

Annotation

Для лечения каждой болезни есть свое лучшее время. И это особенно характерно для зимнего времени года, ведь именно в этот период человек больше всего подвержен инфекционным, сердечно-сосудистым заболеваниям и заболеваниям мочеполовой системы. Эта книга расскажет о способах лечения в зимнее время, о закаливании организма, поможет вам укрепить свой иммунитет, чтобы с легкостью переждать зиму и встретить весну с новыми силами, здоровыми и красивыми. Будьте здоровы!

- [Алла Евгеньевна Кузнецова, Олеся Владимировна Живайкина](#)
 - [ВВЕДЕНИЕ](#)
 -
 - [РАЗДЕЛ 1. Средства, проверенные временем](#)
 - [ГЛАВА 1. ТАЛАЯ ВОДА И ЕЕ СВОЙСТВА](#)
 -
 - [ГЛАВА 2. ХВОЯ](#)
 -
 - [ГЛАВА 3. МЕД и прополис](#)
 -
 - [ГЛАВА 4. ЛУК И ЧЕСНОК](#)
 -
 - [ГЛАВА 5. ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ](#)
 -
 - [РАЗДЕЛ 2. ПРЕДУПРЕДИТЬ ЛЕГЧЕ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ. ЗАКАЛЯЙСЯ, БУДЬ ЗДОРОВ!](#)
 -
 - [РАЗДЕЛ 3. Заболевания, типичные для зимнего периода](#)
 - [ГЛАВА 1. Простудные заболевания](#)
 -
 - [ГЛАВА 2. ГРИПП](#)
 -
 - [ГЛАВА 3. БРОНХИТ](#)
 -

- ГЛАВА 4. ОБОСТРЕНИЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
 -
 - ГЛАВА 5. кожные поражения
 -
 - ГЛАВА 6. НЕВРОЗЫ, ДЕПРЕССИИ
 -
 - РАЗДЕЛ 4. КОСМЕТИКА ДЛЯ ЗИМЫ
 -
 - Заключение
 -
-

**Алла Евгеньевна Кузнецова, Олеся
Владимировна Живайкина
Зимние лекарства**

ВВЕДЕНИЕ

Здравствуйтесь, уважаемые читатели. Думаю, всем знакомо такое состояние: чем продолжительнее унылый осенний дождь, тем с большим нетерпением ожидается наступление зимы с морозными солнечными днями, пушистым снегом и прочими присущими только этому времени года радостями. Но вместе с тем зима приносит и свои проблемы. В первую очередь они касаются здоровья. Под влиянием холода организм становится более уязвимым к простудам и вирусным инфекциям, недостаток витаминов в питании снижает защитные функции организма и осложняет течение болезней. Наряду с поступлением витаминов большое значение имеет сохранение баланса минеральных веществ (кальция, магния, фтора, селена, железа и пр.), недостаток которых так же ослабляет организм и провоцирует развитие заболеваний, нарушение кислотно-щелочного равновесия в организме. Особенно опасен недостаток того или иного вещества для детского организма. Помимо склонности к частым заболеваниям, при этом происходит еще и замедление роста, формирование различных дефектов, отставание в умственном и физическом развитии.

Поэтому сбалансированность питания является непременным условием как повышения защитных сил организма, так и нормального его функционирования. Для полноценного питания в рацион необходимо включать как можно больше доступных в зимнее время источников витаминов: заранее заготовленных овощей (капусты, моркови, тыквы и др.), фруктов, отваров и настоев лекарственных трав и ягод, овощных и фруктовых соков. Не следует ограничивать себя в питании для избавления от лишнего веса, так как зимой повышается энергообмен и недостаток калорий может стать причиной снижения иммунитета.

Резкие перепады температуры и атмосферного давления сказываются на общем самочувствии, вызывая чувство тревоги, подавленное настроение, беспричинную тоску.

Такое состояние усугубляется недостатком солнечного света, что может привести к затяжной депрессии. Поэтому наряду с тонизирующими и витаминными средствами зимой полезно

принимать вещества, стимулирующие нервную систему, которые тоже можно найти среди лекарственных трав. Помимо этого, необходимо восполнять недостаток света с помощью искусственного освещения, по возможности находить больше источников для радости. Хороший эффект дает закаливание, о нем вы можете прочитать в отдельной главе этой книги.

Зима— самое подходящее время года для занятий спортом. Лыжи, коньки, хоккей и просто игра в снежки и катание на санках могут дать мощный заряд бодрости и положительных эмоций. Но нельзя упускать из вида и риск получения травмы в результате падения, переохлаждения и пр. Поэтому в зимний период требуются удвоенное внимание и осторожность.

Под влиянием холодов обостряются многие хронические заболевания. Избежать этого или смягчить их проявления можно, обратившись к проверенным средствам народной медицины, рецепты которых вы найдете в этой книге.

Изменить природные условия невозможно, но, приложив усилия, даже в условиях суровой зимы можно сохранить здоровье тела и бодрость духа.

РАЗДЕЛ 1. Средства, проверенные временем

ГЛАВА 1. ТАЛАЯ ВОДА И ЕЕ СВОЙСТВА

Талая вода используется как одно из средств профилактики и лечения многих заболеваний. Ее целебное действие обусловлено изменением молекулярной структуры при переходе из жидкого состояния в твердое и обратно. К тому же технология процесса размораживания предусматривает очищение воды от присутствующих в ней в большом количестве тяжелых металлов и вредных примесей.

Как же получить талую воду? Ввиду ухудшения экологических условий природный лед и снег нужно использовать с большой осторожностью в местности, близкорасположенной к автомобильным трассам, проезжим дорогам, промышленным предприятиям.

Лед помещают для оттаивания на нижнюю полку холодильника и постепенно сливают растаявшую его часть сероватого цвета. В этой воде остаются вредоносные соединения. А все полезные вещества остаются в чистой воде. Именно эту воду можно использовать для лечения различных заболеваний.

Талую ледяную воду рекомендуется принимать ежедневно по 3—5 стаканов в сутки. Первую порцию желательно выпить натощак за 1 час до еды. Показаниями к применению талой воды являются сердечно-сосудистые заболевания (стенокардия, атеросклероз, гипертония, вегетососудистая дистония, тромбофлебит), заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатит, холецистит, запоры, атония кишечника), функциональные расстройства нервной системы, нарушения обмена веществ. Благодаря облегченной структуре талая вода насыщает организм кислородом, активизирует обменные процессы, оказывает общеукрепляющее действие. Систематическое употребление талой воды закаляет организм и повышает его устойчивость к простудным и вирусным заболеваниям, что является особенно важным в зимний период. Отвары и настои лекарственных трав, приготовленные на основе талой воды, становятся поистине живительным средством. Талая вода многократно усиливает целебное воздействие растений, снижает риск проявления аллергических реакций. При длительном применении этого средства самым

чудодейственным образом излечиваются многие хронические заболевания, происходит очищение организма от шлаков, токсинов, радионуклеидов и прочих вредных веществ, в результате чего нормализуются функции всех внутренних органов, стабилизируется эмоциональный фон и многие болезни отступают.

Ванны с использованием талой воды благотворно влияют на состояние кожи, насыщая ее кислородом, улучшая кровообращение и освобождая от токсичных веществ, образующихся в результате обменных процессов организма и выводящихся через поры на поверхности кожи.

Таким образом, регулярное употребление талой воды любому человеку поможет сохранить молодость и здоровье.

ГЛАВА 2. ХВОЯ

Любое хвойное дерево может пригодиться зимой не только в качестве новогодней елки. Например, сосновая хвоя— средство, проверенное временем. Многие поколения людей употребляли ее как единственное спасительное средство при цинге, малокровии, авитаминозах. В настоящее время выбор лекарств значительно расширился, но и мы нередко применяем хвою для укрепления организма, повышения его защитных сил, пополнения витаминного запаса. Хвоя содержит витамины, особенно витамин С и каротин, эфирные масла, алкалоиды, фитонциды, дубильные вещества и пр. Из хвои получают экстракты (сосновый, еловый, кедровый и т. д.), которые употребляют для ванн при лечении нервных и сердечно-сосудистых заболеваний. Помимо хвои с лечебными целями используют хвойные почки, живицу и деготь.

В состав почек хвойных деревьев также входят смолы, эфирные масла, аскорбиновая кислота, каротин, дубильные вещества и фитонциды. Почки включаются в курс лечения заболеваний верхних дыхательных путей как отхаркивающее, противовоспалительное средство; воспалительных заболеваний почек – как бактерицидное и мочегонное средство. Как и хвою, их применяют для лечения авитаминозов.

Жидкая хвойная смола, застывшая на воздухе, называется живицей. В ней содержится большое количество эфирного масла, придающего ей неповторимый аромат и специфический вкус. В настоящее время ее используют для изготовления бактерицидных пластырей, а раньше живицей смазывали незаживающие раны. Наши предки славились белизной и крепостью зубов, несмотря на отсутствие промышленных отбеливающих средств. Все дело в том, что живица в то время служила аналогом современной жевательной резинки и благодаря своим целительным свойствам очищала полость рта и поверхность зубов от вредоносных бактерий, укрепляла десны, удаляла зубной налет.

При перегонке живицы получают скипидар. Его используют для ингаляций при заболеваниях верхних дыхательных путей и легких, как

местное согревающее, раздражающее и отвлекающее средство при невралгии, болезнях суставов, воспалении легких.

ГЛАВА 3. МЕД и прополис

Мед— один из самых древних пищевых и лечебных продуктов. В его состав входят витамины, минеральные вещества (особенно много солей калия и железа), полезные ферменты, гормоны, эфирные масла, легкоусвояемый сахар— смесь глюкозы и фруктозы, органические кислоты, эфирное масло. Соотношение этих элементов позволяет применять мед для лечения многих заболеваний, использовать как профилактическое средство. Мед нашел широкое применение в народной медицине. Его назначают при простудных заболеваниях как противовоспалительное, дезинфицирующее, жаропонижающее средство. Добавляют в грудные настои и отвары как отхаркивающее и смягчающее верхние дыхательные пути средство, закапывают в нос для лечения насморка. Водным медовым раствором полощут горло при ангинах и фарингитах и ротовую полость – при стоматитах. Противовоспалительные и бактерицидные свойства меда используются в лечении раневых процессов посредством промывания ран водно-медовым раствором. При местном применении он оказывает раздражающее действие, усиливает процессы кровообращения, действует как отвлекающее средство при бронхитах, трахеитах, воспалении легких. Замечено, что при ежедневном употреблении меда в пищу повышается уровень гемоглобина в крови, исчезают признаки авитаминозов, укрепляется иммунная система, повышается общий тонус организма. Наличие глюкозы и солей калия делает мед востребованным при различных сердечно-сосудистых заболеваниях, нарушениях функций печени, почек. Обладая мочегонным действием, мед способствует устранению отеков, нормализации артериального давления. Благоприятно влияет мед и на состояние нервной системы. При систематическом употреблении он оказывает успокоительное действие, борется с бессонницей. Полезен мед при заболеваниях желудка и кишечника, используется при некоторых формах язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастрите с пониженной секреторной функцией, подавляет патогенную флору кишечника при дисбактериозе.

Но, несмотря на такую универсальность применения, мед полезен не всем. *С осторожностью следует применять мед и другие продукты пчеловодства людям, склонным к аллергическим реакциям, с заболеваниями поджелудочной железы, не рекомендуется давать его детям до 2 лет.*

Еще одним продуктом пчеловодства, обладающим целебным воздействием, является прополис. Прополис— это клейкое смолистое вещество, которым пчелы обмазывают стенки улья и щели, состоит из смеси бальзамов и смол, включает в свой состав эфирное масло, минеральные вещества, микроэлементы— железо, калий, кальций, марганец и пр.

Помимо этого, он содержит комплекс витаминов— С, РР, группы В и другие биоактивные вещества. Прополис обладает противовоспалительными и бактерицидными свойствами. Это обусловлено наличием в его составе биофлавонолов— действующих начал, синтезируемых растениями. Благодаря им прополис используется в лечении воспалительных и инфекционных заболеваний верхних дыхательных путей, пневмонии, туберкулеза. Кроме этого, он показан людям, с нарушениями функций сердечно-сосудистой, пищеварительной, нервной систем. Являясь природным биостимулятором, оказывает общеукрепляющее, тонизирующее, иммуномодулирующее действие. Применяется в профилактике онкологических заболеваний.

Ввиду плохой растворимости прополиса в воде он используется в основном в виде спиртовых настоек. *Противопоказан прополис людям, склонным к аллергическим реакциям на укусы пчел и продукты их жизнедеятельности.*

ГЛАВА 4. ЛУК И ЧЕСНОК

Репчатый лук— самый доступный и дешевый продукт, обладающий уникальными лечебными свойствами. Введенный в употребление много веков назад, он и по сей день не утратил своей популярности. Кроме того, что его используют в приготовлении почти всех блюд, он применяется еще и как средство от многих заболеваний. Как ни парадоксально, но по содержанию сахаров(фруктозы и сахарозы) горький лук опережает многие сладкие фрукты так же, как и количество железа в луке превышает количество этого элемента в общепризнанных его источниках— яблоках. Помимо этого, в луке представлен почти весь комплекс витаминов и минеральных веществ: витамины С, Е, К, РР, группы В, калий, кальций, йод, фосфор и пр. Бактерицидные свойства лука обусловлены наличием в его составе таких веществ, как флавоноиды и фитонциды. Лук активно применяется для профилактики и лечения простудных и вирусных заболеваний. Вдыхание испарений нарезанного лука способствует очищению дыхательных путей от микробов и вирусов, служит эффективным методом профилактики гриппа. Регулярное употребление лука в пищу повышает общий тонус организма, мобилизует защитные реакции на борьбу с вирусами в период эпидемий. Лук возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, подавляет гнилостные процессы в кишечнике, используется как основное противогнилостное средство. Луковый сок с сахаром или медом показан для лечения атеросклероза, гипертонии. Для лечения простуды, ангины, бронхита рекомендуется отвар лука в молоке с добавлением меда. Наружно для припарок при фурункулезе, нарывах применяется печеный или отваренный в молоке лук. Кашицу из свежего лука накладывают на ожоги, обморожения, язвы. Луковый сок обладает свойством укреплять корни волос и широко используется в косметологии.

Противопоказан лук при обострении желудочно-кишечных заболеваний, острых воспалительных процессах в почках, мочевом пузыре, простате, при болезнях сердца, печени.

Целебными свойствами обладает и луковая шелуха. В ней так же содержатся флавоноиды и гликозиды, обладающие целебной активностью, стимулирующими и адаптогенными свойствами—отхаркивающим, слабительным, спазмолитическим, противовоспалительным, антисептическим и др.

Водный настой шелухи способствует выведению из организма избытка натрия и хлоридов, оказывает кардиотоническое действие. Народные целители включают шелуху в состав очищающих организм отваров, применяющихся также для профилактики онкологических заболеваний. Настои используют для промывания гнойных ран и полоскания горла при простудных заболеваниях.

Обладает шелуха и косметическим эффектом. С ее помощью можно укрепить волосы, улучшить их рост, избавиться от перхоти, придать волосам золотистый или каштановый оттенок.

