

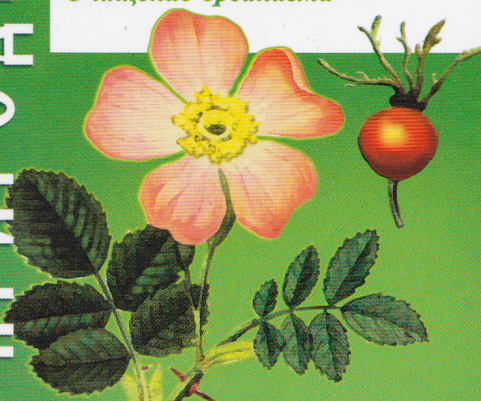
Лекарственные СВОЙСТВА

и применение

БОЯРЫШНИКА ОБЛЕПИХИ ШИПОВНИКА

*Особенности растений и их свойства
Рекомендации по заготовке лекарственного сырья
Рецепты лечения различных заболеваний
Целебные кулинарные рецепты
Очищение организма*

ПРИРОДНАЯ АПТЕКА 



ББК 42.143
М80

Морозова Е. И.

М80 Лекарственные свойства и применение боярышника, облепихи, шиповника. — Донецк: ООО «ПКФ «БАО», 2011. — 240 с.: ил.

ISBN 978-966-338-345-3

Природа щедра. Только попроси — и она откроет свои тайные кладовые.

В книге рассказано о замечательных растениях — боярышнике, облепихе, шиповнике, которые служат незаменимым источником витаминов, а также используются при лечении многих заболеваний.

Книга предназначена широкому кругу читателей. Предлагаемые в ней советы по применению целебных плодов будут полезны всем, кто хочет избавиться от болезней и укрепить здоровье.

ББК 42.143

Все права на книгу находятся под охраной издательства.

Ни одна часть данного издания, включая название и художественное оформление, не может перерабатываться, переиздаваться, ксерокопироваться, репродуцироваться или множиться каким-либо иным способом.

ISBN 978-966-338-345-3

© Е. И. Морозова
© Е. В. Зарби-Гальчук, иллюстрации
© ООО «ПКФ «БАО», 2011

Введение



Полезные и очень красивые — так можно охарактеризовать боярышник, облепиху и шиповник, популярные ягодные растения. Витаминосы с декоративными свойствами приобретают все большую популярность у наших садоводов. Живая изгородь, сформированная из этих растений, не только отметит границу садового участка, но и станет незаменимым источником витаминов, целебных настоев, отваров, настоек.

Почему именно эти ягодные растения так интересуют садоводов и знатоков народной медицины?

Боярышник — лекарственное растение, известное человечеству с древности. Благодаря этому растению были созданы препараты для лечения сердечных заболеваний. В народной медицине успешно используются именно эти свойства ягод боярышника.

Облепиха культивируется в нашей стране не так давно, но уже снискала себе заслуженную популярность. Редкий дачный или садовый участок обходится без деревца облепихи. Золотые плоды этого растения, приготовленные с сахаром, — это богатейший источник витаминов. Целую зиму хранится облепиховое варенье — чудесный десерт и незаменимое лекарство, которое используется при самых разных болезнях.

Шиповник — растение-рекордист. В его плодах содержится столько аскорбиновой кислоты, что всего нескольких ягод достаточно для удовлетворения суточной потребности в этом веществе. Отвар шиповника — поистине

чудодейственное средство, применяемое при простуде: литр такого отвара, принятый в первые часы заболевания, спасает от неприятных последствий ОРЗ или гриппа. Еще одно достоинство шиповника — он широко распространен, его плоды общедоступны.

В эту книгу вошли описания любимых многими ягодных культур, легенды, связанные с их появлением. Особое внимание уделено лечебному применению боярышника, облепихи и шиповника, приготовлению вкусных и оригинальных блюд с их плодами, заготовке лекарственного сырья.

А на вашем садовом участке есть боярышник, облепиха или шиповник? Если нет, то обязательно посадите их — эти замечательные растения отплатят вам сторицей за внимание и заботу!



Боярышник

Особенности растения и его свойства

Боярышник



С самых первых дней своего существования человек, окруженный растениями, пользовался ими с лечебной целью. Мудрая мать-природа как будто специально создала эти кладовые витаминов, биологически активных веществ для своего любимого творения — человека. А ведь многие из них старше человека на миллионы лет. Это и облепиха, и шиповник, и боярышник. С мелового периода мезозойской эры растет он на нашей планете, а прекрасен, как и миллионы лет назад. Да, трудно пройти мимо этого золотисто-багряного куста, усыпанного кроваво-красными ягодами осенним светлым утром. А во время цветения крепкие пурпурно-коричневые ветви украшены узорной листвой и белыми или розовыми шапками благоухающих цветов, которыми нельзя не залюбоваться. За эту декоративность боярышник ценят зодчие зеленого строительства. Его высаживают отдельно стоящими деревьями или группами для украшения городского ландшафта. Многие виды эффектны в штамбовой форме и применяются при оформлении небольших дорожек и в уличных посадках. Плотно растущей группе боярышников

обрезкой можно придать форму куба, шара, пирамиды. Но самое частое применение боярышник находит при создании зеленых изгородей, которые практически непроходимы, если их вовремя не стричь и не формировать. Густота кроны, наличие колючек, быстрое обрастание после обрезки, интенсивное размножение корневыми отпрысками — все это помогает создавать зеленые изгороди.

Особенно любят такие изгороди в Англии — там они окружают сады, разделяют поля и имения. Но всегда стоит помнить, что у яблони, груши и боярышника одинаковые вредители, и поэтому грушево-яблочные сады лучше боярышником не обсаживать. Боярышник был известен с древнейших времен и у разных народов он назывался по-разному: глуд, боярка, барыня, колючка, глудина и т. д. О боярышнике много создано мифов, преданий, много с ним связано и всевозможных суеверий.

В Древнем Риме вешивали ветки боярышника на окнах и дверях, веря, что они защищают дом от злых духов. А еще римляне рассказывали такую легенду о цветах боярышника.

Засмотрелся как-то легкомысленный Амур на юную, дивно красивую нимфу Розалию. Увидела это влюбленная в Амура богиня и в порыве дикой ревности бросила девушку на кусты боярышника и изранила страшными шипами. В тяжелых мучениях умерла бедняжка. Когда нашел ее Амур в кустах, залился он горькими слезами над телом прекрасной нимфы. Слезы его, капая на колючие ветви боярышника, превращались в чудесные цветы.

У некоторых народностей боярышник называют терновником, как, впрочем, и другие колючие кустарники — терн, облепиху.

По некоторым данным терновый венец Иисуса Христа был сделан из боярышника.

Друиды также считали, что боярышник и терновник — одно и то же растение. Кельты, считая боярышник сильным магическим деревом, делали из него жезлы для магов и колдунов для наведения порчи и болезней на человека. Ведьмы кололи фигурку человека из воска именно шипами боярышника. Люди также знали, что сидеть

под кустом боярышника в канун Иванова дня и Дня всех Святых опасно — духи могут унести человека в царство теней или заколдовать.

В некоторых странах цветы боярышника запрещено вносить в дом: считается, что это грозит смертью матери и неприятностями другим домочадцам.

В Ирландии считается большим грехом срубить куст боярышника или как-то обидеть его. В народе до сих пор ходит история о фермере, который срубил боярышник, не спросив разрешения у фей. Несчастья, последовавшие за этим, заставляют задуматься: умерли его дети, пал скот, он лишился всех денег, его изгнали с фермы. Более того, несчастья не оставляли и других хозяев фермы, ни один из них не смог спокойно жить и работать на этой земле.

Но не все легенды и суеверия такие мрачные. Есть и более радостные. В одних странах верят, что боярышник обладает целительными свойствами и защищает дом, возле которого растет, от молнии. Его считают священным деревом не только язычники, но и христиане. До 1752 года май начинался на 11 дней позже, чем сейчас, и к 1 мая боярышник уже зацветал. Его цветущие ветви приносили в дома, оставляли на пороге на счастье, вплетали в первомайский венок. Юные девушки ранним утром 1 мая выходили собирать цветы и в полном молчании несли их домой, если же вдруг девушка заговорит или засмеется — в этот год ей замуж не выйти.

В других же странах, как уже говорилось, цветы боярышника вносить в дом строго запрещалось. В Вербное воскресенье или на Вознесение собирали боярышник и хранили его в доме как защиту от молнии. Для большего эффекта принести букет должен был кто-то чужой, а собрать его нужно было вдали от дома.

В Англии боярышник тоже «охранял» дома, но не от молнии, а от пожара.

Из ветвей боярышника ранним утром нового года плели шары и вешали их на кухне. Пока женщины занимались новыми шарами, мужчины брали старые, прошлогодние шары, уносили их в поле, поджигали и проносили над полем. Этим они изгоняли дьявола с поля, предотвра-

щали болезнь растений, а шар, по их понятиям, символизировал терновый венец Иисуса Христа.

В Баварии люди защищали свои дома от вампиров, развешивая вокруг дома ветви боярышника и обмазывая окна и двери чесноком. Если же находили самого вампира, то старались проткнуть его сердце колом, сделанным из боярышника, а в рот положить чеснок.

А в Боснии, прежде чем войти в дом, где лежит покойник, человек кладет в карман несколько плодов боярышника, а выйдя из дома, выбрасывает их. Делается это для того, чтобы покойник собирал ягоды на дороге и не смог найти дорогу к дому этого человека.

Столько мистики связано с этим растением возможно потому, что один из сортов боярышника цветет два раза в год — в начале января и весной. По британской легенде, этот боярышник вырос из посоха, который вонзил в землю Британии святой Иосиф Аримафейский, когда прибыл в эту страну. Посох пустил корни и цвел каждый год в канун Рождества. Через некоторое время случилось так, что это дерево уничтожили, но к тому времени от него уже рассадили повсюду множество черенков, и новые деревца расцветали и зимой, и весной.

А во Франции рассказывают о таком событии. 1572 год, страшная ночь с 24 на 25 августа, названная впоследствии Варфоломеевской, — ночь массового избиения гугенотов в Париже, учиненного католиками. Это событие стало поворотным пунктом в религиозных войнах. И вот в скорбное утро после кровавой резни Екатерина Медичи устроила паломничество на кладбище к цветущему боярышнику, заставив всех придворных приколоть белые цветы к воротникам. Но какой цветущий боярышник в конце августа? Да, это было чудом — на кладбище в неурочное время зацвел сухой боярышник, и парижане увидели в этом знак божественного одобрения.

Есть еще одна легенда о происхождении боярышника.

Давно это было. По-разному жили люди на земле. Одни в деревнях и селах выращивали хлеб и скотину, другие строили города, занимались ремеслами и осваивали науки. Но были и такие, которые умели только завоевывать

чужие земли, грабить и убивать людей. Однажды на богатый, цветущий город напала орда грабителей. И вышли все мужчины-воины на защиту своего города, своих семей. Долгим был тот бой, но слишком многочисленны были лиходеи — погибли все воины города на поле брани. Собрались тогда мужчины старшего поколения защищать свою землю, но и их постигла та же участь. И собрались старейшины на совет: что же делать? Ведь в городе остались только старики, женщины и дети. И вспомнили, что есть в городе академия, в которой учатся всевозможным наукам самые лучшие и умные юноши города и окрестных земель. Не хотелось старейшинам посылать этих юношей на бой, но выхода не было. И юноши все как один встали на защиту родной земли. Вышли они — крепкие, молодые, красивые — и стеной встали перед врагом. Но не равны были силы. Поняли юноши, что только они могут спасти свою землю. Взялись они за руки и встали единой стеной перед врагами.

Если кого-то из них убивали, друзья держали убитого за руки и стена оставалась нерушимой. И поняли тогда захватчики, что эту стену им не преодолеть... И хотя юноши все погибли, но остались они стоять перед городом, который защитили крепкой, колючей преградой. Их переплетенные руки стали кроваво-красными ветвями. Всем сердцем любя свою землю, свой народ, сделали они плоды и цветы свои полезными людям, чтобы эти цветы и плоды помогли их матерям пережить сердечную боль, порожденную смертью сыновей.

Да, латинское название боярышника — *Crataegus* — означает «крепкий». По-видимому, это связано с его крепкой древесиной и твердыми колючками. В качестве лекарства боярышник применяется как сердечное, гипотензивное и успокаивающее средство.

Применение боярышника с лечебной целью известно с времен Диоскорида — древнеримского врача, жившего в I веке нашей эры. Он описывал это растение в сочинении «О лекарственных средствах» как средство для лечения сердечных заболеваний, бессонницы, головокружения и одышки. В Северной Америке, Англии и Франции соце-

тия боярышника тоже издавна употребляли при сердечных заболеваниях.

Английские ученые в конце XIX века указывали, что боярышник положительно действует при сердечных заболеваниях, усиливает сокращение сердца и оказывает успокаивающее действие. Врач Клемент добился полного прекращения болей при стенокардии, используя при лечении боярышник. Он говорил: «Боярышник является ценнейшим открытием XIX столетия».

А вот в Китае плоды боярышника на протяжении столетий использовали для улучшения пищеварения при заболеваниях кишечника, а в сочетании с вином — при болезнях сердца. Китайские врачи использовали препараты боярышника и при различных невротических расстройствах как успокаивающее средство. На Востоке боярышник называли «дикой яблоней», отмечая этим сходство между двумя растениями. Авиценна тоже не обошел своим вниманием боярышник, он писал: «Боярышник вяжет сильнее, чем рябина, подавляет желчь и запирает истечения сильнее, чем всякие другие плоды».

В нашей стране целебные свойства цветков и плодов боярышника известны с давних пор. Его применяли при бессоннице, сердцебиениях, повышенном артериальном давлении.

В XVI веке боярышник стали использовать в медицине как вяжущее средство при поносах и дизентерии, в XIX веке — как кровоочистительное средство, а в начале XX века — при заболеваниях сердца и сосудов.

Современные медики тоже отдают должное этому растению, применяя его как средство, понижающее кровяное давление, освобождающее кровь от излишков холестерина и тем самым предупреждающее атеросклероз. Кроме того, в наши дни препараты из боярышника используют для лечения диабета, т. к. они содержат сахар в виде фруктозы.

Но не только красотой и целебными свойствами боярышник покориł людей. Издавна в Крыму и на Кавказе муку из перемолотых сухих плодов боярышника добавляли к кукурузной и пшеничной муке и выпекали из нее сдо-

бу. Из ягод боярышника готовили всевозможные варенья, повидло, желе, мармелад.

Как же выглядит это чудо-растение?

Это крупный колючий кустарник или кустообразное деревце семейства розоцветных (rosaceae) до 4–5 м высотой, со стволом до 10 см в диаметре. Но есть виды боярышника, например североамериканский боярышник Дугласа, со стволом около 0,5 м в диаметре и высотой до 10–12 м. Боярышник алтайский тоже вырастает до 6 м в высоту. Крона боярышника густая, раскидистая, часто асимметричная, шаровидной или яйцевидной формы.

Кора ствола серовато-коричневая, трещиноватая, шершавая, у отдельных видов отслаивается пластинами.

Побеги и молодые ветки прямые (иногда немного зигзагообразные), голые, с пурпурно-коричневой блестящей корой и немногочисленными прямыми толстыми колючками до 4–5 см длиной и до 2 мм толщиной. Молодые побеги поначалу редковолосистые, со временем становятся голыми. Однолетние побеги оливково-зеленые, иногда коричнево-пурпурные. Старые ветви преимущественно серого цвета.

Колючки боярышника — это бывшие веточки. Присмотревшись, можно увидеть, что молодые мягкие и зеленые колючки имеют небольшие листики, которые вскоре опадают. Колючки подрастают и становятся такими креп-



кими, что их даже используют вместо гвоздей. Крупная колючка способна проколоть подметку, так что ходить возле куста боярышника следует осторожно. Но не у всех боярышников такие страшные колючки.

У европейских видов колючки небольшие, а бывает, что и вовсе отсутствуют. У американских, наоборот, их очень много. Они жесткие и длинные (до 5–6 см). Крупноплодные боярышники (Арнольда) обладают девятисантиметровыми колючками, а боярышник крупноколючковый — колючками длиной до 12 см!

Листья у боярышника трех—семилопастные, продолговато-яйцевидные или продолговато-ромбические, с обеих сторон волосистые, 3–6 см длиной и 2–5 см шириной, очередные, летом сверху сизо-зеленые, темные, снизу светло-зеленые, а осенью оранжево-красные. По краю листья остропильчатые, с 7–9 крупными острыми зубцами или неглубокими лопастями, с клиновидным цельнокрайным основанием и с острой вершиной. У боярышника кроваво-красного осенью листья рано желтеют и опадают, у боярышника колючего листья опадают зелеными. Почти все виды боярышника — листопадные, но есть несколько полувечнозеленых видов, т. е. осенью они сбрасывают не все листья и зимуют зелеными.

Цветки белые или слегка розоватые, собраны в сложные густые щитковидные соцветия из 10–18 цветков со слабым специфическим запахом. Щитковидные соцветия располагаются на концах коротких боковых побегов текущего года. У боярышника колючего соцветия более редкие, чем у кроваво-красного.

Цветки диаметром 1,2–1,5 см, терпкого, горького вкуса. Чашелистики треугольные, снаружи голые, изнутри волосистые, отогнуты наружу, остаются при плодах. У цветка 5 лепестков, 20 тычинок с красными или пурпурными пыльниками и 2–4 плодолистика в пестике, сросшиеся с вогнутым цветоложем. Существуют махровые формы с нарядными белыми и даже темно-розовыми цветками и ярко окрашенными пыльниками. Распускаются цветки весной, после распускания листьев. Они, конечно, очень красивые, но не очень душистые: вещество димети-

ламин, которое содержится в цветках, придает им характерный запах несвежей рыбы. Цветет с конца мая до середины июня, 5–6 дней, обильно и почти ежегодно, но быстро отцветает.

Плоды съедобные, диаметром 8–12 мм, кроваво-красные, буроватые, бывают оранжево-желтые, мягкие, лопнящиеся, в зрелом состоянии прозрачные, мясистые с мучнистой мякотью, кисловато-сладкого вкуса, желтого цвета, с 3–5 ямчатыми косточками, которые просвечиваются сквозь прозрачную мучнистую мякоть. Форма плодов шаровидная или слегка овальная, ягодообразная.

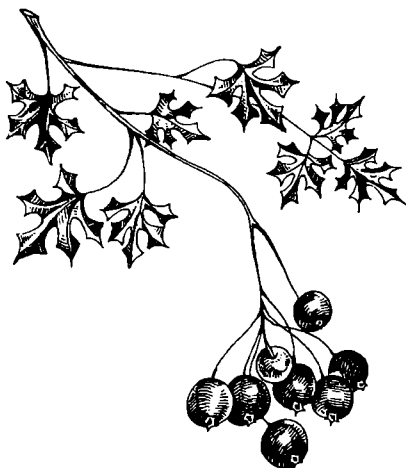
Плоды свисают кистями на длинных ножках. Но следует помнить, что, хотя боярышник цветет обильно и ежегодно, плоды завязываются не всегда.

Если во время цветения прошел дождь, на урожай рассчитывать не следует. Плоды созревают в сентябре—октябре и долго не осыпаются. Урожай плодов с одного растения в хороший год 5–10 кг.

Боярышник является медоносом.

Размножается боярышник семенами, порослью, корневыми отпрысками. Растет он медленно, но зато живет до 300 лет. Плодоносить начинает с 10–15 лет, теневынослив, засухоустойчив, неприхотлив к почве, морозостоек, прекрасно переносит стрижку и формировку. Если нужен урожай плодов, то лучше высаживать боярышник на солнечном месте.

Для создания живой изгороди двухгодичные саженцы обрезают на высоте 10–15 см от почвы. Из появившихся впоследствии отростков оставляют два расходящихся в стороны побега. Саженцы высаживают на расстоянии 15–



Боярышник

20 см друг от друга с наклоном один к другому и появившиеся впоследствии побеги переплетают между собой, пока изгородь не достигнет нужной высоты и густоты. В живой изгороди допускается обрезка на 1/3 побега. Весной и в середине лета непременно следует производить стрижку изгородей.

Корни боярышника тоже используют. Из них вырабатывают безвредную желтую краску. Древесина у боярышника очень прочная и тяжелая, хорошо полируется. Из нее изготавливают всевозможные красивые поделки, бижутерию.

Родина боярышника — Западная Европа. Любит боярышник разреженные, сухие, широколиственные и смешанные леса, опушки, овраги, поймы рек, берега озер. Боярышник можно встретить в лесной, лесостепной зонах и на окраине степной зоны.

В горах по склонам поднимается до высоты 800–1000 м над уровнем моря. К почвам боярышник нетребователен, но предпочитает песчано-галечниковые с близким залеганием грунтовых вод, лугово-солончаковые. Выносит затенение, но лучше развивается на открытых местах. Растет одиночно или небольшими группами в подлеске.

Ареал боярышника очень обширен, это одно из самых распространенных растений. Растет по всему Северному полушарию Земли, кроме пустынь и тундры. А это — Европа, Северная Африка, Малая Азия и, конечно, Россия, Украина, Кавказ, Восточный Казахстан. Огромное количество видов боярышника произрастает в Северной Америке — из 1250 известных видов на долю этого континента приходится 1125, тогда как в Европе только 74 дикорастущих и 89 культурных видов.

В парках, скверах и на дачных участках боярышник культивируют и за пределами естественного ареала. Три вида боярышника встречаются наиболее часто: боярышник Арнольда, мягкий и полумягкий (мягковатый). Все три вида похожи друг на друга и различаются лишь формой листьев. Урожайность этих видов высокая: 4–6 ведер крупных плодов со взрослого растения.

Из диких боярышников самыми распространенными являются три вида: однокосточковый, кроваво-красный и колючий. Все виды боярышников скрещиваются между собой, а И. В. Мичурин скрестил кроваво-красный боярышник с обыкновенной рябиной и получил великолепный гибрид — рябина Гранатная. Боярышник был использован Иваном Владимировичем в качестве опылителя для получения этого гибрида.

Исследования показали, что различные виды боярышника очень близки между собой по химическому составу и физиологическому действию на человеческий организм. В народной медицине используют плоды, цветки, листья, кору молодых веток боярышника.

Плоды боярышника содержат 23,4–34,1 % сухих веществ. Сахара (до 10 %) представлены в основном фруктозой, глюкозой и сахарозой, а также рамнозой и арабинозой. Количество органических кислот у разных видов колеблется от 0,5 до 1,4 %. В их состав входят яблочная, кратегусовая, лимонная, виннокаменная и другие кислоты.

Содержание витамина С — от 20,5 до 100,7 мг/100 г, каротина — от 0,8 до 3,7 мг/100 г, витамина B_1 — 0,03–0,06 мг/100 г, B_2 — 0,01–0,03 мг/100 г, РР — 0,45–0,56 мг/100 г. Для всех видов боярышника характерно высокое содержание биофлавоноидов (2–5 %), из которых важнейшим является гиперозид (40–50 % от суммы флавоноидов). В них обнаружены также тритерпеновые кислоты (кратеговая, олеаноловая, урсоловая), антоцианы и лейкоантоцианы — 0,7–3,6 %, катехины — 0,4–1,2 %, хлорогеновые кислоты — 74–300 мг/100 г.

В плодах найдено 0,7–3,4 мг/100 г кумаринов, значительная часть которых приходится на оксикумарины.

Плоды боярышника богаты пектиновыми веществами (1,9–6,1 %), которые обладают высокими железирующими свойствами. Для боярышника также характерно высокое содержание сорбита (7,9–22,5 % на абсолютно сухой вес мякоти).

Содержание микроэлементов — на уровне культурных плодовых растений: калий — 164–172 мг/100 г, желе-

зо — 0,5–0,6 мг/100 г, марганец — 26–34 мг/100 г, натрий 1,2 мг/100 г.

Цветки содержат органические кислоты, сорбит, эфирные масла, ненасыщенные жирные кислоты (урсуловая, кофейная, олеиновая, хлорогеновая), ретинол, аскорбиновую кислоту, соли магния, алюминия, калия, кальция натрия, хлора, серы. В листьях до 230 мг% аскорбиновой кислоты (витамин С), каротин, виннокаменная и лимонная кислоты, дубильные вещества. Максимальное количество флавоноидов, входящих в состав Р-витаминного комплекса, накапливается в зеленых листьях боярышника (4–5 %). Они сохраняются в опавших листьях. В семенах содержится цианогенный гликозид амигдалин, жирное масло (до 7,4 %).

Для того чтобы пользоваться этим растением весь год, целесообразно заготовить его цветки, плоды, листья и веточки.

Цветки собирают в начале цветения, когда основная масса их еще не распустилась, в сухую солнечную погоду. Не следует их собирать после росы или дождя, так как при сушке они потемнеют. Их срывают или срезают ножницами и сушат не позже чем через 1–2 часа после сбора в помещении с хорошей вентиляцией, на чердаке, под навесом, расстилая тонким слоем.

Цветки обладают сильной гигроскопичностью, поэтому помещение должно быть защищено от возможного дождя, росы. Сушильное помещение на ночь следует закрывать.

Высушенное сырье упаковывают и хранят в чистых тканевых мешках или коробках в сухом, затененном и проветриваемом помещении.

Высушенные соцветия или отдельные цветки с цветоносами длиной до 3,5 см имеют слабый своеобразный запах, горьковатый вкус.

По статье 272 ГФХ допускается содержание влаги не более 14 %, золы не более 11 %, других частей растения (цветоножки, осыпь, листья) не более 3 %, побуревших цветков не более 3,5 %, органических примесей не более 0,5 %, минеральных примесей не более 0,5 %.

К цветкам боярышника (*Flores Crataegi*) могут быть подмешаны цветки терна (*Prunus Spinosa*), которые характеризуются наличием ширококолокольчатой чашечки с неотгибающимися по краю реснитчатыми чашелистиками, вдоль жилок лепестков заметны (под лупой) заостренные или тупые волоски с расширенным основанием.

Плоды боярышника заготавливают при полном созревании. Их отделяют от плодоножек, потемневших, больных и поврежденных вредителями плодов. Сушат в печи, на солнце или в сушилке при температуре 40–50 °С. Готовое сырье провеивают, отделяя плодоножки, неполноценные плоды и другие примеси.

Хранят сырье в тканевых мешках по 30–50 кг в сухом, затемненном, хорошо проветриваемом помещении на стеллажах не более двух лет.

Плоды боярышника (*Fructus Crataegi*) округлой или овально-шаровидной формы, твердые, морщинистые, темно-красного или буровато-оранжевого цвета, иногда с беловатым налетом (выкристаллизовавшийся сахар). Длина плодов 8–14 мм, диаметр 6–10 мм. Сверху имеется кольцевая оторочка с пятью зубчиками (остатки чашелистиков), иногда она отсутствует. В плодовой мякоти находятся от 1 до 5 косточек, внутри которых расположено по 14 семян.

Вкус плодов сладковатый. По статье 289 ГФХ допускается содержание влаги не более 14 %, золы не более 3 %, перезрелых, почерневших или подгоревших плодов не более 3 %, недозрелых бледноокрашенных плодов не более 1 %, с неотделенными плодоножками, раздробленных плодов, примеси отдельных косточек и веточек не более 2 %, органических примесей не более 1 %, минеральных примесей не более 0,5 %.

Листья собирают в течение всего сезона, но лучше в начале лета, пока они не огрубели. Молодые ветки или кору с них тоже собирают в течение всего сезона.

Из цветков и плодов боярышника можно делать огромное количество других заготовок, в которых сохраняются их целебные качества: различные напитки, кисели, джемы, пастилу, пюре, соки, начинки и прочие блюда.

Рецепты лечения боярышником при различных заболеваниях

АЛЛЕРГИЯ

50 г измельченных плодов боярышника, 20 г измельченного корня валерианы, 0,5 л 70%-ного спирта.

Все ингредиенты сложить в бутылку темного стекла. Настаивать в темном месте 10–14 суток при комнатной температуре.

Процедить и принимать по 30 капель на рюмку воды перед сном как успокаивающее и укрепляющее средство при аллергических явлениях.

Измельченные цветки боярышника, цветки ромашки, трава череды, шалфей.

Взять ингредиенты в равных частях, смешать и 2 ч. ложки смеси заварить 1 стаканом кипятка.

Настаивать в течение 30–40 минут, процедить. Затем намочить марлевую салфетку в настое и положить на пораженные места при возникновении аллергических реакций на коже. Салфетку смачивать через каждые 3–5 минут.

Длительность процедуры 20–25 минут.

Цветки боярышника, цветки ромашки, оливковое масло.

Цветки боярышника и ромашки взять в равных количествах, перемешать и уложить в пол-литровую банку. Залить оливковым маслом до верха и поставить на солнце. Через 3 недели процедить настой и перелить его в бутылку темного стекла.

Смазывать больные места полученным маслом несколько раз в день при аллергических воспалениях.

1 кг плодов боярышника, кипяченая вода, сахар, свежий корень сельдерея.

Плоды боярышника промыть и залить небольшим количеством воды и проварить на слабом огне до размягчения плодов, примерно 2 часа. Протереть плоды через сито, добавить 1 л кипяченой воды и 50 г сахара. Нагреть до кипения и охладить.

Свежий корень сельдерея пропустить через мясорубку, посыпать массу сахаром, через 20–30 минут добавить 0,5 стакана кипяченой воды и через марлю отжать сок сельдерея.

Смешать оба сока в пропорции 1 : 1 и принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды при аллергической крапивнице.

Плоды боярышника, облепиховое масло, сахарная пудра.

Плоды боярышника смолоть в порошок при помощи кофемолки и, добавляя понемногу облепиховое масло, сделать из него тестообразную массу.

Из этой массы скатать шарики диаметром до 1 см и обвалять их в сахарной пудре.

Принимать по 1 шарiku 3–4 раза в день при аллергических реакциях.

АНЕМИЯ

50 г сухих цветков боярышника, 1 л 70%-ного спирта, 50 г сухих цветков календулы, корвалол, спиртовая настойка валерианы.

Цветки боярышника раздробить, засыпать в бутылку темного стекла и залить 0,5 л спирта. Настаивать в темном месте около 2 недель, периодически взбалтывая содержимое. Процедить.

Из цветков календулы и оставшегося 0,5 л спирта приготовить таким же способом настойку. 10–15 капель настойки боярышника, 10–15 капель настойки календулы и 10–15 капель корвалола смешать вместе и принимать ежедневно по 3 раза за 30 минут до еды в течение 15 дней.

Перед сном нюхать спиртовую настойку корней валерианы: 3 вдоха одной ноздрей, 3 вдоха другой.

Курс лечения — 1 месяц. Если сильно изменится давление, то боярышник пить не более 10 дней. Потом сделать перерыв на 10 дней и снова возобновить лечение.

1 кг плодов боярышника, 400–500 г сахара, 1 ч. ложка лимонной кислоты, молоко.

