ним употреблять внутрь настой сушеных плодов черники. Рецепт его приготовления приведен далее.

Компресс ягод и листьев черники против подагры

*10 г сушеных ягод и листьев черники, 250 мл воды.*

**Способ приготовления и применения** Залить плоды черники кипящей водой, накрыть крышкой, укутать полотенцем и оставить на 2 часа, а затем процедить.

Полученное средство использовать для компрессов при подагре.

Компресс из листьев черники для лечения долго незаживающих ран

*10 г листьев черники, 250 мл воды.*

**Способ приготовления и применения** Листья черники измельчить, залить кипящей водой, укутать и поставить в теплое место на 30 минут. Затем слегка остудить и процедить через сложенную в несколько слоев марлю.

Смочить в теплом настое слой ваты или марлевую салфетку и наложить на поврежденный участок кожи.

## ШИПОВНИК

Главная ценность плодов шиповника – огромное количество аскорбиновой кислоты. Витамина С в них в 10 раз больше, чем в черной смородине, и в 50 раз больше, чем в лимоне. Всего 3 ягоды шиповника (например, коричневого или иглистого) содержат суточную норму этого полезного для человека вещества. В нем также есть витамины А, В2, Е и К.

В народной и традиционной медицине используются не только плоды, но и другие части шиповника, в частности корни и цветки.

Шиповник применяют для лечения простуды, гриппа, атеросклероза, болезней желудочно-кишечного тракта и печени, нефритов, астмы, пневмонии, малярии, заболеваний мочеполовой системы и дерматозов. Он укрепляет иммунитет и адсорбирует токсины, а также способствует разрушению камней в желчном пузыре и почках. Его плоды оказывают мощное бактерицидное и фитонцидное действие.

Так как шиповник помогает очищать кровь и улучшает обменные процессы, его рекомендуют для лечения малокровия.

Совсем недавно ученые выяснили, что ягоды шиповника активизируют функции гена, отвечающего за формирование хрящевых клеток и коллагена – компонентов, ответственных за нормальное состояние суставов. Это значит, что с их помощью можно остановить развитие артрита.

В лечебных целях широко применяется масло шиповника, которое делают из плодовых семян растения. Оно содержит большое количество витаминов А, С и Е. Шиповниковое масло очень полезно для кожи и способствует регенерации клеток и тканей, благодаря чему улучшаются цвет и состояние кожи. Это хорошее противорубцовое средство, разглаживающее даже старые шрамы.

Шиповниковое масло используют при псориазе, нейродермите, экземе и дерматозах. Для усиления терапевтического эффекта его рекомендуют

смешивать с лавандовым маслом.

Масло шиповника употребляют для лечения стоматитов и гингивитов, а также при пролежнях, ожогах и трещинах сосков и кожи. В чистом виде или в виде водного раствора оно обладает увлажняющим свойством, поэтому его используют в косметологии для улучшения состояния сухой и увядающей кожи. А в качестве примочек его применяют для ухода за областями вокруг глаз и рта (при отсутствии склонности к прыщам). Кроме того, это масло защищает кожные покровы от вредного воздействия солнечных лучей.

### Приготовление шиповникового масла

Семена шиповника тщательно измельчить с помощью кофемолки и залить растительным маслом в соотношении 1: 10. Поставить смесь на слабый огонь и прогревать в течение 15 минут. Затем перелить в чистую емкость, укутать и настаивать 6–7 часов.

В домашних условиях можно приготовить и масляный экстракт. Для этого очищенные от семян плоды шиповника следует залить растительным маслом (в соотношении 1: 3) и держать в темном месте 10 дней, периодически встряхивая.

Ни аптечное, ни приготовленное самостоятельно масло шиповника не хранится долго даже в холодильнике. Через 3 месяца оно почти полностью утрачивает полезные свойства.

Компресс из масла шиповника для лечения ссадин, долго незаживающих ран, язв и ожогов

*50 мл масла шиповника.*

**Способ приготовления и применения** Смочить в масле шиповника стерильную марлевую салфетку и наложить на пораженный участок кожи на 30–40 минут. Процедуру повторять 2–3 раза в день.

Такой компресс способствует быстрому заживлению поврежденной кожи.

Компресс из ягод шиповника и оливкового масла для увядающей кожи

*200 г ягод шиповника, 40 мл оливкового масла.*

**Способ приготовления и применения** Свежие плоды шиповника, собранные после первых заморозков, тщательно очистить от семян и размять. Затем добавить оливковое масло и хорошо перемешать.

Нанести полученную массу на марлевую салфетку и наложить на лицо на 10–15 минут.

Компресс из настоя шиповника и сока алоэ против розовых угрей

*50 г ягод шиповника, 200 мл воды, 50 мл сока алоэ.*

**Способ приготовления и применения** Ягоды шиповника залить кипящей водой, укутать и оставить на 1 час, а затем процедить. Смешать настой с соком алоэ, смочить в нем марлевую салфетку, слегка выжать и наложить на лицо.

Процедуру проводить через день до полного исчезновения угрей.

Горячий компресс из отвара шиповника для комбинированной кожи

*50 г ягод шиповника, 250 мл воды.*

**Способ приготовления и применения** Плоды шиповника залить кипящей водой, поставить на слабый огонь и прогревать под крышкой в течение 15 минут, затем слегка остудить и процедить через сложенную в несколько слоев марлю.

Смочить в горячем отваре марлевую салфетку, слегка выжать и наложить на лицо на 5–6 минут.

Сухой компресс из шиповника и лекарственных трав при суставных болях и радикулите

*30 г сушеных плодов шиповника, 10 г сушеной травы спорыша, 5 г сушеных листьев березы, 20 г соли, 250 мл воды.*

**Способ приготовления и применения** Растительное сырье измельчить, перемешать, пересыпать в термос, залить кипящей водой, укупорить и оставить на 12 часов.

После этого процедить, добавить соль и, помешивая, растворить ее. Смочить в полученном средстве шерстяную материю, дать ей высохнуть, приложить к больному месту, зафиксировать шарфом или бинтом и оставить до исчезновения неприятных ощущений.