Шелухой можно обеззараживать питьевую воду, превращая ее в целебный витаминный напиток.

Таким образом, лук является действительно незаменимым многофункциональным в использовании продуктом.

Таким же незаменимым продуктом в зимнее время является чеснок. В свежем виде его употребляют в пищу, добавляя в качестве приправы к мясным, овощным блюдам, в супы, салаты, маринады и т. д. Лечебные свойства чеснока были известны еще несколько веков назад. Благодаря своему составу чеснок является средством, оказывающим лечебное воздействие при многих заболеваниях. Эфирное масло алицин, придающее ему специфический запах, обладает сильным бактерицидным действием. Чеснок обладает противовоспалительным, спазмолитическим, мочегонным, желчегонным, успокаивающим, кровоостанавливающим действием. Гликозиды, фитонциды и фитостерины оказывают антибактериальное, противовоспалительное, противоопухолевое, восстанавливающее клетки и улучшающее текучесть крови действие. Кроме биоактивных веществ, растение содержит необходимые для здоровья витамины и минералы: витамин С, витамины группы В (рибофлавин и пантотеновую кислоту), витамин Д, никотиновую кислоту, железо, никель, хром, медь.

Чеснок употребляют для лечения мочекаменной болезни, атеросклероза, гипертонии, пневмонии.

Актуальность применения чеснока возрастает в период распространения вирусных заболеваний. Его рекомендуют вдыхать при гриппе, ангине, насморке. Спиртовой настой чеснока оказывает профилактическое, общеукрепляющее, омолаживающее действие. Для профилактики гриппа показано ежедневное употребление смеси чеснока с медом и лимоном.

Применяется чеснок для уничтожения кишечных паразитов—глистов, остриц.

При сахарном диабете чеснок способствует снижению уровня сахара в крови.

ГЛАВА 5. ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

Самым распространенным и доступным средством, применяемым народной медициной для лечения и профилактики многих заболеваний являются лекарственные растения. Благодаря многокомпонентному химическому составу, каждое растение может в той или иной мере воздействовать на несколько заболеваний одновременно, что позволяет использовать их в комплексном лечении. Но к выбору лекарственных средств растительного происхождения каждый должен подходить, учитывая индивидуальные особенности своего организма. Очень часто перед применением растительных препаратов требуется консультация врача для выявления возможных противопоказаний или аллергических реакций.

Людям с относительно хорошим здоровьем в зимний период рекомендуется принимать лекарственные средства на растительной основе для укрепления иммунитета и профилактики простудных заболеваний и гриппа.

Кто занимается траволечением, должны знать способы приготовления лекарственных форм из растительного сырья.

Чаще всего используются водные настои и отвары лекарственных растений. Перед приготовлением лекарственных средств сырье следует измельчить. Нельзя помещать растения в алюминиевую посуду, лучше всего использовать эмалированную, стеклянную или фарфоровую емкость. Для процеживания можно пользоваться сложенной в несколько слоев стерильной марлей или широким бинтом.

Во избежание нежелательных последствий необходимо тщательно соблюдать дозировку, указанную в рецепте.

Полезно знать, что 1 ч. л. вмещает около 5 г измельченного сырья; 1 дес. л. – около 10 г, 1 ст. л. с верхом – около 30 г. Объем стакана – около 200 г.

• **НАСТОИ**

Настои в основном готовят из надземной части растения.

Существует несколько вариантов приготовления настоя.

• **Способ 1**

Необходимое количество измельченного сырья поместите в посуду, залейте указанным в рецепте объемом воды и настаивайте при комнатной температуре рекомендуемое количество времени. После чего процедите.

• **Способ 2**

Измельченное сырье, залив кипятком, поместите на водяную баню и нагревайте под крышкой 15 минут. После нагревания настаивайте 45 минут. Затем процедите и восполните утраченный объем кипяченой водой.

• **Способ 3**

Измельченное сырье поместите в термос, залейте кипятком и настаивайте в течение ночи. Перед употреблением процедите.

• **Способ 4**

Существует и холодный способ приготовления настоев. В этом случае сырье залейте холодной водой и настаивайте несколько часов, затем процедите.

• **ОТВАРЫ**

Отвары готовят из твердых частей растений— коры, плодов, корней, клубней и пр.

Для получения качественного средства измельченное сырье залейте холодной водой, доведите до кипения и кипятите на слабом огне 20—30 минут, после чего охладите, процедите и восстановите кипяченой водой первоначальный объем жидкости. Некоторые отвары рекомендуется процеживать сразу же без охлаждения.

• **НАПАРЫ**

Сырье, подготовленное таким же образом, как и для отвара, поместите в духовку и томите на слабом огне в течение нескольких часов.

• **Настои и отвары для наружного применения**

Их отличие от обычных настоев и отваров состоит в более высокой концентрации раствора, для чего увеличьте дозу сырья либо уменьшите объем воды.

• **НАСТОЙКИ**

Для приготовления настоек используется медицинский спирт крепостью 40 —70 % или водка. Измельченное сырье поместите в стеклянную посуду, залейте спиртом и настаивайте в плотно закрытой

емкости в темном месте при комнатной температуре 1—2 недели. Затем процедите.

Спиртовые настойки принимайте по назначению врача.

• **МАСЛЯНЫЕ НАСТОЙКИ**

Для приготовления этой лекарственной формы используются растительные масла, чаще всего оливковое, персиковое, подсолнечное. Измельченное сырье залейте маслом и выдерживайте в стеклянной плотно закрытой посуде от 10 дней до 1,5 месяцев. Иногда для настаивания рекомендуется выбирать теплое место. Готовую настойку процедите.

• **МАЗИ**

Технология приготовления мази заключается в смешивании мазовой основы (вазелина, ланолина, несоленого сливочного масла, смальца и пр.) с порошком, настоем или отваром высокой концентрации. При этом мазь тщательно растирайте до получения однородной консистенции.

• **ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ, ОБЛАДАЮЩИЕ ИМУНОМОДУЛИРУЮЩИМИ (ПОВЫШАЮЩИМИ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ ОРГАНИЗМА) СВОЙСТВАМИ**

• **Эхинацея пурпурная**

Одним из самых распространенных иммуномодуляторов в последнее время стала эхинацея пурпурная. Это растение повышает естественные защитные силы организма, поэтому применяется при различных заболеваниях. Эхинацея и препараты из нее используются при простудных заболеваниях, гриппе, хронических воспалительных и инфекционных заболеваниях, длительном приеме антибиотиков или гормональных средств. Препараты из эхинацеи оказывают положительное воздействие при заболеваниях, связанных с нарушениями обмена веществ: сахарном диабете, ревматизме, подагре, полиартрите. Применяют их при гинекологических, грибковых заболеваниях, ожогах, ранах, пролежнях. Эхинацея обладает не только иммуностимулирующими свойствами, но и оказывает антибактериальное, противогрибковое, противовирусное действие, способствует ускорению свертываемости крови и восстановлению поврежденных тканей.

• **Женьшень**

Проверенным растительным средством, оказывающим общеукрепляющее действие, является женьшень. Это растение активно влияет почти на все системы организма: сердечно-сосудистую, нервную, эндокринную, дыхательную, мочеполовую. Такое многоплановое воздействие этого растения объясняется содержанием в нем большого количества биологически активных веществ: гликозидов, панаксоновой кислоты и пр. Препараты женьшеня назначают при склонности к частым простудным заболеваниям, пониженном артериальном давлении, физическом, умственном и нервном перенапряжении, недостаточном питании, сахарном диабете, расстройстве половых функций. Положительные результаты наблюдались при использовании женьшеня в лечении атеросклероза, гастрита с пониженной кислотностью, заболеваний печени. Применение этого растения после тяжелых заболеваний укорачивает восстановительный период. В медицине восточных стран женьшень называют корнем жизни и рекомендуют принимать его даже здоровым людям после 40 лет как средство сохранения молодости. Учитывая биологическую активность растения, препараты на его основе следует принимать с осторожностью, начиная с половинных доз. *Противопоказан женьшень людям, страдающим гипертонической болезнью, и детям до 16 лет.*

• ***Элеутерококк колючий***

Соперником женьшеня по лечебному воздействию можно назвать элеутерококк колючий. В его корнях обнаружено большое количество биологически активных веществ. Это гликозиды, алкалоиды, флавоноиды, производные кумаринов, эфирные масла. Элеутерококк относится к растениям-адаптогенам, т. е. улучшает приспособляемость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, применяется для повышения иммунного статуса организма в эпидемиологически опасный период. Кроме того, он нормализует артериальное давление, стимулирует сердечную деятельность, помогает при умственной и физической усталости, снижает уровень сахара в крови, стимулирует деятельность центральной нервной системы. Назначают препараты элеутерококка при атеросклерозе, гипотонии и вместе с тем на начальных стадиях гипертонии, при легкой форме сахарного диабета.

Противопоказаниями являются инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь, гастрит с повышенной кислотностью, язвенная болезнь, инфекционные заболевания в острый период, повышенная температура тела.

• Шиповник

Шиповник называют кладезем витаминов. Его плоды по сбалансированности и составу витаминного комплекса могут поспорить с фармакологическими препаратами. Они содержат большое количество витамина С, витамины группы В, Р, РР, К, провитамин А, кроме того, в их состав входят минеральные вещества, флавоноиды, органические кислоты, пектиновые вещества. В семенах шиповника содержится жирное масло и витамин Е.

Плоды шиповника используют для профилактики и лечения простудных заболеваний, авитаминозов С и Р, анемии. Дефицит этих витаминов наблюдается в организме при недостаточном питании, после тяжелых заболеваний, при длительном физическом, умственном и нервном перенапряжении.

Также препараты шиповника назначаются при атеросклерозе, заболеваниях печени, почек, пищеварительного тракта.

Умеренные дозы средств на основе шиповника почти не имеют противопоказаний.

• Черная смородина

Черная смородина способствует повышению иммунитета и оказывает общеукрепляющее действие благодаря содержанию большого количества витамина С. Кроме него, в ее плодах содержатся каротин, витамины РР, группы В, железо, пектины, фитонциды и пр. Плоды и лекарственные средства из них назначают при авитаминозе, анемии, сердечно-сосудистых заболеваниях. Сок черной смородины полезен при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при простудных и инфекционных заболеваниях. Настой листьев черной смородины народная медицина рекомендует при нарушениях водно-солевого обмена в организме, его используют для лечения подагры и ревматизма. Отвар листьев оказывает мочегонное и противовоспалительное действие при воспалительных и инфекционных заболеваниях мочевыводящих путей. Но в основном плоды и листья смородины применяются как общеукрепляющее средство, включаются в состав многокомпонентных сборов.

Для повышения иммунитета можно употреблять не только препараты перечисленных растений, но любые растения, богатые витаминами, если, конечно, они не имеют ограничений в применении.

Источниками витамина С являются люцерна, корень и листья лопуха большого, хвощ полевой, ламинария, тысячелистник обыкновенный, подорожник большой, красный клевер, фиалка трехцветная, листья и плоды малины и черной и красной смородины, ромашка аптечная, мята перечная.

Источники провитамина А: морковь, тыква, помидор, соя, горох, облепиха, клевер, лопух, подорожник, шалфей, плоды рябины обыкновенной, рябины черноплодной, черной смородины, актинии, лимонника.

РАЗДЕЛ 2. ПРЕДУПРЕДИТЬ ЛЕГЧЕ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ. ЗАКАЛЯЙСЯ, БУДЬ ЗДОРОВ!

Современные комфортные условия жизни содействуют ослаблению способности человека адаптироваться к постоянно меняющимся условиям окружающей среды, снижают устойчивость организма к переменам погоды, переохлаждению инфекциям и т. д. И в результате возрастает число людей, подверженных частым заболеваниям, которые нередко приобретают хронический характер. Поэтому врачи все настойчивее рекомендуют прибегать к самому доступному способу укрепления организма— закаливанию.

Польза закаливания хорошо известна с давних времен. И все мы, как правило, его сторонники. Но, к сожалению, чаще всего теоретически. А на практике не хватает решительности, одолевают повседневные заботы, и вроде уже нет времени на закаливающие процедуры. Но ведь закаливание – один из самых простых способов избежать многих недугов, нередко заканчивающихся тяжелыми осложнениями. И приступить к нему можно в любом возрасте, в любое время года. Но следует учитывать, что процедуры станут эффективными только в том случае, если их проводят систематически. Без постоянного подкрепления достигнутые результаты снижаются. Возрастает же их эффективность при комплексном применении, сочетании общих и местных воздействий. Нельзя резко увеличивать интенсивность закаливающих процедур, это может обернуться обратным эффектом— вызвать переохлаждение и стать причиной заболевания. Не стоит начинать закаливание во время болезни и в течение некоторого периода после нее. Процедура не должна становиться принудительным актом, для достижения результата нужны положительные эмоции.

Если вы впервые решили обратиться к закаливающим мероприятиям, то начинать можно с самого простого— обливания ступней ног холодной водой. Для начала можно использовать воду температуры 20—25 °С, постепенно понижая ее на 1—2 °С.

Процедуру нужно проводить перед сном. В дальнейшем этот метод закаливания можно немного усложнить: для этого на дно ванны требуется положить душ с сильным напором холодной воды и в струе воды в течение 2 минут имитировать ходьбу. Постелив на дно коврик с резиновыми шипами, можно массировать рефлекторные зоны стоп, связанные со всеми внутренними органами, что сделает процедуру эффективнее. Обливания ступней можно совмещать с обтираниями. Это оказывает тонизирующее действие на весь организм, ускоряет процессы обмена веществ, улучшает кровообращение. Обтирания производят рукавицей из жесткой, желательно ребристой ткани (например, вафельное полотенце или холщовая ткань), водой температуры 20—23 °С. Смачивая и отжимая рукавицу, растирать тело круговыми движениями по направлению от периферийных участков к центру. Усилить положительное воздействие обтираний можно, добавив в воду йодированную соль (1 ст. л. на 1 л воды), создавая таким образом эффект морской воды. Обтерев одну из частей тела, необходимо сразу же растереть ее сухим полотенцем до ощущения тепла. Процедуру лучше всего проводить по утрам, температура воздуха при этом не должна быть ниже 18 °С.

Как один из методов закаливания применяется контрастный душ с чередованием воды разной температуры. Начиная процедуру с воды температуры 35—37 °С, заканчивать ее следует водой более низкой температуры. В первое время разница должна колебаться в пределах 2—4 °С с последующим усилением контрастности. С прошествием времени, после полной адаптации организма, температура воды на завершающем этапе может быть снижена до 18—20 °С. Такая процедура заряжает бодростью, стимулирует нервную систему, повышает устойчивость организма к переохлаждению, способствует усилению работы кровеносной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

По своему действию душ сходен с обливаниями, за исключением того, что при обливаниях не используется контрастность температур, а применяется вода одной температуры с ежедневным ее снижением от первоначальных 33—34 °С до 20—22 °С. Для проведения процедуры человек встает в ванну, после чего его обливают водой. Обливаться можно в течение 2—3 минут. После обливаний необходимо растереть тело сухой грубой тканью до порозовения кожи.