Плоды боярышника залить небольшим количеством воды и проварить их до размягчения (1,5–2 часа). Протереть через сито и добавить сахар и лимонную кислоту, хорошо размешать и проварить до густоты.

Сложить в банку и принимать при малокровии, общей слабости по 1–2 ч. ложки, запивая небольшими глотками молока по 3 раза в день.

Плоды боярышника, плоды шиповника, плоды рябины.

Плоды измельчить, перемешать и 1 ч. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка. Настаивать 7–10 минут и пить как чай по стакану в день как вспомогательное витаминное средство для проведения поддерживающей терапии при анемиях.

Плоды боярышника, сахар.

Хорошо созревшие плоды боярышника всыпать в бутыл с широким горлом небольшими порциями, чередуя с сахаром. Энергично встряхивать время от времени, чтобы плоды покрывались сахаром и уплотнялись. Сверху засыпать сахаром слоем 3–4 см и закрыть на 8–10 недель марлей. Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день при анемии, малокровии.

1 стакан плодов боярышника, 0,5 л молока, 1 ст. ложка меда.

Плоды боярышника залить молоком и варить до размягчения плодов. Процедить и протереть плоды через сито в молоко, добавить мед. Размешать и принимать по 1 стакану 3 раза в день при малокровии, общей слабости.

200 г сухих плодов боярышника, 0,35 л вина кагор, 250 г меда.

Плоды боярышника смолоть в муку в кофемолке. Кагор налить в кастрюлю, добавить мед и нагреть эту смесь до кипения.

При интенсивном помешивании всыпать муку из плодов боярышника и снять с огня.

Принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день при упадке сил, малокровии и как общеукрепляющее средство.

1 кг плодов боярышника, сахар, 2 л вишневого сока.

Плоды боярышника потушить в духовке до размягчения, протереть через сито, добавить сахар по вкусу и вишневый сок.

Принимать по 0,5–1 стакану 3 раза в день при лечении малокровия.

1 ч. ложка измельченных цветков боярышника, 1 ч. ложка измельченных корневищ крапивы, 2 ст. ложки меда.

В 1 стакане воды отварить цветки боярышника и корневища крапивы в течение 15 минут.

Процедить и добавить в отвар мед. Хорошо размешать и принимать по 1 ст. ложке 5–6 раз в день при малокровии.

Цветки боярышника, листья крапивы, плоды шиповника, ягоды черной смородины, корнеплод моркови.

Все ингредиенты измельчить, взять в равных частях, хорошо перемешать.

2 ст. ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 30 минут и процедить.

Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день как общеукрепляющее средство при малокровии.

0,5 стакана плодов боярышника, 0,5 стакана кефира, 1 ст. ложка меда, корица на кончике ножа.

Смешать все с помощью миксера и выпить после еды при малокровии.

1 стакан плодов боярышника, 1 зеленое яблоко, измельченные грецкие орехи, мед.

Испечь в духовке плоды боярышника и яблоко. Протереть через сито, добавить грецкие орехи и мед. Съесть в течение дня при анемии.

АТЕРОСКЛЕРОЗ

Длительное применение отваров и настоев боярышника при атеросклерозе дает хорошие результаты: улучшается сон, снижается повышенное артериальное давление, улучшается кровоснабжение в сердечной мышце (миокарде), головном мозге, уменьшается одышка, сердцебиение, предотвращается перенапряжение сердца.

3 ст. ложки сухих плодов боярышника, 0,5 л воды.

Плоды боярышника заварить кипятком, варить еще 10–12 минут на слабом огне. Настаивать в течение 1–2 часов. Процедить и принимать по 0,6 стакана отвара 3–4 раза в день перед едой, последний прием — перед сном. Курс лечения — месяц, затем перерыв в течение полумесяца и снова повторить курс лечения. В течение года провести 5–7 курсов лечения атеросклероза.

3 ст. ложки сухих измельченных цветков боярышника, 0,5 литра воды.

Цветки боярышника засыпать в термос и заварить кипятком. Через 8–10 минут термос закрыть и настаивать около часа. Процедить и принимать в теплом виде по 0,6 стакана за 15–20 минут до еды 3–4 раза в день. Курс лечения месяц, затем полмесяца перерыв и снова повторить курс лечения. В течение года повторить курс лечения атеросклероза 5–7 раз.

1 ст. ложка плодов боярышника, 1 стакан воды.

Плоды боярышника помять пестиком и заварить кипятком. На слабом огне уварить до половины объема. Про-

цедить и принимать по неполной чайной ложке 3 раза в день до еды для снижения уровня холестерина при атеросклерозе. Курс лечения 3–4 месяца.

При помощи паровой соковарки приготовить сок боярышника и принимать его по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды, добавляя мед по вкусу, при лечении атеросклероза и для его профилактики.

1 ст. ложка сухих плодов боярышника, 1 ст. ложка сухих измельченных корней одуванчика.

Ингредиенты заварить 2 стаканами кипятка, на водяной бане нагревать еще 15 минут. Не снимая с водяной бани, охладить, затем процедить и долить кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по 0,3 стакана 3–4 раза в день до еды при атеросклерозе. Настой хранить в прохладном месте не более двух суток.

1 стакан сока боярышника, 2 ст. ложки меда, 3 стакана кипяченой воды.

Перемешать и пить 3–4 раза в день при атеросклерозе.

100 г свежих плодов боярышника, 2–3 стакана воды.

Плоды боярышника очистить от семян и залить кипятком. Настаивать 8–10 часов, затем подогреть на водяной бане и процедить.

Принимать в теплом виде по 0,75 стакана 3–4 раза в день. Если в сезон, когда есть свежий боярышник, пить этот настой, то польза будет огромная при лечении атеросклероза и гипертонии. Зимой можно пользоваться сушеными плодами боярышника.

1 стакан плодов боярышника, 2 ст. ложки сахара.

Плоды боярышника заварить 1 литром кипятка, добавить сахар и варить на слабом огне 40 минут. Отвар должен увариться наполовину.

Процедить и принимать по 1 ст. ложке перед едой 3 раза в день и по 2 ст. ложки на ночь. Отвар хранить в холодильнике.

4 ст. ложки цветков боярышника, 1 стакан 70%-ного спирта.

Цветки боярышника залить спиртом и настаивать в темном месте в течение 10 дней, периодически взбалтывая содержимое.

Процедить и принимать по 1 ч. ложке настойки на 0,25 стакана кипяченой воды 3–4 раза в день перед едой при лечении атеросклероза.

Кофе из плодов боярышника

Сушеные плоды боярышника слегка поджарить на сухой сковородке и смолоть в кофемолке. Заварить как кофе: 1 ч. ложку на 1 стакан кипятка и пить при атеросклерозе и для его профилактики.

Заготовка боярышника на зиму

1 кг плодов боярышника, 1 л воды, 800 г сахара.

Плоды боярышника подготовить и положить в сахарный сироп, приготовленный из воды и сахара, и довести до кипения. Снять с огня и настаивать 8–10 часов. Затем ягоды отделить от сиропа и уложить в подготовленные банки по плечики.

Сироп довести до кипения, проварить 3–4 минуты и залить в банки с плодами.

Стерилизовать в кипящей воде: 0,5-литровые банки — 20 минут, 1-литровые банки — 25 минут. Пить и есть плоды при атеросклерозе и для его профилактики.

700 г плодов боярышника, 1,2 кг сахара, 300 г клюквы.

Плоды боярышника разварить в 1 стакане воды. Отвар сцедить, а ягоды протереть через сито.

Вылить отвар в полученное пюре, добавить сахар и довести до кипения. В кипящую массу положить клюкву и варить до готовности.

Расфасовать в банки и принимать зимой по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при атеросклерозе.

1 кг плодов боярышника, 900 г сахара, 1 ч. ложка лимонной кислоты, 100 г крахмала, сахарная пудра.

Плоды боярышника отварить в 1 стакане воды до готовности, процедить и протереть плоды через сито.

Добавить в пюре сахар, лимонную кислоту и варить до загустения.

Затем добавить крахмал, тщательно перемешать, разложить слоем 1–2 см на деревянной доске, нарезать прямоугольниками или ромбиками, посыпать сахарной пудрой и оставить на воздухе для подсушивания.

Сложить готовые конфеты в коробки или банки. Съесть по 3–4 конфеты в день, запивая чаем или молоком.

Цветки боярышника, водка.

Наполнить цветками боярышника банку (не плотно) и залить водкой до самого верха. Плотно закрыть и настаивать в темном месте 1 месяц.

Процедить и принимать по 30–40 капель на 0,25 стакана воды 3 раза в день до еды при атеросклерозе.

БЕССОННИЦА

Сок боярышника нормализует сон.

Принимать по 1–2 ст. ложки за полчаса до сна.

40 г цветков боярышника, 0,2 л воды.

Цветки боярышника залить водой, настаивать 20–30 минут, затем довести до кипения и снова настаивать до охлаждения. Процедить и принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день до еды при бессоннице.

15 г измельченных плодов боярышника, 5 г измельченного корня валерианы.

Ингредиенты залить 0,3 л крутого кипятка и томить в теплой духовке 2–3 часа.

Процедить, сырье отжать в настой и принимать по 0,4 стакана утром и вечером перед сном как успокаива-

ющее средство при бессоннице, нервном возбуждении, неврозах сердечно-сосудистой системы. Для усиления эффекта рекомендуется вечернюю порцию принимать теплой с медом.

20 г плодов боярышника, 0,2 л воды.

Плоды боярышника помыть пестиком и заварить кипятком. Пить как чай 3–4 раза в день при бессоннице.

10 г высушенных плодов боярышника, 0,1 л водки.

Плоды боярышника залить водкой и настаивать в темном месте при комнатной температуре 10 дней. Профильтровать, сырье отжать в настойку.

Принимать по 30 капель на 2–3 ст. ложки воды 3 раза в день до еды.

10 г цветков боярышника, 50 мл водки.

Цветки боярышника залить водкой и настаивать в темном месте 7 дней.

Настойку можно не процеживать. Принимать по 20–25 капель на 0,25 стакана воды 3 раза в день до еды как успокаивающее средство при бессоннице.

Подушка для сна

Подушка (30 × 30), набитая цветками боярышника и калины, способствует глубокому спокойному сну, а также регулирует деятельность сердца. Для большего эффекта перед сном подушку можно подогреть, впустить и положить под голову или рядом.

ГИПЕРТОНΙΑ

Прием препаратов боярышника дает положительные результаты при гипертонической болезни, так как боярышник обладает сосудорасширяющим и спазмолитическим действием.

1 ст. ложка цветков боярышника, 1 ст. ложка травы пустырника, 1 ст. ложка травы сушеницы, 1 ст. ложка листа омелы.

Все компоненты сложить в кастрюлю или керамический горшок и заварить 1 литром кипятка. Настаивать в теплом месте 8 часов, процедить.

Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день через час после еды при лечении гипертонии.

100 г листьев боярышника, 200 г хвои сосны, 50 г травы сушеницы топяной, 50 г шишек хмеля.

Все ингредиенты сложить в ведро, залить 7 литрами воды, довести до кипения и варить 7–10 минут. Настаивать в закрытой посуде 30–40 минут. Процедить и вылить отвар в ванну.

Температура ванны должна быть 36–37 °С. Длительность принятия ванны 10–15 минут.

1 ст. ложка сухих плодов боярышника, 1 стакан воды.

Плоды боярышника положить в глиняный горшок и заварить кипятком.

Поставить в теплую духовку на 2 часа. Процедить и принимать настой по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день до еды при гипертонической болезни.

2 ч. ложки измельченных плодов боярышника, 1 ч. ложка травы сушеницы.

Залить 2 стаканами холодной воды и на слабом огне довести до кипения. Не кипятить. Настаивать 2–3 часа, процедить.

Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды на начальной стадии гипертонической болезни.

2 ст. ложки плодов боярышника, 0,3 л воды.

Плоды боярышника заварить кипятком и кипятить на водяной бане 15–20 минут.

Накрыть крышкой и настаивать в теплом месте около часа. Процедить, сырье отжать в настой, долить кипят-

ком до первоначального объема и принимать по 0,3–0,5 стакана 2–3 раза в день при гипертонии.

Настой хранить в холодильнике.

1 ст. ложка сухих плодов боярышника, лимон.

Плоды боярышника помыть пестиком и заварить 1 стаканом крутого кипятка. Поставить в теплую духовку и настаивать 2 часа.

Процедить и выдавить в настой сок половины лимона. Принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день до еды при гипертонической болезни.

Цветки боярышника, водка.

Цветки боярышника насыпать в бутылку до половины, а затем доверху налить водки.

Настаивать в темном месте при комнатной температуре 10–12 суток, затем процедить и принимать по 20–25 капель на 0,5 стакана воды 3 раза в день до еды при повышенном давлении.

1 стакан плодов боярышника, 1 л молока, 2 ч. ложки порошка какао, 2 ч. ложки ванильного сахара, 2 ст. ложки сахара или сахарной пудры.

Плоды боярышника отварить до размягчения и протереть через сито.

Смешать полученное пюре с молоком, добавить порошок какао, ванильный сахара и просто сахар или сахарную пудру.

Можно все взбить в миксере.

Пить после еды при гипертонической болезни.

4 ст. ложки плодов боярышника, 4 ст. ложки пустырника, 4 ст. ложки сушеницы, 1 ст. ложка ромашки.

Все компоненты измельчить и перемешать. Затем 1 ст. ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка и настаивать 1 час.

Процедить и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды для снижения артериального давления.

*700 г плодов боярышника, 300 г черной смородины,
1,2 кг сахара.*

Плоды боярышника залить 1 стаканом воды и варить до размягчения. Слить отвар, а плоды протереть через сито и добавить в пюре отвар. Ягоды черной смородины пропустить через мясорубку и смешать с пюре из боярышника, добавить сахар и довести до кипения. Варить до готовности. Принимать при гипертонии по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день для лечения и профилактики.

Цветки боярышника, сахар, спирт или водка.

Цветки боярышника помять пестиком и посыпать сахаром. Через 1 час добавить 1 стакан воды на 1 кг цветков и подогреть до 40 °С. Через марлевый мешок или пресс соковыжималки выжать сок. Сразу добавить в этот сок спирт: на три части сока одну часть спирта. Если спирта нет, можно разбавить водкой 1 : 1. Хранить это снадобье лучше в бутылке темного стекла.

Принимать по 30–40 капель 3 раза в день при гипертонической болезни, атеросклерозе и сердечно-сосудистых заболеваниях.

50 г плодов боярышника, 50 г плодов шиповника, 10 г морской капусты, 10 г коры крушины, 15 г пустырника.

Все ингредиенты измельчить, смешать, а затем 1 ст. ложку смеси заварить 0,3 л кипятка.

Проварить еще 3–5 минут и настаивать 3 часа.

Процедить и принимать по 0,4 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день при гипертонии и атеросклерозе. Курс лечения 10 дней, затем 10 дней перерыв и снова повторить курс лечения.

Хранить лекарство в холодильнике.

Кофе для гипертоников

1 кг плодов боярышника, 300 г корней цикория.

Плоды боярышника заварить кипятком и подержать в нем 2–3 минуты. Затем воду слить, плоды подсушить на

воздухе, а потом в духовке (не пережечь!). Размолоть в кофемолке. Корни цикория измельчить и тоже подсушить в духовке. Размолоть в кофемолке и смешать с боярышником. Употреблять как обычный кофе при повышенном давлении.

Чай для гипертоников

Плоды боярышника, плоды шиповника, плоды рябины, плоды аронии, плоды вишни.

Все ингредиенты взять в равных частях, измельчить и перемешать. Заварить 1 ч. ложку смеси 1 стаканом кипятка и пить как чай.

Головная боль, головокружение

Плоды боярышника, цветки боярышника.

Смешать в равных частях плоды и цветки боярышника. 1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 1–2 часа, процедить и пить как чай по 1 стакану 3–4 раза в день через час после еды при головокружении, мигрени.

1 стакан свежих цветков боярышника, мед.

Цветки боярышника залить 1 стаканом воды, проварить 5–7 минут, растереть пестиком, процедить и отжать через марлю сок из цветков. Смешать его с процеженным отваром. Добавить в полученный сок мед в соотношении 1 : 0,5, размешать и принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при головных болях, головокружении.

1 кг плодов боярышника, 300 г овсяных хлопьев.

Плоды боярышника выдержать в духовке до размягчения, протереть через сито. Овсяные хлопья залить 3 литрами воды и 12 часов настаивать. Затем довести до кипения, остудить и процедить. Смешать пюре из плодов боярышника с овсяным отваром и принимать в качестве

третьего блюда при головокружении, гипертонической болезни.

100 г плодов боярышника, 1 л воды.

Плоды боярышника залить кипятком, настаивать 7–8 часов в теплой духовке или закутать посуду с настоем в одеяло. Процедить и принимать по 0,4 стакана 3 раза в день до еды при частых головных болях, гипертонии, атеросклерозе.

Плоды боярышника, цветки боярышника.

Взять поровну плоды и цветки боярышника, измельчить и перемешать. 3 ст. ложки сбора заварить 0,5 л кипятка и настаивать 2 часа в теплом месте.

Процедить и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды при головокружениях.

*40 г плодов боярышника, 40 г цветков боярышника,
20 г травы зверобоя, 20 г плодов и листьев дягиля.*

Все ингредиенты измельчить и смешать. Заваривать как чай: 1 ч. ложку смеси 1 стаканом кипятка.

Принимать по 0,75–1 стакану 3 раза в день с медом при головокружениях, гипертонии.

ДИАБЕТ

20 г плодов боярышника, 0,3 л воды.

Плоды боярышника заварить кипятком, проварить 15–20 минут и настаивать 3–4 часа. Процедить и принимать по 0,5–1 стакану 3–4 раза в день перед едой в качестве сахароснижающего средства при диабете.

1 ст. ложка цветков боярышника, 2 ст. ложки листьев и молодых побегов шелковицы.

Заварить 0,5 л кипятка, проварить 5 минут, настоять 2 часа.

Процедить и принимать по 0,3 стакана 3 раза в день перед едой при сахарном диабете.

0,5 стакана измельченных листьев боярышника, 2 стакана воды.

Листья боярышника залить кипятком в керамическом горшке, поставить в духовку (температура 40–50 °С) на 4–5 часов. Затем духовку выключить и настаивать до охлаждения. Процедить и принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день перед едой при сахарном диабете.

1 стакан свежих цветков боярышника, 1 стакан воды.

Цветки боярышника залить водой, довести до кипения и проварить 5–7 минут. Растереть пестиком разварившиеся цветки и, сложив их в марлевый мешок, отжать сок. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой при сахарном диабете.

1–2 стакана сока боярышника, 100 г овсяных хлопьев.

Овсяные хлопья залить 0,75 л воды, отварить и процедить. Добавить в отвар сок боярышника и довести до кипения. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день при сахарном диабете.

1 ст. ложка пюре из плодов боярышника, 3–4 ст. ложки кефира или простокваши, 1 сырой яичный желток, 1 ст. ложка ксилита.

Все хорошо смешать и выпить утром натощак при диабете.

ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

1 ст. ложка плодов боярышника, 1 ст. ложка яичной скорлупы, 1 ст. ложка травы чистотела, 1 ст. ложка корня прострела, 2–3 ст. ложки меда.

Плоды боярышника, траву чистотела и корень прострела измельчить. Яичную скорлупу смолоть в кофемолке.

Все смешать, добавить мед и снова перемешать. Принимать по 1 ч. ложке в день при гастрите.

0,5 кг зрелых плодов боярышника, 2 ст. ложки сахара, 0,5 стакана кипяченой воды.

Плоды боярышника размять пестиком, присыпать сахаром и добавить воду. Нагреть до температуры 40 °С. Слегка остудить и через марлевый мешок отжать полученный сок.

Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день перед едой при болях в желудке, гастритах, спазмах.

500 г плодов боярышника, 500 г айвы, 1 л воды, 300 г сахара.

Плоды боярышника и айву помыть, айву порезать на дольки и уложить все в банки по плечики. Залить в банки кипящий сироп из воды и сахара.

Стерилизовать в кипящей воде: 0,5-литровые банки — 10 минут, 1-литровые — 15 минут.

Применять при желудочно-кишечных заболеваниях для улучшения деятельности пищеварительного тракта.

1 кг плодов боярышника, 100–150 г сахара, 1 стакан измельченных грецких орехов.

Плоды боярышника залить водой, чтобы слегка покрывала ягоды, и варить до размягчения. Протереть плоды через сито и добавить сахар и грецкие орехи. Все хорошо перемешать, уварить до загустения и расфасовать в банки. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при хронических колитах.

1 ст. ложка коры молодых веточек боярышника, собранных весной, 1 стакан воды.

Кору боярышника измельчить и заварить кипятком. Настаивать 1–1,5 часа и принимать по 0,25 стакана 3–4 раза в день при поносе, метеоризме.

При детской диспепсии принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день.

2 ст. ложки цветков боярышника, 2 ст. ложки ромашки.

Заварить 0,5 литра кипятка, проварить 2–3 минуты и настаивать под крышкой 40–50 минут. Принимать при кишечных коликах, метеоризме, тяжести в желудке, гастритах, поносах по 0,3–0,5 стакана 3–4 раза в день или по необходимости.

1 ст. ложка плодов боярышника, 1 ст. ложка листьев мать-и-мачехи.

Плоды боярышника помять пестиком, добавить листья мать-и-мачехи и заварить 0,4 л кипятка. Кипятить на слабом огне 10 минут, охладить, процедить.

Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

100 г плодов боярышника, 100 г желудей дуба.

Поджарить в духовке или на сухой сковородке. Измельчить все в кофемолке, перемешать и 1 ч. ложку смеси заварить 0,3 л кипятка.

Принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день при хроническом колите.

Свежие цветки боярышника, кипяченая вода.

Цветки боярышника залить водой так, чтобы были слегка покрыты, на 20–30 минут. Затем довести до кипения на сильном огне, но не кипятить и пропустить через мясорубку. Отжать через марлевый мешок.

Принимать по 0,25 стакана 2 раза в день за 20 минут до еды при воспалительных явлениях в желудке и кишечнике.

0,5 кг плодов боярышника, 2–3 сладких яблока.

Плоды боярышника испечь в духовке до размягчения и протереть через сито.

Яблоки потереть на терке. Хорошо перемешать пюре боярышника и яблочное пюре и принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день после еды при гастритах, язвенной болезни с повышенной кислотностью.

ЗОБ, БОЛЕЗНИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

50 г цветков боярышника, 0,5 л 70%-ного спирта.

Цветки боярышника залить спиртом и настаивать в темном месте при комнатной температуре 7 дней, периодически взбалтывая содержимое. Процедить и принимать по 15–30 капель на 0,25 стакана воды 3–5 раз в день до еды при повышенной функции щитовидной железы.

10 г цветков боярышника, 10 г корня валерианы.

Заварить 0,3 л кипятка, накрыть крышкой и настаивать 20–30 минут.

Процедить и принимать по 1 ст. ложке 5–6 раз в день до еды при лечении заболеваний с повышенной функцией щитовидной железы, для нормализации сердцебиения и снижения нервной возбудимости.

Плоды боярышника, мед.

Плоды боярышника прокрутить через мясорубку и смешать с медом в соотношении 2 : 1.

Залить смесь в бутылку темного стекла и настаивать в темном прохладном месте 30 суток, периодически взбалтывая содержимое.

Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой при заболевании щитовидной железы.

20 г цветков боярышника, 10 г травы чабреца.

Заварить 0,3 л кипятка, настаивать 2 часа в теплом месте, процедить.

Принимать по 0,25 стакана 3–4 раза в день при зобе.

Плоды боярышника, плоды шиповника.

Плоды взять в равных частях, подсушить в духовке и измельчить в порошок в кофемолке. 1 ч. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 15–20 минут и пить как чай при болезнях щитовидной железы и для профилактики.

40 г плодов боярышника, 20 г корня солодки, 40 г марены красильной.

Все компоненты измельчить и хорошо перемешать. 1 ст. ложку сбора залить 0,5 л кипяченой воды, настаивать 3–4 часа.

Принимать по утрам по 1 стакану натошак при токсическом зобе.

3 части плодов боярышника, 3 части травы донника, 5 частей дурнишника колючего, 2 части зверобоя, 1 часть девясила, 2 части листьев земляники, 2 части ландыша, 1 часть цвета липы, 1 часть травы мяты, 2 части ромашки, 2 части подорожника, 3 части сушеницы болотной, 3 части плодов шиповника.

Все ингредиенты измельчить и смешать. 3 ст. ложки сбора заварить 0,5 л крутого кипятка, закутать в одеяло и настаивать 12 часов.

Процедить и принимать по 0,3 стакана 3 раза в день до еды при лечении токсического зоба.

3 части плодов боярышника, 3 части зверобоя, 2 части календулы, 3 части Melissa, 2 части пижмы, 4 части пустырника, 3 части руты, 2 части туй, 3 части хмеля, 4 части шалфея, 3 части плодов шиповника.

Все компоненты измельчить и смешать. 3 ст. ложки сбора заварить 0,5 л крутого кипятка, закутать в одеяло и настаивать 12 часов.

Процедить и принимать по 0,3 стакана 3 раза в день до еды при лечении токсического зоба.

КЛИМАКС

3 ст. ложки сухих плодов боярышника, 2 ст. ложки травы душицы, 1 ч. ложка меда.

Плоды боярышника заварить 0,5 л кипятка в керамическом горшке и поставить в теплую духовку на 2 часа. Траву душицы заварить 2 стаканами кипятка в другом

керамическом горшке и поставить в теплую духовку на 2 часа.

Оба настоя процедить и перед употреблением 3 ст. ложки настоя боярышника и 5 ст. ложек настоя душицы смешать, добавить мед, размешать и выпить до еды. Так повторять 3–4 раза в день в климактерический период при невротических жалобах, головокружении, удушье.

20 г цветков боярышника, 10 г цветков ромашки, 10 г травы тысячелистника, 10 г травы лапчатки гусиной, 5 г травы чистотела.

Все ингредиенты измельчить и хорошо перемешать. 1 ст. ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка, проварить 5–7 минут и настаивать до охлаждения в закрытой посуде.

Процедить и принимать по 0,4 стакана 4 раза в день до еды и на ночь маленькими глотками при климаксе.

1 ст. ложка плодов боярышника, 1 ст. ложка цветков боярышника.

Заварить 0,5 л кипятка в термосе. Через 15 минут термос закрыть и настаивать 2–3 часа.

Процедить и принимать по 1 ст. ложке за 30 минут до еды, запивая теплым молоком, 3 раза в день в начале климактерического периода.

1 ст. ложка плодов боярышника, 1 ст. ложка листьев мать-и-мачехи, 1 ст. ложка плодов шиповника, 1 ст. ложка травы мяты.

Все компоненты измельчить и хорошо перемешать. 2 ст. ложки сбора заварить 1 л кипятка в термосе. Настаивать 1,5–2 часа.

Процедить и принимать по 0,4–0,6 стакана за 30 минут до еды 2 раза в день не менее 2–3 недель при климаксе. Можно добавить мед по вкусу.

Плоды боярышника, трава герани луговой, трава иван-чая, листья липы, листья малины, листья мать-и-мачехи, семена льна.

Все ингредиенты взять поровну, измельчить и перемешать. 2 ст. ложки сбора засыпать в термос и заварить 1 л кипятка.

Настаивать 8–9 часов и процедить. Принимать по 0,4–0,6 стакана за 30 минут до еды с сахаром или медом не менее 2–3 недель при климаксе.

1 ст. ложка плодов боярышника, 1 ст. ложка плодов шиповника, 1 ст. ложка листьев черники, 1 ст. ложка листьев березы, 1 ст. ложка листьев подорожника, 1 ст. ложка листьев липы, 1 ст. ложка цветков календулы.

Плоды боярышника и шиповника измельчить. Листья черники, березы, подорожника и липы измельчить и смешать между собой. Затем 1 ст. ложку смеси листьев добавить к смеси плодов и еще добавить цветки календулы. Все сложить в керамический горшок, залить 1 л кипятка и поставить в теплую духовку на 4–5 часов.

Процедить и принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды при климактерических расстройствах.

0,5 стакана цветков боярышника, 1–2 ст. ложки сахара, водка.

Цветки боярышника хорошо растереть пестиком, добавляя понемногу сахар. Затем дать постоять 30–40 минут и добавить в цветки 0,6 стакана горячей кипяченой воды. Хорошо размешать, дать постоять еще минут 20–25 и через марлю отжать сок. К полученному объему сока добавить двойной объем водки. Принимать по 40 капель на 0,5 стакана воды 3 раза в день.

5 г цветков боярышника, 1 стакан воды.

Цветки боярышника заварить кипятком, проварить на слабом огне 3–5 минут, настаивать до охлаждения под крышкой. Процедить, отжать сырье в настой и принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

2 ст. ложки цветков боярышника, 2 ст. ложки коры крушины, 2 ст. ложки травы пустырника, 1 ст. лож-

ка травы сушеницы, 1 ст. ложка плодов шиповника, 1 ст. ложка травы зверобоя, 1 ст. ложка цветков календулы, 1 ст. ложка цветков ромашки, 1 ст. ложка травы шалфея, 1 ст. ложка шишек хмеля.

Все ингредиенты измельчить, перемешать. 2 ст. ложки смеси заварить 1 л кипятка, проварить еще 2–3 минуты и настаивать около получаса.

Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день в течение 2 месяцев. Затем сделать перерыв на 10 дней и можно снова повторить при климактерических расстройствах.

КОЖНЫЕ БОЛЕЗНИ

Боярышник

При аллергических кожных заболеваниях применяют растения, содержащие флавоны. К таким относятся цветки боярышника, собранные в начале цветения. В дерматологии спиртовая настойка свежих цветков применяется при псориазе, экземе, нейродермите, кожном зуде.

Плоды боярышника растереть пестиком в кашицу и прикладывать к пораженной рожистым воспалением коже.

1 ч. ложка измельченной коры молодых веток боярышника, 1 стакан воды.

Кору с молодых веток боярышника желательно собрать весной. Заварить кипятком, проварить 10–12 минут, процедить. Применять для примочек и компрессов при роже.

0,5 стакана свежих цветков боярышника, 2 стакана водки.

Цветки боярышника залить водкой и настаивать в темном месте 2 недели, периодически взбалтывая. Процедить и отжать сырье в настойку.

Принимать по 40 капель на 0,5 стакана воды 3 раза в день. Также положительный клинический эффект при нейродермите дает смазывание очагов поражения этой настойкой.

НЕРВНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

20 г плодов боярышника, 0,2 л воды.

Плоды боярышника заварить кипятком в термосе. Настаивать 2 часа, процедить, сырье отжать в настой и принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день до еды для снятия нервного перенапряжения.

0,5 кг плодов боярышника, 0,1 л кипяченой воды.