Для тех кто плохо переносит холодную воду, можно порекомендовать горячий метод закаливания. В этом случае обнаженное тело обтирается горячей водой и (в отличие от холодных обтираний) не вытирается. При естественном высыхании вода, испаряясь с кожи, охлаждает ее. Но следует учитывать, что чем горячее вода, тем интенсивнее происходит охлаждение, поэтому увеличивать температуру воды следует постепенно.

И, наконец, самым экстремальным видом закаливания является зимнее купание в открытых водоемах. Но этот метод требует предварительной консультации врача и длительной систематической подготовки. Подготовительный этап проводится в течение 2—3 лет. Первый год практикуются такие процедуры, как обтирание, обливание, контрастный душ с нарастающей интенсивностью, т. е. температура холодной воды доводится до минимальной. Последующий период включает в себя холодный душ, холодные ванны и обтирания холодной водой, стоя на снегу, а также хождение по мягкому снегу. Сами по себе эти процедуры обладают мощным закаливающим эффектом и при успешном их проведении можно приступить к следующей стадии— купанию ранней весной и поздней осенью в открытых водоемах с температурой воды 16—18 °С. Этот этап должен продолжаться не менее 2 лет. И когда ваш организм достаточно окрепнет, можно начинать зимнее купание. Время купания не должно превышать 1 мин, так как пребывание в воде низкой температуры вызывает резкие отклонения от нормы: повышается артериальное давление, учащается пульс и дыхание, снижается температура тела. Такой способ закаливания влияет и на состояние нервной системы. Поэтому применять его могут только абсолютно здоровые люди. Безусловным противопоказанием к зимнему купанию являются гипертония, атеросклероз, хронические инфекционные и воспалительные заболевания и пр. Кроме того, данный вид закаливания противопоказан детям и подросткам до 18 лет, так как «моржевание», являясь сильным стрессом для всего организма, усиливает функцию надпочечников— важнейшей железы внутренней секреции, что может закончиться полным их истощением и непереносимостью стрессовых ситуаций. Учеными доказано, что люди, занимающиеся зимним плаванием, устойчивы к простудам в той же мере, что и систематически закаляющиеся традиционными способами.

РАЗДЕЛ 3. Заболевания, типичные для зимнего периода

ГЛАВА 1. Простудные заболевания

• *Насморк*

Насморк знаком, естественно, всем. Это воспаление слизистой оболочки полости носа, которое сопровождается ощущениями заложенности носа, невозможностью полноценного носового дыхания и наличием отделяемого.

Медовые капли очень эффективны в борьбе с насморком.

Требуется: 1 часть меда, 2 части воды.

Способ приготовления. Разведите пчелиный мед теплой кипяченой водой.

Способ применения. Используйте получившийся раствор при остром и хроническом насморке для закапываний по 6 капель в каждую ноздрю 4 раза в день.

Лук с медом так же можно объединить и направить на борьбу с насморком.

Требуется: 3 ст. л. мелко нарезанного репчатого лука, 250 мл воды, 1 ст. л. меда.

Способ приготовления. Лук залейте кипятком, добавьте мед, хорошенько перемешайте. Настаивайте 30 мин.

Способ применения. Полученное средство используйте при насморке для промывания полости носа или в качестве капель в нос 5 раз в день по 3 капли в каждую ноздрю.

При насморке помогает смесь меда с соком свеклы.

Требуется: 1 ч. л. меда, 5 ч. л. свежего свекольного сока.

Способ приготовления. Сок сырой свеклы выдержите 2 часа, соедините с медом и тщательно размешайте.

Способ применения. Закапывайте по 4 капли смеси в каждую ноздрю 3—4 раза в день.

Требуется: 1 часть сока моркови, 1 часть растительного масла, 5 капель чесночного сока.

Способ приготовления. Смешайте свежееотжатый сок моркови и растительное масло, добавьте туда несколько капель чесночного сока. Лекарство готово.

Способ применения. Закапывайте в нос по 5 капель смеси 4 раза в день.

А вот как травы приходят на помощь при насморке.

Требуется: 1 ст. л. измельченной травы багульника, 1 стакан растительного масла.

Способ приготовления. Багульник залейте растительным маслом, поставьте на кипящую водяную баню на 1 час. Затем остудите при комнатной температуре, профильтруйте.

Способ применения. Используйте при насморке для закапывания в нос по 3 капли в каждую ноздрю 4 раза в день.

Очень эффективно при насморке эвкалиптовое масло.

Требуется: 1 ч. л. сухих измельченных листьев эвкалипта, 200 мл растительного масла.

Способ приготовления. Листья эвкалипта залейте растительным маслом. Поставьте на медленный огонь на 10 минут, снимите с плиты и настаивайте 5 часов. Профильтруйте через сложенную в несколько слоев марлю.

Способ применения. Закапывайте при насморке по 5 капель масла в каждую ноздрю 6 раз в день.

А вот еще один рецепт, незаменимый при насморке.

Требуется: 50 мл растительного масла, 4 зубчика чеснока, 1/4 головки репчатого лука.

Способ приготовления. Растительное масло поставьте на 30 минут на кипящую водяную баню. Затем остудите при комнатной температуре и добавьте в него измельченные чеснок и лук. Средство настаивайте 2 часа, процедите.

Способ применения. Используйте при насморке для смазываний слизистой оболочки носа по несколько раз в день.

Есть еще один проверенный способ борьбы с хлюпаньем в носу.

Как только вы почувствуете заложенность носа, сразу же следует приложить к пяткам горчичники, зафиксировать их и надеть теплые шерстяные носки. Процедура должна длиться около 2 часов, затем снять их и быстро походить по комнате в течение 5 минут.

Приведем рецепт, который используют абсолютно все. Прочитаете и скажете: «Да я с детства так насморк лечу».

Сварите вкрутую 2 яйца, оберните их в скорлупе полотенцем так, чтобы могли, не обжигаясь, чувствовать тепло, приложите их по обе стороны носа и держите, пока не остынут.

• **Ангина**

Ангина – это острое воспаление небных миндалин. Данное заболевание часто протекает без осложнений и прекрасно вылечивается. Но иногда она дает развитие таким страшным болезням, как ревматизм, миокардит, гломерулонефрит, хронический тонзиллит. Иногда острый процесс в силу тех или иных причин переходит в хронический тонзиллит. Тогда миндалины увеличиваются, воспаляются.

Проявления ангины, я думаю, знакомы всем. Это боль при глотании, недомогание, слабость, повышение температуры тела. Встречаются, причем довольно часто, жалобы на боль в суставах, головную боль, периодический озноб.

Чтобы избежать осложнений и вылечить ангину, предлагаем вам воспользоваться несколькими простыми рецептами.

Требуется: 1 головка репчатого лука.

Способ приготовления. Очистите лук, затем пропустите через мясорубку и отожмите сок.

Способ применения. Принимайте получившееся лекарство при ангине (только свежееотжатым) по 1 ч. л. 3 раза в день.

Отвар листьев малины обладает выраженным противовоспалительным действием, поэтому применение его при ангине дает поразительный результат.

Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев малины, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Залейте листья кипятком, кипятите 5 минут, настаивайте 30 минут, процедите и остудите.

Способ применения. Применяйте отвар в виде полосканий несколько раз в день.

Требуется: 1 лимон, 1 луковица.

Способ приготовления. Один некрупный лимон вместе с цедрой натрите на мелкой терке, отожмите сок. Таким же образом приготовьте луковый сок, смешайте соки.

Способ применения. Смесь употребляйте при ангине по 1/2 ч. л. 5—6 раз в день. После этого воздерживайтесь от еды и питья хотя бы в течение 1 часа. Процедуру повторяйте 4—5 дней.

Также очень эффективен при ангине настой липового цвета. Он обладает антимикробным, смягчительным и противовоспалительным свойствами.

Требуется: 1 ст. л. липового цвета, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Липовый цвет залейте кипятком, настаивайте 45 минут, остудите и процедите.

Способ применения. Используйте его при ангине, как и настой листьев малины, для полосканий горла.

Отвар из шишек ели оказывает противовоспалительное, антисептическое и обезболивающее действия.

Требуется: 100 г незрелых семенных шишек ели, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Шишки залейте кипятком, поставьте на медленный огонь на 30 минут. Затем снимите с огня и настаивайте 4 часа при комнатной температуре. Процедите. У вас должна получиться коричневая жидкость с хвойным запахом и вяжущим вкусом. Ее следует подогреть до 35—40 °С.

Способ применения. Используйте отвар при ангине для полосканий полости рта и горла.

Незаменим при ангине отвар из листьев черники.

Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев черники, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Листья залейте кипятком, настаивайте 45 минут, остудите и процедите.

Способ применения. Используйте его несколько раз в день в теплом виде для полосканий горла.

Лечение ангины пихтовым маслом практикуется издавна. Методика очень проста. Накрутите ватку на палочку, обильно смочите пихтовым маслом и смажьте миндалины. Некоторые предпочитают не смазывать, а поливать миндалины маслом из пипетки. Капните на каждую миндалину по 1—2 капли. Процедуру проводите по 4 раза в день.

В начале заболевания рекомендуется втирать пихтовое масло в области проекции миндалин на коже шеи.

Очень эффективно при ангине полоскание теплой пихтовой водой. Процедуру следует проводить по 5 раз в сутки.

Многие народные целители рекомендуют во время ангины не забывать о меде. Нужно полоскать горло медовым раствором.

Требуется: 1 ст. л. меда, 50 мл воды.

Способ приготовления. Разведите пчелиный мед теплой кипяченой водой.

Способ применения. Используйте для полосканий при ангине, хроническом тонзиллите.

При ангине полезно держать во рту мед до полного растворения (по 1 ч. л. по 5 раз в день). Выбирая мед, следует отдавать предпочтение меду в сотах. Он содержит больше витаминов, перги и других биологически активных веществ, очень полезных для здорового, а тем более для болеющего организма. Наиболее подходящими для лечения ангины являются шалфейный, липовый, лопуховый, акациевый, люцерновый и клеверный вересковый и донниковый меды.

Картофельная ингаляция поможет вам в лечении ангины.

Требуется: 0,5 кг картофеля, 1 л талой воды.

Способ приготовления. Возьмите мелкий картофель, тщательно промойте его под проточной водой. Поставьте варить до появления характерного картофельного запаха.

Способ применения. Накрывшись с головой полотенцем или одеялом, наклонитесь и вдыхайте пар ртом и носом 15 минут. После ингаляции следует сразу лечь в постель, чтобы не охлаждаться, можно также попить чай с медом. Процедуры проводите по 1—2 раза в день.

Незаменим при ангине сок алоэ с медом. Он облегчит боль в горле, поможет вам быстрее справиться с инфекцией.

Требуется: 2—3 листа алоэ, 1 ч. л. меда.

Способ приготовления. Возьмите нижние листья алоэ, промойте их под проточной водой, обсушите, измельчите, затем отожмите из них сок. Растворите в нем мед.

Способ применения. Принимайте смесь в свежем виде в течение месяца по 1 ч. л. 3 раза в день за 10 минут до приема пищи. При необходимости через 10 дней перерыва курс лечения можно повторить.

Кроме того, сок алоэ с медом используется при ангине следующим образом.

Требуется: 1 ст. л. сока алоэ, 3 ст. л. меда.

Способ приготовления. Смешайте сок алоэ и мед.

Способ применения. При хроническом тонзиллите этим средством натошак смазывайте миндалины в течение 2 недель каждый день, затем еще в течение 2 недель – через день.

А вот еще одно прекрасное средство.

Требуется: 1 ст. л. сухой измельченной травы зверобоя, 1 стакан кипятка, 30 капель 10%-ного спиртового экстракта прополиса.

Способ приготовления. Зверобой залейте кипятком, поставьте на 15 минут на кипящую водяную баню. Затем остудите при комнатной температуре, процедите, добавьте спиртовой экстракт прополиса.

Способ применения. Используйте получившееся средство теплым для полосканий при ангине, хроническом тонзиллите и других заболеваниях полости рта и глотки. Это лекарство обладает сильным противомикробным и противовоспалительным действием.

Вот еще несколько бабушкиных рецептов для лечения ангины.

Требуется: 80 г меда, 15 мл сока каланхоэ, 5 мл 10%-ного спиртового экстракта прополиса.

Способ приготовления. Тщательно перемешайте компоненты.

Способ применения. Получившееся лекарство используйте при ангине для смазываний слизистой оболочки рта, миндалин и задней стенки глотки, а также для ингаляций.

Требуется: 30 г листьев эвкалипта, 25 г цветков ромашки, 25 цветков липы мелколистной, 20 г семян льна обыкновенного, 1 стакан кипятка, 40 капель 20%-ной спиртовой настойки прополиса.

Способ приготовления. Возьмите 1 ст. л. смеси, залейте кипятком. Поставьте на водяную баню на 15 минут под закрытой крышкой. Затем настаивайте 30 минут, процедите, добавьте спиртовую настойку прополиса.

Способ применения. Используйте для полосканий 5 раз в день при ангине, обострениях хронического тонзиллита, а также для их профилактики.

Требуется: 1 ст. л. 10%-ного спиртового экстракта прополиса, 2 ст. л. персикового масла.

Способ приготовления. Смешайте настойку прополиса и персиковое масло.

Способ применения. Используйте средство при ангине для смазывания миндалин.

Требуется: 30 г травы зверобоя продырявленного, 30 г цветков ромашки аптечной, 25 г цветков календулы лекарственной, 15 г семян льна, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Тщательно измельчите все травы и перемешайте. Возьмите 1 ст. л. получившейся смеси, залейте в фарфоровом чайнике кипятком, настаивайте 30 минут, процедите.

Способ применения. Этим средством при ангине полощите горло в теплом виде 5 раз в день.

Отвар подорожника с прополисом – прекрасное полоскание при заболеваниях горла.

Требуется: 1 ст. л. сухих измельченных листьев подорожника, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Подорожник залейте водой, кипятите на слабом огне 15 минут. Затем настаивайте 1 час, процедите.

Способ применения. Используйте для полосканий при ангине, обострениях хронического тонзиллита.

• **Ларингит**

Ларингит – это воспаление слизистой оболочки гортани. Может быть, как и большинство заболеваний, острым и хроническим. Острый ларингит очень редко встречается в изолированной форме. Чаще всего является одним из проявлений острого респираторного заболевания или гриппа. Возникает ларингит вследствие таких факторов, как:

- 1) переохлаждение;
- 2) перенапряжение голоса;
- 3) запыленность воздуха;
- 4) вдыхание раздражающих паров и газов;
- 5) курение;
- 6) злоупотребление алкоголем.

Из симптомов можно перечислить следующие: сухость, першение, саднение в области гортани. Что касается кашля, то он вначале сухой, а в дальнейшем сопровождается отхождением мокроты. Важным симптомом является то, что голос становится хриплым, грубым, а иногда и пропадает вовсе.

Предлагаем вам рецепт настоя, содержащий максимальное количество витамина С и являющийся незаменимым при ларингите.

Требуется: по 70 г листьев березы бородавчатой, смородины черной, клевера, хвои сосновой или кедровой, цветков липы мелколистной, 2 л кипятка.

Способ приготовления. Измельченный сбор поместите в стеклянную посуду, залейте кипятком и настаивайте 1 сутки. Затем тщательно процедите.

Способ применения. Пейте 2 раза в день до еды по 1/2 стакана. Настой храните в холодильнике.

Разведите 1 ст. л. меда в стакане теплого молока и выпейте маленькими глотками при ларингите, сопровождающемся лающим кашлем.

• **Трахеит**

Трахеит – это воспаление слизистой оболочки трахеи при охлаждении и при некоторых инфекционных болезнях (гриппе, кори, коклюше и др.). Основное проявление – приступы кашля. Часто сопутствует воспалению верхних дыхательных путей инфекционного, токсического или другого происхождения. Основным симптомом – кашель, усиливающийся по утрам.

Средство, повышающее иммунитет, обладающее отхаркивающим действием.

Требуется: 100 г цветочного меда, 150 г мелко нарезанного лука, 0,5 л красного виноградного вина.

Способ приготовления. Смешайте все компоненты. Настаивайте 10 дней в темном прохладном месте. Процедите.

Способ применения. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Отхаркивающее и противовоспалительное средство.

Требуется: 500 г репчатого лука, 500 г сахара, 250 г меда, 1 л воды.

Способ приготовления. Лук пропустите через мясорубку, добавьте остальные ингредиенты. Варите на слабом огне 3 часа, периодически помешивая. Процедите.

Способ применения. Пейте смесь по 1 ст. л. 4 раза в день за 30 минут до еды. Смесь храните в холодильнике.

Значительно облегчает состояние при трахеите, сопровождающемся постоянной одышкой, лекарство по сибирскому народному рецепту.

Требуется: 10 лимонов, 10 долек чеснока, 1 л меда, 4 ст. л. облепихового масла.

Способ приготовления. Выжмите сок из лимонов, измельчите чеснок, добавьте облепиховое масло, смешайте с медом, настаивайте 10 дней в темном месте. Процедите.

Способ применения. Принимайте по 2 ст. л. 1 раз в день за 1 прием, медленно рассасывая во рту. Пейте 2 месяца.

• **Гайморит**

Гайморит – это воспаление гайморовых (носовых) пазух. Заболевание может быть острым и хроническим, как правило, протекает с повышением температуры, головными болями, болями в области пазух, усиливающимися при наклоне головы и туловища вперед.

Если у вас обострился гайморит, то мы рекомендуем вам по 6 раз в день в течение 15 минут жевать кусочек медовых сот, причем воск глотать не следует. Такая процедура приносит облегчение, облегчает дыхание носом, уменьшает воспаления, приводит к полному выздоровлению. Таким же методом можно предупреждать возникновение обострений.

А вот еще одно проверенное средство.

Требуется: 1 корень хрена, сок 3 лимонов, 1 ч. л. меда.

Способ приготовления. Возьмите корень хрена, тщательно промойте под проточной водой, снимите верхний слой и натрите на терке. 1/3 стакана полученной массы смешайте с соком лимонов.

Способ применения. Принимайте смесь по 1/2 ч. л. 1 раз в день через 30 минут после завтрака. Курс лечения при хроническом гайморите составляет 4 месяца. После двухнедельного перерыва при необходимости его можно повторить. Осенью и весной рекомендуется принимать тертый хрен с соком лимона для профилактики обострения гайморита.

ГЛАВА 2. ГРИПП

Грипп – это вирусное заболевание, которое поражает весь организм, но, как правило, основные проявления приходятся на органы дыхания: кашель, боль в грудной клетке, мышцах и суставах, повышение температуры, ощущение разбитости – вот далеко не весь перечень признаков и симптомов этого заболевания.

При гриппе вам поможет такое средство.

Требуется: 100 г пчелиного меда, сок 1 лимона, 4 стакана воды.

Способ приготовления. Отожмите сок одного лимона, добавьте воду и мед.

Способ применения. Выпейте смесь в течение дня при простуде или гриппе.

Отвар хвои и лекарственных растений применяют при простудных заболеваниях и гриппе.

Требуется: по 50 г хвои сосны, ели, кедра, цветков липы мелколистной, клевера листьев березы повислой, брусники, черной смородины, травы люцерны, 3 л кипятка.

Способ приготовления. Измельченный сбор залейте кипятком и варите на слабом огне 20 минут. Настаивайте 1 час, процедите.

Способ применения. Пейте по 1 стакану в день до еды, лучше утром.

Вот еще несколько проверенных рецептов.

Требуется: 40 г плодов малины, 40 г листьев мать-и-мачехи, 20 г травы душицы обыкновенной, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Сбор измельчите и перемешайте. Возьмите 2 ст. л. полученной смеси, залейте в термосе кипятком, настаивайте 1 час, процедите.

Способ применения. При острых респираторных заболеваниях и гриппе пейте настой теплым по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до приема пищи.

Препараты эхинацеи рекомендуется принимать при первых признаках простудных заболеваний и гриппа, чтобы остановить развитие болезни или избежать осложнений. В домашних условиях можно приготовить настойку эхинацеи.

Требуется: 100 г измельченной травы эхинацеи пурпурной, 1 л водки.

Способ приготовления. Траву залейте водкой и настаивайте в темном прохладном месте 2 недели, периодически взбалтывая. Затем процедите и отфильтруйте.

Способ применения. Принимайте по 20—30 капель, разведенных в 1/3 стакана воды, 3 раза в день.

Противопоказана эхинацея и препараты, приготовленные на ее основе, людям, страдающим атеросклерозом, туберкулезом, лейкозом, псориазом, системной красной волчанкой, а также беременным и кормящим женщинам.

Настойка женьшеня

Требуется: 1 ст. л. порошка корня женьшеня, 250 мл медицинского спирта крепостью 60 %.

Способ приготовления. Порошок залейте спиртом и настаивайте 2 недели. Затем процедите и отфильтруйте.

Способ применения. Принимайте по 15—20 капель, разведенных в 1/2 стакана воды, 3 раза в день до еды.

Отвар корня женьшеня

Требуется: 1 ст. л. измельченного корня женьшеня, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Корень женьшеня залейте водой и кипятите 20—30 минут. После чего остудите и процедите.

Способ применения. Принимайте по 1 ч. л. 3 раза в день до еды.

• ОРВИ

Под этой аббревиатурой скрывается острая респираторная вирусная инфекция, т. е. инфекция дыхательных путей, вызванная вирусами. Известно около двухсот разновидностей вирусов, которые вызывают ОРВИ (самый известный – вирус гриппа). Их всех объединяет то, что они очень заразны, так как передаются воздушно-капельным путем, вызывают схожую симптоматику, не лечатся антибиотиками.

Симптомы ОРВИ известны всем. Это любое сочетание таких признаков, как повышение температуры, насморк, головная боль.

Чай из листьев черной смородины эффективен для борьбы с простудой.

Требуется: 3 ст. л. сухих измельченных листьев черной смородины, 3 стакана кипятка.

Способ приготовления. Листья залейте в фарфоровом чайнике кипятком, настаивайте 10 минут, процедите.

Способ применения. Пейте в горячем виде по 1/2 стакана 3 раза в день при простуде и гриппе.

Приготовьте настой листьев шалфея лекарственного, он тоже незаменим при лечении ОРВИ.

Требуется: 1 ст. л. листьев шалфея лекарственного, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Листья залейте кипятком, настаивайте 20 минут, процедите.

Способ применения. Принимайте по 50 мл 3 раза в день. Это средство обладает противовоспалительным, антисептическим, смягчающим, вяжущим и кровоостанавливающим свойствами.

Быстро встать на ноги вам помогут ванны с лекарственными травами.

Требуется: 400 г сухих соцветий ромашки аптечной, 10 л кипятка.

Способ приготовления. Ромашку залейте кипятком, настаивайте 1 час, процедите и вылейте в ванну.

Способ применения. Принимайте ванну в течение 15 минут, температура воды – 38—39 °С. Теплая ромашковая ванна в сочетании с ингаляцией пара ромашки полезна при начальной стадии острых респираторных заболеваний, гриппе.

Требуется: 400 г сухих измельченных листьев мяты перечной, 10 л кипятка.

Способ приготовления. Листья залейте кипятком, настаивайте 30 минут, процедите и добавьте в ванну.

Способ применения. Продолжительность приема ванны 10—15 минут, температура – 38—39 °С.

При ОРВИ хорошо помогает чай из листьев и плодов малины.

Требуется: 2 ст. л. измельченных листьев и плодов малины, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Залейте смесь кипятком, настаивайте 15 минут, процедите.

Способ применения. Пейте теплым, добавив мед по вкусу, по 1 стакану 4 раза в день.

Еще один эффективный рецепт.

Требуется: 3 ст. л. сухого измельченного корня алтея, 3 стакана воды.

Способ приготовления. Корень алтея залейте водой, настаивайте в течение ночи, процедите.

Способ применения. Пейте по 50 мл 5 раз в день как противовоспалительное и отхаркивающее средство при респираторных заболеваниях.

ГЛАВА 3. БРОНХИТ

Бронхит – воспалительный процесс в слизистой оболочке бронхиального дерева.

Вызвать такое заболевание могут разнообразные микроорганизмы, а также факторы, предрасполагающие к развитию недуга:

- переохлаждение;
- курение;
- хроническая очаговая инфекция в области вышерасположенных отделов дыхательной системы;
- нарушение свободного носового дыхания,
- деформация грудной клетки.

Бронхит нередко начинается на фоне острого ринита или ларингита. Признаки заболевания:

- саднение за грудиной,
- сухой, реже влажный кашель,
- слабость.

Температура может быть нормальной.

При среднетяжелом течении значительно выражены:

- общее недомогание,
- слабость,
- сильный сухой кашель с затруднением дыхания и одышкой,
- боль в нижних отделах грудной клетки, связанная с перенапряжением мышц при кашле.

Кашель постепенно становится влажным, мокрота – слизисто-гнойной.

Как отхаркивающее, дезинфицирующее средство при бронхите используется отвар сосновых почек.

Требуется: 2 ст. л. сосновых или кедровых почек, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Почки залейте кипятком и нагревайте на водяной бане 30 минут. Затем остудите и процедите.

Способ применения. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Шалфей с молоком против бронхита.

Требуется: 1 ст. л. измельченной травы шалфея, 1 стакан молока.

Способ приготовления. Положите в небольшую эмалированную кастрюлю 1 ст. л. измельченной травы шалфея, залейте молоком, вскипятите, настаивайте 30 минут при закрытой крышке и процедите. После чего снова прокипятите.

Способ применения. Выпейте средство перед сном.

При бронхите рекомендуется следующее средство.

Требуется: 10 г прополиса, 1/2 стакана сока алоэ древовидного, 1/2 стакана сока подорожника, 1 стакан майского меда, 500 мл кагора.

Способ приготовления. Все компоненты тщательно смешайте и настаивайте в темном месте 12 дней.

Способ применения. Принимайте натощак по 1 ст. л. 2 раза в день, заедая сливочным маслом.

Требуется: 1 лимон, 2 ст. л. глицерина для внутреннего пользования, 100 г меда.

Способ приготовления. Лимон залейте водой и кипятите на слабом огне 5 минут, после чего остудите, разрежьте пополам и выжмите сок. К соку добавьте глицерин и мед. Все тщательно размешайте.

Способ применения. Принимайте при трахеите, бронхите по 2 ч. л. смеси 3 раза в день перед едой.

Требуется: 3 ст. л. плодов тмина обыкновенного, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Плоды тмина залейте кипятком, настаивайте 3 часа, процедите.

Способ применения. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день. Такое средство не только снижает спазмы гладкой мускулатуры бронхов, оказывает антисептическое и обезболивающее действие, но и способствует отделению слизи и мокроты, следовательно, ускоряет выздоровление.

Требуется: 300 г меда, 100 мл воды, 1 лист алоэ.

Способ приготовления. Мед разведите в воде, добавьте мелко нарезанный лист алоэ и варите на слабом огне 2 часа. Затем снимите с огня, перемешайте и остудите при комнатной температуре.

Способ применения. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день.

Незаменим в лечении бронхитов и репчатый лук.

Требуется: 1 луковица, 50 г гусиного жира.

Способ приготовления. Натрите на мелкой терке большую луковицу, смешайте получившуюся кашицу с гусиным жиром.

Способ применения. Используйте для втирания в область грудной клетки и передней части шеи вечером перед сном. Утром съедайте 1 ст. л. этой смеси. Лечение проводите до выздоровления.

Требуется: 1 ст. л. сока брусники, 1 ст. л. меда.

Способ приготовления. Смешайте компоненты.

Способ применения. Принимайте смесь по 1 ст. л. 4 раза в день.

Требуется: 1/2 стакана сока редьки, 1/2 стакана сока моркови, 1 ст. л. меда.

Способ приготовления. Смешайте все компоненты.

Способ применения. Принимайте получившееся лекарство при кашле по 1 ст. л. каждый час.

Требуется: 50 г сока редьки, 50 г меда.

Способ приготовления. Приготовьте свежий сок редьки, смешайте его с медом.

Способ применения. Принимайте при острых респираторных заболеваниях, бронхите сначала по 50 мл смеси, а затем по 1/3 стакана 5 раз в день. Средство оказывает отхаркивающее, противовоспалительное и успокаивающее кашель средство.

При болях в горле, сухом кашле рекомендуется пить молоко с медом.

Требуется: 1 стакан молока, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. сливочного масла.

Способ приготовления. Молоко вскипятите и немного остудите. Добавьте мед, масло, размешайте.

Способ применения. Пейте на ночь по 1 стакану смеси.

Требуется: 20 г прополиса, 0,5 л спирта крепостью 70 %.

Способ приготовления. Прополис измельчите, залейте холодной водой и настаивайте 6—8 часов, после чего слейте воду, добавьте спирт. Настаивайте, периодически взбалтывая, в темном прохладном месте 1 неделю. Не процеживайте.

Способ применения. 20 капель настойки прополиса растворите в 1/4 стакана теплого молока. Пейте 2 раза в день перед едой.

Требуется. 375 г сока алоэ, 1 апельсин, 500 г меда, 600 г красного вина.

Способ приготовления. Апельсин пропустите через мясорубку. Все компоненты тщательно перемешайте и поставьте на 9 дней в прохладное место. Не процеживайте.

Способ применения. Принимайте по 1 ст. л. средства 3 раза в день в течение 1 недели при простудных заболеваниях, сопровождающихся сухим, мучительным кашлем

Требуется: 50 г меда, 50 мл оливкового масла.

Способ приготовления. Смешайте пчелиный мед и теплое оливковое масло.

Способ применения. Принимайте по 1 ст. л. 3 раз в день.

Требуется: 500 г меда, 2 стакана сока подорожника.

Способ приготовления. Смешайте мед и сок подорожника, варите на медленном огне 20 минут, охладите, процедите.

Способ применения. Принимайте как отхаркивающее и смягчающее средство по 1 ст. л. за 30 минут до еды 3 раза в день.

• ПНЕВМОНИЯ

Пневмония – воспаление легких. Пневмонию можно подразделить на крупозную (долевую) и очаговую. Заболевание может вызвать большое количество самых разнообразных инфекционных агентов.

При воспалении легких.

Требуется: 1 стакан промытого цельного овса (с шелухой), 1 л молока, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Овес залейте молоком и варите в течение часа на медленном огне. Затем процедите, растворите в нем мед.