Плоды боярышника помять пестиком, залить водой, нагреть до температуры 40 °С и отжать.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды при неврозах пищевода.

500 г листьев, веточек, некачественных плодов боярышника, 2–3 л воды.

Сырье залить водой, довести до кипения и проварить 10–15 минут, настаивать 1 час. Процедить и вылить в ванну с температурой воды 37–38 °С. Принимать ванну в течение 10–15 минут при хронической усталости, для успокоения нервов, снижения давления.

1 ст. ложка цветков боярышника, 1 ст. ложка прополиса, 20 ст. ложек водки, 0,5 ч. ложки цветочной пыльцы.

Цветки боярышника заливаются 10 ст. ложками водки и настаиваются 7 дней. Так же готовится настойка прополиса. Если нет возможности приготовить настойки в домашних условиях, можно приобрести их в аптеке. Затем обе настойки смешивают в равных количествах и принимают по 30 капель 3 раза в день до еды с цветочной пыльцой, которую также приобретают в аптеке.

Применять при истощении нервной системы, при головных болях, вызванных нервными расстройствами.

1 ст. ложка цветков боярышника, 1 ст. ложка травы сушеницы, 1 ст. ложка пустырника, 1 ст. ложка цветков ромашки.

Заварить 1 л кипятка в термосе или глиняном горшке. Настаивать 8 часов в теплой духовке, если настой готовится в глиняном горшке. Процедить и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день через 1 час после еды при нервном расстройстве, сердечной слабости в сочетании с удушьем и головной болью.

НЕРВНЫЕ И ПСИХИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

1 ст. ложка цветков боярышника, 1 ч. ложка корня валерианы, 1 ч. ложка травы пустырника.

Заварить 0,5 л кипятка, проварить еще 10–15 минут под крышкой. Настаивать 1 час, процедить.

Принимать по 50 мл 3 раза в день до еды и 1 раз перед сном при различных неврозах.

Цветки боярышника, цветки ромашки, трава пустырника, трава сушеницы.

Все ингредиенты взять в равных частях, хорошо измельчить и перемешать. 1 ст. ложку сбора заварить 0,2 л кипятка в термосе.

Настаивать 8 часов, процедить и принимать по 0,4 стакана 3 раза в день через 1 час после еды при нервных расстройствах, сердечной слабости.

1 ст. ложка плодов боярышника, 1 стакан воды.

Плоды помять пестиком и заварить кипятком, настаивать 2 часа в теплой духовке, процедить.

Принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день в теплом виде, добавляя мед по вкусу при вегетоневрозах.

15 г цветков боярышника, 15 г травы душицы, 15 г травы донника, 10 г листьев мяты, 10 г корней и стеблей примулы, 10 г травы мелиссы.

Заварить 0,8 л кипятка в термосе и настаивать 7–8 часов. Процедить и принимать по 1 стакану в день в 3 приема перед едой.

1 ст. ложка плодов боярышника, 2 ст. ложки травы чабреца, 2 ст. ложки плодов шиповника, 1 ст. ложка цветков липы, 1 ст. ложка ромашки.

Все ингредиенты измельчить и хорошо перемешать. Заварить как чай — 1 ч. ложка смеси на 0,2 л кипятка, настаивать 5–7 минут и пить по 1 стакану 3 раза в день после еды при нервных спазмах, головокружениях.

1 ст. ложка цветков боярышника, 1 ст. ложка травы мелиссы, 1 ст. ложка корня валерианы.

Все ингредиенты заварить 1 л кипятка в термосе, настаивать 3–4 часа. Принимать по 0,4–0,5 стакана 3 раза в день за 1 час до еды или через 1 час после еды как успокаивающее и снотворное средство.

ОНКОЛОГИЯ

В плодах боярышника содержится селен, который обладает противораковыми свойствами и повышает иммунитет организма. Использование препаратов из плодов боярышника оказывает благоприятное действие при лейкемии.

ПЕЧЕНИ БОЛЕЗНИ

1 кг свежих плодов боярышника, вода, сахар.

Плоды боярышника залить 1–2 стаканами воды и варить на слабом огне около 2 часов. Процедить, протереть через сито разваренные плоды, добавить в сок 0,5–0,7 л воды и сахар по вкусу. Нагреть до кипения и охладить. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день после еды при болезнях печени.

20 г плодов боярышника, 20 г корневищ аира, 10 г хвоща полевого, 10 г зверобоя, 50 г плодов шиповника, 30 г пустырника, 10 г листьев мать-и-мачехи, 10 г девясила.

Все ингредиенты измельчить и смешать. 2 ст. ложки сбора заварить 0,5 л кипятка, настаивать ночь и с утра выпить натощак не спеша 1 стакан настоя и в течение дня допить остальное в 3 приема. Применять для чистки печени, растворения камней и снятия болей в области печени.

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ БОЛЕЗНИ

40 г сухих плодов боярышника, 0,5 л воды.

Плоды боярышника измельчить, залить водой, довести до кипения и медленно кипятить, пока не останется 0,25 л отвара. Настаивать до охлаждения, процедить, сырье отжать в отвар. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30–40 минут до еды при лечении аритмии, экстрасистолии, стенокардии. Курс лечения 4 месяца.

20 г сухих измельченных корней боярышника, 0,2 л воды.

Корни боярышника залить водой, довести до кипения на слабом огне, проварить 10–15 минут, охладить. Процедить, сырье отжать в отвар и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды при сердечной недостаточности людям пожилого возраста.

0,5 стакана сухих плодов боярышника, 0,5 стакана сухих цветков боярышника.

Сырье измельчить и перемешать. 3 ст. ложки смеси заварить 0,6 л кипятка, поставить посуду в теплое место, можно в духовку или закутать. Настаивать 3 часа, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды при сердечных заболеваниях.

6 ст. ложек плодов боярышника, 6 ст. ложек травы пустырника.

Заварить 1,4 л крутого кипятка, тепло укутать кастрюлю с настоем и настаивать 24 часа. Процедить, отжать оставшееся сырье в настой и принимать по 1 стакану 3 раза в день при лечении стенокардии.

2 ст. ложки сухих цветков боярышника, 0,5 л водки.

Все сложить в бутылку темного стекла. Настаивать в теплом месте 8–10 суток, периодически взбалтывая содержимое. Процедить и принимать по 20–30 капель на 0,5 стакана воды при спазмах сосудов 2–3 раза в день.

16 г плодов боярышника, 0,2 л воды.

Плоды боярышника залить горячей водой, нагревать на водяной бане 15 минут, настаивать 45 минут. Процедить и довести объем до 0,2 л. Принимать по 0,3–0,5 стакана 2–3 раза в день до еды при стенокардии, сердцебиении.

1 ст. ложка цветков боярышника, 3 ст. ложки листьев мяты, 2 ст. ложки плодов фенхеля, 4 ст. ложки корня валерианы.

Все ингредиенты измельчить, перемешать и 1 ст. ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка в термосе. Настаивать 8–9 часов, процедить и выпить в течение дня в 3–4 приема при сердечной недостаточности.

5 г цветков боярышника, 0,2 л воды.

Цветки боярышника заварить кипятком, закрыть крышкой и настаивать на водяной бане 15 минут. Охладить, процедить, отжать сырье в настой и довести объем жидкости до первоначального объема. Принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды при мерцательной аритмии.

1 ст. ложка сухих измельченных плодов боярышника, 0,5 стакана водки.

Плоды боярышника залить водкой. Настаивать в темном месте 10 дней при комнатной температуре. Процедить и принимать по 10 капель с водой 3 раза в день до еды как лечебное средство, тонизирующее сердечную мышцу, усиливающее коронарное кровообращение, устраняющее аритмию и тахикардию, понижающее возбудимость центральной нервной системы, снижающее кровяное давление.

5 ст. ложек цветков боярышника, 3 ст. ложки травы горца птичьего, 2 ст. ложки травы хвоща полевого.

Все ингредиенты измельчить, перемешать и 1 ст. ложку сбора заварить в термосе 1 стаканом кипятка. Настаивать 8–9 часов, процедить и принимать по 0,3–0,5 стакана 3–4 раза в день при учащенном сердцебиении, раздражительности, бессоннице.

20 г цветков боярышника, 30 г омелы белой, 15 г корня валерианы, 15 г мяты, 10 г плодов тмина, 10 г травы барвинка.

Все компоненты измельчить, перемешать и 1 ст. ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа под крышкой. Процедить и принимать по 1 стакану утром и вечером при болях в сердце.

100 г цветков боярышника, 100 г пустырника, 100 г ромашки, 50 г листьев березы, 50 г травы грыжницы, 50 г вереска, 50 г цветков каштана конского.

Все ингредиенты измельчить, перемешать и 1 ч. ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка, настаивать в теплом месте 20–30 минут, процедить и принимать в теплом виде по 1 стакану утром и вечером перед сном при коронарной недостаточности.

ТОКСИКОЗ БЕРЕМЕННЫХ

Для профилактики и лечения токсикозов первой половины беременности следует применять такие фитосборы.

Плоды боярышника, плоды шиповника, цветки липы, цветки календулы, листья черники, листья березы, плоды калины, листья подорожника.

Все ингредиенты взять в равных частях, измельчить и перемешать. 2 ст. ложки сбора заварить 1 л кипятка, довести до кипения и варить на слабом огне 10 минут в закрытой посуде. Слить вместе с сырьем в термос и настаивать

вать 8–9 часов. Принимать в течение дня по 0,5 стакана за 30 минут до еды, добавляя мед, сахар или варенье.

Плоды боярышника, трава герани, листья кипрея, цветки липы, листья малины, листья мать-и-мачехи, семена льна.

Все взять поровну, измельчить, перемешать. 2 ст. ложки сбора заварить 1 л кипятка в термосе и настаивать 9–10 часов. Принимать по 0,4 стакана 4–5 раз в день за 30 минут до еды и на ночь.

Боярышник

1 ч. ложка цветков боярышника, 1 ч. ложка корня валерианы, 1 ч. ложка пустырника, 1 ч. ложка укропа, 1 ч. ложка толокнянки, 1 ч. ложка почечного чая, 1 ч. ложка березовых почек, 1 ч. ложка кукурузных рылец, 1 ч. ложка плодов шиповника.

Залить 0,5 л кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день при появлении отеков и повышении артериального давления.

3 ч. ложки плодов боярышника, 4 ч. ложки плодов шиповника, 4 ч. ложки пустырника, 2 ч. ложки корня аира, 2 ч. ложки зверобоя, 1 ч. ложка корня девясила, 1 ч. ложка хвоща, 1 ч. ложка мать-и-мачехи.

Все ингредиенты измельчить и хорошо перемешать. 2 ст. ложки сбора заварить 0,5 л кипятка и проварить на слабом огне 10–15 минут. Настаивать в течение получаса, процедить. Принимать по 0,25–0,5 стакана 2–3 раза в день, добавляя мед по вкусу на протяжении всей беременности.

УДУШЬЕ

2 ст. ложки сухих плодов боярышника, 2 ст. ложки сухих цветков боярышника.

Заварить 4 стаканами кипятка, настаивать 2 часа. Процедить, сырье отжать в настой и принимать по 0,5 стакана 4–5 раз в день через 1 час после еды.

УПАДОК СИЛ, АСТЕНИЯ

Для восстановления здоровья после тяжелого заболевания употреблять по 50–100 г свежих плодов боярышника 3–4 раза в день после еды и обязательно на полный желудок.

1 кг свежих плодов боярышника, 50 г сахара или меда.

Плоды боярышника залить небольшим количеством воды и варить на слабом огне 2 часа. Протереть разваренные плоды через сито, добавить сахар или мед, 1 л воды.

Нагреть до кипения и охладить. Пить в течение дня для восстановления сил, при астении.

0,5 стакана плодов боярышника, 0,5 стакана черного кишмиша.

Плоды боярышника помять пестиком, добавить кишмиш и заварить 0,8 л кипятка в термосе. Настаивать 5–6 часов, процедить. Плоды есть по 1–2 ч. ложки, запивая 1 стаканом настоя при истощении, упадке сил.

1 ч. ложка плодов и цветков боярышника, 1 ч. ложка корней и травы одуванчика, 1 ч. ложка мяты.

Все ингредиенты заварить 1 л кипятка в термосе и настаивать 7–8 часов.

Процедить и принимать в течение дня по 1 стакану 4–5 раз в день за 30 минут до еды как средство возбуждающее аппетит, улучшающее пищеварение, тонизирующее организм, восстанавливающее сон.

Применяя препараты боярышника как лечебное средство, всегда следует помнить, что передозировка развивает сонливость, урежение ритма сердца.

Препараты из боярышника малотоксичны, побочные явления не выявлены. Промышленность выпускает следующие препараты, которые содержат боярышник: кратегонин, кардиовален, эксберикард, краметон, а также жидкий экстракт боярышника.

Целебные кулинарные рецепты

КОКТЕЙЛЬ ИЗ БОЯРЫШНИКА И ЯБЛОЧНОГО СОКА

Плоды боярышника, яблочный сок.

Зрелые, твердые плоды боярышника помыть, обрезать чашелистики, обсушить и уложить в банки по плечики. Яблочный сок подогреть до температуры 90–95 °С и залить плоды в банках. Стерилизовать: 0,5-литровые банки — 10 минут, 1-литровые банки — 15 минут.

ПОДЛИВА ИЗ БОЯРЫШНИКА

500 г плодов боярышника, 25 г сахара, 0,4 л воды, мед.

Спелые плоды боярышника варить в воде до размягчения, процедить и протереть через сито или размять, добавить мед по вкусу и размешать. Подавать к блинам, запеканкам, кашам, оладьям.

ГОВЯДИНА С БОЯРЫШНИКОМ

750 г говядины, 100 г плодов боярышника, 2,5 стакана растительного масла, 3 ст. ложки соевого соуса, 30 мл хереса, 2 луковицы, 3 г молотого имбиря, 1 г молотого черного перца.

Половину плодов боярышника положить в холодную воду, довести до кипения и опустить в этот отвар кусок говядины.

Варить 50 минут, затем мясо вынуть, нарезать соломкой, смешать с нарезанным луком, молотым перцем, им-

бирем, соевым соусом, вином и оставить на 1 час. После этого вынуть мясо и обжарить его на сильном огне в перекаленном масле. Откинуть.

Оставить в сковороде 50 г растительного масла, опустить в него оставшиеся плоды боярышника, положить говядину и жарить на слабом огне до готовности.

НАЧИНКА ДЛЯ ПИРОЖКОВ

500 г пюре из плодов боярышника, 200–300 г яблок, 50 г сахара, 50–100 г орехов.

В пюре из боярышника добавить измельченные яблоки, сахар и варить на слабом огне 5–10 минут. Можно добавлять орехи.

НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ БОЯРЫШНИКА С КВАСОМ

1 кг плодов боярышника, 100 г концентрата кваса, 0,8 л кипяченой воды, мед.

Спелые плоды боярышника варить в воде до размягчения, откинуть на дуршлаг. Затем плоды размять, смешать с концентратом кваса, добавить воду, мед по вкусу и кубики льда.

ЧАЙНЫЕ СБОРЫ

(пропорции в частях)

1) 2 части плодов боярышника, 2 части плодов шиповника, 1 часть ягод малины, 1 часть зеленого чая, 1–2 шт. гвоздики;

2) 3 части плодов боярышника, 3 части плодов шиповника, 2 части черного чая, 1 часть мяты;

3) плоды свежего боярышника, плоды красной рябины, листья смородины черной, листья вишни, мята (пропорции значения не имеют);

4) плоды свежего боярышника, плоды шиповника, сок клюквы или вишни, или облепихи;

5) плоды боярышника, плоды шиповника, зверобой, бессмертник, крапива, мята, зеленый байховый чай, цедра лимона или апельсина (пропорции по своему вкусу).

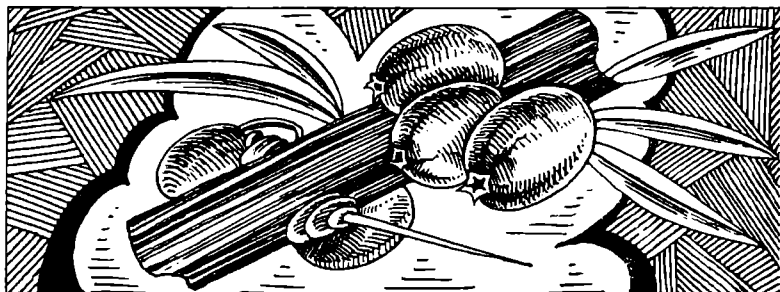
Защитная сила боярышника

Боярышник

Боярышник — дерево-покровитель родившихся в период с 13 мая по 9 июня. Эти люди постоянно кипят новыми идеями, обладают многими талантами и легко приспосабливаются ко всем переменам. Они, как кельтские барды и древние друиды, умеют оказывать влияние на людей, зная их слабости. Те, кому покровительствует боярышник, импульсивны и чувствительны, если они родились в первой половине лунного месяца. Но если они приняли какое-либо решение, то все свои положительные качества направят на проведение его в жизнь. А родившиеся во второй половине лунного месяца, наоборот, неохотно связывают себя личными обязательствами, но более широко используют свои знания.

Если посадить боярышник возле дома, то своими колючками он защитит ваш дом от негативных вибраций и отрицательных энергий. В старину люди интуитивно использовали его в качестве живой изгороди перед домом, защищаясь от нечистой силы. Это «сердечное» растение помогает страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями не только своими отварами-настоями, но и биополем.

Вот с каким растением мы живем на одной планете. Цветет два раза в год, защищает от колдунов, вампиров, молний и болезней, спасает жизни и помогает магам и врачам в их нелегкой работе.



Облепиха

Особенности растения и его свойства

Облепиха

Облепиха... Когда видишь плотно облепленные солнечно-желтыми плодами ветви этого растения, сразу становится понятной этимология этого названия. Внешне ничем не примечательная, без раскидистой кроны, с узкими продолговатыми листьями оливкового цвета, облепиха украшает себя в начале осени обильными золотыми ягодами, плотно сидящими на ветвях. Да, так случилось, что, когда Бог раздавал растениям цветы, листья, стволы, это растение скромно стояло в стороне и ему досталось то, от чего отказались другие. Но справедливость восторжествовала — Бог заметил скромницу, оценил ее неброский наряд и вознаградил золотыми плодами. Они действительно золотые — и не только по цвету, но и по своим лечебным свойствам. Да и насчет красоты можно поспорить. У кого-то вызывает восхищение тропическое буйство красок, а другие любят тонким изяществом ветвей облепихи с яркоокрашенными желтыми, оранжевыми плодами, длинными колючками на фоне синего неба, ее серебристой утонченной листвой. Поэтому неудивительно, что в нашей стра-

не облепиху издавна выращивали как декоративное растение в садах, парках и городских ландшафтных посадках. Способность облепихи стойко переносить загрязненность городского воздуха, расти на песчаных и каменистых почвах, не страдать от оголения корневой системы и при этом давать корневые отпрыски — все это делает ее ценным декоративным растением в озеленении городов и сел. Используют облепиху и для укрепления почвы по берегам рек, озер, водохранилищ, а также горных склонов и оврагов. Немаловажную роль играет она и в борьбе с техногенной эрозией. Проводится озеленение и закрепление почвы кустарниками семейства лоховых (к которым относится облепиха).

Облепиха обогащает почву связанным азотом. На некоторых горно-обогатительных комбинатах облепиху выращивают на отвалах пустой породы. В Эстонии ее применяют для рекультивации зольных отвалов сланцевых карьеров и используют для почвоулучшения как азотфиксатор. Но несмотря на такие высокие лесомелиоративные свойства облепихи, используемые в санитарно-профилактической рекультивации, главная ценность этой культуры все-таки заключается в лечебных свойствах ее плодов, листьев, коры. И с этим связана такая легенда.

За 300 лет до нашей эры жил могучий и воинственный царь Македонии Александр. Много завоевательных походов совершил он со своим войском, и стали слабеть, уставать его воины. Да и лошади выбивались из сил, выходили из строя. И тогда Аристотель, мудрый учитель царя Александра, подсказал ему выход. Людей стали кормить плодами облепихи и поить отваром из веток и листьев. Этим же отваром поили и лошадей, а в корм добавляли листья облепихи. И люди и животные после такого рациона быстро восстанавливали свои силы. Шерсть у лошадей становилась гладкой, лоснящейся, блестящей. Люди заметили эти изменения у лошадей и назвали это растение *Hippoheia rhamnoides*, что в переводе с латинского означает «блестящая лошадь». А еще люди заметили, что раны, потертости быстро заживали, если их лечить облепихой. В Древней Греции тоже знали о пользе облепихи.

вого корма для лошадей. А ведь лошадь в те времена ценилась выше, чем в наше время шикарные машины!

Овцам для получения качественной шерсти также добавляли в корм плоды и листья облепихи.

И в Древнем Египте знали и высоко ценили целебные свойства этого растения. Живший в Средней Азии в X веке ученый, философ и врач Авиценна (Ибн Сина) использовал облепиховое масло при лечении ожогов, ран, язв. Мореплаватели тех далеких времен обязательно брали с собой в длительное плавание облепиху (ее масло) как источник витаминов и лечебное средство.

Да, уже в древности люди использовали облепиху для лечения всевозможных болезней. Она применялась в многочисленных лечебных и профилактических сборах народной медицины.

В трудах древних греческих и китайских врачей неоднократно говорится о многочисленных целительных веществах, содержащихся в этом растении. В разных странах целители древности использовали плоды и листья облепихи для заживления внутренних язв, ран, лечения заболеваний кожи, а также для стимуляции физической силы и сексуальной потенции мужчин.

А в России блюда из облепихи даже подавали ежедневно к царскому столу. Но с годами знания о целебных свойствах облепихи были утеряны, и только в наше время возродилась былая слава этой культуры.

Осваивая новые земли, люди уничтожили очень много естественных зарослей облепихи, и сейчас на территории Украины ее можно встретить только на песчаниках низовья Дуная. Очищение пойменных земель под хлопок в Средней Азии, вырубка на топливо, а также варварская, сопровождающаяся рубкой ветвей заготовка плодов облепихи привели к тому, что естественные заросли этой культуры резко уменьшились и в других регионах. Внесло свою лепту в уничтожение дикой облепихи и изменение гидрологического режима многих рек.

Человечество всегда искало панацею от всех болезней, и облепиха более, чем какое-либо другое растение, дает эту возможность. Во второй половине XX века, после все-

возможных исследований, возродился интерес к этой культуре.

Сейчас облепиха считается одним из самых полезных поливитаминных растений. Обладая уникальным набором витаминов, биологически активных веществ, микроэлементов, облепиха оказывает такое же действие на организм человека, как женьшень и пантокрин. В любом виде — протертая, замороженная — она не теряет своих лечебных свойств и набора витаминов. И в этом также ценность облепихи — когда истощаются витаминные запасы в других овощах и фруктах и мы чувствуем витаминный дефицит в своем организме, на помощь к нам приходит все та же облепиха, ведь витамины в ней сохраняются до самой весны. Облепиховое масло, настои и отвары из ягод, листьев и коры используют при лечении многих болезней. Обладая целебными свойствами, облепиха является еще и ценным продуктом, имеющим большое кулинарное значение. Плоды облепихи можно применять в пищу как в сыром виде, так и в виде варенья, киселей, настоек, желе и прочих кулинарных блюд.

И в косметологии облепиха играет большую роль в уходе за кожей, волосами и даже ногтями.

И все это потому, что в ее плодах обнаружен целый комплекс витаминов и других биологически активных веществ, играющих важную роль в питании, а также очень нужных для здоровья и долголетия человека. Их более 100 видов, и эти вещества матушка-природа в облепихе сбалансировала так, что они взаимно усиливают и сохраняют друг друга. Поэтому облепиха является прекрасным иммуномодулятором, иммунопротектором и обладает профилактическими и адаптационными возможностями. Да, облепиха — настоящий кладезь почти всех основных водо- и жирорастворимых витаминов и провитаминов. Всего 100 г ягод с избытком покрывают дневную потребность человека в витаминах: лучше съесть 2–3 ложки плодов облепихи, чем глотать синтетические аналоги витаминов из аптеки.

Итак, витамин А (ретинол) и провитамин А (каротин). Содержание этого витамина, а точнее бета-каротина (наиболее активного из каротиноидов), в облепихе больше, чем

в моркови, которая и дала название этому витамину. Это жирорастворимое биологически активное вещество содержится в облепиховом масле.

Бета-каротин способствует росту и активному состоянию человека с рождения до самой старости. А это значит, что женщина для рождения здорового ребенка должна в полной мере обеспечить свой организм витамином А (бета-каротином), т. к. именно он способствует развитию эмбриона человека, благополучному протеканию беременности и наличию грудного молока. Да и в дальнейшем развитие ребенка, рост его костного аппарата зависят от содержания достаточного количества витамина А в организме.

Нарушение межклеточных обменных процессов может вызвать онкологические заболевания, и именно бета-каротин тормозит развитие канцерогенеза. Кроме того, он благотворно влияет на функции половых, слезных и потовых желез.

Недостаток витамина А в организме вызывает такие болезни, как «куриная» (сумеречная) слепота, язвенные болезни желудочно-кишечного тракта, различные болезни печени и сердечно-сосудистой системы.

Благодаря витамину А облепиха является эффективным средством предупреждения инфекционных болезней, т. к. известно, что дефицит витаминов А и С снижает иммунитет организма к инфекционным и простудным заболеваниям. К тому же она способствует восстановлению сил после сложных хирургических операций и предупреждает осложнения.

Высокое содержание каротиноидов в химическом составе плодов облепихи делает ее одним из ценнейших источников витамина А и обуславливает яркий желто-оранжевый цвет плодов. Бета-каротин сохраняется при тепловой обработке, особенно в присутствии жира. Витамин А в облепихе 60 мг %.

Следующий витамин — это витамин Е (токоферол). Облепиха по содержанию этого витамина уступает только проросшим зародышам пшеницы и северной ягоде морошкe. А что такое токоферол? Этот витамин влияет на образование половых гормонов, способствует оплодотворению

яйцеклеток, развитию эмбриона и плода. Поэтому его не зря называют витамином воспроизводства. К тому же он необходим при заболеваниях половых органов у мужчин и женщин, а также при половом созревании подростков.

И этот витамин содержится в облепихе в самой активной его форме — альфа-токоферол.

Кроме того, витамин *Е* нормализует функцию щитовидной железы, влияет на биосинтез белков и нормализацию кроветворных процессов, предупреждает преждевременное одряхление мышц. А ведь мышцы — это не только ноги и руки; сердце и другие внутренние органы — это тоже мышцы. И это немаловажно для людей, желающих продлить молодость своего организма, — плоды облепихи с содержанием витамина *Е* помогут им. Этот витамин относится к антиоксидантам и предотвращает развитие атеросклероза, повышает сопротивляемость целому ряду онкозаболеваний.

Витамин *Е*, как и бета-каротин, относится к жирорастворимым и так же хорошо сохраняется при тепловой обработке. Но масло и другие продукты из плодов облепихи лучше хранить в темном прохладном месте и в темной стеклянной посуде, желательной наполненной доверху, т. к. токоферол разрушается под воздействием кислорода и ультрафиолетовых лучей. Витамин *Е* в облепихе 140 мг %, поэтому достаточно съедать в день 4–5 ч. ложек масла, чтобы обеспечить суточную норму этого витамина.

Плоды облепихи богаты также и витамином *С*, который играет значительную роль в окислительно-восстановительных процессах, в поддержании иммунитета организма человека к различным простудным и инфекционным заболеваниям. Конечно, в черной смородине его больше, но и в облепихе его достаточно — в плодах от 100 до 300 мг %, а в листьях до 370 мг %. Да, в разных растениях неодинаковое количество витамина *С*, но именно в их плодах он обладает повышенной стойкостью и хорошо сохраняется при варке и сушке. К тому же в облепихе кроме витамина *С* есть еще витамины *А*, *В*, *В*₂, *В*₄, *В*₆, *В*₉, *К*, *Р*, *РР*, *Е*, а в черной смородине их меньше. Наряду с поддержанием иммунитета витамин *С* способствует восстанов-

лению тканей и заживлению ран, оказывает лечебное действие при заболеваниях печени, почек, надпочечников и других желез внутренней секреции.

В сочетании с витамином *Р* оказывает сосудоукрепляющее действие, а в сочетании с витамином *К* предупреждает кровоизлияния — и внутренние и подкожные.

С-гиповитаминоз ведет к нарушению жирового обмена и повышению кровяного давления, развитию склеротических процессов и ишемической болезни, а также снижению физической и умственной работоспособности.

В плодах облепихи витамина *С* столько, что суточную потребность человека в нем могут компенсировать 50–100 г ягод.

По содержанию витамина *К* (филлохинона) плоды облепихи превосходят плоды шиповника и черной смородины. В облепиховом масле его содержание может достигать 200 мг на 100 г продукта. Витамин *К* участвует в образовании АТФ — источника энергии человека, а также в процессе свертываемости крови.

Витаминов группы *В* в облепихе не очень много, но их присутствие повышает пользу этой ягоды. Витамины группы *В* нормализуют белковый и углеводный обменные процессы в организме человека.

Сосудоукрепляющие *Р*-активные соединения способствуют расширению сосудов сердца, снятию отеков и оказывают антиаллергическое и противовоспалительное действие, а также предупреждают образование тромбов в кровеносных сосудах.

Витамин *Д* в облепихе отсутствует, но в ней есть провитамин *Д*-бета-ситостерин, который повышает чувствительность кожи к солнечным лучам, но этим не следует злоупотреблять.

Провитамин *Д* способствует обмену кальция между кровью и костной тканью и участвует в образовании и росте костей и зубов. А это важно для наших детей.

В плодах облепихи содержится до 4,2 % органических кислот — это яблочная, лимонная, винная, янтарная, щавелевая. Янтарная кислота вообще очень редко встречается в природе. Она предупреждает токсическое влия-

ние лекарственных средств и рентгеновского излучения на организм человека. Это вещество применяется при лечении рассеянного склероза, эпилепсии, атеросклероза коронарных (сердечных) сосудов и сосудов головного мозга, заболеваний печени, различных расстройств центральной нервной системы. Все это очень важно знать людям пожилого возраста. Кроме вышеперечисленных кислот, важное значение имеют содержащиеся в облепихе тритерпеновые кислоты, в частности урсоловая кислота. Эта кислота обладает ранозаживляющим и противовоспалительным действием, а также применяется при лечении болезни Аддисона.

Олеиновая кислота — еще одна редкая кислота, содержащаяся в облепихе, — расширяет сосуды сердца и мозга, улучшает их кровоснабжение и является тонизирующим средством. В плодах облепихи найдено также биологически активное вещество — серотонин, который играет важную роль в процессах возбуждения, торможения и передачи нервных импульсов, т. е. нормализует психику человека. Серотонин влияет на эмоции человека, уровень гормонов в его крови, половую активность и даже регулирует температуру тела. К тому же он обладает высокой радиозащитной активностью, оказывает противосудорожное действие, задерживает патологический рост тканей и снижает кровяное давление.

Серотонина, по исследованиям ученых, в коре ветвей содержится больше, чем в плодах, поэтому спиртовой экстракт коры облепихи используют как лекарственное средство при лечении опухолей. Из серотонина изготавливают противораковый препарат, названный по начальным буквам латинского названия облепихи. Он сдерживает развитие около десяти видов злокачественных опухолей.

Кумарины и оксикумарины, содержащиеся в облепихе, обладают спазмолитическим, противоопухолевым, болеутоляющим, наркотическим, желчегонным и жаропонижающими свойствами и предупреждают образование тромбов в кровеносных сосудах.

Пектинов в облепихе столько же, сколько и в черной смородине (1–2 %), и это помогает очищению организма

человека от солей радиоактивных и тяжелых металлов, от холестерина, снижает возможность всасывания свинца в желудочно-кишечном тракте.

В плодах облепихи содержатся также много макро- и микроэлементов: железо, марганец, бор, сера, алюминий, титан, магний, кремний, натрий, кальций, свинец, никель, молибден, стронций.

Листья облепихи богаты витамином С, урсоловой и олеиновой кислотами, дубильными веществами (до 10 %) и помогают при лечении ревматизма и подагры. Но их используют не только в лечебных целях: добавив соли железа, получают черно-бурую краску, а из экстрактов этого растения получают краски всех цветов радуги для окрашивания шелковых тканей. Яркость и свежесть цветов тканей, окрашенных этими красками, сохраняются долгое время.

Отвар семян облепихи оказывает слабительное действие. Кора ветвей облепихи содержит большое количество уже упоминавшегося выше серотонина.

Но общепризнанным лидером в процессе восстановления здоровья является все-таки облепиховое масло, которое по содержанию биологически активных веществ не имеет себе равных в ряду растительных масел. Его применяют для лечения незаживающих ран, химических, лучевых и термических ожогов кожи, а также при заживлении ожогов роговицы глаза. Применяют при лечении язв, воспалительных процессов желудочно-кишечного тракта, воспалении десен, атеросклероза, пролежней, тонзиллита, фарингита, ринита. При введении облепихового масла в раневые полости и полости нагноения быстрее происходит грануляция ран и очищение от гнойных налетов.

В гинекологической практике его используют для лечения эрозии шейки матки и других воспалительных заболеваний. Масло облепихи врачи рекомендуют и для приема внутрь, и для наружного применения. Оно содержит от 40 до 100 мг% каротина и 180–250 мг% каротиноидов, то есть является богатейшим источником витамина А и витамина Е (110–165 мг%). Кроме того, в нем есть

незаменимые жирные кислоты, биоактивные вещества, филлохинон (витамин К).

Много болезней может излечить или облегчить облепиха, но при остром холецистите, панкреатите и других заболеваниях поджелудочной железы, а также при непереносимости каротина и склонности к поносам следует воздержаться от лечения облепихой и препаратами из ее плодов.

Так что же это за растение — облепиха? Ее легко узнать издали по ветвям, покрытым ланцетовидными листочками своеобразной окраски: зеленые и блестящие сверху, снизу они покрыты многочисленными волосками, делающими их серебристо-зелеными. Именно окраской своей негустой кроны облепиха выделяется на зеленом фоне остальных деревьев и кустов.

Облепиха, восковуха, джида или *Hippoea rhamnoides* — ветвистый, древовидный, листопадный, двудомный кустарник или небольшое деревце высотой от 1 до 5 м с укороченными побегами, заканчивающимися очень крепкими колючками длиной 2–7 см.

Облепиха относится к семейству «лоховых» и ботаникам известны три ее вида: тибетская, иволистая, крушиновидная.

Тибетская облепиха в нашей стране не встречается, она произрастает в Индии, Непале, на южных склонах Гималаев. В суровых климатических условиях она приобрела карликовую форму с извилистым, узловатым стволом, мелкими листочками, но крупными плодами.

В отличие от тибетской облепиха иволистая достигает 15 м высоты, с прямым стволом, свисающими, как у ивы, ветвями и немногочисленными колючками. Плоды у этого вида мельче. В нашей стране этот вид тоже не встречается, т. к. его ареал в Гималаях.

А вот крушиновидная облепиха распространена от Атлантического побережья Европы до побережья Тихого океана, от Кавказа и Средней Азии до стран Скандинавии. Известны четыре разновидности облепихи крушиновидной: сибирская, кавказская, узбекистанская и казахстанская.

Растет облепиха крушиновидная преимущественно по долинам рек, от предгорий до значительных высот. В естественных условиях она занимает легкие песчаноилистые и галечниковые отложения всевозможных водоемов. Благодаря способности давать корневые отпрыски, это растение активно заселяет новые наносные отложения, возникающие после паводков, и образует обширные заросли. Любит облепиха проточное увлажнение и высокий уровень грунтовых вод, она способна переносить даже переувлажнение и длительное затопление. Но еще больше любит эта культура свет, что проявляется с первых лет ее жизни. Нижние ветви, которым не хватает света, усыхают, и плодоносящая зона смещается к периферии. Поэтому для посадки лучше выбрать открытые, светлые, защищенные от ветра участки. Но в общем эта чудо-ягода не требует большого внимания человека.

Растение это двудомное, т. е. мужские и женские цветки находятся на разных растениях, поэтому при посадке облепихи следует на одно мужское растение посадить 4–6 женских.

Основные признаки растения таковы: древовидный кустарник от 1 до 6 метров (но бывает и выше) с корой ствола от буро-зеленого до черного цвета. Молодые побеги серебристые из-за покрывающих их чешуек. Многолетние ветви от желто-бурых до темно-бурых. Листья очередные, простые, без прилистников, линейно-ланцетовидные, со слегка завернутыми краями, длиной 2–8 см, шириной около 0,5 см, на верхушке туповатые, реже слегка заостренные, короткочерешковые, почти сидящие, цельнокрайные, сверху серовато-темно-зеленые, снизу серебристо-белые от покрывающих их белых и буроватых чешуек и звездчатых волосков, представляющих собой многоклеточные щитки на многоклеточных подставках. Устьица расположены только на нижней стороне листа и скрыты густым чешуйчатым покровом.

Ростовые и обрастающие побеги облепихи заканчиваются колючкой. Ветвление в первые 3–4 года жизни моноподиальное, а затем симподиальное. Многочисленные колючки на ветвях длиной от 1 до 7 см представляют собой



видоизмененные укороченные летние побеги, возникающие из почек на годовичных ветвях. Сначала они несут на себе листья, но к концу года ткань их засыхает и твердеет, а листья опадают. Так образуются колючки, но у разных видов количество колючек разное, а селекционеры вывели сорта облепихи вообще без колючек.

Цветки однополые, мелкие, невзрачные, ветроопыляемые. Золотисто-оранжевая пыльца выпадает из пыльников, когда пузырек еще замкнут, и скапливается на дне полости, защищенная от влаги. В сухую погоду пузырек раскрывается, и из него выдувается понемногу пыльца, но при повышении влажности околоцветники сжимаются и закрывают остатки пыльцы.

Околоцветник женских пестичных цветков трубчатый спайнолистный и лишь на верхушке двухлопастный, обратно-продолговато-яйцевидной формы, бурого цвета, покрытый звездчатыми бурыми и белыми чешуйками. Длина его 2,5–5 мм и ширина 1–1,5 мм. Пестик один, с верхней одногнездной завязью и трубчатым органом в нижней части цветка, охватывающим пестик и развивающимся впоследствии в сочную оболочку. Цветки группами и по 2–4 шт. развиваются в пазухах кроющего листа, веток или колючек на коротких цветоножках. Мужские тычи-

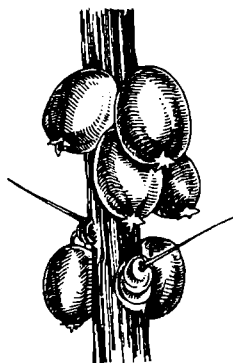
ночные цветки собраны в короткие зеленовато-бурые колоски 0,5–1 см длиной и 0,4–0,6 см шириной из 10–14 цветков. Околоцветник состоит из 2 чашелистиков с округло-яйцевидными вогнутыми лопастями, в которых расположены 4 свободные тычинки. Мужские тычиночные цветки по размерам больше женских пестичных. Иногда на мужских особях появляются и женские цветки, а также встречаются обоеполые цветки.

Весной, до начала вегетации, по размеру почек можно легко определить пол растения. У мужских растений почки крупнее, имеют несколько кроющих листочков и расположены часто, побеги толстые, а цветки собраны в колоски бурого цвета.

У женских растений почки поменьше, с двумя кроющими чешуйками, расположены реже, цветки мелкие, малозаметные, желтые. Цветет облепиха в апреле – мае, когда еще нет листьев или вместе с их распусканием. Пыльца переносится с помощью ветра на расстояние до 100 м. Насекомые не могут опылять облепиху, т. к. ее цветки не имеют нектарников, а само растение не является медоносом. Одно мужское растение способно опылить 4–6 женских. При отсутствии мужских растений можно в крону женского растения привить 2–3 черенка с мужского растения или опылить его искусственно ветками с мужского растения.

Плодоносит облепиха ежегодно и обильно, начиная с 3–4-летнего возраста на приросте прошлого года (чем длиннее прирост, тем выше урожай) и на коротких обрастающих веточках.

Плоды сочные, гладкие, блестящие, оранжево-красного или желтого цвета, шарообразные или овальные, со своеобразным кисло-сладким вкусом, иногда с горчинкой, с приятным ароматом. За этот приятный вкус облепиху иногда называют «северным ананасом».



Плод содержит одно семя, изредка недоразвитое второе. Размеры и масса плодов зависит от вида и сорта. Длина плода 5–11 мм, диаметр плода 3–10 мм, масса плода 0,1–0,7 г. Семена блестящие, гладкие, окраска от светло-коричневой до почти черной, яйцевидно-продолговатой формы, слегка сплюснутые, с продольными бороздами.

Урожайность с одного куста в первые годы — 5–6 кг, к 15 годам — до 24 кг. Плоды созревают в основном в августе — сентябре и не осыпаются всю зиму.

Корни облепихи голые, толстые, длинные, шнуровидные, без мочки. Имеют рыхлое анатомическое строение, механическая ткань в них развита слабо, они сравнительно легко рвутся. Размещаются в основном в верхнем слое почвы. Дают корневые отпрыски. На корнях формируются клубеньки, посредством которых облепиха усваивает атмосферный азот.

Сегодня многие садоводы-любители успешно выращивают облепиху на своих участках. Интерес к ней возродился в конце 70-х — начале 80-х годов, когда врачи изучили состав и свойства облепихового масла. Производство его в нужных количествах долгое время не могли наладить, а польза от него была очевидна. Часто это масло творило чудеса и было просто незаменимым. К тому времени стало ясно, что синтетические лекарства, антибиотики имеют нежелательные побочные действия, и биохимики, фармакологи обратились к лекарственным растениям и, в частности, к облепихе.

Селекционеры тоже не остались в стороне и вывели ряд зимостойких сортов, устойчивых к болезням и вредителям. Появились также сорта с крупными плодами, податливыми плодоножками и без колючек, т. к. собрать урожай с «дикарки» довольно проблематично. Во-первых, непросто подобраться к ягодам из-за колючек, во-вторых, ягоды крепко держатся за родную ветку, к тому же их нежная кожица легко лопается под пальцами. Разработали также агротехнику и определили оптимальные условия выращивания. Ученый В. П. Бессчетнов — один из тех, кто участвовал в интродукционной работе с облепихой. В результате этих изысканий появились сорта: Новость Ал-

тая, Золотистая Сибири, Щербинка-1, Чуйская, Масличная, Витаминная, Обильная, Великан и множество других.

Китайцы не остались в стороне и, изучив опыт наших ученых, создали районы массовой посадки облепихи, построили более 200 фабрик по ее переработке и более 20 заводов по изготовлению облепихового масла. В результате продукция, производимая из облепихи, стала очень выгодной статьей китайского экспорта и китайцы получили первенство в облепиховодстве. По инициативе Китая раз в два года проводятся международные конференции, посвященные облепихе. Несмотря на то, что в нашей стране появились хозяйства по выращиванию этой культуры, спрос на облепиховое масло и другие препараты из этого растения пока еще не удовлетворен. Поэтому оправданы усилия садоводов-любителей по выращиванию облепихи.

Кроме лекарственной и кулинарной ценности, есть в облепихе и другие полезные качества. Ее древесина обладает большой прочностью и идет на мелкие столярные и токарные поделки. Уголь из этого растения очень ценился кузнецами из-за высокой калорийности. Из листьев делают красители для шерстяных и шелковых тканей и используют для дубления кожи.

В рацион космонавтов включена тонизирующая добавка — таблетка из облепихи и молоко с облепиховым маслом.

Способность облепихи приживаться на бросовых землях позволяет производить террасированную посадку на достаточно крутых, до 35–39° склонах, т. е. производить санитарно-профилактическую рекультивацию терриконов.

Сбор плодов облепихи начинают в период созревания, когда они приобретут свойственные плодам этого растения размер, окраску и упругость. Хорошо собирать плоды облепихи после первых осенних заморозков. Чуть тронутая морозцем, она легко срывается, и мякоть ее хорошо отделяется от косточки, что не менее важно при переработке плодов. В это время в ней накапливается наибольш-

шее количество масла и других биологически активных веществ. В перезревшей ягоде количество полезных веществ значительно снижается, да и плоды ее становятся слишком мягкими, превращаются в липкую массу. Сбирать плоды лучше в сухую погоду, т. к. они меньше загрязняются. Существует несколько способов сбора плодов облепихи: отряхивание, общипывание, ошмыгивание, срезка плодоносящих ветвей.

Конечно, самый щадящий способ — это общипывание вручную, индивидуально по ягодке сразу после созревания плодов. Ошмыгивание производится проволочными пинцетами с загнутыми концами. Для этого наклоняют ветви и сжатыми концами пинцета проводят несколько раз по ветви с плодами с разных сторон, как бы счесывая плоды в посуду. При этом способе сбора повреждаются почки, кора, веточки, что не только снижает урожай следующего года, но и может привести к проникновению инфекции в ранки растения. Отряхивание лучше всего проводить после первых заморозков. Для этого расстилают под кустом (деревом) подстилку, на которую и отряхивают прутьями плоды. Удары по ветвям должны быть не сильными, иначе они повредят побеги.

Мороженые плоды не следует заготавливать в солнечную погоду: подтаявшая от солнечных лучей кожица при отряхивании может отделиться от мякоти плода, которая остается на ветвях. Ну и, конечно, самый варварский способ сбора плодов облепихи — это срезка плодоносящих ветвей.

Собранные в морозы плоды очищают от всевозможных примесей, затаривают в бочки или льняные мешки не более 70 кг нетто и отправляют на заводы. Срок хранения замороженных плодов — 6 месяцев.

В безморозный период допускается транспортировка свежих плодов в течение не более двух суток или хранение на приемных пунктах не более трех суток в прохладном, защищенном от света месте. Плоды следует укладывать рыхло, чтобы не начался процесс нагревания и разложения, ведущий к утрате некоторых химических свойств. Свежие плоды облепихи согласно Фармакопей-

ной статье ФС 42-1052-76 должны быть от желтого до темно-оранжевого цвета, сладковато-кислого ананасового вкуса и со слабым характерным запахом. Чем ярче окраска плодов, тем больше в них каротина. Недозрелых плодов должно быть не более 1 %, поврежденных вредителями не более 2 %, веток и других частей не более 1 %, минеральной примеси не более 0,5 %, мятых плодов при условии сохранения в них сока не более 35 %. Кислотность плодов должна быть не выше 3 %, содержание в них суммы каротиноидов не менее 10 мг %.

Для сушки плоды следует перебрать, очистить от примесей и разложить тонким слоем на подстилке, желательнее сразу после сбора, в сухом месте, но не на солнце. Для дальнейшей обработки плодов после подсушки на воздухе их можно переложить на противень и выдержать в духовке около получаса при температуре не более 60 °С. Такая термическая обработка облегчает отделение мякоти от косточек. То же самое можно сделать и на пару. В широкую посуду налить 2–3 л воды и поставить внутрь на подставку блюдо с ягодой. Закрыть все крышкой, выдержать на пару до получаса (с момента закипания). Блюдо можно заменить дуршлагом.

Плоды, конечно, наиболее ценные в облепихе, но не следует забывать о листьях, коре, почках и корнях. Эти части растения также богаты всевозможными лекарственными веществами.

Листья лучше собирать в период цветения растения, т. к. именно в это время в них больше всего полезных веществ.

Кору с растения следует снимать ранней весной до начала сокодвижения или в самом его начале, до распускания почек. В это время кора насыщена соком и легко снимается.

Почки тоже собирают весной, когда они уже набухли, но еще не раскрылись. Корни следует брать у растений, которые уже отжили свой век.

Итак, познакомившись с биологическими особенностями и лечебными свойствами облепихи, мы переходим к лекарственным и кулинарным рецептам.

Способы приготовления облепихового масла

Для начала хочется порекомендовать несколько способов приготовления облепихового масла, которое применяется для лечения многих болезней.

1-й способ

Собирают вполне созревшие, даже немного перезревшие плоды, так как масло особенно интенсивно накапливается осенью. Их моют, измельчают, затем отжимают сок с помощью соковыжималки или пресса.

При отстаивании сока на его поверхность всплывает оранжево-красное (иногда оранжево-желтое) масло, которое собирают в отдельный сосуд.

2-й способ

Жом облепиховых ягод промывают водой для освобождения от органических кислот, понижающих устойчивость масла при хранении; высушивают в темном месте при температуре не выше 60 °С (можно на батарее центрального отопления); после этого измельчают с помощью мясорубки или большой кофемолки и заливают рафинированным подсолнечным или другим растительным маслом, нагретым до 60 °С; хорошо размешивают деревянной лопаткой или ложкой из нержавеющей стали и оставляют для настаивания, время от времени помешивая. Экстракцию проводят в эмалированной кастрюле с неповрежденной поверхностью, в фарфоровом, фаянсовом или стеклянном сосуде с крышкой. Через один-два дня масло сливают в другой сосуд с новой порцией сухого жома и продолжают настаивать. Эту операцию повторяют еще два-три раза, что способствует увеличению концентрации биологически активных веществ в масле.

Все фракции, полученные при настаивании, сливают вместе. Сюда же добавляют масло, всплывшее при отста-

ивании сока, процеживают через марлю, сложенную в два-три слоя, и наливают в сухую чистую бутылку из темного стекла, которую укупоривают и хранят в холодильнике.

Существует модификация описанного способа: сосуд с облепиховым жомом и растительным маслом ставят в кастрюлю большего диаметра с горячей водой (70–75 °С) и выдерживают в течение одного-двух часов, часто перемешивая, затем поступают, как описано выше.

Масло можно получить и из замороженных плодов облепихи. Плоды и растительное масло, например подсолнечное (по 1 кг), помещают в кастрюлю с неповрежденной эмалью, которую, накрыв крышкой, ставят в большой сосуд с кипящей водой (водяную баню) и выдерживают 30 минут, после чего массу процеживают через марлю, масло сливают в сухую бутылку, а выжимки снова заливают свежей порцией подсолнечного масла и ставят на водяную баню. Эту операцию повторяют еще раз. Таким образом, одна порция жома экстрагируется тремя порциями растительного масла.

Масло, полученное в результате трех экстракций, сливают в посуду из темного стекла, которую оставляют при комнатной температуре на одни сутки. При отстаивании масло всплывает вверх, а сок остается внизу. Масло осторожно сливают в бутылку и хранят в холодильнике.

КАК ПОЛУЧАЮТ ОБЛЕПИХОВОЕ МАСЛО В СИБИРИ

В Сибири очень много естественных зарослей облепихи. Плоды собирают, пропускают через соковыжималку. К полученной массе добавляют дрожжи и сахар (на ведро плодов — 20 г дрожжей и 1–1,5 кг сахара), завязывают все в марлю. Узел помещают на дно эмалированного ведра и прижимают трехлитровой банкой с водой, закрытой полиэтиленовой крышкой. Место, которое осталось в ведре, заливают соком облепихи, наполовину разбавленным водой. Через 5 дней начинается брожение. Капельки чистого облепихового масла всплывают на поверхность. Его

осторожно собирают ложкой в бутылочку. Температура массы в ведре должна быть в пределах 18–25 °С. Маслу дают отстояться и, если образуется осадок, сливают верхнюю фракцию в другую бутылочку.

ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ ПОЛУЧЕНИЯ ОБЛЕПИХОВОГО МАСЛА

1-й способ

Плоды надо вымыть, высушить (температура не должна превышать 60 °С). Затем ягоды мелко дробят (чем мельче, тем полнее извлекается масло).

Массу заливают подогретым до 40–50 °С рафинированным растительным маслом так, чтобы масса была лишь слегка прикрыта, и ставят в темное место на 5–7 дней при комнатной температуре, периодически помешивая. Затем массу фильтруют через ситечко или марлю, дают отстояться в темном месте и сливают с осадка.

Учтите, что чем лучше очищено масло, тем дольше оно хранится (в темном прохладном месте).

Жом можно повторно залить подогретым растительным маслом и снова повторить всю операцию, получив более слабый препарат.

2-й способ

Высушенные плоды измельчить в порошок, смешать с растительным маслом в соотношении 1 : 2, настаивать в темном месте 4–5 дней. Масляную настойку слить и снова залить свежим маслом. Процедуру повторить 3–4 раза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ МАСЛА В ТЕРМОСЕ

Плоды облепихи нужно помять пестиком и сложить в термос. Термос для получения масла лучше выбрать с широким горлом. Затем в термос заливают подогретое до 50 °С растительное масло и оставляют на сутки. Процедуру приготовления можно повторить трижды, каждый раз используя новую порцию плодов.

ПОЛУЧЕНИЕ ОБЛЕПИХОВОГО МАСЛА ИЗ СОКА

Можно приготовить облепиховое масло и из сока. Готовят сок следующим образом: зрелые ягоды нужно помять пестиком, добавить воду, нагретую до 40 °С (0,2 г на 1 кг ягод), подогреть, не доводя до кипения, и прессовать сокоотжималкой. Полученный сок расфасовывают и стерилизуют.

Для приготовления масла снимают с отстоявшегося сока верхний густой оранжевый слой, заливают его растительным маслом, дают отстояться 2–4 дня и снимают сверху масло. Оставшуюся смесь заливают несколько раз водой, каждый раз снимая слой масла.

Пользоваться облепиховым маслом можно только по назначению и под контролем врача. Употребляя его внутрь, следует помнить, что оно **противопоказано** при остром холецистите, гепатитах, панкреатитах и других заболеваниях поджелудочной железы, а также при склонности к поносам. У некоторых людей отмечается аллергия к плодам и маслу облепихи, которая выражается в общей слабости, зудящих высыпаниях, отечности лица, сухости во рту, ноющих болях в области сердца.

Рецепты лечения облепихой при различных заболеваниях

АВИТАМИНОЗ, ГИПОВИТАМИНОЗ, ЦИНГА

Плоды в любом виде полезны при гиповитаминозах и авитаминозах.

Жом плодов облепихи, оставшийся после извлечения масла, высушить. Добавить высушенные и измельченные листья, молодую кору и ветки облепихи. Все хорошо пе-

ремешать и 1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 20–30 минут, процедить и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день при авитаминозах, цинге.

1 ст. ложка плодов облепихи, 1 стакан воды.

Плоды облепихи заварить кипятком, настаивать под крышкой 20–30 минут, процедить и принимать по 0,3 стакана 3 раза в день до еды при авитаминозах.

Свежие ягоды облепихи, кипяченая вода, мед, 0,5 л отвара мяты.

Ягоды облепихи помять пестиком, отжать сок через марлю и разбавить его кипяченой водой (2 : 1 часть воды).

Добавить мед по вкусу и отвар мяты. Все хорошо перемешать и принимать по 0,5–1 стакану 3–4 раза в день при гипо- и авитаминозах.

1 кг свежих ягод облепихи, 0,2 л воды.

Ягоды облепихи сложить в кастрюлю, добавить воды, довести до кипения и отжать сок через марлевый мешок. Полученный сок довести до кипения, разлить в подготовленные банки и стерилизовать 10–15 минут, после чего герметически укупорить. Принимать по 2 стакана в день при авитаминозах.

1 кг ягод облепихи, 1,5 кг сахара, 0,8 л воды.

Приготовить сахарный сироп из сахара и воды, сложить в горячий сироп подготовленные ягоды (1 кг) и оставить на 3–4 часа. Процедить сироп, довести его до кипения и вновь положить в него ягоды. На слабом огне поварить 10–15 минут и разлить в банки. Принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день при авитаминозах. Можно запивать молоком.

Листья облепихи, листья зверобоя, листья вишни, листья черной смородины.

Листья облепихи высушить, смешать в равных пропорциях с высушенными листьями зверобоя, вишни, чер-

ной смородины. Измельчить сырье и заваривать как чай. Принимать по 1 стакану 3–4 раза в день при гипо- и авитаминозах.

1 ст. ложка плодов облепихи, 1 ст. ложка плодов шиповника, 1 ст. ложка плодов боярышника, 0,5 л воды.

Плоды залить водой, довести до кипения и поварить в закрытой посуде 10 минут.

Затем, сняв с огня, накрыть посуду марлей и настаивать в темном месте 10–11 часов. Процедить, сырье отжать и принимать по 1 стакану 2–3 раза в день как витаминный и общеукрепляющий напиток.

2 ст. ложки плодов облепихи, 0,4 л воды.

Плоды облепихи сложить в термос, залить кипятком. Через 10–15 минут термос закрыть и настаивать в течение суток. Затем процедить, сырье отжать и принимать по 1 стакану 3 раза в день во время еды при авитаминозах и как общеукрепляющий напиток.

3 ст. ложки плодов облепихи, 1 ст. ложка плодов черной смородины, 3 ст. ложки листьев крапивы, 3 ст. ложки натертой моркови.

Все компоненты измельчить, хорошо перемешать. Затем 1 ст. ложку сбора заварить 0,4 л кипятка, проварить 10 минут под крышкой на слабом огне и, убрав с огня, настаивать 3–4 часа.

Процедить, отжать сырье в настой и принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день при авитаминозах.

30 г сушеных листьев и веточек облепихи, 30 г хвои, 0,3 л холодной воды.

Листья и веточки облепихи смешать с хвоей, залить водой и на слабом огне в закрытой посуде довести до кипения. Сразу снять с огня после закипания. Настаивать до охлаждения, процедить.

Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день при гипо- и авитаминозах и для профилактики.

1 стакан свежих плодов облепихи, 0,2 л спирта или водки.

Плоды облепихи помять пестиком и сложить в бутылку темного стекла.

Залить в нее спирт или водку и настаивать в темном месте 14 дней. Периодически содержимое взбалтывать. Через две недели процедить, сырье отжать и смешать с настойкой.

Принимать по 1 ч. ложке в 0,3 стакана кипяченой воды 3 раза в день за 15 минут до еды в течение месяца при гиповитаминозах, цинге.

1 кг плодов облепихи, 1 кг сахара.

Смешать, разложить в подготовленные банки. Стерилизовать не обязательно, но хранить в прохладном темном месте.

Принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день при лечении цинги, авитаминозах и для профилактики этих болезней.

Замороженная облепиха

Подготовленные плоды облепихи сложить на противень тонким слоем и заморозить в морозилке. Затем замороженные плоды сыпать в целлофановый мешок и хранить в морозилке.

Замороженная облепиха сохраняет все биологически активные вещества и вкус. Для удовлетворения потребностей нашего организма в витаминах достаточно съесть 1–2 ч. ложки плодов облепихи в день.

Облепиховый мед

Отжать облепиховый сок без мякоти, подсластить его по вкусу и поместить в холодильник возле морозильной камеры.

Через некоторое время он загустеет, кристаллизуется и превратится в мед мелкой и нежной структуры. Принимать по 1 ч. ложке 3–4 раза в день при авитаминозах.

Салатик каротиновый

2–3 ст. ложки ягод облепихи, 1 ст. ложка тертой моркови, 1 ст. ложка порезанного перца красного, 2–3 абрикоса.

Ягоды облепихи помять пестиком, добавить остальные компоненты. Все хорошо перемешать и разложить эту смесь по 1 ст. ложке на листья салата. Употреблять этот салат при нехватке витамина А.

Сок облепихи

1 кг плодов облепихи, 0,7 л кипяченой воды.

Плоды облепихи залить водой, хорошо перемешать. Затем отжать через марлю, разлить в бутылки темного стекла и простерилизовать 10–15 минут. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 0,3–0,5 стакана 3–4 раза в день при гипо- и авитаминозах.

АНГИНА

2 ст. ложки сока облепихи, 2 ст. ложки сока моркови, 1 стакан теплого молока.

Все компоненты смешать и принимать по 2–3 ст. ложки через каждые 1–2 часа, орошая больные миндалины при ангине.

1 ст. ложка плодов облепихи, 1 ст. ложка шалфея, 1 ст. ложка ромашки.

Все компоненты заварить 0,5 л кипятка. Настаивать под крышкой 30–40 минут. Процедить и применять для полоскания горла при ангинах и болях в горле.

1 ч. ложка облепихового масла, 1 ч. ложка (без верха) соли, 1 ч. ложка питьевой соды, 3 капли йода.

Все смешать и полоскать горло через каждые 1,5–2 часа. Не очень приятно, зато эффективно!

2 ст. ложки облепихового сока, 0,5 стакана теплого молока.

Ингредиенты смешать и медленно выпить за 10–15 минут до еды. Принимать 3–4 раза в день при болях в горле, осиплости и ангине. Молоко можно заменить негазированной минеральной водой.

1 ст. ложка плодов облепихи, 1 ст. ложка цветков бузины, 0,3 л воды.

Плоды облепихи и цветки бузины заварить кипятком. Проварить 10 минут, настаивать до охлаждения и процедить. Применять для полоскания горла при ангине, кашле и воспалительных процессах полости рта.

1 стакан облепихового сока, 1 стакан овсяной крупы, 1 л молока.

Овсяную крупу залить молоком и варить на слабом огне около часа. После этого процедить и в полученный отвар добавить облепиховый сок. Хорошо перемешать и принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 15 минут до еды при ангине.

100–200 г сушеных плодов облепихи, 0,6 л воды.

Плоды облепихи заварить кипятком. Настаивать в закрытой посуде до охлаждения и пить по 1–2 стакана в течение 1–2 часов на ночь как жаропонижающее и потогонное средство при ангине, простуде.

0,5 стакана сушеных плодов облепихи, 1 стакан воды, 2–3 ст. ложки меда, 1 ст. ложка коньяка (можно 2 ст. ложки водки).