Применение. Выпейте в течение дня.

Требуется: 40 г цветков зверобоя, 30 г его листьев, 100 г оливкового масла и 30 г миндального масла.

Приготовление. Измельченную траву залейте маслом, доведите до кипения и варите на медленном огне в течение 10 минут. Затем оставьте для охлаждения при комнатной температуре, процедите.

Применение. Принимайте при воспалении легких по 1 ч. л. 8 раз в день, заедая медом.

Еще рекомендуется пить зверобойный чай, который заваривается следующим образом: 1 ч. л. сухой измельченной травы на 1 стакан кипятка.

ГЛАВА 4. ОБОСТРЕНИЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

• *Артроз*

Артроз – это преждевременное изнашивание внутрисуставного хряща. Одна из причин, приводящих к заболеванию, – старение хондроцитов (клеток хрящевой ткани). Постепенно может уменьшиться общее количество хряща в суставе, что особенно ощутимо с приближением пожилого возраста, а также после травм, посттравматических воспалений, профессиональных постоянных нагрузок на определенные суставы (например, у футболистов и работников сельского хозяйства). Наиболее часто при остеоартрозе поражаются коленный (гонартроз) и тазобедренный (коксартроз) суставы.

Требуется: 1 часть кислого молока или простокваши из цельного молока, 1 часть яичной скорлупы, истолченной в порошок.

Способ приготовления. Смешайте ингредиенты.

Способ применения. Положите получившуюся кашицу на тряпочку и приложите ее на 1 час к больному месту, сверху оберните пленкой и теплым платком.

В начальной стадии заболевания достаточно делать компрессы 5 дней подряд, а если хворь у вас уже давно, то после 5 дней лечения 5 дней – перерыв. И так повторять компрессы до полного излечения.

• *Подагра*

«Подагра» в переводе с греческого языка обозначает «капкан для ног». В древние времена, да и в средневековье тоже, она считалась болезнью королей. Подагра вызывается нарушением обмена мочевой кислоты. Происходит это так. Излишек мочевой кислоты превращается в кристаллики, которые, откладываясь в суставах, вызывают их воспаление. Часто резкая боль начинается ночью, при этом кожа над областью сустава краснеет, иногда приобретает синюшный оттенок, а пораженный сустав распухает и становится очень болезненным. Подагра развивается, как я уже сказала выше, на фоне нарушения

общего солевого обмена. Как правило, при этом отмечается воспаление суставов, образовании песка и камней в почках.

Требуется: 2 ст. л. крапивы двудомной, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Крапиву залейте кипятком и дайте настояться в течение часа в термосе. Процедите.

Способ применения. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до приема пищи. Курс лечения составляет 10 дней. При необходимости, вы можете повторить его через неделю.

При подагре эффективны припарки из цикория.

Требуется: 3 ст. л. травы цикория, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Траву цикория мелко нарежьте и залейте кипятком. Настаивайте 10 минут, процедите, сырье слегка отожмите.

Способ применения. Распаренную теплую кашу приложите к суставу и забинтуйте на всю ночь. Компрессы можно делать постоянно – вреда не будет. К сожалению, как только чуть отпустит боль, шишки сморщатся, больной тут же бросает лечение. В данном случае прекращать лечение не стоит, ведь боль проходит, а вот нарушенный обмен мочевой кислоты остается, и не за горами новые и новые скопления отложения солей. Отсюда вывод – лечение не бросать.

Самым эффективным методом быстрого избавления от зашлакованности суставов считается следующий.

Требуется: 2 ст. л. риса, 1 л воды комнатной температуры.

Способ приготовления. С вечера залейте рис водой. Утром воду слейте, рис залейте таким же количеством воды и слейте ее через 2 часа. В третьей порции воды (также 1 л) рис отварите до готовности, только без соли, специй и добавок, не промывайте.

Способ применения. Ешьте сваренный таким образом рис утром натощак, еще раз повторяю, без всяких добавок. До 12 часов дня больше ничего не ешьте, а после 12 часов дня можно кушать, как обычно. Такое очищение должно продолжаться не меньше 1 месяца.

Из рациона следует исключить мясные бульоны, жиры в большом количестве, употребляйте больше овощей и фруктов. При этом рекомендуется пить настой из виноградных листьев:

Требуется: 1 ст. л. виноградных листьев, 1 стакан кипяченой воды.
Способ приготовления. Листья винограда залейте кипяченой водой, дайте настояться 2 часа, процедите.

Способ применения. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Отвар из сухих листьев шалфея обладает свойством расщеплять мочевую кислоту, соответственно уменьшая ее количество в крови, а также уменьшает воспаление суставов.

Требуется 2 ст. л. листьев шалфея, 1,5 стакана воды.

Способ приготовления. Измельченные листья залейте холодной водой, варите 1 час, процедите.

Способ применения. Пейте отвар по 100 г 3 раза в день до еды.

Приготовьте настой сельдерея:

Требуется: 2 ст. л. травы сельдерея, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Траву заварите кипятком, дайте настояться 40 минут, процедите.

Способ применения. Употребляйте по 2 ч. л. настоя 4 раза в день до еды.

• **Ревматизм**

Ревматизм – инфекционно-аллергическое заболевание, характеризующееся системным воспалительным поражением соединительной ткани с преимущественной локализацией в сердечно-сосудистой системе. Заболевание имеет хроническое рецидивирующее течение, может развиваться в любом возрасте. В подавляющем большинстве случаев первая атака ревматизма отмечается в детстве.

Установлено, что первичная роль в развитии ревматизма принадлежит стрептококковой инфекции.

Клиническая картина ревматизма чрезвычайно разнообразна. Она характеризуется множеством симптомов и зависит от фазы болезни, степени активности воспалительного процесса, характера течения.

Требуется: 400 г сухих соцветий ромашки аптечной, 3 л кипятка.

Способ приготовления. Соцветия ромашки залейте кипятком, дайте настояться в течение 1 часа, процедите и вылейте в ванну. Температура ее должна быть 36°. Такая ванна обладает

противовоспалительным, обезболивающим, дезинфицирующим действием.

Способ применения. Принимайте ванну в течение 10 – 15 минут.

Требуется: 50 г измельченных корней конского щавеля, 1 л водки.

Способ приготовления. Корни конского щавеля залейте водкой и поставьте в теплое место на 12 дней, при этом не забывайте ежедневно взбалтывать. Процедите.

Способ применения. Принимайте по 1 ст. л. 2 раза в день (утром и вечером) через 2 часа после приема пищи.

При ревматизме нужно непременно позаботиться о сердце.

Требуется: по 1 стакану кураги, изюма, кусочков грецкого ореха и меда, 2 лимона, 1 стакан меда.

Способ приготовления. Курагу и изюм промойте, лимоны разрежьте, выжмите сок, пропустите через мясорубку вместе с курагой, изюмом и орехами, добавьте мед, все хорошо перемешайте.

Способ применения. Принимайте по 1 ч. л. 3 раза в день через 15 минут после приема пищи. Лекарство следует хранить в холодильнике.

Требуется: 3 ст. л. сухой измельченной травы сушеницы топяной, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Траву залейте в термосе кипятком, настаивайте 2 часа, процедите.

Способ применения. Пейте по 1/3 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды. Настой стимулирует процессы восстановления в поврежденных тканях.

При переломах хорошо помогает отвар шиповника. Он стимулирует регенеративные процессы в поврежденных тканях, способствует заживлению ран, срастанию костных отломков, повышает сопротивляемость организма к инфекции.

Требуется: 25 г сухих измельченных плодов шиповника, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Шиповник залейте кипятком, кипятите 10 минут. Затем настаивайте 5 минут, процедите.

Способ применения. Пейте по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды.

Календула может быть использована в комплексном лечении переломов.

Требуется: 1 ст. л. цветков календулы, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Цветки залейте кипятком, настаивайте 1 час, процедите.

Способ применения. Пейте по 1/2 стакана 4 раза в день.

Данное средство уменьшает боли, оказывает успокаивающее действие на нервную систему, а также повышает процессы восстановления в тканях.

ГЛАВА 5. кожные поражения

• Экзема

Термин «экзема» в переводе с греческого означает «выкипающая». Заболевание, которое характеризуется появлением на коже зудящих болезненных бляшек, со временем изъязвляющихся, начинающих мокнуть.

Требуется: 4 ч. л. сухих листьев березы, 2 стакана кипятка,
Способ приготовления. Возьмите сухие листья березы, разотрите их в порошок и залейте в фарфоровом чайнике кипятком. Настаивайте 15 минут, процедите.

Способ применения. Пейте по 1 стакану 2 раза в день.

Мазь из лапчатки очень эффективна при лечении экземы.

Требуется: 10 г мелкоизмельченных корней лапчатки, 100 г топленого сливочного масла.

Способ приготовления. Корни перемешайте с маслом, поставьте смесь на огонь и варите 5 минут. Затем, не давая остыть, процедите.

Способ применения. Используйте полученную мазь для лечения мокнущей экземы, так как она оказывает противовоспалительное, болеутоляющее и ранозаживляющее действия.

Некоторые целители рекомендуют использовать при экземах отвар корней лапчатки.

Требуется: 1 ст. л. измельченных корней лапчатки, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Корни залейте кипятком, поставьте на огонь и кипятите 10 минут, процедите, остудите.

Способ применения. Используйте отвар для промывания или накладывайте примочки при мокнущей экземе. Это средство оказывает выраженное вяжущее и бактерицидное, противовоспалительное, болеутоляющее и кровоостанавливающее действия.

Эффективна в лечении экземы орехово-прополисная настойка.

Требуется: 1 ст. л. измельченной скорлупы незрелого грецкого ореха, 1 стакан водки, 100 мл 30%-ной настойки прополиса.

Способ приготовления. Скорлупу залейте водкой, настаивайте 5 дней, процедите, добавьте спиртовую настойку прополиса.

Способ применения. Протирайте пораженные участки несколько раз в день.

Курс лечения – 10 дней.

Требуется: 1 ст. л. измельченного корня солодки, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Залейте корень солодки кипятком, кипятите 10 минут, процедите, остудите.

Способ применения. Используйте отвар для промываний и наложения примочек при экземе и аллергическом дерматите несколько раз в день.

При мокнущей экземе хорошо помогает отвар коры дуба.

Требуется: 1 стакан отвара дубовой коры, 1 ст. л. 30—40%-ной спиртовой настойки прополиса.

Способ приготовления. Смешайте отвар и настойку.

Способ применения. Полученной смесью смачивайте пораженные экземой участки кожи несколько раз в день.

Предлагаем вам еще несколько рецептов для лечения экземы.

Требуется: 1 стакан измельченной коры дуба, 1 л кипятка, по 1/2 стакана сухой измельченной травы череды и травы тысячелистника, 2 ст. л. 20%-ной спиртовой настойки прополиса.

Способ приготовления. Кору дуба залейте кипятком, варите 15 минут на медленном огне. Затем засыпьте в отвар череду и тысячелистник, кипятите еще 2 минуты. Настаивайте 30 минут, процедите, добавьте спиртовую настойку прополиса.

Способ применения. Используйте для примочек при нейродермите и экземе. Такие примочки накладывайте на 1 час, затем снимите, но кожу не вытирайте, а дайте ей самостоятельно высохнуть.

Отвар череды очень эффективен для примочек, умываний и ванн при экземе.

Требуется: 3 ст. л. сухой измельченной травы череды, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Череду залейте кипятком, доведите до кипения и варите на слабом огне 10 минут. Затем настаивайте 1 час, процедите.

Способ применения. Используйте для примочек при экземе несколько раз в день.

Народный способ лечения экземы одуванчиком заслужил уважение не одного поколения людей.

Требуется: по 1 ст. л. измельченных корней одуванчика и лопуха, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Сбор залейте кипятком, настаивайте 8 часов, прокипятите на медленном огне 10 минут, вновь настаивайте 3 часа, процедите.

Способ применения. Пейте по 1/2 стакана 4 раза в день. Одновременно используйте мазь, приготовленную следующим образом.

Требуется: 1 ст. л. порошка корня одуванчика, 1 ст. л. меда.

Способ приготовления. Смешайте порошок корня одуванчика с медом.

Способ применения. Накладывайте мазь на пораженные участки кожи 4 раза в день. Мазь с кожи смывайте теплой молочной сывороткой.

• Псориаз

Заболевание начинается с появления различной формы узелков, покрытых серебристыми чешуйками. При соскабливании появляется характерное жирное пятно и точечное кровотечение на поверхности пораженной кожи. Места расположения высыпаний: разгибательная поверхность верхних и нижних конечностей, волосистая часть головы, туловище. Для псориаза характерна сезонность, в связи с чем различают зимнюю и летнюю сезонные формы.

Из лекарственных растений при псориазе наиболее эффективные одуванчик, алоэ древовидное, облепиха крушиновидная, валериана лекарственная, зверобой продырявленный, календула лекарственная, ромашка аптечная, левзея сафлоровидная, шалфей лекарственный, ревень тангутский, сосна обыкновенная и др.

Хочется сразу заметить, что в разные периоды болезни эффективно использовать разное лечение. Например, в

прогрессирующей стадии псориаза показаны препараты в виде настоек, отваров и настоев из элеутерококка колючего, аралии маньчжурской, софоры японской, валерианы лекарственной, алтея лекарственного, левзеи сафлоровидной, заманихи высокой.

Одновременно с приемом препаратов внутрь назначают ванны с чистотелом большим, чередой трехраздельной, шалфеем лекарственным, зверобоем продырявленным, хвойным и пихтовым экстрактом, валерианой лекарственной и другими растениями ежедневно или через день. На очаги поражения кожи назначают различные масла (подсолнечное, оливковое), желательно сразу же после приема лечебных ванн.

Требуется: 20 г коры крушины ольховидной, 15 г плодов фенхеля обыкновенного, 15 г листьев березы повислой, 15 г цветков бузины черной, 15 г травы фиалки трехцветной, 20 г корней солодки голой, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Растения измельчите, смешайте. 1 ст. л. сбора варите в стакане воды 30 минут от начала закипания. Процедите.

Способ применения. Принимайте по 50 мл отвара 3 раза в день через 10 минут после еды.

Требуется: 25 г травы крушины ольховидной, по 25 г листьев березы повислой и крапивы двудомной, 25 г льняного семя, 1 л воды.

Способ приготовления. Растения залейте холодной водой, дайте настояться 2 часа, затем кипятите на водяной бане 10 минут от начала закипания. Процедите.

Способ применения. Принимайте по 1/2 стакана отвара 3 раза в день после еды.

Требуется: по 20 г корней солодки голой, одуванчика обыкновенного и лопуха большого, по 20 г плодов фенхеля и коры крушины ольховидной, 1 стакан воды.

Способ приготовления. 1 ст. л. измельченных растений залейте кипящей водой, дайте настояться 3 часа, процедите.

Способ применения. Принимайте в горячем виде по 1/2 стакана за 30 минут до приема пищи 3 раза в день.

Требуется: 5 г травы чистотела, по 10 г цветков бузины черной, корней девясила высокого, кукурузных столбиков с рыльцами, листьев брусники обыкновенной и травы хвоща полевого, по 15 г травы череды трехраздельной и зверобоя продырявленного, 15 г корней аира обыкновенного, 1 стакан воды.