Сушеные плоды облепихи заварить кипятком, довести до кипения и варить в закрытой посуде 15–20 минут. Процедить, отжать в отвар оставшиеся ягоды и добавить мед и коньяк.

Хорошо размешать и настаивать 1–1,5 часа. Принимать по 1 ст. ложке через 1,5 часа, медленно глотая смесь при болях в горле, ангине, охриплости голоса.

2–3 ст. ложки свежих (замороженных или консервированных) плодов облепихи, 0,5 л водки.

Плоды облепихи помять пестиком, залить водкой и настаивать в течение суток. Принимать по 1–2 ч. ложки на 0,5 стакана кипяченой воды 3–4 раза в день до еды при ангине, болях в горле, простуде, гриппе.

1 стакан облепихового сока, 1 стакан меда.

Смешать, довести до кипения и пить по 1 ст. ложке через 10–15 минут, медленно глотая, при ангине, болях в горле.

Чай из листьев и веточек облепихи пить в течение дня, а также применять для полоскания горла при ангине, болях в горле, охриплости голоса.

Держать во рту столовую ложку облепихового масла как можно дольше, как бы пережевывая его. Затем сплюнуть. Хорошо помогает для очищения полости рта, горла при инфекционных и простудных заболеваниях. Повторять процедуру несколько раз в день.

АНЕМИЯ

Плоды облепихи протереть через сито и добавить к полученной массе сахар в соотношении 1 : 2, хорошо перемешать и сложить в банки. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день после еды при малокровии, упадке сил.

0,5 стакана облепихового сока, 1 л воды, 5–6 яблок, 2 моркови.

Воду довести до кипения и опустить в кипяток нарезанные дольками яблоки. Настаивать 2 часа, затем процедить (яблоки можно протереть через сито в настой) и добавить сок из моркови и облепиховый сок. Хорошо перемешать и охладить. Выпивать в течение дня при анемии, упадке сил как витаминный общеукрепляющий напиток.

1 стакан облепихового масла, 2 яйца, 8 ст. ложек сахара.

Яйца взбить с сахаром, добавить сок облепихи, хорошо перемешать. Принимать после еды для восстановления сил и при малокровии.

1 кг ягод облепихи, 1,5 кг сахара, 0,4 л воды, 200 г орехов.

Приготовить сахарный сироп, всыпать в него измельченные грецкие орехи и поварить 20 минут.

Остудить до 80 °С, высыпать в сироп ягоды облепихи, хорошо перемешать, довести до кипения на сильном огне и варить до загустения на слабом огне. Расфасовать в банки.

Принимать после еды по 1–2 ст. ложки при анемии, упадке сил. Можно добавлять к творогу, йогурту и другим продуктам.

Сок облепихи, сок моркови, сок яблока, сок свеклы.

Смешать соки в равных количествах, налить в глиняный горшок, закрыть его лепешкой из теста и поставить в духовку на 2,5–3 часа при температуре 60–70 °С. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день перед едой при малокровии.

0,5 кг сливочного масла, 200 г сахара, 200 г облепихового сока.

Сливочное масло также полезно при малокровии, но если к нему добавить сахар и облепиховый сок с мякотью, хорошо взбить эту смесь миксером, то польза его увеличится во много раз. Использовать для бутербродов, хранить в холодильнике.

Салатик для больных анемией

Плоды облепихи, плоды винограда черного, нарезанные плоды абрикоса посыпать измельченным грецким орехом и заправить яблочным пюре.

Завтрак для больных анемией

Пшенинная каша, сваренная с тыквой и политая облепиховым маслом или соком.

Мусс

2 стакана облепихового сока, 2 ст. ложки манной крупы.

Облепиховый сок довести до кипения и всыпать тонкой струйкой манную крупу. Варить, помешивая, 10 минут, затем остудить немного и взбить миксером. Разлить в формочки и охладить. Десерт для больных анемией.

Салат для больных анемией

3 части плодов облепихи, 2 части ягод калины, 1 часть ягод клюквы, 1 апельсин, мед.

Все смешать, добавить мед по вкусу.

АСТЕНИЯ, ДИСТОНΙΑ, ИСТОЩЕНИЕ, УПАДОК СИЛ

Сок облепихи, благодаря большому содержанию в нем биологически активных веществ, назначают в качестве общеукрепляющего средства после хирургических операций и инфекционных болезней.

0,2 л облепихового сока, 500 г цетрарии (мох исландский), мед.

Цетрарию отварить в течение 2 часов, затем процедить. В отвар добавить сок и мед по вкусу. Принимать по 0,3–0,5 стакана 3 раза в день после еды при дистонии, упадке сил.

0,5 стакана облепихового сока, 2 ст. ложки меда, 3 ст. ложки черного кишмиша, 1 ст. ложка сушеной земляники (можно консервированной), 0,5 л воды.

Кишмиш и землянику заварить кипятком, настаивать в течение часа, добавить сок облепихи и мед.

Все хорошо перемешать, процедить и принимать по 1 стакану 3 раза в день после еды ослабленным больным, а также при астении.

*1 стакан сока облепихи, 1 стакан кленового сока,
1 стакан холодной кипяченой воды.*

Все компоненты хорошо перемешать и охладить. Принимать по 0,5 стакана 4–5 раз в день до еды как тонизирующее, поднимающее настроение средство.

0,5 литра сока облепихи, 2 ст. ложки крапивы.

Крапиву залить доведенным до кипения соком облепихи. Закрыть крышкой и настаивать 2 часа. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день до еды при анемии, астении.

АТЕРОСКЛЕРОЗ

Благодаря содержанию в масле облепихи биологически активных компонентов — линоленовой и линолевой кислот (витамин *F*) — оно обладает антисклеротическим действием.

Помимо этих общепризнанных антисклеротических средств в масле содержатся жирорастворимые витамины *A* и *E*, фосфолипиды и растительные стерины.

Принимать масло по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Курс лечения — 3 месяца, затем перерыв на 1 месяц.

1 ст. ложка сушеных плодов облепихи, 1 ст. ложка сушеных плодов боярышника, 1 ст. ложка плодов аронии, 1 ст. ложка плодов вишни.

Компоненты залить 1 л кипятка. На водяной бане нагревать в течение получаса. Настаивать до охлаждения и процедить. Долить кипяченой воды до первоначального объема и принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день до еды при атеросклерозе и для профилактики этой болезни.

30 г листьев облепихи, 10 г измельченных корней одуванчика, 0,4 л кипятка.

Компоненты заварить кипятком. Настаивать в закрытой посуде 2 часа, процедить. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды при атеросклерозе.

1 ст. ложка плодов облепихи, 1 ст. ложка листьев крапивы, 1 ст. ложка листьев манжетки.

Все ингредиенты измельчить, перемешать и 1 ст. ложку сбора заварить 0,2 л кипятка. Настаивать 4 часа, процедить, добавить сахар или мед по вкусу. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день перед едой при атеросклерозе.

1 ст. ложка листьев облепихи, 1 стакан воды.

Листья облепихи заварить кипятком, настоять 10 минут и выпить утром натощак для очищения кровеносных сосудов и вывода отложений.

2 ст. ложки плодов облепихи, 2 ст. ложки цветков или плодов софоры японской, 0,5 л спирта (или водки).

Все компоненты сложить в бутылку темного стекла и настаивать в темном прохладном месте 3–4 недели. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды.

Курс лечения — 3–4 месяца.

Применять при атеросклерозе и сердечно-сосудистых заболеваниях лицам пожилого возраста.

1 стакан сока облепихи, 1 стакан сока вишни, 1 стакан сока клюквы, 1 стакан кипяченой воды.

Компоненты перемешать и принимать по 1 стакану 4 раза в день после еды при лечении атеросклероза и для профилактики этой болезни.

1–2 ст. ложки плодов облепихи, 1 яблоко, мед.

Яблоко потереть на терке, добавить плоды облепихи и мед по вкусу, хорошо перемешать. Десерт для страдающих атеросклерозом.

2–3 ст. ложки плодов облепихи, 1 айва, горсть изюма, горсть инжира, грецкие орехи.

Сварить айву, порезать ее и добавить к ней изюм, инжир, плоды облепихи. Посыпать смесь измельченными грецкими орехами и хорошо перемешать. Плоды облепихи можно заменить облепиховым маслом.

1 ст. ложка плодов облепихи, 1 ч. ложка корневищ земляники, 1 стакан воды, 1 ч. ложка листьев земляники.

Плоды облепихи и корневища земляники заварить кипятком, проварить 15 минут, добавить листья земляники, накрыть крышкой и настаивать еще 1 час. Процедить, отжать оставшееся сырье в настой и принимать по 0,3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды при лечении атеросклероза.

БРОНХИТ

10 г плодов облепихи, 10 г цветков бузины, 10 г ромашки, 10 г травы мяты.

Все ингредиенты измельчить, хорошо перемешать и 2 ст. ложки смеси заварить 1 стаканом кипятка, накрыть крышкой и настаивать около часа. Перед употреблением настой подогревать. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день до еды при бронхитах, трахеитах.

0,2 л сока облепихи, 25 г листьев подорожника.

Сок облепихи довести до кипения, залить им листья подорожника, накрыть крышкой и настаивать в теплом месте 1 час.

Процедить и принимать по 1 ст. ложке через каждый час при бронхитах, воспалении легких, астме.

1 ст. ложка облепихового масла, 1 ст. ложка 5%-ного спиртового раствора прополиса.

Добавить в воду и провести ингаляцию в течение 5 минут при бронхитах, трахеобронхитах.

2 ст. ложки плодов облепихи, 2 ст. ложки липового цвета, 2 ст. ложки корня солодки.

Заварить 1 л кипятка в термосе. Настаивать 6–8 часов и принимать в теплом виде по 0,5 стакана 4–6 раз в день до еды и на ночь при заболеваниях бронхов, горла.

100 г облепихового масла, 50 г кожуры мандарина.

Кожуру мандарина помять пестиком, залить облепиховым маслом. Помешивая, настаивать сутки. Принимать по 1 ч. ложке 5–6 раз в день до еды при бронхитах и трахеитах.

50 г облепихового масла, 50 г 3%-ного уксуса, 50 г камфоры, 50 г растительного масла.

Все тщательно перемешать и оставить на 4–5 часов. На ночь смочить этой смесью шерстяную ткань и сделать компресс на грудь. Утром компресс поменять.

Этот рецепт хорош не только при бронхитах, но и при воспалении легких.

2 ст. ложки облепихового масла, 2 яичных желтка, 1 ч. ложка пшеничной муки, 2 ч. ложки меда.

Все хорошо перемешать. Принимать по 1 ч. ложке 4–6 раз в день до еды при бронхитах, болях в горле, кашле.

2 ч. ложки облепихового масла, 15 г молодых побегов сосны, 0,5 л молока.

Побеги сосны заварить кипящим молоком, настаивать 2 часа, процедить. Добавить облепиховое масло и хорошо перемешать.

Принимать в три приема в течение дня горячим, небольшими глотками при бронхите, воспалении дыхательных органов и путей.

Листья облепихи, листья мать-и-мачехи, корень солодки.

Все ингредиенты взять в равных частях, измельчить, хорошо перемешать. 2 ст. ложки сбора заварить 1 стака-

ном кипятка и настаивать в течение 1 часа. Процедить и принимать по 50 мл 4–5 раз в день до еды. С этим сбором можно сделать ингаляцию.

0,5 стакана сушеных плодов облепихи, 1 стакан молока (можно козьего).

Вскипятить молоко, засыпать в него плоды облепихи и проварить 15 минут. Настаивать до остывания и процедить, отжав оставшиеся плоды в отвар.

Принимать по 1 стакану 2 раза в день после еды при лечении бронхита, воспаления дыхательных путей.

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН И ТРОМБОФЛЕБИТ

Плоды, сок, масло облепихи очень полезны при тромбозах и тромбофлебитах.

Сок облепихи, 1 ст. ложка листьев и коры лещины, 0,2 л воды.

Листья и кору лещины заварить кипятком. Настаивать 4 часа, затем процедить. Добавить к настою сок облепихи в соотношении 1 : 1 и хорошо размешать. Принимать по 0,5 стакана в день до еды при расширении вен, перифлебитах.

50 г плодов облепихи, 50 г измельченных плодов каштана конского, 0,5 л спирта или водки.

Все сложить в бутылку темного стекла. Настаивать в темном прохладном месте, периодически взбалтывая. Принимать по 30 капель 3 раза в день до еды при закупорке и воспалении расширенных вен на ногах.

0,5 л облепихового масла, 100 г зеленых грецких орехов.

Грецкие орехи измельчить, сложить в бутылку темного стекла и залить облепиховым маслом. Настаивать в течение месяца. Смазывать настойкой больные места.

*20 г плодов облепихи, 20 г коры дуба, 20 г корня аира,
1 л воды.*

Все сложить в посуду, довести до кипения и настаивать в течение часа. Применять для компрессов и примочек при тромбофлебитах и трофических язвах.

*1 ст. ложка листьев облепихи, 1 ст. ложка календулы,
1 ст. ложка подорожника, 1 ст. ложка коры ивы белой.*

Заварить сбор 0,5 л кипятка, проварить 15–20 минут на слабом огне. Применять для компрессов, промываний язв, а также для ножных ванн при тромбофлебитах, расширении вен, трофических язвах.

Корень облепихи, корень девясила, трава зверобоя.

Все компоненты взять в равных частях, измельчить и хорошо перемешать. 2 ст. ложки сбора заварить 0,5 л кипятка, проварить 40–50 минут в закрытой посуде, настаивать до охлаждения. Использовать для припарок и компрессов при варикозном расширении вен.

Облепиховое масло, лист белокочанной капусты.

Лист капусты слегка отбить и смазать облепиховым маслом. Наложить смазанной стороной на пораженный тромбофлебитом участок ноги. Компресс закрепить эластичным бинтом и держать сутки.

50 г плодов облепихи, 50 г ромашки аптечной, 50 г зверобоя.

Компоненты сложить в посуду и залить водой так, чтобы получилась каша. На слабом огне проварить 5–10 минут, слить лишнюю воду, если она будет, а из кашицы сделать компресс на больные места, положив ее в марлевый мешочек.

При тромбофлебитах полезно устраивать 2–3-дневные разгрузочные дни, во время которых есть плоды облепихи, клюквы, инжира, орехи, а также пить облепиховый, клюквенный, черничный соки.

ГЕМОРРОЙ

При внутреннем геморрое введение облепихового масла способствует эффективному лечению этой болезни.

При геморрое следует несколько дней питаться фруктами, овощами, соками.

Сок облепихи пить по 0,25 стакана 3–4 раза в день.

2 ст. ложки плодов облепихи, 2 ст. ложки свежей тертой моркови, 1 ч. ложка меда.

Все компоненты перемешать и съесть утром натощак при затруднении стула.

2 ст. ложки плодов облепихи, 1 ст. ложка молока.

Компоненты сложить в посуду и проварить на слабом огне 3–5 минут.

Полученную кашу положить на марлю и сделать компресс на воспаленный участок при геморрое.

1 ст. ложка плодов облепихи, 0,5 стакана воды.

Плоды облепихи заварить кипятком. Настаивать 1–2 часа, процедить настой и на ночь сделать микроклизму объемом 0,25–0,3 стакана. После введения настоя не вставать с постели 30–40 минут.

1 ч. ложка облепихового масла, 1 свекла или морковь.

Потереть на терке свеклу или морковь, добавить к каше облепиховое масло, хорошо перемешать, сложить в марлевый мешочек и приложить в виде компресса к геморроидальным шишкам.

1 ч. ложка облепихового масла, 1 ст. ложка травы льнянки, 1 стакан молока.

Траву льнянки заварить кипящим молоком, настаивать 2–3 часа, затем добавить облепиховое масло, хорошо перемешать. Процедить и из 0,3 стакана, сделать микроклизму на ночь, а оставшееся сырье с настоем ис-

пользовать на следующий вечер для компресса при геморрое.

ГИПЕРТОНИЯ

Серотонин, который содержится преимущественно в коре ветвей и плодах, снижает кровяное давление и нормализует психику человека.

При гипертонии рекомендуется дробный прием облепихового сока — 1 г на 1 кг веса в день; при гипотонии также дробный прием сока облепихи, но уже 2 г на 1 кг веса.

Съедать по 0,5 стакана плодов облепихи 2 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца при гипертонической болезни.

0,5 стакана плодов облепихи, 1 ст. ложка меда, 1 стакан минеральной воды без газа.

Мед растворить в минеральной воде. Плоды облепихи помять пестиком и смешать с водой и медом. Процедить и принимать всю порцию в один прием при гипертонии, повышенной возбудимости.

Свежие плоды облепихи можно заменить консервированными или 0,3 стакана сока облепихи.

2–3 ст. ложки сушеных плодов облепихи, 0,5 л воды.

Сушеные плоды облепихи сложить в термос, заварить кипятком.

Настаивать 9–10 часов, процедить и принимать по 0,6–0,8 стакана 3 раза в день за 30–40 минут до еды при гипертонической болезни.

1 ст. ложка измельченных листьев и веточек облепихи, 1 стакан воды.

Листья и веточки облепихи залить холодной водой. В течение 10–12 часов настаивать, затем процедить и вы-

пить в течение дня в два приема при гипертонической болезни.

1 кг плодов облепихи, 1 кг сахара.

Компоненты хорошо перемешать и засыпать в глиняный горшок или банку темного стекла, т. к. под воздействием дневного света витамины разрушаются. Принимать по 75–100 г 2 раза в день при гипертонии.

0,5 стакана сока облепихи, 0,5 стакана сока аронии, 0,5 стакана свекольного сока, 2–3 ст. ложки меда.

Все хорошо перемешать и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при лечении гипертонической болезни и для ее профилактики.

20 г листьев и веточек облепихи, 20 г травы пустырника, 1 стакан сока облепихи, 1 стакан сока свеклы, 1 стакан водки.

Листья и веточки облепихи помыть пестиком. Все ингредиенты тщательно перемешать и настаивать 10–14 суток в темном прохладном месте. Затем процедить, отжать оставшееся сырье в настой и принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день за полчаса до еды.

Листья и веточки облепихи, листья и веточки винограда, 1 стакан воды.

Листья и веточки облепихи и винограда измельчить, перемешать и 1 ст. ложку смеси заварить кипятком. Проварить на слабом огне 10–15 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день перед едой при лечении гипертонической болезни.

ГЛАЗНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Глазам требуется в пять раз больше витаминов А, С и Е, чем любому другому органу. Эти витамины поступают в глаз через слезную жидкость и защищают его от свобод-

ных радикалов. Поэтому облепиха в любом виде (сок, свежие плоды, масло и другие продукты из облепихи) способствует излечению от глазных заболеваний и необходима для их профилактики.

При ожогах глаз, ползучей язве роговицы, блефарите масло облепихи закапывать в глаза по 2 капли 2–3 раза в день.

При катаракте закапывать 2 капли облепихового масла 2 раза в день в течение нескольких месяцев.

Для уменьшения жжения предварительно закапывать под веко 2 капли чистого глицерина.

Употребление масла облепихи по 1 ч. ложке 2 раза в день значительно облегчает течение заболевания гемералопией, или «куриной слепотой», т. к. облепиха является лидером по содержанию бета-каротина, а масло — естественный его концентрат. Эта болезнь появляется при А-гиповитаминозах.

При ожогах глаз щелочами, кислотами закапывать облепиховое масло каждый час по 1–2 капли, затем через каждые 3 часа накладывать 10–20% -ную облепиховую мазь.

Одновременно можно принимать масло внутрь или сделать внутримышечную инъекцию.

20 г плодов облепихи, 0,2 л воды.

Плоды облепихи помять пестиком, затем заварить кипятком.

Настаивать 10 минут в закрытой посуде, процедить и промывать глаза при воспалении слизистой оболочки глаза и при блефарите.

1 ст. ложка плодов облепихи, 1 ст. ложка семян укропа, 1,5 стакана воды.

Плоды облепихи и семена укропа заварить кипятком. Настаивать в закрытой посуде до остывания.

Процедить и применять для промывания глаз и примочек при блефаритах, конъюнктивитах и при воспалении слизистой оболочки глаз.

1 ст. ложка плодов облепихи, 1 стакан воды, 1 ч. ложка меда, 0,5 ч. ложки облепихового масла.

Плоды облепихи заварить кипятком, проварить 5–7 минут.

Настаивать 10 минут, затем процедить. Добавить мед и облепиховое масло.

Все хорошо перемешать и, смочив ватные тампоны, сделать примочки на 10–15 минут при воспалении слизистой оболочки глаз и век.

3 части плодов облепихи, 3 части листьев березы, 1 часть листьев земляники, 1 часть травы зверобоя.

Все компоненты измельчить, хорошо перемешать и 1 ст. ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка в термосе.

Через 1 час настой процедить и применять для компрессов на глаза 2–3 раза в день по 20 минут при усталости глаз, воспалении слизистой оболочки и для восстановления зрения.

1 стакан облепихового сока, 20 г соцветий клевера

Соцветия клевера помять пестиком и залить нагретым почти до кипения облепиховым соком. Накрыть крышкой и настаивать 20–30 минут.

Процедить и применять для промывания глаз.

Салатик для улучшения зрения

1–2 ст. ложки облепихового масла, 1 морковь, 1 свекла, 1 редька, 2 горсти нашинкованной белокочанной капусты, петрушка, фенхель.

На крупной терке потереть морковь, свеклу, редьку, добавить капусту, петрушку, фенхель. Заправить облепиховым маслом. Все хорошо перемешать и съесть в течение дня.

ГОРЛА ЗАБОЛЕВАНИЯ

При ларингите и тонзиллите облепиховое масло набрать в рот и как можно дольше держать во рту. Проводить эту процедуру следует после еды и несколько раз в день.

При тонзиллите смазывать миндалины облепиховым маслом, а также проводить ингаляции и полоскания с ним. Для полоскания можно также делать отвар из плодов облепихи.

При тонзиллите набрать облепиховое масло в рот и, запрокинув голову, медленно глотать его, омывая миндалины. Повторять эту процедуру 2–3 раза в день.

Перед процедурой с целью профилактики инфицирования дыхательных путей прополоскать рот растительным маслом.

Часто заболевание фарингитом и ларингитом связано с авитаминозом А, В₁, В₂, Д. Этих витаминов достаточно в облепихе. Поэтому ее действие эффективно при фаринголарингитах, начальной стадии дистрофии слизистой оболочки гортани и глотки. Для лечения нужно смазывать слизистую гортани 2 раза в день облепиховым маслом при фарингитах, а также проводить ингаляцию по 15 минут при ларингитах. При фаринголарингите 1 раз в день смазывать слизистые облепиховым маслом, а через 6 часов сделать ингаляцию с ним.

1 ст. ложка измельченных листьев и веточек облепихи, 1 стакан воды.

Листья и веточки облепихи заварить кипятком, настаивать в закрытой посуде 2 часа, затем процедить. Употреблять для полосканий при воспалительных процессах рта и горла.

1 ст. ложка плодов облепихи, 1 стакан воды.

Плоды облепихи помять пестиком и залить кипятком. Хорошо перемешать, дать остыть, процедить и по-

лоскать горло теплым настоем. Проводить эту процедуру почаще.

Плоды облепихи, кора дуба, корень алтея, кора ольхи черной.

Все ингредиенты взять в равных частях, измельчить, хорошо перемешать и 1 ст. ложку сбора заварить 0,5 л кипятка. Настаивать 5 часов. Затем довести до кипения и варить на слабом огне 10–15 минут. Процедить и полоскать горло и носоглотку при тонзиллите, ларингите, ангине. Применять в теплом виде.

1 ст. ложка плодов облепихи, 2 ст. ложки цветков ромашки, 1 ст. ложка корня щавеля конского, 2 ст. ложки цветков календулы, 2 ст. ложки шалфея.

Все ингредиенты измельчить, смешать и 2 ст. ложки сбора заварить 0,3 л кипятка. Настаивать в течение получаса. Затем процедить и полоскать горло 4–5 раз в день при болях в горле, тонзиллите, фарингите.

2 ст. ложки листьев облепихи, 1 ст. ложка шалфея, 1 ст. ложка эвкалипта.

Все компоненты смешать и 2 ст. ложки сбора заварить 0,3 л кипятка. Настаивать в закрытой посуде 20–30 минут, затем процедить и полоскать горло через каждые 2 часа. Полоскания можно чередовать с ингаляцией: этот же сбор засыпать в чайник, заварить кипятком, закрыть крышкой и вдыхать пар через носик чайника. Пар не должен обжигать.

1 ст. ложка плодов, коры и листьев облепихи, 1 ч. ложка корня любистка.

Компоненты измельчить, залить 0,3 л кипятка и настаивать на водяной бане в течение получаса. Охладить и процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды, а также применять для полосканий горла при раковых поражениях ротовой полости, гортани и других болезнях горла.

*1 ст. ложка плодов облепихи, 1 ст. ложка зверобоя,
1 ст. ложка шалфея, 1 ст. ложка ромашки.*

Компоненты заварить 1 л кипятка, настаивать 30–40 минут. Процедить и применять для полосканий и ингаляций при тонзиллите, ларингите, фарингите. Для ингаляций настой нагреть до кипения и вылить в фарфоровый чайник.

0,5 стакана плодов облепихи, 1 стакан воды, 0,25 стакана меда, 1–2 ст. ложки коньяка (или водки).

Плоды облепихи залить кипятком и варить 15 минут. Процедить и добавить мед, затем довести до кипения и, сняв с огня, добавить коньяк. Принимать по 1 ст. ложке через каждые полчаса при болях в горле, потере голоса.

1 ст. ложка плодов облепихи, 1 ст. ложка цветков бузины, 1 ч. ложка обычного чая.

Плоды облепихи помять пестиком, добавить цветки бузины и чай. Заварить этот сбор 0,5 литра кипятка, настаивать в закрытой посуде 20–30 минут и принимать по 0,5–1 стакану 3–4 раза в день при заболеваниях органов дыхания, горла и носоглотки. Можно добавить мед или сахар по вкусу.

1 ст. ложка листьев и веточек облепихи, 1 ст. ложка листьев грецкого ореха.

Заварить 2 стаканами кипятка. Настаивать 2 часа, процедить, сырье отжать в настой. Применять для полосканий и ингаляций при заболеваниях горла, носоглотки и полости рта.

1 ст. ложка листьев облепихи, 1 ст. ложка багульника, 2 ст. ложки цветков календулы.

Заварить 2 стаканами кипятка и, закрыв посуду крышкой, нагревать на водяной бане 15 минут. Настаивать до охлаждения, процедить, сырье отжать в настой и долить кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по 0,25 стакана 2–3 раза в день после еды, а также ис-

пользовать для полосканий и ингаляций при тонзиллите, ангине, фарингите, ларингите.

2 ст. ложки коры и листьев облепихи, 3 ст. ложки коры дуба.

Заварить 0,5 л кипятка, на слабом огне кипятить еще 15–20 минут. Процедить и долить кипяченой воды до первоначального объема. Полоскать рот и горло при воспалительных процессах, плохом запахе изо рта, потере или охриплости голоса, болях в горле.

3 стакана облепихового сока, 30 г цветков и листьев мальвы лесной, 0,4 л воды.

Цветки и листья мальвы заварить кипятком, проварить 10 минут и настаивать до охлаждения. Процедить и добавить облепиховый сок. Хорошо перемешать и выпить в течение дня в 5 приемов при болезнях гортани, трахеи и легких.

1 ч. ложка облепихового масла, 1 ч. ложка ромашки, 1 стакан воды.

Ромашку заварить кипятком, настаивать под крышкой 1 час, процедить. Добавить в настой облепиховое масло, хорошо взболтать и выпить 0,5 стакана в теплом виде при ларингите, фарингите.

Перед следующим приемом настой подогреть и хорошо взболтать. Принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день.

1 ст. ложка облепихового масла, 1 ст. ложка натертого на терке хрена, 1 ст. ложка меда.

Все хорошо перемешать и принимать по 0,5 ч. ложки каждый час при потере голоса, сильных болях в горле.

1 ч. ложка облепихового масла, 2 ст. ложки плодов малины, 1 ст. ложка меда, 5 г имбиря.

Компоненты залить 0,5 л кипятка в термосе. Через 8–10 часов процедить и принимать по 0,2 л утром натощак и вечером на сон грядущий при болях в горле, ангине, тонзиллите.

ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Для лечения желудочно-кишечных заболеваний облепиха является почти универсальным средством. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки преобладает среди этих болезней. При комплексном лечении этих болезней немаловажную роль играет облепиха и препараты из нее.

Масло облепихи принимать 3 раза в день за 30–40 минут до еды, четвертый раз на ночь по 1 ч. ложке при язвенной болезни желудка. При язвенной болезни двенадцатиперстной кишки первые 2–3 дня по 1 ч. ложке, а затем по 1 десертной и впоследствии по 1 ст. ложке.

Если кислотность желудочного сока повышена, то запивать масло следует щелочной минеральной водой.

Набрать в рот столовую ложку облепихового масла за 30 минут до еды и «пережевывать» его как можно дольше, затем проглотить.

Эту процедуру проводить при болях в желудке и заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Плоды облепихи, корень солодки, цветки ромашки.

Все компоненты взять в равных пропорциях, измельчить и хорошо перемешать. 1 ст. ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка, проварить 10–15 минут.

Настаивать до остывания, процедить и принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды при болях в желудке, для нормализации желудочной секреции.

1 ст. ложка измельченных листьев и молодых веточек облепихи, 1 ст. ложка растертых семян фенхеля, 1 ст. ложка липового цвета, 1 ст. ложка травы чистотела.

Все компоненты заварить 0,5 л кипятка в термосе. Настаивать 2–3 часа, затем процедить, сырье отжать в настой и принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды при гастритах, нарушении пищеварения,

спастических колитах, метеоризме, а также при язвенных болезнях.

3 ст. ложки плодов облепихи, 0,5 л воды.

Плоды облепихи заварить кипятком, проварить в закрытой посуде 5–7 минут. Настаивать до охлаждения, процедить, сырье отжать в настой.

Принимать по 2–3 ст. ложки в день перед едой в теплом виде при заболеваниях желудка.

4 ст. ложки облепихового сока, 1 стакан молока.

Компоненты смешать и пить при гастритах с повышенной кислотностью.

3 стакана плодов облепихи, 5 г листьев мяты, 1 стакан воды, мед.

Листья мяты заварить кипятком и настаивать 10–20 минут, процедить.

Плоды облепихи помять пестиком и залить настоем мяты, хорошо размешать и дать постоять 2–3 часа. Снова процедить, добавить мед по вкусу и принимать по 1 ст. ложке через каждые 3 часа при гастритах с повышенной кислотностью, колитах, тошноте, вздутии живота.

ПРИ ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТИ

Сок облепихи пить 3 раза в день с чаем или водой по 3 ч. ложки при гастритах с нормальной или пониженной кислотностью.

При гастритах геморрагических масло облепихи останавливает кровотечения благодаря присутствию филлохинона и нормализует слизистую желудка.

Принимать масло облепихи 3 раза в день за 30 минут до еды по 1 ч. ложке и один раз на ночь.

До 24 июня собрать зеленые грецкие орехи и размолоть их на мясорубке. Добавить к 1 кг орехов 300 г меда, хорошо перемешать, залить в бутылку темного стекла и настаивать в темном прохладном помещении, периодически взбалтывая, до созревания облепихи. Затем добавить сок облепихи (1 : 1) и дать постоять еще неделю. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды при различных болезнях желудочно-кишечного тракта и болезнях, связанных с инфекцией.

Сушеные плоды облепихи истолочь в порошок, смешать с медом и скатать из полученного теста шарики диаметром 1 см.

Измельчить в кофемолке ядра грецкого ореха и обкатать полученные шарики в этой муке.

Принимать по 1 шарiku перед едой при хронических гастритах, язвенных болезнях желудка и двенадцатиперстной кишки.

При дуоденитах и трещинах прямой кишки хорошо помогают микроклизмы из масла облепихи и свечи на его основе 1–3 раза в день, а также рекомендуется выпивать по 1 десертной ложке облепихового масла после еды, запивая его 0,3 стакана воды.

Для борьбы с запорами в стакан кефира добавить 1 ст. ложку облепихового масла и выпить на ночь маленькими глотками.

Сок облепихи, сок подорожника, кипяченая вода.

Компоненты смешать в равных пропорциях и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20–30 минут до еды при гастритах.

1 ст. ложка плодов облепихи, 1 ст. ложка цветков ромашки, 2 ст. ложки цветков календулы, 1 ч. ложка плодов боярышника.

Компоненты засыпать в термос и заварить 0,5 л кипятка. Через 10–15 минут термос закрыть и настаивать

2 часа. Процедить, сырье отжать и принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день за 40 минут до еды как противовоспалительное и спазмолитическое средство.

Листья облепихи, трава зверобоя, листья подорожника.

Взять в равных частях, хорошо перемешать и 1 ст. ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка.

Проварить 5–7 минут, процедить, отжать сырье и принимать в теплом виде по 0,5 стакана за 20–30 минут до еды при гастритах, болях в желудке, отрыжке, метеоризме.

2 ст. ложки измельченных листьев и веточек облепихи, 2 ст. ложки измельченного корня одуванчика, 2 ст. ложки измельченного корня цикория, 1 ст. ложка семян фенхеля.

Все ингредиенты хорошо перемешать, 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом холодной воды, довести до кипения на слабом огне, проварить еще 15 минут. Настаивать до охлаждения, процедить и отжать сырье в отвар. Принимать по 1 стакану 2–3 раза в день за 20 минут до еды при гастритах с пониженной или нулевой кислотностью и ахилии.

Сок облепихи, сок жимолости, мед.

Соки смешать в равных пропорциях, добавить мед по вкусу и принимать по 0,5 стакана 4–5 раз в день при болезнях желудочно-кишечного тракта, хронических поносах.

1 л сока облепихи, 0,15 л сока калины, 20 г желатина (размоченного), 700 г сахара.

Сварить из вышеуказанных ингредиентов желе, разлить его по формочкам.

Принимать по 2–3 ст. ложки 3–4 раза в день после еды для нормализации пищеварительного процесса, снятия тяжести и дискомфорта в желудке.

1 кг плодов облепихи, 100 г сахара.

Плоды облепихи обдать кипятком, протереть через сито, добавить сахар.

Разложить в банки и пастеризовать. Принимать при хронических гастритах, гастроэнтероколитах, проктитах по 1–2 ч. ложки перед едой.

*Плоды облепихи, ягоды черники, 1 ст. ложка ромашки,
1 стакан воды.*

Приготовить настой ромашки: залить кипятком и настаивать 10 минут. Плоды облепихи и ягоды черники взять в равных частях и помять пестиком. Затем залить настоем ромашки, хорошо перемешать и дать постоять 15–20 минут.

Процедить и принимать в теплом виде по 0,4 стакана за 20–30 минут до еды при заболеваниях органов пищеварения, спастических, хронических колитах, метеоризме.

1 ч. ложка облепихового масла, 0,1 л дистиллированной воды.

Облепиховое масло взболтать в воде и принимать за 20–30 минут до еды 3 раза в день и четвертый раз — на ночь.

*1–2 ст. ложки облепихового масла, 1 яичный желток,
0,5 стакана воды.*

Облепиховое масло и яичный желток хорошо перемешать и развести теплой водой. Применять для микроклизм при запорах, трещинах прямой кишки, геморрое.

10 г плодов облепихи, 10 г плодов аниса, 20 г корня солодки, 30 г коры крушины.

Все ингредиенты измельчить и хорошо перемешать. 2 ст. ложки сбора заварить 0,3 л кипятка, проварить 10–15 минут.

Настаивать до остывания, процедить. Принимать в теплом виде по 0,5 стакана 3–4 раза в день перед едой при хронических колитах, сопровождающихся запорами.

10 г листьев облепихи, 10 г ягод черники, 20 г ромашки, 10 г бессмертника.

Засыпать ингредиенты в термос и залить 0,5 л кипятка. Настаивать 3–4 часа, процедить и отжать сырье в настой. Принимать в теплом виде по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды при болях в желудочно-кишечном тракте, энтероколите, метеоризме.

Сок облепихи, сок свежей капусты.

Соки смешать в равных пропорциях и принимать по 0,3 стакана за полчаса до еды при язвенных болезнях, гастритах с пониженной кислотностью, колитах, атонии кишечника.

Салаты для больного желудка

Облепиховое масло, листья одуванчика, зеленый лук, молодая крапива, листья салата.

Листья одуванчика 30 минут вымачивать в соленой воде (20 г на 1 л), затем мелко нашинковать, добавить зеленый лук, крапиву, листья салата (все мелко нарезанное). Заправить все облепиховым маслом, сбрызнуть лимонным соком, посолить и хорошо перемешать. При хронических гастритах, язвенных болезнях, запорах и для регуляции функциональной деятельности желудка.

Облепиховый сок, тыква, сладкое яблоко, грецкие орехи, мед.

Тыкву потереть на крупной терке, яблоко очистить и мелко нарезать, добавить толченые орехи и заправить медом и облепиховым соком с мякотью. Салат полезен при гиперацидных гастритах, язвенной болезни желудка.

Завтрак для больного желудка

Овсяную кашу заправить облепиховым маслом (1 ч. ложка) и посыпать плодами облепихи (свежими или консервированными).

Плоды облепихи, квашеная капуста, сладкие яблоки, облепиховый сок, растительное масло.

Плоды облепихи и яблоки порезать, добавить квашеную капусту, заправить облепиховым соком с мякотью и растительным маслом. Все хорошо перемешать и через полчаса подавать на стол этот витаминный, общеукрепляющий, улучшающий аппетит и пищеварение салат.

ИМПОТЕНЦИЯ

Как уже говорилось, облепиха богата витамином E, который называют витамином воспроизводства, и поэтому ее используют для стимуляции физической силы и сексуальной потенции мужчин.

Сок облепихи, сок травы очитка едкого, простокваша.

Компоненты смешать в равных количествах и принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день в течение месяца при импотенции и общей слабости.

Облепиховое масло, облепиховое пюре, 100 г инжира, 100 г изюма, 100 г кураги, 100 г грецких орехов.

Все компоненты измельчить, перемешать, заправить облепиховым маслом и пюре. Принимать по 2 ст. ложки ежедневно, запивая кефиром или простоквашей. Хранить в холодильнике.

0,5 л облепихового сока, 200 г чеснока.

Чеснок измельчить, смешать с облепиховым соком. Настаивать в темном месте 1 неделю и в дальнейшем хранить в прохладном месте. Принимать по 1 ч. ложке на стакан воды утром и вечером как общеукрепляющее и активизирующее половую активность средство.

20 г плодов облепихи, 0,1 л водки.

Плоды облепихи залить водкой. Настаивать 8–10 дней в темном прохладном месте, периодически взбалтывая.

Принимать по 20–30 капель на 0,5 стакана воды 3 раза в день перед едой при половой слабости и как тонизирующее средство.

1 ст. ложка облепихового масла, молодая крапива, зеленый лук, 1 яйцо.

Приготовить салат, который заправить облепиховым маслом. Этот салат поможет при аденоме простаты и импотенции.

ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

При инфекционных заболеваниях облепиха и препараты из нее восстанавливают силы организма, затраченные на борьбу с инфекцией, благодаря высокому содержанию витаминов и других биологически активных веществ. Поэтому при гепатите А и В, герпетической инфекции, дизентерии, острых респираторных заболеваниях, роже рекомендуется сок, масло, свежие плоды, любые кулинарные блюда из облепихи потреблять в возможно большем количестве, смазывать пораженные места, закапывать в нос и проводить ингаляции.

КАШЕЛЬ

Для уменьшения кашля хорошо провести паровую ингаляцию с маслом облепихи. 1 ч. ложку влить в чайник с закипевшей водой и вдыхать через носик пар. Носик чайника и пар не должны обжигать.

1 стакан сушеных плодов облепихи, 0,5 стакана зерен овса.

Сложить в кастрюлю и залить кипятком так, чтобы зерна и ягоды были только прикрыты водой. Накрывать крышкой и поставить в духовку. Держать в духовке до тех пор, пока зерна и ягоды не разварятся, добавляя воду по мере выкипания. Настой остудить, процедить и прини-

мать по 3 ст. ложки 3 раза в день перед едой при сильном, глубоком кашле.

0,5 л облепихового сока, 1 ст. ложка солодовой муки (мука из проросшего ячменя), мед.

Сок облепихи довести до кипения и заварить им муку, хорошо размешать и настаивать 4 часа. Принимать по 0,5 стакана 5–6 раз в день (один раз перед сном) при сильном кашле. По вкусу добавить мед.

15 г листьев облепихи, 15 г цвета липы.

Залить 1 стаканом кипятка, накрыть крышкой и настаивать 15 минут. Процедить, добавить мед по вкусу и пить маленькими глотками при простуде, кашле, болях в горле.

1 стакан облепихового сока, листья алоэ, мед, 1 ст. ложка березовых почек, 1 ст. ложка липового цвета.

Листья алоэ положить в холодильник на 4 часа, затем их хорошо измельчить и смешать с медом в равных пропорциях до образования однородной массы.

Березовые почки и липовый цвет заварить 0,2 л кипятка и, накрыв крышкой, настаивать 40 минут. Процедить. Все смешать с облепиховым соком и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при кашле, легочных заболеваниях, бронхитах.

1 ст. ложка плодов облепихи, 1 ст. ложка листьев облепихи, 1 ст. ложка травы шалфея.

Все компоненты заварить 0,5 л кипятка, настаивать в закрытой посуде 15–20 минут. Довести до кипения и процедить. Принимать в горячем виде при постельном режиме по 1–2 ст. ложки каждые 1–2 часа при простуде, сильном кашле, соблюдая постельный режим.

0,5 л облепихового масла, 3–4 ст. ложки измельченной травы душицы.

Сложить в бутылку темного стекла, перемешать и настаивать в теплом темном месте 15 суток, периодически

взбалтывая. Полученным настоем хорошо растирать грудь при кашле, высокой температуре и принимать по 1 ч. ложке внутрь.

1 стакан облепихового сока, 2 ст. ложки меда.

Облепиховый сок нагреть до кипения, добавить мед, проварить 5–7 минут и, сняв с огня, остудить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды при сильном кашле, сопровождающемся болями в груди. Для маленьких детей дозу уменьшить до 1 ч. ложки 2 раза в день.

Облепиха

Облепиховый сок, молоко, мед.

Облепиховый сок смешать в равных частях с горячим молоком, добавить мед по вкусу. Принимать маленькими глотками при сильном кашле, охриплости голоса, ангине, катаре бронхов, туберкулезе.

0,2 л облепихового сока, 25 г семян крапивы.

Семена крапивы истолочь пестиком, залить облепиховым соком, довести до кипения и настаивать 1,5–2 часа. Процедить и принимать на ночь по 1 стакану маленькими глотками при кашле, бронхите, простуде.

Облепиховое масло, сухой порошок горчицы.

Порошок горчицы развести с облепиховым маслом так, чтобы получилась мазь.

Намазать этой мазью грудь и спину больного, закрыть тканью и закутать на 10–15 минут. Затем все снять, тело обтереть. Лучше проводить эту процедуру перед сном, дать выпить после нее теплый облепиховый сок с медом. Хорошо помогает при кашле, простуде, бронхите.

2 стакана облепихового сока, 4 ч. ложки измельченных корней алтея.

Все компоненты смешать и настаивать 8–10 часов, периодически помешивая. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день при кашле, коклюше, бронхите.

0,5 стакана облепихового масла, 2 ст. ложки камфоры.

Компоненты смешать и растереть этой смесью спину и грудь перед сном при болях в груди от кашля и при застарелом кашле.

0,5 стакана облепихового сока, 1 сырой желток, 1 ч. ложка меда.

Желток положить в стакан, добавить мед и горячий облепиховый сок. Эту смесь хорошо перемешать и выпить маленькими глотками для излечения кашля, бронхита, тонзиллита.

0,5 стакана облепихового сока, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ч. ложка меда, 2 яичных желтка.

Сливочное масло растопить, добавить мед, хорошо размешать и довести до кипения. Немного остудить и добавить желтки и облепиховый сок. Все перемешать и принимать по 1 ч. ложке через 0,5–1 час. Также прекрасное средство при кашле, бронхите, тонзиллите.

Облепиховое масло, ядрышки абрикоса.

Ядрышки абрикоса растереть в муку, добавить облепиховое масло до консистенции теста. Скатать из полученного теста горошины до 1 см в диаметре и принимать по 1 горошине 3–4 раза в день при бронхите, коклюше, кашле как отхаркивающее средство.

Плоды облепихи, 1 груша.

Сварить в малом количестве воды плоды облепихи и протереть их через сито, чтобы удалить семена. Грушу испечь и размять в пюре. Смешать пюре из облепихи и пюре из груши и принимать по 1–2 ст. ложки при кашле, удущье, туберкулезе легких.

2 ст. ложки облепихового масла, 15 г семян укропа, 2 ст. ложки меда, 1 ст. ложка водки.

Семена укропа растереть в порошок, добавить мед, облепиховое масло и хорошо размешать.

Затем добавить водку и настаивать 2–3 часа.
Принимать по 0,5 ст. ложки 2 раза в день при простуде и кашле. Детям добавлять несколько капель в чай.

КОЖНЫЕ БОЛЕЗНИ

При плешивости, облысении (алопеции) следует втирать масло облепихи в кожу головы за 2 часа до мытья. При этом следует есть свежие плоды облепихи, а также пить отвар из плодов, листьев и веток облепихи.

Трещины сосков, незаживающие раны, пролежни, заболевания кожи с вяло текущими процессами эпителизации, экземы и зудящие дерматиты лечатся также облепиховым маслом. Накладывать марлевые салфетки, слегка пропитанные маслом, на пораженные места или смазывать проблемные участки.

Свежей ягодкой облепихи протереть кожу, пораженную лишаем. Повторять эту процедуру несколько раз в день.

При герпесе принимать внутрь по 1 ч. ложке 3 раза в день облепиховое масло и смазывать пораженное место.

Сухие плотные мозоли смазывать облепиховым маслом или делать на них микрокомпрессы.

При псориазе принимать внутрь по 2 мл облепихового масла. 5% -ной мазью из облепихи смазывать пораженные псориазом участки кожи.

При экземе облепиховое масло способствует быстрому рассасыванию инфильтратов, прекращает боль, шелушение, зуд, отек.

При витилиго маслом облепихи смазывать депигментированные участки, затем облучать их ультрафиолетом. Принимать масло облепихи внутрь по 1 ч. ложке 3 раза в день.

При себорее из плодов облепихи делать питательные маски, втирать масло облепихи в пораженную себореей кожу.

При угрях, прыщах необходимо достаточное потребление витаминов, особенно витамина А, содержание которого в облепихе высокое.

Натощак пить облепиховый сок, можно смешивать его в равных частях с морковным соком.

20 г облепихового масла, 10 г прополиса.

Сложить в посуду и нагревать на водяной бане 7–10 минут.

Затем настаивать в течение 1 часа и прикладывать к пораженным дерматитом местам.

*20 г листьев облепихи, 20 г цветков календулы,
10 г цветков ромашки.*

Измельчить и хорошо перемешать. 2 ст. ложки сбора залить 1 л воды, довести до кипения и, выключив огонь, настаивать в течение получаса.

Затем процедить настой в ванну или использовать для примочек на пораженные места при дерматитах, зуде, раздражении кожи.

30 г облепихового масла, 60 г вазелина.

Смешать и применять для компрессов на пораженные участки при мокнущей экземе, а также как мазь при кожном зуде, гнойных очагах.

*100 г плодов облепихи, 20 г цветков ромашки, 2 ст.
ложки молока.*

Плоды облепихи и цветки ромашки залить 0,5 литра кипятка, проварить 10–15 минут и оставить настаиваться в закрытой посуде на 10–15 минут. Затем процедить и добавить молоко.

Применять при псориазе для протирания пораженных участков кожи.

10 г листьев облепихи, 15 г листьев шалфея, 15 г травы тысячелистника, 15 г корня солодки.

Все ингредиенты измельчить, хорошо перемешать. 1 ст. ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение полчаса.

Процедить и принимать по 0,25 стакана 3–4 раза в день до еды при экземе. Хорошо при этом принимать внутрь облепиховое масло по 1 ст. ложке в день.

Корень облепихи, корень солодки, листья крапивы, трава череды.

Взять компоненты в равных частях, измельчить и хорошо перемешать. 1 ст. ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка, проварить 20 минут и процедить.

Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день до еды при экземе.

0,2 л облепихового масла, 20 г зверобоя.

Зверобой залить облепиховым маслом в бутылке темного стекла. Настаивать 14 суток в теплом месте, ежедневно взбалтывая.

Процедить и применять для смазывания пораженных участков кожи при дерматитах и прочих кожных заболеваниях.

Ветки облепихи, плоды можжевельника, кукурузные рыльца, трава полыни горькой.

Все ингредиенты измельчить, взять в равных пропорциях, хорошо перемешать. 1 ст. ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка, проварить 10–15 минут, настаивать до охлаждения и процедить.

Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды при экземе.

Облепиховое масло, семена редиса.

Приготовить мазь из облепихового масла и растолченных семян редиса. Натирать этой мазью пораженные витилиго участки кожи.

10 г сухих плодов облепихи, 10 г сухой ряски, мед, облепиховое масло.

Плоды облепихи и ряску размолоть в порошок, смешать с медом и облепиховым маслом и принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день при витилиго, крапивнице.

1 ст. ложка плодов облепихи, 1 ст. ложка мякоти дыни.

Плоды облепихи помять пестиком, добавить мякоть дыни, хорошо перемешать. Смазывать пораженные витилиго участки кожи, а оставшееся лекарство принимать внутрь.

0,5 кг листьев и веток облепихи, 2 л воды.

Довести до кипения и, накрыв крышкой, настаивать в течение получаса. Процедить и вылить настоем в ванну, туда же отжать оставшееся сырье и принимать ванну при нейродермитах или делать примочки на пораженные места. Маслом облепихи смазывать пораженное место.

100 г листьев облепихи, 1 л воды.

Приготовить настой. Положить листья в воду и довести до кипения, процедить и мыть голову этим настоем при себорее.

0,5 л облепихового сока, 20 г молодых побегов ели, 0,5 л молока.

Побеги ели отварить в молоке в течение 10 минут, процедить и добавить облепиховый сок. Принимать по 1 стакану 2–3 раза в день при воспалении сальных желез и угрях.

НЕРВНЫЕ РАССТРОЙСТВА

Дефицит серотонина в организме человека приводит к расстройству центральной нервной системы. Это вещество содержится в коре ветвей облепихи в самой активной его

форме. Кроме того, в облепихе присутствует очень редкая, но важная для организма человека янтарная кислота, которая ослабляет стрессовые воздействия на психику и эффективна при лечении эпилепсии, рассеянного склероза, расстройств центральной нервной системы. Поэтому употребление плодов, сока, масла, отваров из веток и листьев облепихи принесет только пользу при этих заболеваниях.

Облепиха также поможет при заболеваниях периферической нервной системы.

Радикулит, плексит, миозит можно излечить, втирая облепиховое масло в больные места, которые перед этим следует разогреть. Кроме того, помогут компрессы и припарки из листьев и веточек облепихи.

ОЖОГИ, РАНЫ, ЯЗВЫ

Облепиховое масло широко применяется при лечении ожогов кожи, глаз, обморожений, пролежнях, трофических язвах, гнойных ранах, лучевых поражениях кожи, т. к. оно обладает ранозаживляющим, поливитаминным, противовоспалительным и болеутоляющим действием.

При ожогах I, II степени облепиховым маслом смазывают пораженную кожу 2 раза в день. При глубоких термических ожогах, используя облепиховое масло, подготавливают кожу для пересадки.

Негнойные раны лечат наложением на рану марлевых салфеток, пропитанных маслом.

Если в семье есть шаловливый ребенок, полезно иметь в холодильнике готовый отвар из плодов, веточек и листьев облепихи.

Горсть плодов облепихи, листья облепихи, веточки облепихи, 0,5 л воды.

Сложить компоненты в посуду и проварить 20–30 минут, снять с огня и процедить. Снова довести до кипения и слить в бутылку. Поставить в холодильник, и когда ваш

шалун придет с царапинами, ушибами или ссадинами, промыть этим отваром больные места и сделать компресс. В течение месяца отвар сохраняет свои целебные свойства.

1 ст. ложка сухих плодов облепихи, 1 ч. ложка липового цвета.

Компоненты заварить 1 стаканом кипятка. Настаивать полчаса.

Непроцеженный настой с распаренным сырьем использовать для компрессов при ушибах, язвах, ожогах.

БОЛЕЗНИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

При ревматоидном полиартрите разогреть больной сустав компрессом из подогретой морской соли. Затем втирать облепиховое масло в пораженный артритом сустав.

Свежие плоды облепихи распарить, помять пестиком и из полученной кашицы сделать компресс на больные суставы при ревматических болях.

2–3 горсти листьев облепихи положить в кастрюлю и слегка залить водой.

Довести до кипения и проварить 10–15 минут. Процедить и, пока листья горячие, сделать из них компресс, а отваром впоследствии натирать больные суставы.

При изготовлении облепихового масла, после его отстоя, остается маслянистый осадок. Не спешите его выбрасывать, им хорошо натирать больные суставы, поясницу при радикулите, а также использовать для производства мазей с другими ингредиентами.

При болях в кистях рук или стопах ног держать их в горячей (насколько можете выдержать) смеси из сока облепихи, осадка и жома, оставшихся после изготовления масла. В эту же смесь можно добавить отвар листьев и веточек вместе с сырьем.

Больному ревматизмом следует употреблять сок, плоды и другие продукты из облепихи, т. к. они содержат витамины С, А, фолиевую кислоту, а также микроэлементы, необходимые для улучшения иммунных процессов при лечении этой болезни.

При подагре также следует употреблять в пищу сок, плоды и другие продукты из облепихи. Для компрессов и примочек использовать распаренные плоды и листья.

При ревматизме полезно пить сок облепихи в сочетании с соками моркови, черники, клюквы или арбуза.

Маслянистые осадки от облепихового масла, 1 ст. ложка цветков донника лекарственного, 1 ст. ложка шишек хмеля.

Донник и шишки хмеля истолочь в порошок и смешать с осадками масла, чтобы получилась мазь. Смазывать больные места при артритах, ревматизме, радикулите.

0,2 л облепихового масла, 10–15 измельченных стручков красного перца, 200 г очищенного керосина.

Все поместить в бутылку темного стекла, перемешать и настаивать 9 дней в теплом месте, ежедневно взбалтывая. Применять для растирания при остеохондрозе, суставных болях, артритах. После растирания желательно надеть шерстяное белье.

0,3–0,4 стакана облепихового масла, 0,3–0,4 стакана винного спирта, кусочек камфоры, 0,3–0,4 стакана скипидара.

Все поместить в бутылку темного стекла емкостью 0,2 л. Хорошо перемешать и использовать для растирания суставов и позвонков перед сном.

50–70 г облепихового масла, 0,1 л спирта, 50 г камфоры, 50 г горчицы в порошке, 2 яичных белка.

В спирте растворить камфору, затем всыпать горчицу и хорошо перемешать. Яичные белки смешать с основным

составом. Затем, постоянно помешивая, ввести облепиховое масло или масляный осадок от него. Полученной мазью перед сном натирать больные места так, чтобы тонкий слой ее остался на коже, затем надеть шерстяное белье.

0,5 кг листьев и веточек облепихи, 4–6 л воды.

Листья и веточки облепихи положить в тканевый мешочек, опустить его в кастрюлю с водой, довести до кипения и варить 30 минут. Затем вылить отвар в ванну, заполнить ее горячей водой и, накрыв ванну тканью с отверстием для головы, сесть в нее. Эта процедура хорошо помогает при ревматизме.

70 г облепихового масла, 200 г соли, 100 г сухой горчицы, 0,25 стакана керосина.

Все хорошо перемешать и втирать досуха в больное место на ночь.

Облепиховое масло, березовые почки, кусочек камфоры.

Березовыми почками заполнить глиняный горшок и налить в него облепихового масла или маслянистого осадка. Накрыть горшок крышкой, замазав ее тестом. Поставить горшок на сутки в теплую духовку. Затем слить масло, отжать почки и положить в него камфору, истолченную в порошок. Хорошо перемешать и натирать больные места перед сном.

Мухомор, облепиховое масло.

При хроническом ревматизме и как болеутоляющее средство при суставных болях хорошо помогает мазь из мухомора с облепиховым маслом. Мухомор растереть и к нему добавить масло облепихи.

Редька или хрен, облепиховое масло.

Натереть на терке редьку или хрен, смешать с облепиховым маслом и приложить к больному месту, зафиксировать повязку и утеплить.

30 г облепихового масла, 0,1 л водки, 0,1 л горячей воды, 0,12 л нашатырного спирта, 0,3 стакана очищенного керосина, 1 ст. ложка муравьиного спирта, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 1 ст. ложка растопленного гусиного масла, 2 ст. ложки растопленного сливочного масла, растертый в порошок корень облепихи.

Все поместить в бутылку темного стекла. Хорошо перемешать и настаивать 4–5 часов.

Натирать больные места при ревматизме, взбалтывая перед применением.

Масло облепихи, бодяга.

Масло облепихи подогреть на слабом огне, добавить бодягу в соотношении 1 : 0,5 и хорошо перемешать. Втирать в больные места досуха и надеть шерстяное белье.

100 г облепихового масла, 100 г сливочного масла, 2–4 г порошка камфоры.

Сливочное масло растопить, добавить масло облепихи. Всыпать в остывшую смесь порошок камфоры и хорошо перемешать.

Настаивать в теплом месте сутки, а затем натирать больные места при ревматизме и суставных болях.

Истолченный корень облепихи, 1–2 ст. ложки масла облепихи, кусочек камфоры, 1–2 ст. ложки спирта, 1–2 яичных белка.

Кусочек камфоры истолочь в порошок и растворить в спирте, добавить корень облепихи, масло облепихи и яичные белки.

Все хорошо перемешать и этой мазью натирать на ночь больные места.

Облепиховое масло, спирт.

При подагре смешать подогретое облепиховое масло и спирт в равных количествах и, доведя до кипения в закрытой посуде, покипятить 10–12 минут. Смазывать больные места на ночь.

ОПУХОЛЕВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Облепиха содержит вещества, обладающие противоопухолевым действием. В ее плодах есть фурукумарин и лейкоантоциан, а в коре — серотонин, из которого изготавливают противораковый препарат. К тому же учеными было установлено, что бета-каротин, которого в облепихе рекордное количество, также тормозит развитие раковых клеток.

При лечении рака желудка рентгеновскими лучами назначают облепиховое масло по 0,5 ст. ложки 2–3 раза в день в течение курса лечения и на протяжении 2–3 недель после окончания курса.

При раке прямой кишки микроклизмы с облепиховым маслом также могут принести облегчение.

При дерматозе Боуэна смазывать 2 раза в день пораженные участки облепиховым маслом.

2 ст. ложки измельченных веточек облепихи, 0,5 л воды.

Веточки облепихи заварить кипятком и настаивать в закрытой посуде 2–3 часа.

Процедить и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды в теплом виде.

100 г измельченной коры облепихи, 0,5 л 70%-ного спирта.

Компоненты сложить в бутылку темного стекла. Настаивать в темном прохладном месте 8–10 суток, периодически взбалтывая содержимое. Принимать по 20 капель на 0,5 стакана воды 3 раза в день.

1 ч. ложка облепихового масла, 1 ч. ложка порошка из сухой травы чистотела.

Смешать и смазывать пораженные участки кожи.

0,5 стакана облепихового масла, 100 г молодого корня лопуха.

Корень лопуха отварить до мягкости, пропустить через мясорубку и в эту массу добавить облепиховое масло. Хорошо перемешать, закрыть плотно крышкой и поставить в духовку на 1–1,5 часа. Смазывать пораженные участки кожи.

4 ст. ложки облепихового масла, 4 ст. ложки сока календулы, 3 ст. ложки сока алоэ, 1 ст. ложка сока горца живородящего, 1 ст. ложка сока калонхоэ перистого.

Все ингредиенты смешать и применять для спринцеваний при раке шейки матки.

Облепиховое масло, трава очитка едкого.

Из травы очитка едкого приготовить кашницу, смешать с облепиховым маслом в соотношении 1 : 1 и применять для припарок при новообразованиях.

0,25 стакана облепихового масла, 50 мл сока очитка большого.

Налить в пузырек темного стекла и, закрыв крышкой, хорошо взболтать. Полученной эмульсией лечить рак молочной железы и кожи.

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Очищение организма от шлаков способствует его оздоровлению и омоложению.

2 стакана облепихового сока, 2 стакана липового меда, 2 л воды, 2 ст. ложки дрожжей.

Липовый мед растворить в горячей воде, добавить облепиховый сок, довести до кипения и варить на слабом огне 5–7 минут.

Немного остудить и добавить в смесь дрожжи, хорошо размешать и поставить на 10–12 часов для брожения. За-

тем разлить по бутылкам, плотно закрыть и поставить в темное прохладное место на месяц. Принимать для очищения организма от шлаков по 1 ст. ложке утром и вечером после еды.

Очистка кишечника при помощи клизм

50 г облепихового масла, морковь, свекла.

К маслу облепихи добавить натертые на мелкой терке морковь и свеклу. Хорошо перемешать (можно немного посолить, чтобы лучше выделялся сок) и выжать полученный сок. Сделать с ним клизму.