Способ приготовления. 1 ст. л. измельченных растений залейте стаканом воды, дайте настояться 1,5 часа. Процедите.

Способ применения. Принимайте по 1/2 стакана настоя утром и вечером после еды.

Требуется: по 1 ст. л. травы хвоща, зверобоя, череды, чистотела, цветков тысячелистника, бузины, кукурузных рылец, листьев крапивы, брусники, измельченных корней девясила, 1 стакан воды.

Способ приготовления. 1 ст. л. сбора заварите 200 мл кипятка и оставьте на ночь в термосе. Процедите.

Способ применения. Пить по 1/2 стакана утром и вечером после еды.

Требуется: по 1 ст. л. коры дуба, травы хвоща, фиалки, тысячелистника, чистотела и донника, цветков календулы, листьев ореха и смородины, измельченного корня лопуха, 1 стакан воды.

Способ приготовления. 1 ст. л. сбора заварите 200 мл кипятка. Дайте настояться в течение 1/2 часа, процедите.

Способ применения. Используйте для наложения примочек полученный настой.

Требуется: пережженный медный купорос в порошке – 1 часть, порошок из травы чистотела большого – 1/2 части, порошок из желтой серы – 1 часть, чистый деготь или свежий бараний, гусиный либо свиной жир – 3 части, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Все смешайте, кипятите в течение 10 минут на водяной бане, тщательно помешивая при этом.

Способ применения. Получившейся мазью натирают участки тела, пораженные псориазом.

Траву череды трехраздельной в виде настоя и используют наружно при псориазе.

Требуется: 4 ст. л. травы череды трехраздельной, 1 л кипятка.

Способ приготовления. Траву залейте кипятком, дайте настояться в течение ночи.

Способ применения. Пейте по 1/2 стакана теплого настоя 4 раза в день до еды. Настой для ванн тот же.

Требуется: 500 г сливочного масла, 50 г прополиса.

Способ приготовления. Масло доведите до кипения в эмалированной кастрюле, снимите с огня и добавьте очищенный и измельченный на мелкой терке прополис. Создайте однородную массу путем помешивания смеси в течение 1/2 часа до полного остывания.

Способ применения. Изъян на коже обработайте перекисью водорода, просушите стерильным тампоном, затем на поврежденную поверхность наложите на 2 суток салфетки с этой мазью. Мазь обезболивает, способствует заживлению мокнущей поверхности.

При невысокой степени поражения псориазом, когда псориазные бляшки рассеяны по телу небольшими очагами, можно лечиться пихтовой водой.

Требуется: 1 ст. л. хвои пихты, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Хвою залейте кипятком, настаивайте 30 минут, процедите.

Способ применения. Принимайте средство внутрь по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 1,5 месяцев. Затем сделайте двухнедельный перерыв, и принимайте препарат в течение 1 месяца.

При псориазе хорошо помогает мазь с шалфеем.

Требуется: 1 ст. л. порошка листьев шалфея, 1 стакан топленого сливочного масла.

Способ приготовления. Возьмите порошок листьев шалфея лекарственного, смешайте его с разогретым топленным маслом.

Способ применения. Используйте мазь для лечения псориаза, экземы, нейродермита. Накладывайте ее на пораженные участки кожи несколько раз в день.

Требуется: 15 г измельченных корней аира болотного, по 15 г травы череды трехраздельной и зверобоя, по 10 г измельченного корня девясила высокого, листьев брусники обыкновенной, цветков бузины

черной, хвоща полевого и кукурузных рылец, 5 г травы чистотела, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Возьмите 3 ст. л. сухого измельченного сбора, залейте кипятком, варите на медленном огне 5 минут, настаивайте 1 час, процедите.

Способ применения. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Одновременно принимайте по 1/2 ч. л. пыльцы-обножки 3 раза в день за 20 минут до еды.

Требуется: 30 г измельченных корней солодки голой, 20 г измельченных корней лопуха большого, 20 г травы череды трехраздельной, 10 г травы пустырника пятилопастного, 10 г шишек хмеля обыкновенного, 10 г листьев крапивы двудомной, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Возьмите 2 ст. л. сухого измельченного сбора, залейте его в термосе кипятком, настаивайте 12 часов, процедите.

Способ применения. Пейте по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения псориаза – до 1 года, причем через 4 месяца приема настоя следует сделать перерыв на неделю. Одновременно рекомендуется принимать по 30 капель 10%-ного спиртового экстракта прополиса, разведенного в 30 мл воды, 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения составляет 3 месяца.

ГЛАВА 6. НЕВРОЗЫ, ДЕПРЕССИИ

• *Авитаминоз, стресс, переутомление*

Зимой, когда на столе так мало свежих фруктов и овощей, когда световой день короток и на улице холодно, наш организм испытывает нехватку витаминов, защитные силы слабеют. И тогда у нас все чаще проявляются простуды и другие болячки.

Чтобы этого избежать, надо просто укреплять и поддерживать организм необходимым количеством витаминов, особенно зимой. Кроме того, нужно пить общеукрепляющие и витаминные настои, отвары и настойки, которые являются отличным профилактическим средством любого простудного заболевания.

Предлагаем вам несколько рецептов, которые помогут повысить жизненный тонус, укрепить иммунную систему, предупредить авитаминоз и стресс.

Требуется: 2 ст. л. сухих ягод рябины обыкновенной, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Ягоды залейте в термосе кипятком, настаивайте 1 час, процедите.

Способ применения. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день в качестве общеукрепляющего и витаминного средства.

В рябине много биологически активных веществ, таких как витамины и микроэлементы, которые способны поддерживать наши защитные силы. Это растение содержит амигдалин, который обладает способностью повышать устойчивость организма к кислородному голоданию. К тому же амигдалин противостоит такому процессу, как перекисное окисление липидов. А это очень важное свойство, ведь в результате внутри клеток образуются ядовитые вещества, которые негативно влияют на клетку, иногда даже приводя к ее разрушению. Рябина в довольно большом количестве содержит витамины С и Е.

Общеукрепляющая и лечебная ванна из трав

Требуется: по 1 ст. л. травы тысячелистника, душицы и полыни, измельченного корня аира, сосновых почек, 1 л кипятка.

Способ приготовления. Возьмите 50 г сухой измельченной смеси залейте 1 л кипятка, варите 5 минут на медленном огне, настаивайте 30 минут, процедите и вылейте в ванну.

Способ применения. Температура ванны составляет 35—37 °С, продолжительность приема ванны 10—15 минут. Такая ванна снимает нервное напряжение, тонизирует, повышает работоспособность, оказывает общеукрепляющее действие.

Избавиться от стресса поможет медовая вода.

Требуется: 100 г меда, 0,5 л воды.

Способ приготовления. Разведите мед в воде.

Способ применения. Пейте по 1/2 стакана 4 раза в день. Через несколько дней отмечаются нормализация сна, улучшение самочувствия и повышение работоспособности. Только помните о том, что другие сладости употреблять при этом не рекомендуется.

Для укрепления организма в зимний период рекомендуем такой рецепт.

Требуется: 200 г цветочного меда, 1 головка чеснока, сок 2 лимонов.

Способ приготовления. Чеснок измельчите. Добавьте мед и лимонный сок, настаивайте 5 дней в темном, прохладном месте. Процедите.

Способ применения. Принимайте по 1 ст. л. 2 раза в день после еды.

Требуется: 15 зубчиков чеснока, сок 3 лимонов.

Способ приготовления. Чеснок измельчите, смешайте с соком лимонов и настаивайте 1 неделю в темном прохладном месте. Процедите.

Способ применения. Пейте по 1 ч. л. 2 раза в день после еды в течение месяца.

Настой хвои применяют для лечения и профилактики авитаминоза, цинги, для укрепления защитных сил организма.

Требуется: 2 ст. л. измельченной сосновой хвои, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Хвою залейте кипятком и кипятите на слабом огне 15—20 минут. Затем настаивайте в закрытой посуде 3 часа и процедите.

Способ применения. Пейте по 1 стакану отвара в день, добавляя сахар по вкусу.

Для поддержки организма в период заболевания, повышения его защитных ресурсов рекомендуем пить целебный кисель из шиповника.

Требуется: 4 ст. л. плодов шиповника, 3 стакана воды, 2 ст. л. крахмала, 100 г сахара.

Способ приготовления. Промытые плоды шиповника залейте холодной водой и кипятите 10—15 минут на слабом огне. После этого отвар процедите, плоды шиповника разомните и залейте 1 стаканом воды. Доведите до кипения, процедите и влейте в первый отвар, туда же добавьте сахар и разведенный в холодной воде крахмал.

Способ применения. Пейте по 1 стакану киселя 3 раза в день.

Требуется: по 1 ст. л. плодов калины, травы зверобоя продырявленного, цветков ромашки аптечной, лепестков чайной розы и листьев мать-и-мачехи, по 2 ст. л. плодов рябины обыкновенной и шиповника майского, 2 л воды.

Способ приготовления. В кипящую воду поместите измельченную смесь растений и плодов. Кипятите на слабом огне 10 минут, после чего настаивайте в теплом месте 8 часов. Процедите, добавьте по вкусу мед, сок лимона, вновь доведите до кипения и охладите.

Способ применения. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день. Напиток нормализует функции нервной системы, содержит комплекс витаминных веществ, способствует укреплению иммунитета и повышению общего тонуса организма. Принимайте по 2 недели каждый месяц.

Требуется: 3 ст. л. цветков яблони лесной, 2 ст. л. плодов шиповника, 1 ст. л. измельченного корня солодки гладкой, 1 ст. л. плодов красной рябины, 1 ст. л. листьев черной смородины, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. 2 ст. л. измельченного сбора залейте кипятком, нагревайте на водяной бане 15 минут и настаивайте 2 часа.

Процедите.

Способ применения. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

Требуется: по 1 ст. л. измельченных плодов малины лесной и шиповника коричневого, по 1 ст. л. листьев черной смородины, брусники и березы бородавчатой, 2 л кипятка.

Способ приготовления. Сбор поместите в термос и залейте кипятком. Настаивайте 3 часа.

Способ применения. Принимайте по 1/3 стакана за 30 минут до еды.

Сбор, повышающий защитные силы организма.

Требуется: по 1 ст. л. соцветий клевера лугового, листьев подорожника большого, розмарина и черной смородины, почек сосны, плодов можжевельника, 2 стакана воды.

Приготовление: 2 ст. л. сбора залейте водой, настаивайте 6 часов, кипятите в 5 минут, настаивайте еще 1 час. После чего процедите.

Способ применения. Пейте по 1 ст. л. 3—4 раза в день после еды.

Следующий лекарственный сбор поможет вам нормализовать сон и укрепить нервную систему.

Требуется: 30 г травы душицы обыкновенной, по 25 г травы боярышника кроваво-красного и донника лекарственного, 15 г измельченных корней валерианы лекарственной, 10 г листьев мяты перечной, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Все хорошенько измельчите и перемешайте. Возьмите 3 ст. л. получившейся смеси, залейте в термосе кипятком, настаивайте 1 час, процедите.

Способ применения. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Отвар из иван-чая издавна зарекомендовал себя как прекрасное средство для борьбы с невротами.

Требуется: 3 ст. л. сухой измельченной травы иван-чая, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Траву залейте водой, доведите до кипения и варите на медленном огне 10 минут. Затем настаивайте 1,5 часа,

процедите.

Способ применения. Пейте по 1/2 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день при повышенной нервной возбудимости, склонности к волнению и тревожности, головных болях и бессоннице.

Настой душицы – это самый настоящий доктор. Дело в том, что ее аромат, вдыхаемый регулярно, укрепляет нервную систему, нормализует сон и снижает повышенный эмоциональный фон.

Требуется: 3 ст. л. сухой измельченной травы душицы, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Траву залейте кипятком, настаивайте 2 часа, процедите.

Способ применения. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Это средство не только поможет успокоить нервную систему, но и улучшит сон.

Хорошо снимает нервное возбуждение настой валерианы.

Требуется: 2 ст. л. сухих измельченных корневищ с корнями валерианы, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Корни залейте кипятком, подержите под крышкой 15 минут на кипящей водяной бане. Настаивайте 1,5 часа, затем процедите. Не забудьте отжать оставшееся сырье через марлю в полученный настой. Так же следует довести его объем кипяченой водой до 2 стаканов.

Способ применения. Принимайте отвар его по 1/2 стакана 3 раза в день через 30 минут после еды. Такое природное лекарство эффективно при нервном перевозбуждении, бессоннице, неврастении, головной боли, при климактерических расстройствах.

Валериану можно использовать в сочетании с другими лекарственными травами.

Требуется: 50 г измельченных корней валерианы лекарственной, 50 г плодов фенхеля обыкновенного, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Сбор хорошо измельчите и перемешайте. 2 ст. л. смеси залейте в термосе кипятком, кипятите на медленном огне 10 минут. Затем настаивайте 1 час, процедите.

Способ применения. Пейте по 1 стакану 2 раза в день – утром и вечером.

Требуется: 50 г измельченных корней валерианы лекарственной, 50 г шишек хмеля обыкновенного, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Сбор измельчите и перемешайте, возьмите 2 ст. л. смеси, залейте в термосе кипятком. Настаивайте 30 минут, процедите.

Способ применения. Пейте перед сном по 1 стакану при нервном возбуждении и бессоннице.

Требуется: 50 г листьев вахты трехлистной, 25 г измельченных корневищ валерианы лекарственной, 25 г листьев мяты перечной, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Возьмите 2 ст. л. сбора, залейте кипятком, настаивайте 30 минут, процедите.

Способ применения. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день при нервном возбуждении и бессоннице.

Настой хмеля – прекрасное средство для восстановления нервной системы. Требуется: 2 ст. л. сухих измельченных соплодий хмеля, 2 стакана кипятка, Способ приготовления. Соплодия залейте кипятком, настаивайте 1 час, процедите.

Способ применения. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Данное средство эффективно при повышенной возбудимости, нервном переутомлении, бессоннице, вегетососудистой дистонии, климактерических расстройствах, чрезмерном половом возбуждении.

Только не стоит пить больше указанной дозы, надеясь усилить действие лекарства. Дело в том, что передозировка этого настоя вызывает внезапное и необоснованное чувство усталости, головную боль, боль в животе, тошноту и даже рвоту.

Не менее эффективно применение настоя донника.

Требуется: 2 ст. л. сухой измельченной травы донника, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Донник залейте кипятком, настаивайте 1 час, процедите.

Способ применения. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день при повышенной возбудимости, климактерическом неврозе, меланхолии, неврастении, головных болях, мигрени.

• ***Экстракт из корневищ и корней элеутерокока колючего***

Требуется: 2 ст. л. измельченных корней с корневищем элеутерококка колючего, 3 стакана медицинского спирта крепостью 40 %.

Способ приготовления. Корни с корневищем истолките в порошок и залейте спиртом, настаивайте 2 недели, после чего процедите и отфильтруйте.

Способ применения. Принимайте по 15—25 капель, разведенных в 1/2 стакана воды, 3 раза в день после еды.