*1 ст. ложка плодов облепихи, 1 ст. ложка ромашки,
1 ст. ложка календулы.*

Заварить 0,5 л кипятка, настаивать 10 минут, процедить и добавить 1–1,5 л теплой воды (35 °С). Сделать клизму с полученным настоем.

ПЕЧЕНИ БОЛЕЗНИ

Облепиха и препараты из нее помогают организму нейтрализовать токсины и этим облегчают работу печени. А еще биологически активные вещества облепихи помогают накапливать в печени гликоген — полисахарид, образованный остатками глюкозы, основной запасной углевод человека и резерв его организма в трудные минуты.

При лечении инфекционного гепатита облепиха предупреждает ожирение печени.

Из облепихи вырабатывается противораковый препарат Нг, который помогает при лечении некоторых форм рака печени.

Сок и масло облепихи содержат биологически активные вещества, которые участвуют в детоксикации ядов. Эти яды вырабатываются в организме человека и попадают в него извне. Поэтому биологически активные вещества облепихи помогают при излечении острого гепатоза.

К тому же в соке и масле облепихи высокое содержание витаминов K_1 , C .

Сок и масло облепихи, обладая желчегонным действием и высоким содержанием всевозможных витаминов, помогает также при доброкачественной желтухе (гипербилирубинемии).

Но при этом следует помнить, что при остром холецистите, панкреатите и других заболеваниях поджелудочной железы облепиховое масло **противопоказано!**

При циррозе печени, когда рекомендуются дважды в год курсы витаминотерапии, а при кровотечениях — антитоксическое кровоостанавливающее действие витамина K_1 , следует принимать продукты и препараты из облепихи.

1 ч. ложку облепихового масла употреблять до еды 3 раза в день при болезнях печени.

1 ст. ложку сушеных плодов облепихи, 1 стакан воды, 1 морковь, 0,5 стакана молока, 0,5 ч. ложки облепихового масла.

Сушеные плоды облепихи заварить кипятком, проварить 7–10 минут и настаивать до остывания, процедить. Из моркови приготовить сок: натереть на мелкой терке и отжать. Смешать сок моркови с отваром плодов облепихи, добавить молоко и масло облепихи. Все хорошо перемешать и принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день после еды во время реабилитационного курса лечения после перенесенных вирусных гепатитов.

50 г свежих плодов облепихи, негазированная минеральная вода.

Из плодов облепихи приготовить сок и смешать его с минеральной водой (1 : 1). Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 10–15 минут до еды при болезнях печени, после вирусного гепатита. Курс лечения — неделя.

20 г плодов облепихи, 20 г плодов шиповника, 20 г корневищ пырея, 10 г листьев крапивы.

Все компоненты измельчить и хорошо перемешать. 1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, проварить 10–15 минут, настаивать 15–17 минут и процедить. Принимать по 1 стакану 2 раза в день при циррозе печени.

ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Токоферол (витамин *E*), который содержится в плодах облепихи, необходим при половом созревании, при заболеваниях половых органов и у мужчин, и у женщин. При его недостатке развивается бесплодие, возникает угроза прерывания беременности, снижается потенция, либидо.

Витамин *E* также способствует благополучному развитию эмбриона человека, течению беременности, росту и здоровью человека от рождения до самой старости.

Поэтому для профилактики самопроизвольных абортов рекомендуются любые продукты из облепихи.

Продукты из облепихи полезны и для поднятия иммунитета тем женщинам, которые готовятся стать матерями. Облепиха обеспечит и нужное количество грудного молока.

При водянке беременных, когда рекомендуется ограничение жидкости и витаминотерапия, помогут свежие плоды и сок облепихи.

При эрозии шейки матки рекомендуется ввод во влагалище тампонов, смоченных облепиховым маслом. Тампоны менять каждый день.

Курс лечения — 8–10 процедур.

При кольпитах и эндоцервицитах также используются тампоны с облепиховым маслом. Курс лечения при кольпитах — 10–15 процедур, при эндоцервицитах — 8–12 процедур.

При отсутствии менструации в течение полугода прием облепихового масла, а также плодов облепихи помо-

жет вместо гормонотерапии и нормализует функции половых органов.

При вульвите после обмывания раствором марганцовки и настоем ромашки смазывать воспаленные наружные половые органы облепиховым маслом.

При трещинах сосков протирать или делать примочки с облепиховым маслом, которое не только размягчает корочки на сосках, но и обезболивает, налаживает обменные процессы, которые способствуют заживлению трещин. К тому же оно улучшает кровоток и способствует повышению лактации.

При маститах делать компрессы из облепихового масла 2–3 раза в день.

Можно также сделать смесь из 1 части облепихового масла и 3 частей детского крема и поставить компрессы с этой смесью.

При трещинах сосков и маститах помимо наружного применения следует принимать облепиховое масло внутрь по 1 ч. ложке 3 раза в день.

В послеродовой период, даже если все прошло хорошо, также рекомендуются все продукты из облепихи — и сок, и масло и плоды, т. к. они способствуют заживлению и рассасыванию швов, образованию молока и восстановлению сил организма благодаря высокому содержанию витаминов и биологически активных веществ.

В климактерический период как для женщин, так и для мужчин важное значение имеет достаточное употребление витаминов С и Е, в чем и поможет облепиха.

20 г сушеных плодов облепихи, 1 стакан молока.

Плоды облепихи залить молоком, довести до кипения и все это съесть.

Проводить эту процедуру 3 раза в день. Это нужно делать при импотенции.

3 ст. ложки плодов облепихи, 3 ст. ложки травы горца птичьего, 1 ст. ложка листьев крапивы, 1 ст. ложка цветков календулы.

Засыпать в термос и заварить 1 л кипятка. Настаивать 6–8 часов, затем процедить, сырье отжать в настой. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой и для спринцеваний при маточных кровотечениях.

Салат для ослабевшего мужчины

1 ст. ложка плодов облепихи, 1 ст. ложка размоченного изюма, 2 ст. ложки измельченных сушеных фиников, измельченные миндальные или грецкие орехи, мед.

Все смешать и есть около 100 г этого салата в день. Запивать его хорошо морковным соком.

1 ст. ложка сухих плодов облепихи, 1 стакан воды, мед.

Плоды облепихи заварить кипятком, настаивать 10–15 минут и пить как чай с добавлением меда по 2–3 стакана в день. Если плоды свежие, их перед завариванием можно помять пестиком. Этот витаминный настой успокаивает при неврозах, гипертонических синдромах, сосудистых спазмах.

ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ ЗАБОЛЕВАНИЯ

При аденоме предстательной железы сок облепихи принимать по 2 десертные ложки 3–4 раза в день как противовоспалительное, регенерирующее и рассасывающее средство. Так же действует и облепиховое масло.

0,5–1 л облепихового сока, 400–500 г сахара.

При гломерулонефрите ежедневно выпивать облепиховый сок с сахаром, а также облепиховое масло для профилактики.

1 ст. ложка плодов облепихи, 1 стакан воды, 30 г побегов хвоща, 1 стакан молока.

Побеги хвоща заварить молоком, проварить 7–10 минут, настаивать до охлаждения и процедить. Снова нагреть до кипения, остудить и смешать с настоем из плодов облепихи.

Принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день перед едой при мочекаменной болезни.

15 г листьев облепихи, 15 г листьев толокнянки, 1 стакан молока.

Листья облепихи и толокнянки заварить 0,5 л кипятка, проварить еще 15 минут. Настаивать 20 минут, процедить.

В кипящее молоко добавить 3 ст. ложки отвара и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день или по 1 ст. ложке через каждый час при болезнях почек, мочекаменной болезни, циститах, уретритах.

1 стакан сока облепихи, 1 стакан сока земляники, 0,5 стакана молока.

Соки облепихи и земляники смешать, затем добавить в молоко 1–2 ст. ложки смеси соков, хорошо размешать и выпить за 15–20 минут до еды.

Принимать это снадобье 3 раза в день для улучшения работы почек, при мочекаменной болезни.

0,5 стакана масла облепихи, 0,5 стакана водки, 100 г меда, 0,5 стакана облепихового сока.

Масло облепихи налить в бутылку темного стекла, добавить туда же водки. Мед растворить в подогретом облепиховом соке и добавить к смеси масла и водки. Закрыть пробкой и хорошо взболтать. Настаивать в темном месте при комнатной температуре в течение 2 недель, затем переставить в прохладное место.

Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды, хорошо взбалтывая перед употреблением, при заболеваниях почек, почечно- и мочекаменной болезнях.

1 стакан облепихового масла, 1 стакан сахара, тыква средних размеров.

Масло размешать с сахаром и залить в очищенную от семян тыкву.

Испечь тыкву в духовке, очистить от корки и размять пестиком. Принимать эту смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды и 1 раз на ночь при нефритах и прочих болезнях почек.

Плоды облепихи, корки арбуза.

Корки арбуза очистить от кожуры, порезать на кусочки и добавить к ним плоды облепихи в соотношении 1 : 1. Потушить эту смесь до размягчения и протереть через сито. Полученное пюре принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при болезнях почек, циститах, почечно- и мочекаменных болезнях.

Салатик для почечных больных

0,5 стакана крыжовника, 1 сладкое яблоко, кусочек тыквы, 1–2 ч. ложки клюквы, пюре из плодов облепихи или 1 ст. ложка облепихового масла.

Крыжовник и яблоко мелко порезать. Кусочек тыквы испечь в духовке и также мелко порезать, добавить клюкву и заправить салат облепиховым пюре или маслом.

Салат «Костер» для почечных больных

Облепиховое масло, морковь, плоды рябины, тыква, плоды облепихи, ягоды брусники, ягоды черники.

Морковь потереть на терке. Плоды рябины подморозить в морозилке, помять пестиком и добавить к моркови. Тыкву испечь в духовке, мелко порезать, смешать с ягодами облепихи, брусники, черники. Все смешать вместе и заправить облепиховым маслом.

РИНИТ, ГАЙМОРИТ, АДЕНОИДЫ

При аденоидах закапывать масло облепихи в нос или вставлять в ноздри турунды, смоченные маслом облепихи.

При остром и хроническом гайморите рекомендуется закапывать в нос масло облепихи по 1–2 капли 6–8 раз в день.

При полипах носа в ноздри вставляются турунды, смоченные облепиховым маслом, на 10–20 минут 2–3 раза в день.

В кастрюлю с закипевшей водой влить 0,5 ч. ложки облепихового масла и, накрыв голову полотенцем, сделать ингаляцию, стараясь вдыхать носом. Хорошо помогает при насморке, гайморите.

0,1 л облепихового масла, 25 г травы зверобоя продырявленного, 1 десертная ложка сока чистотела.

Траву зверобоя измельчить в пудру и соединить с маслом облепихи, добавить сок чистотела и хорошо все перемешать.

Закапывать в каждую ноздрю по 2 капли 3–4 раза в день в течение 7–10 дней при аденоидах.

50 г облепихового масла, 200 г еловой смолы (живицы), сок одной луковицы, 15 г медного купороса.

Все смешать и довести до кипения. После остывания смазывать слизистую оболочку носа при гайморите, насморке.

1 ч. ложка облепихового масла, 20 г незрелых шишек ели, 0,1 л воды.

Шишки ели залить холодной водой, довести до кипения и кипятить 30 минут, настаивать до охлаждения и процедить. Добавить в отвар облепиховое масло и хорошо

взболтать. Применять для промывания носа при гайморите 3–4 раза в день.

Взбалтывать при каждом применении.

Сок хрена, сок облепихи.

Компоненты смешать в пропорции 2 : 1 и принимать по 1 ч. ложке 2 раза в день после еды для излечения гайморита и синусита. После приема лекарства 0,5 часа ничего не есть и не пить.

1 ст. ложка плодов облепихи, 1 ст. ложка листьев крапивы.

Компоненты заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 минут, процедить, сырье отжать в настой.

Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день, одновременно закапывая настой в нос при хроническом насморке.

30 г облепихового масла, 20 г сока календулы, 15 г растопленного масла какао, 10 г меда, 5 г прополиса.

Все компоненты хорошо перемешать, смочить ватные тампоны и ввести их в ноздри на 20 минут при насморке.

9 ч. ложек облепихового масла, 2 ч. ложки багульника, 1 стакан кипятка.

Багульник залить кипятком и варить на слабом огне до тех пор, пока не останется половина объема (0,1 л). Затем 1 ч. ложку этого экстракта смешать с облепиховым маслом и поставить в духовку на несколько минут.

Закапывать 2 раза в день по 1–2 капли в нос при остром рините.

1 ст. ложка плодов облепихи, 1 ст. ложка полыни горькой.

Компоненты залить 1 стаканом воды, довести до кипения и варить на слабом огне 10 минут, настаивать в закрытой посуде 1 час, процедить.

Закапывать по 2–4 капли в нос 5–8 раз в день при насморке.

*1 ст. ложка листьев облепихи, 1 ст. ложка ромашки,
2 ст. ложки календулы.*

Заварить 0,6 л кипятка и настаивать 30–40 минут. Применять в теплом виде для промывания носовых пазух 2–3 раза в день при гайморитах, ринитах.

1 ст. ложка плодов облепихи, 1 ст. ложка мяты, 1 ст. ложка ромашки.

Залить 0,5 л холодной воды, довести до кипения и, сняв с огня, настаивать 20–30 минут. Проводить полоскание теплым настоем носовых пазух при гайморитах, ринитах.

Облепиха

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Облепиха активизирует работу поджелудочной железы, ее эндокринную функцию и этим улучшает самочувствие больных сахарным диабетом.

Немаловажно и то, что у этих больных плохо заживают всевозможные раны, язвы, и в этом также поможет облепиха и препараты из нее. Но всегда следует помнить, что облепиха и продукты из нее противопоказаны при воспалении поджелудочной железы (панкреатите) и при желчнокаменной болезни.

1 ст. ложка листьев облепихи, 2 ст. ложки листьев шелковицы, 1 ст. ложка листьев грецкого ореха, 1 ст. ложка крапивы двудомной.

Все компоненты измельчить и перемешать. 1 ст. ложку сбора заварить 0,25 л кипятка, прокипятить 5 минут, настаивать 1 час. Процедить и принимать по 0,25 стакана 3 раза в день перед едой.

15 г листьев и молодых побегов облепихи, 15 г листьев и молодых побегов шелковицы.

Компоненты заварить 0,3 л кипятка, проварить 5 минут, настаивать 2 часа.

Процедить и принимать по 0,3 стакана 3 раза в день перед едой.

50 г свежих плодов облепихи, 30 г гречневой сечки,

Плоды облепихи помять пестиком, добавить гречневой сечки и залить 0,3 л холодной воды.

Настаивать 3 часа, затем на водяной бане прокипятить 2 часа. Процедить и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой.

1 ст. ложка плодов облепихи, 1 стакан воды, 1 стакан березового сока.

Плоды облепихи заварить кипятком, настаивать 30–40 минут, процедить.

К настою добавить березовый сок, хорошо перемешать и принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день перед едой. Если нет березового сока, можно приготовить отвар из почек березы: 10 г почек на 0,3 л воды. Варить 20 минут, настаивать 6 часов.

0,5 стакана сока облепихи, 1 стакан сока черники.

Компоненты смешать и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

Плоды облепихи, створки плодов фасоли, лист лавра, лист шелковицы.

Все компоненты взять в равных частях, измельчить, перемешать. 1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, проварить 10–15 минут в закрытой посуде, настаивать 30 минут. Процедить и принимать по 1 стакану 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды.

4 ст. ложки облепихового сока без мякоти, 3 ст. ложки плодов шиповника, 1 ст. ложка плодов черники.

Плоды шиповника и черники заварить 1 л кипятка, настоять 20–30 минут, процедить и добавить сок облепихи. Размешать, остудить и принимать по 1 стакану 3–4 раза в день.

Салаты для больных сахарным диабетом

0,5 стакана пюре из облепихи, 2 ст. ложки вишни, груша, 2 ст. ложки малины.

Вишню очистить от косточек, грушу потереть на крупной терке и взять для салата 2 ст. ложки.

Добавить малину, хорошо перемешать и заправить облепиховым пюре.

Облепиховое пюре или масло облепихи, свекла, морковь, лист салата.

Свеклу и морковь потереть на терке, добавить пюре или масло из облепихи, перемешать и выложить по 1 ст. ложка на лист салата, завернув его. Есть утром, в обед и вечером.

Масло облепихи, топинамбур, 1 сваренное вкрутую яйцо, зеленый лук.

Топинамбур натереть на терке, добавить порезанное яйцо, зеленый лук и заправить все облепиховым маслом.

Масло или сок облепихи, свекла, топинамбур, морковь, свежая капуста.

Свеклу запечь в духовке. Затем овощи натереть на терке, а капусту нашинковать.

Все перемешать и заправить маслом или соком облепихи.

СТОМАТИТ, БОЛЕЗНИ ЗУБОВ, ДЕСЕН, ПОЛОСТИ РТА

При заболеваниях полости рта, стоматите, пульпите, пародонтозе, флюсе подержать во рту глоток облепихового масла как можно дольше.

Эффективно также накладывание на десны или другие больные места турунд, смоченных облепиховым маслом.

При подготовке ротовой полости к протезированию следует полностью излечить слизистую. И в этом поможет санирование облепиховым маслом. Во время примерки протезов и в период привыкания к ним также полезно смазывать десны облепиховым маслом или делать аппликации на них.

При воспалении десен, пародонтозе проводится курс облепиховых аппликаций. Ватный или марлевый валик, смоченный маслом, прикладывают на 10–15 минут к больному месту. Процедуру повторять 2 раза в день в течение 1–2 недель.

При пародонтозе, помимо аппликации и полоскания рта облепиховым маслом для витаминизации организма, рекомендуется принимать сок, свежие плоды облепихи.

При стоматите соком облепихи полоскать рот, а также принимать его внутрь. Маслом облепихи смазывать больные места, делать аппликации или полоскания.

100 г плодов облепихи, 0,5 л водки.

При зубной боли полоскать больной зуб спиртовой настойкой облепихи. Плоды облепихи залить водкой и настаивать в темном месте 7–10 дней. Такую настойку полезно всегда иметь под рукой.

1–2 ст. ложки листьев облепихи, 1–2 ст. ложки мяты, 1–2 ст. ложки листьев малины, 15 г мирры, 0,5 стакана спирта, 2 ст. ложки уксуса.

Мирру развести спиртом, добавить смесь из листьев облепихи, мяты, листьев малины и уксус.

Настойку делать в бутылке темного стекла. Все хорошо взболтать и поставить на неделю настаиваться в темное место.

Процедить и хранить в холодильнике. При зубной боли подогретой настойкой смочить ватку и положить на больной зуб, а для профилактики полоскать рот после чистки зубов как зубным эликсиром.

1 ст. ложка плодов облепихи, 1 ст. ложка шалфея, 1 ст. ложка почек сосны, 1 ч. ложка мальвы лесной.

Все компоненты заварить 3 стаканами кипятка, настаивать в течение получаса, процедить и полоскать рот каждые полчаса при острых воспалениях.

2 части листьев и плодов облепихи, 1 часть душицы, 1 часть алтея, 1 часть шалфея.

Все компоненты измельчить, перемешать. 1 ст. ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка и через 10–15 минут процедить. Полоскать при язвенно-некротических поражениях слизистой оболочки полости рта.

Листья облепихи, листья грецкого ореха.

Заварить кипятком так, чтобы листья были покрыты водой. Настаивать до охлаждения в закрытой посуде, затем настоем процедить. При зубной боли, стоматите набрать настоем в рот и держать как можно дольше. Сплюнуть и повторить процедуру.

ТУБЕРКУЛЕЗ ЛЕГКИХ

0,5 стакана облепихового сока, 0,5 ч. ложки листьев плюща, 0,5 стакана холодной кипяченой воды.

Смешать листья плюща и воду, настаивать 1 час. Процедить и добавить облепиховый сок, хорошо перемешать и выпить полученную смесь за 1 день в четыре приема при туберкулезе легких, хроническом катаре слизистых оболочек.

1 ст. ложка плодов облепихи, 1 ст. ложка травы медуницы, 1 ст. ложка листьев подорожника, 1 ст. ложка крапивы двудомной, 1 ст. ложка хвоща полевого.

Все ингредиенты измельчить, смешать и 1 ч. ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка. Настаивать 20–30 минут и пить как чай по 1 стакану 3–4 раза в день при

туберкулезе, болезнях дыхательных путей, кашле и гриппе, воспалении легких.

0,5 стакана плодов облепихи, 0,5 кг липового меда, 0,25 стакана березовых почек, 1 стакан воды, 1 ст. ложка липового цвета, 2 ст. ложки облепихового масла.

Липовый мед растворить на огне, добавить к нему плоды облепихи и варить на слабом огне 10–15 минут. Заварить березовые почки 0,5 стакана кипятка и липовый цвет 0,5 стакана кипятка. Дать постоять этим настоям полчаса, а затем процедить и влить настои в медово-облепиховую смесь. Хорошо перемешать, добавить облепиховое масло и как следует взболтать. Принимать по 1–2 ст. ложки после еды 3–4 раза в день при туберкулезе и других легочных болезнях. Не забывайте хорошо взболтать смесь перед каждым употреблением.

100 г облепихового масла, 100 смальца, 100 г какао, 15 г сока алоэ, 10 г меда.

Сложить в кастрюлю и нагреть до полного растворения, но не кипятить. Принимать по 1 ст. ложке, растворяя смесь в стакане горячего молока утром и вечером при туберкулезе легких.

1 стакан облепихового сока, 2 ч. ложки травы незабудки, 1 стакан кипятка.

Траву незабудки заварить кипятком, накрыть крышкой и настаивать 3–4 часа. Процедить, сырье отжать в настой и добавить облепиховый сок. Хорошо перемешать и принимать по 2 ст. ложки 3–4 раза в день при туберкулезе легких с сильным потоотделением, при бронхитах, кашле, кровохарканье.

0,5 стакана плодов облепихи, 20 г измельченных корневищ пырея, 1 стакан молока.

Плоды облепихи помять пестиком, добавить корневища пырея, залить кипящим молоком, закрыть крышкой и настаивать 1 час.

Процедить и принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день перед едой при туберкулезе легких, лихорадке.

Облепиховое масло, проросшие зерна пшеницы, мед.

Проросшие зерна пшеницы помять пестиком, добавить облепиховое масло и мед. Принимать по 50–100 г в день при туберкулезе, заболеваниях бронхов, воспалении легких, дистрофии.

Облепиховый сок, мед, молоко (можно козье).

Смешать и принимать утром и вечером по 1 стакану при туберкулезе.

1 ст. ложка облепихового масла, 0,2 л воды, 200 г молодой коры липы.

Кору липы отварить в воде, процедить и добавить в отвар облепиховое масло. Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день перед едой при туберкулезе легких, диатезе.

При туберкулезе легких полезно есть молочный суп из овсяной крупы с плодами облепихи, сдобренный 1 ч. ложкой облепихового масла и медом.

УХА ЗАБОЛЕВАНИЯ

При отите (воспалении наружного уха) осторожно ввести в слуховой проход турунду, смоченную спиртом и облепиховым маслом, на 1–2 часа. Затем наложить на ухо теплую повязку. Повторять процедуру утром и вечером несколько дней.

Так как одной из причин возникновения болезни может быть гиповитаминоз А, В, С, то прием облепихового масла внутрь по 1 ч. ложке 3 раза в день только ускорит выздоровление.

Для удаления серных пробок капнуть несколько капель облепихового масла в слуховой проход, через 20–

30 минут промыть. Вместо капель можно вставить в слуховой проход фитилек, смоченный облепиховым маслом.

При неврите слухового нерва, кроме закапывания облепихового масла в слуховой проход, рекомендуется принимать его и внутрь, т. к. оно содержит витамины A , B_1 , B_2 , PP , необходимые для излечения от этой болезни. Также рекомендуется обильное пить облепихового сока.

0,1 л облепихового масла, 1 ст. ложка измельченной травы душицы.

Смешать и настаивать в течение полумесяца в теплом темном месте.

Закапывать при болях в ухе, слегка подогревая. Хранить в темном месте.

Облепиховое масло, сок из травы шандры.

Компоненты смешать в пропорции 1 : 1 и, смочив ватку в этой смеси, вложить ее при болях в ухо.

Облепиховое масло, сок из травы дягиля.

Смешать в пропорции 1 : 1 и, смочив ватку в этой смеси, вложить ее при болях в ухо.

2 стакана облепихового сока, 2 ст. ложки травы кипрея.

Довести до кипения облепиховый сок, всыпать в него траву кипрея. Настаивать в закрытой посуде 1,5–2 часа, затем процедить.

Принимать по 0,3–0,5 стакана 3 раза в день до еды при воспалении уха, горла, носа.

Масло облепихи, 10%-ный экстракт прополиса.

Экстракт прополиса соединить с маслом облепихи в соотношении 1 : 2 и хорошо перемешать.

Намочить турунду в этой смеси и вставить в слуховой проход на 3–4 часа при болезнях ушей.

0,1 л облепихового масла, 20 г плодов можжевельника.

Можжевельник залить облепиховым маслом и поставить на водяную баню на 3–4 часа. Затем настаивать 10–12 часов и снова поставить на водяную баню на 3–4 часа. Еще раз повторить всю процедуру через 10–12 часов. Закапывать это масло по 3 капли в каждое ухо для снятия глухоты.

Облепиховое масло, сок лука.

Компоненты смешать в равных пропорциях и, смочив турунду в этой смеси, ввести ее в слуховой проход. Применять при гнойном отите.

Сок облепихи, очищенный от мякоти, и сок вареной свеклы.

Для улучшения слуха смешать эти соки и закапывать в теплом виде по 3–4 капли в каждое ухо.

2 стакана облепихового сока, 1 ч. ложка молодых стеблей паслена.

Стебли паслена залить доведенным до кипения облепиховым соком. Закрыть крышкой и настаивать 4 часа. Процедить и принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды при воспалении среднего уха, простуде, гриппе, воспалении миндальных желез.

УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА

Свежие плоды облепихи обладают отбеливающим свойством. Поэтому достаточно ягодками протирать проблемные места.

При расширенных порах хорошо протирать кожу ледяными кубиками из сока облепихи.

Залить облепиховым маслом лепестки душистых цветов (роза, пион, жасмин) так, чтобы оно покрывало лепе-

стки, и поставить на водяную баню на 20–30 минут после закипания. Протирать сухую, увядающую кожу лица, шеи, рук.

Если кожа лица шелушится или покрывается угревой сыпью, полезно делать компрессы из подогретого облепихового масла.

Для этого флакон с маслом опускают в горячую воду, а затем косметическую салфетку смачивают маслом и накладывают на лицо.

Маски для увядающей кожи

Марлевую косметическую салфетку смочить облепиховым маслом или соком и наложить на лицо. Через 10 минут снять и умыться теплой водой.

Маска для нормальной и сухой кожи

Приготовить по 1–2 ст. ложки сока из моркови, малины и облепихи.

Смешать эти соки. Марлевую косметическую салфетку смочить в смеси этих соков и наложить на лицо. Через 10–15 минут салфетку снять и умыться.

*1 ч. ложка сока облепихи, 1 ч. ложка сока клубники,
1 ч. ложка густых сливок.*

Смешать компоненты и наложить на лицо и шею на 5–10 минут. Снять ватным тампоном и умыться.

*1 ст. ложка плодов облепихи, половина яичного желтка,
1 ч. ложка муки из геркулеса.*

Плоды облепихи помять пестиком, смешать с яичным желтком и мукой. Хорошо перемешать и нанести на лицо на 10–15 минут при сухой и нормальной коже.

1 ч. ложка меда, 0,5 ч. ложки облепихового масла.

Взбить мед с добавлением облепихового масла. Нанести на лицо на 10–15 минут и смыть теплой водой. Затем

протереть лицо кубиком льда из сока облепихи. Такую маску полезно делать один раз в неделю.

1 ч. ложка плодов облепихи, 1 ч. ложка меда, 1 яичный желток.

Плоды облепихи помять с медом и в эту смесь добавить яичный желток. Эта маска хорошо смягчает кожу, поэтому нанести ее на обветренное лицо на 10–15 минут, затем смыть теплой водой.

Облепиховое масло, кефир (простокваша).

Нанести на лицо облепиховое масло, а затем простоквашу или кефир.

Накрыть лицо марлевой косметической салфеткой и держать маску 10–15 минут. Применять эту маску при сухой коже лица.

1 ст. ложка плодов облепихи, 1 стакан водки, 0,5 стакана меда.

Плоды облепихи помять пестиком и залить водкой. Настаивать 5–7 дней. Мед разогреть и добавить в него 1–2 ст. ложки настойки облепихи. Хорошо перемешать и нанести маску на 10 минут при сухой и нормальной коже лица.

Маски для жирной кожи

2 ст. ложки плодов облепихи, 1 ч. ложка муки.

Плоды облепихи помять пестиком, удалить семена и полученное пюре смешать с мукой.

Полученную массу нанести на лицо на 5–10 минут, затем смыть водой.

1 ч. ложка облепихового масла, 1 огурец, 50 г водки.

Потереть на мелкой терке мякоть огурца, добавить облепиховое масло и водку. Хорошо взболтать и протирать лицо при жирной коже.

2–3 ст. ложки сухих плодов облепихи, 1 стакан сухого вина.

Сложить в кастрюлю и варить на слабом огне 10–12 минут. Процедить и протирать лицо по мере надобности. Хранить в холодильнике.

Лосьон для жирной кожи

1 ч. ложка облепихового масла, 1 ст. ложка ромашки, 1 ч. ложка водки.

Ромашку положить в стакан и заварить кипятком. Настаивать 10–15 минут, затем процедить.

Смешать настой с водкой и облепиховым маслом во флаконе темного стекла.

Хорошо взболтать и применять для ухода за жирной кожей.

0,5 стакана свежих плодов облепихи, 1 ч. ложка лимонного сока.

Плоды облепихи помять пестиком и в полученное пюре добавить лимонный сок.

Хорошо перемешать и нанести на кожу лица; шеи на 15–20 минут. Затем смыть теплой водой.

Лосьон для обветренной кожи

1 ч. ложка облепихового масла, 1 ч. ложка меда, 0,4 стакана воды, 2 г буры, 1 ст. ложка водки.

Облепиховое масло смешать с медом. Буру растворить в воде и смешать с медом и облепиховым маслом, добавить водку. Все хорошо перемешать и применять.

Маска-крем для внутреннего и наружного применения

1 стакан облепихового сока, 0,5 стакана кефира, 1 ст. ложка меда.

Все смешать и 1–2 ст. ложки смеси использовать для маски, а остальное выпить.

Маска для увядающей кожи лица

*2–3 горсти листьев облепихи, мука из семян укропа,
1 ч. ложка облепихового масла.*

Листья облепихи распарить кипятком, смешать их с мукой из семян укропа, добавить облепиховое масло.