РАЗДЕЛ 4. КОСМЕТИКА ДЛЯ ЗИМЫ

• Типы кожи, правильный уход за кожей

Человеку не всегда может только любоваться своим телом, приходится и заботиться о нем, стремиться сохранять свои природные данные и подчеркивать достоинства, слегка завуалировав недостатки. Именно выполнением этой благородной функции занята косметика, которую большинство привыкли считать делом женской половины человечества. Но это не совсем так, ведь умение хорошо выглядеть красит не только женщину, но и мужчину, а осознание того что под приятной внешностью скрывается здоровый организм, делает процесс ухода за своим телом (в частности, кожей) вдвойне привлекательным.

Кожа является внешним покровом человеческого тела, она выполняет сразу несколько функций.

Во-первых, защищает организм человека от всевозможных механических воздействий и травм, проникновения различных вредных веществ и микроорганизмов.

Во-вторых, она выполняет выделительную функцию, т. е. через кожу происходит удаление излишков воды и продуктов распада в виде пота.

В-третьих, очень важна и чувствительная функция кожи, которая осуществляется благодаря огромному количеству нервных окончаний, расположенных в ней.

И, в-четвертых, конечно, кожа осуществляет терморегулирующую функцию, т. е. поддерживает постоянство температуры нашего тела. В ней же откладываются питательные вещества в виде жира.

Но, приступая к уходу за кожей, необходимо помнить о том, что существует несколько типов кожи. Врачи-косметологи выделяют следующие ее типы, уход за которыми может различаться весьма и весьма значительно. Итак, кожа может быть нормальной, сухой, жирной, комбинированной, увядающей, чувствительной и т. п. Как определить свой тип кожи? Это можно сделать традиционным способом, т. е. при помощи салфетки, а можно для этой цели воспользоваться специальным тестом.

• Нормальная кожа

Такой тип кожи может быть только у абсолютно здоровых людей, что встречается весьма и весьма редко. Нормальная, здоровая кожа отличается гладкостью и эластичностью. На ней отсутствуют жирный блеск, угревая сыпь, черные или белые точки (разновидность угрей), расширенные поры. Обладателям такого кожного покрова можно только позавидовать. Этот тип кожи прекрасно переносит как жару, так и холод. Практически любые внешние факторы не страшны для ее обладателя.

- ***Сухая кожа***

Отличительной чертой этого типа кожи является то, что на ней часто возникает шелушение, проявляются аллергические реакции, но все эти признаки возможны только после воздействия внешних факторов: солнца, ветра, воды и других. При умывании водой с мылом возникает ощущение стянутости, затем начинается шелушение. Аллергические реакции сопровождаются сильным зудом. Этот тип кожи требует особого и правильного ухода.

- ***Жирная кожа***

Этот тип кожи с легкостью можно отличить по ее жирному блеску. На ней заметны сильно расширенные поры, черные точки и прыщи. Этот тип кожи более других подвержен различным воспалениям и раздражению. Но, несмотря на это, у жирной кожи есть положительное свойство: с годами ее структура становится лучше, на ней позже, чем на коже других типов, образуются морщины.

- ***Смешанный тип (комбинированный)***

Об этом типе кожи очень часто забывают, хотя он встречается не так уж и редко. При смешанном типе на разных ее участках наблюдается чрезмерная сухость вокруг глаз, на висках и щеках, в то время как нос и подбородок будут отливать жирным блеском. Уход за ней должен быть раздельный, т. е. для определенных участков стоит использовать средства, предназначенные для разных типов кожи.

Уход за кожей начинается, как правило, с той воды, которую мы используем для умывания и для проведения косметологических процедур (составления бальзамов, принятия ванн и т. д.). Обычная водопроводная вода крайне отрицательно влияет на кожный покров, поэтому при умывании ее следует либо заменить талой водой, либо смягчить с помощью 1 ст. л. глицерина, либо 0,5 ч. л. борной кислоты.

Талая вода делает кожу особенно мягкой и бархатистой, поэтому для улучшения состояния кожи полезны обтирания обычным льдом из холодильника, что делает поверхность кожи гладкой и шелковистой, а также придает ей естественный румянец. Кроме того, следует обращать внимание и на температуру воды, которой вы умываетесь, ведь идеальной для умывания является не холодная и не горячая, а вода комнатной температуры (24—25 °С). Благоприятное воздействие ее связано прежде всего с тем, что она вызывает кратковременное сужение стенок кровеносных сосудов, а затем их долговременное расширение, что способствует наилучшему снабжению кожи кровью.

Уход за телом – дело непростое, оно требует усилий, большого терпения и знаний. Умение привлекать к себе – это настоящее искусство. Так что придется многому научиться, много потрудиться над собой, прежде чем вы сможете открыть таинственный ключ к собственной красоте. На пути к самосовершенствованию вам не обойтись без ежедневной гимнастики, бега или просто прогулок на свежем воздухе, постоянного поддержания жизненного тонуса организма. Хорошо, если вы к этому привыкли, в противном случае придется проявить силу воли. Разумеется, с вредными привычками, например курением, перееданием, тоже предстоит расстаться. Прибавьте к различным общеукрепляющим, профилактическим и лечебным мерам тщательный ежедневный гигиенический уход за кожей лица и тела. Вам уже не должно быть безразлично, какой водой умываться, как и когда, каким мылом пользоваться, какой крем выбирать и т. д. Необходимо помнить, что злоупотребление мылом отрицательно сказывается на состоянии кожи, поскольку излишне сушит ее и делает неприятной на ощупь. Вещества растительного происхождения (хвоя, мед, лук, чеснок и т. д.) способны гораздо мягче воздействовать на кожу, сообщая ей, помимо внешней привлекательности, внутреннее здоровье. Ванны, ванночки, компрессы, бальзамы, приготовленные из растительных компонентов, очищают кожу, делают ее менее восприимчивой к грибковым и инфекционным заболеваниям, позволяют ей дольше сохранить первоначальную свежесть и аромат, поэтому применение лекарственных средств растительного происхождения в ароматерапии и косметологии в последнее время приобретает все новых и новых сторонников.

• **МАСКИ**

Маски для лица – необходимая процедура для женщин любого возраста. Они помогают восстановить естественный баланс кожи и обогащают ее питательными элементами, витаминами. Делать их необходимо хотя бы 1 раз в 2—3 недели. Маски действуют активнее всевозможных кремов, мазей, других косметических препаратов. Под маской усиливается приток крови к коже, улучшается ее питание. Перед нанесением маски необходимо тщательно очистить лицо, а лишь затем приступить к наложению смеси.

• **МАСКА ИЗ ХВОИ И ЯИЧНОГО БЕЛКА**

Требуется: 1 яичный белок, 0,5 лимона, соль, 1 ч. л. настоя из хвои, соль на кончике ножа.

Способ приготовления. Яичный белок взбейте в пену, к нему добавьте настой из хвои и сок, выжатый из половины лимона, а также соль на кончике ножа. Составные части хорошо перемешайте.

Способ применения. Нанесите на лицо смесь на 10—15 минут. Смойте сначала теплой, а затем холодной водой.

Такая маска подходит для жирной кожи.

• **МАСКА С ХВОЙНЫМ И КАСТОРОВЫМ МАСЛАМИ**

Требуется: 1 яичный желток, по 0,5 ч. л. хвойного и касторового масел.

Способ приготовления. Яичный желток смешайте с маслами.

Способ применения. Нанесите смесь на лицо. Оставьте на 3—5 минут, а затем смойте водой.

Эта маска отлично подойдет для стареющей кожи, склонной к образованию морщин.

• **МАСКА ИЗ ХВОИ, МЕДА И ГЛИЦЕРИНА**

Требуется: по 0,5 ч. л. хвойного масла, меда, глицерина.

Способ приготовления. Все ингредиенты смешайте.

Способ применения. Маску наложите на лицо. Через 20—25 минут смойте теплой водой.

Подходит для любого типа кожи.

• **СМЯГЧАЮЩАЯ МАСКА ИЗ РИСА И МЕДА**

Эта маска пользовалась особой популярностью у красавиц Китая, где очень ценилась тонкая и нежная кожа.

Требуется: 1 ст. л. индийского риса, 2 ст. л. молока, 2 ст. л. меда.

Способ приготовления. Возьмите индийский белый рис – он гораздо мягче Краснодарского и лучше смягчает кожу – и сварите его до полной готовности. После этого слейте воду, промойте рис и выложите в мисочку. Добавьте горячее молоко и мед и размешайте до получения однородной массы. Немного охладите массу.

Способ применения. Наложите на кожу лица и шеи толстым слоем. Держите 15—20 минут. Затем осторожно снимите и умойтесь теплой водой. Воду из-под риса используйте для умывания на протяжении 3 дней с момента варки. Маску рекомендуется делать 1 раз в 2 недели.

Подходит для любого типа кожи.

• **СМЯГЧАЮЩАЯ МАСКА ИЗ МАННОЙ КРУПЫ И МЕДА**

Требуется: 1/2 стакана манной крупы, 1 ч. л. растопленного сливочного масла, 3 ст. л. меда.

Способ приготовления. Манную крупу сварите на воде, но следите, чтобы она не получилась слишком крутой. Не давая ей остыть, добавьте растопленное масло, мед и хорошо перемешайте. Теперь немного остудите.

Способ применения. Когда масса станет теплой и не будет обжигать кожу, снимите с нее верхний застывший слой и аккуратно распределите его по поверхности лица и шеи. Держите около 30 минут, затем снимите, тщательно умойтесь прохладной водой и наложите питательный крем. Делайте 2 или 3 раза в неделю.

Подходит для любого типа кожи.

• **МАСКА ИЗ ХВОИ И САЛАТА**

Требуется: 1 ч. л. измельченных листьев салата, 1 ч. л. измельченной хвои, 1 ч. л. оливкового масла, 2—3 капли лимонного сока.

Способ приготовления. Измельченные листья салата и хвою смешайте, заправьте оливковым маслом, добавьте лимонный сок.

Способ применения. Приготовленную кашу нанесите на лицо на 20 минут. Смойте теплой водой, а затем протрите лицо лимонным соком, разбавленным прохладной водой.

Маска подходит для жирной кожи.

• **МАСКА ИЗ РЖАНОГО ХЛЕБА И НАСТОЯ ХВОИ**

Требуется: 1 кусок ржаного хлеба, 100 мл настоя из хвои.

Способ приготовления. В настой на 10—15 минут опустите нарезанный маленькими кусочками ржаной хлеб. Затем слейте жидкость.

Способ применения. Наложите хлеб на лицо. Через 10—15 минут маску удалите с лица и умойтесь. Она обогатит вашу кожу витаминами и питательными веществами. Подходит для нормальной кожи.

• **МАСКА ИЗ ХВОИ И КЕФИРА**

Требуется: по 50 мл настоя хвои, кефира или другого кисломолочного продукта, творога.

Способ приготовления. Смешайте ингредиенты в однородную массу.

Способ применения. Нанесите маску равномерным слоем на лицо, оставьте на 30—40 минут. Эта маска тонизирует кожу, влияет антисептически, дает прекрасный отбеливающий эффект, а также дарит коже витамины, поддерживающие ее естественный баланс.

Подходит для сухой кожи.

• **МАСКА ИЗ МЕДА, ХВОИ И ПОДСОЛНЕЧНОГО МАСЛА**

Требуется: 2—3 ст. л. меда, 2—3 ст. л. измельченной хвои, 20 мл подсолнечного масла.

Способ приготовления. Хвою, мед и масло тщательно перемешайте.

Способ применения. Нанесите смесь на лицо на 10—15 минут, а затем хорошенько смойте теплой водой. Маска обеспечит приток крови к коже лица, и она станет румяной. Хвоя продезинфицирует кожу и угри, и воспаление через некоторое время исчезнет. Она смягчит и омолодит лицо. Рекомендуется делать ее 1—2 раза в месяц.

Подходит для жирной кожи.

• **ОЧИЩАЮЩАЯ МАСКА ИЗ ТЫКВЫ И ЧЕСНОКА**

Требуется: 100 г тыквы, 1 ст. л. нежирной сметаны, 2 дольки чеснока.

Способ приготовления. Тыкву вымойте, нарежьте дольками, очистите от семечек и кожуры. Дольки пропустите через мясорубку. Добавьте сметану и измельченный чеснок, тщательно перемешайте.

Способ применения. Полученную массу наложите толстым слоем на лицо и держите 15—20 минут. Затем осторожно снимите маску и умойтесь теплой водой. Не забудьте протереть лицо тоником. Маску делайте не чаще 2 раз в месяц.

Подходит для любого типа кожи.

• **ОЧИЩАЮЩАЯ МАСКА ИЗ ЯБЛОКА, ДЫНИ, МЕДА И ОРЕХОВ**

Требуется: 1/3 стакана яблочной кожуры, 1/3 стакана дынной кожуры, 1/3 стакана лесных орехов, 2 ст. л. меда.

Способ приготовления. Кожуру пропустите через мясорубку, выложите полученную массу на марлю и тщательно выжмите сок. Орехи также пропустите через мясорубку и всыпьте в массу. Все хорошо перемешайте. Добавьте мед, чтобы маска, оставаясь достаточно сухой, не разваливалась.

Способ применения. Наложите на лицо и держите 20—25 минут. Затем снимите, тщательно умойтесь теплой водой и протрите кожу тоником. Подходит для любого типа кожи.

• **ОТБЕЛИВАЮЩАЯ МАСКА ИЗ ЗВЕРБОЯ, ОГУРЦА И ТАЛОЙ ВОДЫ**

Требуется: 1 ст. л. цветов звербоя, 3 огурца, 1 стакан талой воды.

Способ приготовления. Талую воду вскипятите. Цветы звербоя залейте кипятком и настаивайте 10—15 минут. В это время пропустите через мясорубку огурцы и выжмите через марлю сок. 200 мл настоя процедите и смешайте с таким же количеством огуречного сока. Когда смесь будет готова, разлейте ее в формочки и положите в морозильник на несколько дней.

Способ применения. Ледовым кубиком протирайте лицо и шею. Подходит для любого типа кожи.

• **ОТБЕЛИВАЮЩАЯ МАСКА С ЛИМОНОМ и медом**

Требуется: 1 лимон, 1 яблоко, 4 ст. л. меда.

Способ приготовления. Лимон нарежьте дольками и пропустите через мясорубку. Дайте постоять, чтобы выделился сок. В это время пропустите через мясорубку небольшое яблоко. Лимонное и яблочное пюре хорошо перемешайте, добавьте мед.

Способ применения. Фруктовую массу наложите на лицо слоем средней толщины и держите 10—15 минут в зависимости от желаемого результата. Не забывайте, что лимонный сок обладает сильным отбеливающим эффектом. По истечении времени снимите маску и умойтесь теплой водой. Рекомендуется делать не чаще 1 или 2 раз в месяц.

Подходит для любого типа кожи.

• **ВАННЫ**

Ванна – это не просто способ очищения кожного покрова от загрязнений, но и замечательное средство ухода за всем телом. После принятия ванны, вы почувствуете себя так, словно только родились. Ванна с лекарственными растениями не просто снимает усталость и нервное перенапряжение, но и обладает целебными и омолаживающими свойствами. Благодаря эфирным маслам омертвевшие клетки кожи, которые мешают новым дышать, отпадают. В результате молодые клетки очищаются от загрязнения и ороговевших частичек и спокойно дышат, а ваша кожа молодеет на глазах.

• **ВАННА ИЗ ХВОИ**

Требуется: 1—1,5 ст. л. измельченной хвои, 1 стакан кипятка, 10 капель растительного масла.

Способ приготовления. Хвою залейте кипятком, настаивайте 30 минут, процедите. В настой из хвои добавьте 10 капель растительного масла. Наполните ванну теплой водой и добавьте туда настой из хвои.

Способ применения. Принимайте такую ванну в течение 10—15 минут, делайте ее так часто, как это требуется. А необходима она, когда вы сильно устанете или переутомитесь. Подумайте о том, как прекрасна жизнь, и выбросьте из головы хотя бы на короткое время все заботы и проблемы.

• **ВАННА ИЗ ХВОИ И ЭВКАЛИПТА**

Требуется: 200 мл настоя из хвои, 50 мл экстракта эвкалипта.

Способ приготовления. В теплую воду добавьте настой из хвои и эвкалиптовый экстракт (можно использовать отвар из еловой или сосновой хвои: 100—150 г хвои залейте 1 л воды и прокипятите 5—10 минут, процедите).

Способ применения. Продолжительность приема ванны – 15 минут.

Ванна прекрасно снимает стресс и прибавляет силы. Приятный аромат расслабляет и переносит в мир мечтаний. Кожа при этом хорошо очищается, морщинки расправляются. Эта ванна известна как рецепт молодости йогов.

• **ВАННА ИЗ ХВОИ И АПЕЛЬСИНА**

Требуется: 0,5 л молока, 200 мл настоя из хвои, 1 л сока из апельсина.

Способ приготовления. В теплую воду добавьте молоко, апельсиновый сок и настой из хвои.

Способ применения. Продолжительность приема ванны – 20 минут. Ванна способствует омоложению кожи, исчезновению морщин. Рекомендуется принимать ее не менее 1 раза в неделю, чтобы кожа оставалась молодой.

• **ВАННА ИЗ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ и хвои**

Требуется: 150 мл настоя из цветков ромашки, 100 мл настоя из хвои, 200 мл настоя из листьев мяты.

Способ приготовления. В воду добавьте все настои.

Способ применения. Эта ванна способствует заживлению мелких ранок на коже, рекомендуется делать ее 2 раза в неделю. Продолжительность приема ванны – 15 минут.

• **ВАННА ИЗ МЕДА И ХВОИ**

Требуется: 2—3 ч. л. соды, 5—7 ст. л. меда, 200 мл настоя хвои.

Способ приготовления. Подогрейте мед и положите в него соду. В полученную смесь добавьте настой из хвои, добавьте смесь в воду.

Способ применения. Ванна поможет сделать кожу молодой, нежной и бархатистой, заживит ранки. Мед, сода и хвоя снимут раздражение, подсушат угри, которые спустя небольшой промежуток времени пройдут. Делайте такие ванны 2 раза в неделю, продолжительность приема ванны – 15—20 минут.

• **ВАННА ИЗ ХВОИ И ЛЕПЕСТКОВ РОЗЫ**

Требуется: 200 мл настоя из шиповника, 300 мл настоя из лепестков розы, 300 мл настоя из хвои.

Способ приготовления. Смешайте все ингредиенты и добавьте полученную смесь в ванну.

Способ применения. Находитесь в ванной не менее 20 минут.

Прекрасный аромат розы, шиповника и хвои повысит жизненный тонус, вернет коже упругость и эластичность. Полезно воду для ванны сделать чуть теплой, ближе к прохладной. Принимайте ванну 1 раз в неделю.

• **ФРУКТОВАЯ ВАННА С ХВОЕЙ**

Требуется: по 200 мл настоя из цветов липы и настоя из хвои, 3 яблока, 0,5 л кипятка.

Способ приготовления. Яблоко нарежьте дольками, залейте их кипятком, дайте настояться 25—30 минут. Добавьте яблочную воду,

настои из трав в ванну.

Способ применения. Делайте такую ванную не реже 1 раза в неделю. Особенно она полезна для сухой кожи. Продолжительность приема ванны – 20 минут.

- **ВАННОЧКИ**

- **ПАРОВАЯ ВАННОЧКА С РОМАШКОЙ И МЕДОМ**

Требуется: 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ч. л. меда, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Ромашку заварите кипятком и настаивайте 10—15 минут. Затем процедите и добавьте мед к настою.

Способ применения. Чтобы освежить кожу, настой еще раз подогрейте (но не доводите до кипения). Затем слейте в небольшой тазик и прогревайте над ним лицо, предварительно очистив его. Перед началом процедуры накройте голову махровым полотенцем, чтобы влага не испарялась и не остывала. После 15—20 минут прогревания вытрите лицо насухо и протрите тоником.

- **ВАННОЧКА С ШАЛФЕЕМ и талой водой**

Для усиления вяжущего эффекта, при котором поры значительно сужаются, примените паровую ванночку с настоем из шалфея.

Требуется: 1 ст. л. листьев шалфея, 0,5 стакана свежих ягод черники, 1 стакан талой воды.

Способ приготовления. Талую воду вскипятите. Листья шалфея заварите кипятком и настаивайте 30 минут. В это время размните в миске ягоды черники, добавьте их в настой, смесь подогрейте.

Способ применения. Далее сделайте паровую ванночку для очищения лица, как сказано выше. После процедуры насухо вытрите лицо и нанесите питательный крем. Ванночки рекомендуется делать 1 раз в 2 недели в холодное время года и 1 раз в неделю – весной и летом.

- **ВАННОЧКА ИЗ КЛЕВЕРА и лука**

Рекомендуем следующую ванночку для снятия припухлостей с кожи, вызванных недосыпанием или плохим самочувствием.

Требуется: 1 ст. л. травы горца почечуйного, 1 ст. л. соцветий клевера, 1 луковица, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Траву заварите кипятком и настаивайте 5—7 минут, добавьте мелко порезанную луковицу. Затем прокипятите 10 минут. Процедите.

Способ применения. Ванночку делайте над небольшой емкостью, закрыв голову полотенцем, в течение 20—25 минут. После этого хорошенько промокните лицо сухим полотенцем, протрите кожу тоником и через 10 минут после ванночки наложите питательный крем.

• **ПАРОВАЯ ВАННОЧКА С ТРАВой МАТЬ-И-МАЧЕХИ, МЕДУНИЦЫ И ТАЛОЙ ВОДОЙ**

Требуется: 1 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 2 ст. л. травы медуницы лекарственной, 2 стакана талой воды.

Способ приготовления. Талую воду вскипятите. Мать-и-мачеху и медуницу заварите кипятком, настаивайте 5—7 минут. Затем процедите и снова подогрейте, но не доводите до кипения.

Способ применения. Отвар слейте в небольшой тазик и прогревайте над ним лицо, предварительно очистив его. Перед началом процедуры накройте голову махровым полотенцем, чтобы влага не испарялась и не остывала. Через 15—20 минут прогревания вытрите лицо насухо и протрите тоником.

• **ВАННОЧКА ИЗ ОТВАРА КАЛЕНДУЛЫ И ТАЛОЙ ВОДЫ**

Эту ванночку вы можете использовать для сужения пор на лице.

Требуется: 1 ст. л. цветков календулы, 3 больших листа свежего подорожника, 2 стакана талой воды.

Способ приготовления. Талую воду вскипятите. Календулу заварите кипятком, настаивайте 15 минут. В это время хорошо вымойте листья подорожника и размельчите их. Затем процедите настой, добавьте в него подорожник и прокипятите 3—5 минут. Процедите.

Способ применения. Отвар слейте в небольшой тазик и прогревайте над ним лицо. Через 10 минут насухо вытрите лицо и нанесите питательный крем. Рекомендуется делать ванночку 1 раз в неделю в холодное время года.

• **КОМПРЕССЫ, ЛОСЬОНЫ**

Компрессы используют для укрепления уставшей или огрубевшей под воздействием атмосферных явлений кожи. Кроме того, компресс — хорошая тонизирующая процедура. Он улучшает цвет лица, уменьшает сало- и потоотделение. Рекомендуется перед применением масок.

Для горячего компресса сложите махровое полотенце в 2—3 слоя в виде длинной полоски и смочите в горячем отваре (не ниже 45—40 °С).

Отвар можно приготовить из трав душицы, ромашки, мяты, Melissa, тысячелистника, зверобоя, хвои.

Холодный компресс тоже прекрасно освежает кожу лица. Полотенце смочите в холодном отваре с добавлением льда. Держите такой компресс не больше 1 минуты, так как он быстро нагревается. Попробуйте чередовать холодные компрессы с горячими. Это рекомендуется делать 1—2 раза в неделю перед питательной маской.

• КОМПРЕСС ИЗ ТВОРОГА И МЕДА

Требуется: 0,5 кг творога, 1 стакан густой сметаны или сливок, 1 ст. л. ягод вишни, 1 ст. л. меда.

Способ приготовления. Добавьте в творог сливки или сметану, 1 ст. л. меда. Размешайте до однородного состояния, затем положите в смесь очищенные от косточек и мелко нарезанные ягоды вишни. Все хорошо перемешайте.

Способ применения. Когда компресс будет готов, выложите его на марлю и осторожно накройте ею лицо на 20—25 минут. По истечении времени снимите компресс и умойтесь теплой водой.

• КОМПРЕСС ИЗ РОЗОВЫХ ЛЕПЕСТКОВ И МЕДА

Этот компресс рекомендуется для дополнительной подпитки кожи, если она внезапно стала сухой и ее стягивает после умывания.

Требуется: 3 ст. л. густой сметаны, 0,5 стакана свежих розовых лепестков, 1 ч. л. меда, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Лепестки розы заварите кипятком и настаивайте не менее 6 часов. Процедите. Затем смешайте вместе сметану и мед (желательно цветочный), медленно вливая в смесь розовый настой. Все хорошо перемешайте.

Способ применения. Окуните чистую марлю в смесь, затем слегка выжмите и наложите на лицо на 15—20 минут. После этого умойтесь прохладной водой и наложите питательный крем. Зимой такой компресс полезен для заживления обмороженной кожи.

• ЛОСЬОН ИЗ ХВОИ

Требуется: 15—20 г измельченной хвои, 100 мл водки или одеколона.

Способ приготовления. Хвою залейте водкой или одеколоном, настаивайте 3—5 дней. Процедите.

Способ применения. Протирайте лицо хвойным лосьоном каждое утро. Он поможет коже оставаться чистой в течение дня.

• **БАЛЬЗАМЫ ДЛЯ ВОЛОС**

Основным фактором, который влияет на здоровье и внешний вид волос, является умение правильно мыть и сушить волосы. В том случае если волосы жирные, необходимо подобрать соответствующий шампунь и бальзам и использовать их по мере загрязнения волос. При этом шампунь должен быть мягким, подходящим для ежедневного использования, так как жирные волосы необходимо мыть чаще (3 или 4 раза в неделю). Для сухих волос так же необходим соответствующий шампунь – увлажняющий и помогающий им восстановить блеск и силу. Слишком часто мыть сухие волосы не рекомендуется, желательно проводить эту процедуру 1 или 2 раза в неделю. В том случае если волосы подвергались окраске или химической завивке, необходимо подобрать лечебный бальзам, помогающий восстановить поврежденную структуру клеток и в то же время мягко действующий на волосы и кожу головы.

• **БАЛЬЗАМ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ С ХВОЕЙ**

Требуется: 1 грейпфрут, 100 мл настоя хвои, 100 мл талой воды.

Способ приготовления. Кожуру грейпфрута измельчите, добавьте настой хвои, холодную кипяченую талую воду. Смесь перемешайте и поставьте на сутки в темное место. Процедите.

Способ применения. Волосы разделите на пряди, нанесите на корни приготовленный состав, оставьте на волосах на 30 – 40 минут. Затем смойте бальзам теплой водой, после чего волосы аккуратно расчешите щеткой с редкими зубьями.

• **БАЛЬЗАМ ИЗ ХВОИ И МЕДА**

Требуется: по 1 пучку петрушки и укропа, 50 мл настоя хвои, 1 яичный желток, 1 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. жидкого меда, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Зелень петрушки измельчите, залейте водой и прокипятите 10 минут, после чего остудите, добавьте настой из хвои, яичный желток, масло и мед. Все хорошо перемешайте.

Способ применения. Нанесите смесь на кожу головы и на волосы по всей длине, накройте голову полиэтиленовым пакетом, оберните

махровым полотенцем. Держите бальзам около 1 часа, тщательно смойте ее теплой водой. Чтобы избавиться от перхоти, применяйте бальзам 2 раза в неделю в течение месяца, для профилактики – 1 раз в месяц.

• ***БАЛЬЗАМ ИЗ МЕДА И ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ***

Требуется: 2 ст. л. перегородок грецких орехов, 1 ст. л. настоя из хвои, 1 ч. л. меда, 1 стакан водки.

Способ приготовления. Перегородки грецкого ореха залейте водкой, настаивайте 10 дней. Затем настойку процедите. В 70 мл настойки добавьте настой хвои и мед.

Способ применения. Приготовленный таким образом бальзам с помощью ванного тампона нанесите на кожу головы, оберните ее полотенцем. Через 40 минут смойте остатки средства и вымойте голову шампунем.

• ***БАЛЬЗАМ ИЗ МЕДА И ЛУКОВИЦЫ***

Требуется: 1 ст. л. меда, 1 ст. л. настоя из хвои, 1 луковица.

Способ приготовления. Из луковицы отожмите сок, смешайте его с медом и настоем из хвои.

Способ применения. Вотрите приготовленную смесь в кожу головы, слегка массируя ее. Оставьте бальзам на 30 минут, после чего вымойте голову шампунем, подходящим для вашего типа волос.

• ***БАЛЬЗАМ ИЗ ХВОИ И ТАЛОЙ ВОДЫ***

Требуется: 200 г черного хлеба, 2 ст. л. настоя из хвои, 100 мл талой воды.

Способ приготовления. В теплой талой воде растворите настой из хвои, залейте смесью хлеб и размешайте до получения однородной кашицы.

Способ применения. Бальзам нанесите на кожу головы и волосы на 15 минут. После смойте теплой водой и вымойте голову шампунем, подходящим для вашего типа волос. Проводите процедуру 1 раз в неделю в течение всего зимнего периода.

Заключение

Все хорошее когда-нибудь кончается, вот и подошла к концу наша книга, посвященная использованию зимних лекарств как в лечении недугов рода человеческого, так и в косметике и парфюмерии. Хочется верить, что ненапрасным оказалось чтение предложенных рецептов и на убыль пойдут ваши болезни, а причины, их вызвавшие, будут устранены. Природа всегда готова поделиться с людьми своими дарами, но люди редко обращаются к ней за помощью и только в кризисной ситуации пытаются исправить допущенные ошибки с помощью натуральных лекарственных средств. Даже в такой, казалось бы, неблагоприятный для растений период, как зима, природа умудряется поддерживать людей, не оставляя без помощи в трудную минуту, без верного рецепта. С благодарностью принимайте природные дары, и здоровье, а вместе с ним и счастье придут в ваш дом и останутся в нем навсегда.