Все хорошо перемешать, наложить на косметическую салфетку, а затем на лицо на 15–20 минут.

1 ч. ложка облепихового масла, 1 яичный белок, 1 ч. ложка сока алоэ.

Сок алоэ приготовить из листика алоэ, который пролежал ночь в холодильнике. Смешать его с облепиховым маслом и яичным белком.

Эта маска хороша при воспаленной коже и как стимулирующая при увядающей коже лица.

Маска для сухой увядающей кожи лица

Намазать чистое лицо облепиховым маслом. Затем наложить поверх масла яичный желток и растирать его до образования светлой массы.

Через 15–20 минут маску снять сухими ватными тампонами. Эту маску рекомендуется делать 1 раз в неделю.

Отвар для умывания воспаленной, угреватой кожи лица

*2 ст. ложки плодов облепихи, 2 ст. ложки ромашки,
2 ст. ложки календулы, 1 ст. ложка шалфея, 1 ст. ложка чистотела.*

Компоненты заварить 1 л кипятка, проварить 15–20 минут и настаивать до охлаждения. Хранить отвар в холодном месте, перед употреблением подогреть.

Парижские маски

Смазать лицо облепиховым маслом, затем через 5 минут наложить на лицо 100 г квашеной капусты поверх масла. Маска придает коже свежесть и бархатистость.

1 ч. ложка облепихового масла, 1 морковь, яичный белок (при жирной коже), яичный желток (при сухой или нормальной коже), немного крахмала.

Морковь натереть на терке, добавить яичный белок или желток в зависимости от типа кожи лица, облепиховое масло и крахмал.

Все хорошо перемешать и наложить на лицо. Через 10–15 минут смыть теплой водой. Эта маска придает приятный розовый цвет коже лица.

Шведская маска

1 ч. ложка облепихового масла, яичный желток, 1 картофель.

Сварить или испечь картофель «в мундире», очистить его и размять в пюре, добавив облепиховое масло и яичный желток.

Нанести на лицо и шею на 15–20 минут, затем снять ватным тампоном, смоченным в молоке.

Римская маска

1 ч. ложка облепихового масла или сока, 2 ст. ложки зеленого горошка, 1 ч. ложка густого кефира или простокваши.

Горошек тщательно растолочь. Все перемешать и нанести на лицо на 20–25 минут. Смыть холодной водой.

Крем «Пчелка»

2 ст. ложки облепихового масла, 10–12 г пчелиного воска, 1 ст. ложка сока алоэ.

Облепиховое масло налить во флакон, добавить пчелиный воск, опустить этот флакон в горячую воду и нагреть, чтобы растопить пчелиный воск.

Затем добавить сок листа алоэ, который должен лежать ночь в холодильнике. Закрыть флакон и хорошо взболтать содержимое.

Применять для профилактики преждевременных морщин.

1–2 ст. ложки облепихового масла, 100 г маргарина, 1 яичный желток, 1 ч. ложка меда, 50 г сока облепихи.

Маргарин растереть с облепиховым маслом, добавить желток, растертый с медом и соком облепихи.

Все хорошо перемешать, и крем для кожи любого типа готов.

При лечении вульгарных угрей (акне) и черных угрей (комедонов) рекомендуется применять препараты с витамином А. Поэтому облепиховый сок с мякотью и масло облепихи помогут при излечении этого заболевания.

Тканевый мешок наполнить распаренными листьями облепихи и наложить на лоб, щеки на 15–20 минут. Накрыть лицо махровым полотенцем.

После маски хорошо протереть лицо кубиком льда из сока облепихи.

Эта маска эффективна при жирной угреватой коже лица.

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Для волос также полезна облепиха. Приготовить пюре из свежих плодов облепихи и втереть его в кожу головы. Через 1 час смыть.

Продукты из облепихи предотвращают выпадение волос и усиливают их рост. Поэтому пейте сок облепихи, отвар из молодых веток, ешьте плоды и всевозможные блюда из них.

2 ст. ложки сухих плодов облепихи, 0,5 л воды.

Плоды облепихи заварить кипятком, настаивать 40–50 минут, процедить и применять для ополаскивания волос после мытья.

1 ст. ложка крапивы, масло облепихи.

При очень жирных волосах за 2 часа до мытья полчаса втирать масло облепихи в кожу головы.

После мытья можно втереть в кожу головы настой из листьев крапивы: 1 ст. ложка крапивы на 1 стакан кипятка; настаивать 2 часа, процедить.

20 г корня облепихи, 20 г корня лопуха.

Заварить 1,5 л кипятка, проварить 10 минут, процедить, сырье отжать в отвар и использовать для ополаскивания кожи головы и волос после мытья для профилактики выпадения волос.

20 г почек облепихи, 20 г почек тополя, 20 г корня лопуха.

Залить 1 л кипятка и варить 15 минут. Процедить и втирать настой в корни волос для стимуляции роста и укрепления волос.

2 ст. ложки плодов облепихи, горсть листьев облепихи, 2 ст. ложки меда.

Плоды и листья облепихи залить кипятком и настаивать 3 часа в закрытой посуде.

Процедить, отжать сырье в настой и добавить мед.

Хорошо перемешать и втирать в корни волос за 1 час до мытья, а для усиления эффекта пить эту смесь по 0,5 стакана 2 раза в день до еды в течение 1–2 месяцев.

Целебные кулинарные рецепты

ОБЛЕПИХОВОЕ СУФЛЕ

2 стакана плодов облепихи, 6 яичных белков, 1 стакан сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка сахарной пудры.

Плоды облепихи помять пестиком, добавить сахар и варить до загустения, после чего, не охлаждая, соединить со взбитыми белками.

Формочку смазать сливочным маслом и положить в нее полученную массу горкой. Запекать в духовке.

ОБЛЕПИХОВОЕ ЖЕЛЕ

1 л сока облепихи, 1 кг сахара, 10–12 г желатина.

Сок смешать с сахаром и добавить желатин, который предварительно нужно замочить в воде на 6 часов.

Смесь варить около получаса до $\frac{1}{3}$ первоначального объема (готовность определяется как при варке варенья), слегка остудить и разлить в формочки.

ОБЛЕПИХОВОЕ ЖЕЛЕ С КЕФИРОМ

60 г свежих или замороженных плодов облепихи, 1,5 стакана кефира, 10 г желатина.

Плоды облепихи размять, отжать сок, выжимки залить небольшим количеством воды, вскипятить и процедить, добавить сахар, желатин, размоченный в воде. Довести смесь до кипения, охладить, влить кефир и отжатый сок облепихи.

Варить, помешивая, пока желе не начнет густеть. Затем разлить по формочкам и охладить.

ОБЛЕПИХОВОЕ ЖЕЛЕ С СОКОМ КАЛИНЫ

1 л сока облепихи, 150 г сока калины, 20 г желатина, 0,7–1 кг сахара.

Сок облепихи смешать с соком калины, добавить желатин, предварительно замоченный в воде на 6 часов.

Все подогреть, добавить сахар и варить до готовности.

ОБЛЕПИХОВЫЙ МУСС

2 стакана сока облепихи, 40 г манной крупы.

Сок облепихи довести до кипения, всыпать тонкой струйкой манную крупу и варить, помешивая, 10 минут. Остудить до температуры 40 градусов и взбить, разлить в формочки и охладить.

ПАСТА БУТЕРБРОДНАЯ

2–3 ст. ложки листьев облепихи, 70 г сливочного масла, 100 г сыра, 2 ст. ложки творога, 2 ст. ложки сока облепихи.

Сливочное масло размягчить, добавить тертый сыр, мелко нарубленные листья облепихи, творог.

Все хорошо перемешать, влить подслащенный сок облепихи и взбить.

ПЮРЕ ФРУКТОВО-ОВОЩНОЕ

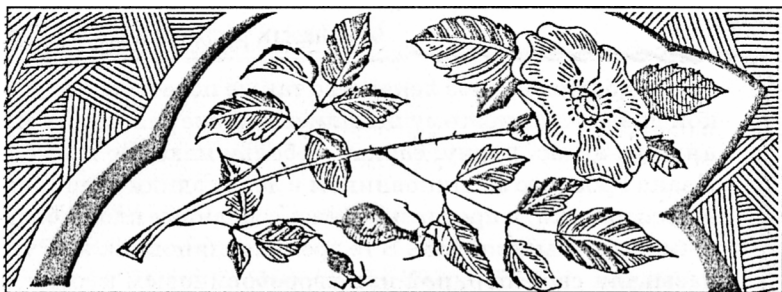
0,5 стакана сока облепихи, свекла, яблоки, 1 ч. ложка сливочного масла, 2 стакана сметаны.

Свеклу сварить, очистить и натереть на терке. Яблоки запечь и протереть. Смешать 150 г натертой свеклы и 50 г яблочного пюре, добавить масло, сметану и сок облепихи. Тушить 10 минут.

ФАРШ ИЗ ЯБЛОК И ОБЛЕПИХИ

2 ст. ложки сока облепихи, 10 штук яблок, 0,5 стакана сахара.

Яблоки натереть на терке, добавить сахар и облепиховый сок. Все перемешать, довести до кипения, охладить. Фарш использовать в качестве начинки для блинчиков.



Шиповник

Неказист он и колюч,
Но к здоровью верный ключ.

Особенности растения и его свойства

Шиповник

Это о нем, таком известном, таком знакомом. Да, в наше время трудно найти человека, который бы не слышал о пользе шиповника и не знал этого кустарника.

Многие помнят то время, когда сироп шиповника в аптеках пользовался большим спросом. Но и много веков назад люди знали о высоких и многосторонних лечебных свойствах этого растения. Древнегреческий философ и ботаник Теофраст за 300 лет до нашей эры описывал в своих трудах многочисленные лечебные свойства шиповника. В древности его называли «собачей розой», считая эффективным лекарством от укуса собак. 1000 лет назад Авиценна писал о целебных свойствах шиповника: «Розы помогают от язв... Хороши они для печени и для желудка, успокаивают боль в глазу, от жара». Гиппократ также лечил своих больных препаратами из плодов шиповника.

В Древнем Египте, Персии, Риме — везде знали о лечебных свойствах этой ягоды. На Руси плоды шиповника

как чудодейственное лекарство также известны с глубокой древности, поэтому ценились дороже золота, их меняли на атлас, парчу, бархат, собольи меха! Во времена Ивана Грозного за шиповником в леса ходили специальные сборщики, и предназначались собранные плоды больным и раненым воинам. В те времена шиповник на Руси называли своробориной или своробориновым кустом, а отвар его плодов — своробориновой патокой. Использовали этот отвар при многих заболеваниях. Хранились плоды под стражей в Кремле, в специальном Аптекарском приказе, который учредил в 1620 году царь Михаил Федорович своим специальным указом. В старинном «Лечебнике» о шиповнике читаем такие слова: «Шиповник есть лекарство — по латыни *Medicina Benedicta*, а по-русски «врачеванье благословенное», поскольку сила его способствует выздоровлению всего тела человеческого и переменяет свойства его на благие».

В 17 веке знатные боярские семьи стали болеть из-за неправильного питания. Их пища подвергалась сложной кулинарной обработке и в результате теряла витамины. Поэтому этим семьям по особому разрешению из Аптекарского приказа выдавались плоды шиповника для сохранения их здоровья и избавления «вятших» людей от болезней. Травники Людовика Гребера еще в 1563 году рекомендуют для укрепления десен при кровоточности применять плоды шиповника и препараты из него.

Русский ученый Н. И. Анненков в «Ботаническом словаре», изданном в 1878 году, также указывает, что в России издавна применялись от разных болезней кора, корень, лепестки цветов, плоды и семена шиповника, а также орехообразные наплывы на ветвях и листьях (галлы).

Об этом чудесном растении у разных народов создано много легенд и сказок, в которых подчеркивается родственная связь между скромным шиповником и гордой красавицей розой.

Без сомнения, дикая роза (шиповник) является прародительницей благородной розы, древность которой исчисляется миллионами лет. Ископаемые находки с отпечатками роз доказывают их существование в третичном

периоде. Судя по этим находкам, колыбелью роз была, очевидно, Азия, где они непрерывно обитают вот уже 25 миллионов лет! Как видно, история роз значительно старше истории человека!

У древних греков есть легенда.

Прекрасная богиня любви и красоты Афродита полюбила мужественного сына царя Кипра Адониса. Так горяча была их любовь, что забыла богиня об Олимпе, о своей красоте. Но случилось горе — свирепый вепрь смертельно ранил юношу, и Афродита, не замечая колючих шипов, бросилась через заросли шиповника к телу любимого. Каждая капля крови прекрасной богини, упавшая на землю, превратилась в красную розу. Адонис был превращен Афродитой в цветок анемон. С тех пор, когда цветут анемоны, шиповник тоже покрывается прекрасными душистыми цветами.

У других народов дикая роза символизирует образ девицы-красавицы, заколдованной злым колдуном и заснувшей в ожидании суженого.

А еще есть такая легенда.

Когда-то, в очень давние времена, жила девушка такая красивая, что ни один человек не мог мимо нее равнодушно пройти. Но родилась красавица в бедной семье, и поэтому защиты у нее не было. Мужчины, видя такую красоту, часто пытались овладеть ею.

Многие женщины тоже бросали косые взгляды, чувствуя исходящую от нее опасность для своего семейного благополучия. Но никто не догадывался о ее чистой, непорочной душе, о ее светлой сущности. Да, внешняя красота сослужила ей плохую службу. В отношениях с окружающими она стала неприступной, колючей. Не осталось у красавицы ни друзей, ни подруг. Как-то раз, придя на свое любимое место у реки, девушка увидела, что оно уже занято, а грустные звуки свирели не дали ей уйти назад. Но музыкант почувствовал, что он не один, перестал играть и окликнул ее. Подойдя поближе, красавица обнаружила, что так грустно играл на свирели слепой юноша. И это, как ни странно, очень обрадовало ее. Наконец-то ее красота не будет мешать! Они познакомились и стали час-

то встречаться, разговаривая обо всем на свете. Так между ними зародилась любовь, две прекрасные души нашли друг друга. Через год после свадьбы родились у них дочери. Мать, видя, что девочки будут красивее ее, взмолилась и попросила защиты у Бога своим дочерям. Она прекрасно помнила, сколько страданий вынесла из-за своей красоты. Бог услышал ее молитвы и одарил мать и дочерей острыми колючками — шипами. С тех пор люди знают, что у прекрасных дочерей дикой розы прячутся под листьями коварные шипы, защищающие их от людских рук. А мать — дикая роза — помня, что она когда-то была человеком, сделала свои плоды целебными.

Арина-шиповница является покровительницей шиповника, и ее праздник 1 октября с древности отмечается всеобщим сбором плодов этого кустарника. В этом прослеживается связь мудрых народных наблюдений за природой с христианством — именно в этот день в плодах шиповника содержится больше всего полезных веществ.

Но несмотря на столь почтенный возраст, шиповник до сих пор остается ценным лекарственным и декоративным растением. Конечно, он уступает по красоте и аромату розе, но ярко-зеленый, усыпанный розовыми, белыми или красными душистыми цветами куст шиповника вызывает восхищение. А уж аромат... Да и осенью с красными обильными плодами в зеленой листве он очарователен. Но самое яркое впечатление производит шиповник снежной зимой: темно-коричневый кустарник с красными ягодами на фоне белого снега. Поэтому неудивительно, что шиповник сажают в садах и парках, используют как декоративное растение в озеленении городов и поселков, а также как естественные колючие изгороди.

Ареал распространения шиповника очень обширен. Это почти вся европейская часть (кроме северных и прикаспийских районов), Западная и Восточная Сибирь, Крым, Кавказ, некоторые районы Средней Азии и Казахстана. Любит шиповник разреженные сосновые и березовые леса, опушки, заливные луга лесной и лесостепной зон. Часто встречается в низкогорных лесах, по берегам ручьев и рек, на опушках, полянах, вырубках и в оврагах. В Средней

Азии произрастает в посадках из грецкого ореха или в тугаях из тополя на высоте от 1000 до 2200 метров над уровнем моря. В кустарниковых зарослях в поймах рек он образует промысловые массивы. В лесостепи заселяет березовые, сосновые и дубовые колки, а в Западной Сибири — и равнинную степь. У ключей и ручьев образует густые заросли.

Но все-таки главная ценность шиповника — это его лечебные свойства. Это поливитаминное и очень полезное растение. Богатый химический состав его плодов, цветков, листьев и корней дает возможность широко использовать их в лечебной и диетической практике.

Установлено, что шиповник — рекордсмен по количеству витамина С. В 100 г сухих плодов содержится 1200–1800 мг этого витамина, т. е. в 10 раз больше, чем в ягодах черной смородины, в 50 раз больше, чем в лимоне, и в 100 раз больше, чем в яблоках. Это 17–20 дневных доз человека. Витамин С в организме человека не синтезируется, почти не накапливается и поступает только извне, но является незаменимым для поддержания здоровья. В листьях шиповника аскорбиновой кислоты (витамина С) — 0,3 %, в корнях — до 1,5 %. Накопление витамина С в шиповнике в разных местах происходит по-разному. При хорошем освещении в плодах образуется больше аскорбиновой кислоты. В северных районах и на Дальнем Востоке плоды шиповника богаче витамином С, чем на юге. Растущий в горах шиповник также богаче этим витамином, чем его равнинный сородич.

Кроме витамина С в плодах шиповника есть витамины B_1 , B_2 , РР, К, Е и каротин (до 40 мг %). Витамины B_1 , B_2 участвуют в нормализации белкового и углеводного обмена. При гиповитаминозе B_2 наблюдается поражение слизистых рта, глаз, заеды, стоматит, снижается острота зрения, страдают волосы.

Витамин РР способствует уменьшению проницаемости и хрупкости капилляров, улучшает использование организмом аскорбиновой кислоты.

Витамин К способствует нормальному свертыванию крови, а также участвует в образовании АТФ — средства

для поднятия сил, активизации деятельности важнейших органов. При сердечных заболеваниях, остром гепатите, лучевой болезни, язвенных и маточных кровотечениях также требуется этот витамин.

Витамин А (каротин) влияет на повышение общей сопротивляемости организма, и его в плодах шиповника заключено до 4 мг %. Кроме того, в плодах шиповника содержатся сахара (до 18 %), органические кислоты — яблочная и лимонная. В составе шиповника также много микро- и макроэлементов. В 100 г сухих плодов цинка — до 100 мг, марганца — от 8 до 100 мг, кальция 66 мг, калия — 58 мг, железа — до 28 мг, фосфора, магния и натрия — 13 мг, молибдена — от 3 до 9 мг, меди — 3 мг.

Пектиновые, азотистые и дубильные вещества, ликопин, рубиксантин, пентозан, эфирные масла также входят в химический состав плодов шиповника.

Масло семян содержит 170–200 мг % токоферолов (витамин Е), 10 мг% каротина, а также линолевую, линоленовую, олеиновую и другие кислоты, а также жирное масло.

В цветках содержится розовое эфирное масло (0,04 % в свежих цветках) и дубильные вещества. Используют их для оздоровления организма, заживления ран, снятия зуда, при аритмии сердца и нервном переутомлении.

Листья содержат витамин С (от 135 мг% до 254 мг%), эллаговую кислоту, много хлорофилла, дубильные вещества, фитонциды.

В коре и корнях также находятся дубильные вещества пирокатехиновой и пирогалловой групп, но больше всего их в галлах (ореохообразных наплывах на ветвях и листьях). К тому же в корнях содержатся фитонциды, сахара, аскорбиновая кислота и красящие вещества. Плоды шиповника и препараты из них абсолютно нетоксичны, и поэтому лечение ими не вызывает побочных явлений.

А теперь познакомимся с шиповником поближе. Уже само название говорит о том, что острые шипы этого растения причиняет неприятные ощущения неосторожному человеку. Да, он может защитить себя, этот красивый душистый кустарник из семейства розоцветных. Его латин-

ское название *Rosa cinnamomea*, что означает роза коричневая. Шиповник имеет около 300 разновидностей — и все колючи и плодовые. Примерно 100 из них растет на территории нашей страны. Наибольшей известностью пользуются шиповник коричневый, собачий, иглистый и даурский. Все они близки по составу и свойствам своих плодов, но незначительно различаются по внешнему виду.

Итак, это сильно разветвленный кустарник высотой 1,5–2 м с тонкими, блестящими прутьевидными дугообразными ветвями, покрытыми коричнево-красной корой, обычно без сизого налета у шиповника коричневого и собачьего. У шиповника иглистого кора ветвей серовато-бурого цвета, а у даурского — черно-пурпурная. Шипы у этих видов разные.

У коричневого они слегка сплюснутые и загнуты вниз, небольшие, расположены попарно у основания черешка листа. Шипы шиповника собачьего цепкие, серповидные, сплюснутые у расширенного основания. У шиповника даурского шипы изогнуты и оттопырены, сидят по два у основания ветвей, а у иглистого ветви покрыты тонкими прямыми отклонениями — щетинками-шипами. На цветonoсных ветвях шипы обильные, на главных побегах расположены, в основном, попарно или мутовчато. На листовых побегах шипы более тонкие. Молодые годовалые ветви турионы всегда усеяны шипами гуще, чем старые, но на старых шипы значительно крупнее.

Листья сложные, очередные, непарноперистые, длиной 7–9 см, по главному стержню иногда с редкими короткими волосками, с 5–7 парами продолговато-эллиптических или яйцевидных, по краю зубчатых листочков с двумя прилистниками.

Листочки голые и гладкие с обеих сторон, с коротко заостренной верхушкой, зеленые сверху и серовато-зеленые снизу, остропильчатые, длиной 2–2,5 см, шириной 1–1,5 см. Прилистники преимущественно узкие, травянистые, по краю железисто-реснитчатые, с острыми ушками. Цветки белые, розовые или красноватые, пятилепестковые, крупные, на гладких цветоножках, длиной 0,5–2,5 см.



Цветоножки в основном по размеру равны длине зрелого плода, голые или слегка опушенные железистыми шипиками. Цветки до 4–5 мм в диаметре, на коротких цветоножках, плоские или конусовидные, с зевом 1–1,6 мм в диаметре, с многочисленными тычинками и пестиками. Чашелистики сверху голые, снизу усеяны короткими волосками, широколанцевидные, крупные, длиной до 25 мм, рано опадающие, после цветения обращены вниз и прижаты к плоду с обильными перистыми придатками. Чашечка состоит из цельнокрайных, вверх направленных листочков, остающихся почти у всех видов при плодах. Столбики длинные, редковолосистые или голые, сложенные кисточкой. Головка рыльца шаровидная или коническая.

Цветки обычно по 3–5 штук в щитках, реже одиночные. Шиповник цветет обычно в мае—июне, иногда в июле. Созревший гипантий крупный, мясистый, длиной 15–26 мм, шириной 10–15 мм, широкоовальный, реже почти шаровидный, иногда удлиненоовальный, гладкий, поникший, ярко- или светло-красный, бывает коричнево-красный, с сохраняющимися, вверх направленными чашелистиками, кисло-сладковатого вкуса. Гипантии (ложный плод) образуются за счет разрастания цветоло-

жа и внутри усеяны многочисленными щетинистыми волосками. Среди них располагаются многочисленные односемянные, твердые, опушенные, каменистые плодики-орешки.

Плоды созревают в августе—октябре. Вес одного плода колеблется от 1,7 до 3,22 г, мякоть его составляет около 71 %, а семена и волоски — 29 %.

Среднее число семян в одном плоде 16. Активное плодоношение идет от 2 до 6 лет.

Корневая система — стержневая, главный корень имеет вторичное строение. Селекционеры не оставили без внимания это растение и вывели новые сорта шиповника. Это Маяк, Победа, Шпиль, Рух, Глобус, Тарас, Титан, Тихон, которые ежегодно дают большой урожай и не требуют серьезного ухода. Но все виды и сорта шиповника по своему составу и свойствам близки и являются поливитаминным природным продуктом.

С лечебной целью используют плоды, семена, цветки, листья, корни.

Плоды собирают в августе—октябре, в период их полной зрелости, но не позже, пока они еще твердые. Вкус этих плодов кисловато-сладкий, слегка вяжущий, запаха отсутствует.

Цвет плодов должен быть оранжевый, красный, но не коричневый — в коричневых плодах витамины погибли. Собирают плоды до наступления морозов, так как при их оттаивании теряется значительная часть витаминов и особенно витамина С. Но если есть возможность пустить их в переработку не размораживая, то можно собрать и замороженные плоды.



Плоды не должны быть повреждены болезнями. Если плоды перезрели, то их лучше собирать вручную, чтобы не размять, так как помятые плоды во время сушки быстро портятся.

Недозревшие плоды заготавливать не следует, потому что в них еще не накопились полезные вещества.

По народным традициям, как уже говорилось, сушат шиповник в сушилках, печах или рассыпав тонким слоем на металлической сетке как можно быстрее после сбора. При сушке плоды обязательно следует проветривать, часто переворачивать и следить, чтобы они не пригорели. После сушки плоды очищают от чашелистиков и примесей.

Если шиповник высушен правильно, то при надавливании на него пальцами он должен разламываться, а не перетираться в порошок.

В правильно высушенном шиповнике сохраняется высокое содержание витамина С. Сушить плоды шиповника можно и на воздухе, но только в тени, на сквозняке. Солнечные лучи губят витамины. В домашних условиях можно сушить плоды шиповника в духовке при температуре 70–90 °С не более получаса. Затем досушить на деревянной решетке, покрытой бумагой. Шиповник может быть высушен за полдня.

Целые плоды сушат неочищенными, но можно заготовить и очищенные плоды. Для этого их разрезают вдоль или поперек, удаляют семена и волоски, а затем сушат так же, как и неочищенные.

Хорошо высушенные плоды должны сохранять свой цвет, запах, вкус, содержать не более 14 % влаги, не иметь примесей потемневших и заплесневелых плодов.

Кроме плодов заготавливают также листья и цветки, которые собирают во время цветения и сушат на воздухе, в тени. Лепестки цветков можно и засахарить, складывая в банку слоями по 2–3 см и засыпая их сахаром.

Корни выкапывают глубокой осенью, очищают от земли, сушат на воздухе. Хранят плоды в закрытых банках, картонных коробках или мешочках не более 2 лет в сухом и темном месте. Из сухих плодов можно приготовить по-

рошок и хранить его в банках. Цветки и листья хранят 1 год, корни — 2 года.

Шиповник является кустарником-медоносом.

Итак, мы выяснили, что шиповник культивируется как лекарственное, витаминное, кулинарное, медоносное, красильное, декоративное, мелиоративное и охотохозяйственное растение.

А теперь несколько лечебных и кулинарных рецептов, благодаря которым вы укрепите свое здоровье.

Но приступая к приготовлению лечебных препаратов, помните, что длительное настаивание, а также температура выше 80 °С разрушают витамин С. Рекомендуем строго придерживаться как рецептуры, так и сроков хранения продуктов из шиповника.

Рецепты лечения шиповником при различных заболеваниях

АВИТАМИНОЗ, ЦИНГА

Шиповник не зря называют кладезем витаминов. Его настои, отвары, сиропы, а также кулинарные блюда используются как лечебные и профилактические средства для предупреждения авитаминоза и гиповитаминоза.

*1 ст. ложка свежих плодов шиповника, 1 стакан воды,
1 ст. ложка меда, 10 капель лимонного сока.*

Плоды шиповника заварить кипятком. Накрыть крышкой и настаивать 10–12 минут. Тщательно процедить, лучше через бумажный фильтр, чтобы не попали волоски, и добавить мед и лимонный сок.

Принимать по 1 стакану 3 раза в день после еды при гипо- и авитаминозах и как общеукрепляющее средство.

2 кг зрелых плодов шиповника, 5 л чистой (некипяченой) воды, 2 кг сахара, 1 л водки.

В 10-литровую бутылку налить воду и насыпать сахар, хорошо перемешать, чтобы сахар растаял. Затем насыпать очищенные от семян плоды шиповника, добавить водку и снова все перемешать. Завязать горлышко бутылки хлопчатобумажной тканью и поставить на солнце на 12 суток. Каждый день деревянной палочкой перемешивать содержимое. Через 12 суток процедить настойку через марлю, снова залить ее в бутылку уже без плодов и поставить на холод на 3 дня. Снова тщательно процедить и разлить в бутылки из-под шампанского, не наливая доверху, и плотно закрыть надежными пробками. Принимать шипучку при авитаминозе по 0,5 стакана перед едой.

1 ст. ложка плодов шиповника, 1 стакан воды, 1 стакан морковного сока.

Плоды шиповника заварить кипятком, настоять под крышкой 15–20 минут, процедить и добавить в настой морковный сок. В этом коктейле есть почти все необходимые для организма человека витамины и минералы, но готовить его нужно перед употреблением.

1 ч. ложка плодов шиповника, 0,5 стакана воды, 2–3 ст. ложки сахара, яблочный или апельсиновый сок.

Плоды шиповника разварить в воде до размягчения и протереть через ситечко, добавить сахар, затем проварить все до загустения. К полученному пюре добавить яблочный или апельсиновый сок в соотношении 1 : 1, хорошо размешать, охладить и выпить в течение дня в два приема при гипо- и авитаминозе и для профилактики этих болезней.

1 ст. ложка плодов шиповника, 1 ст. ложка листьев малины, 1 ст. ложка листьев черной смородины, 1 ст. ложка листьев крапивы.

Все ингредиенты сложить в кастрюлю и залить 1 л холодной воды. На слабом огне довести до кипения, но не

кипятить. Закрыть крышкой и настаивать 6–8 часов. Процедить и принимать по 1 стакану 4–5 раз в день при авитаминозах, цинге и как общеукрепляющий витаминный напиток для профилактики.

1 ст. ложка плодов шиповника, 1 ст. ложка плодов рябины.

Плоды помять пестиком и заварить 0,3 л кипятка. Настаивать в теплом месте 4–5 часов, процедить и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день при лечении авитаминозов и цинги.

0,5 стакана плодов шиповника, 2 стакана сосновой хвои, 0,5 стакана березовых листьев.

Компоненты залить 1 л холодной кипяченой воды. Настаивать 3 дня в темном месте, процедить, сырье отжать в настой и принимать по 0,75 стакана 3–4 раза в день после еды при гипо- и авитаминозах.

2 ст. ложки плодов шиповника, 100 г хвои ели, 0,5 л воды.

Хвоей ели опустить в кипящую воду и проварить 30 минут. Затем засыпать в этот отвар помятые пестиком плоды шиповника и снять с огня. Настаивать до охлаждения, процедить и принимать по 1 стакану 2–3 раза в день для профилактики и лечения цинги, авитаминозов, а также для усиления сопротивляемости организма.

Плоды шиповника, абрикосы, сахар, водка, мороженое.

В сезон созревания абрикосов приготовить пюре из свежих абрикосов. Прокрутить очищенные от косточек плоды через мясорубку, добавить сахар в соотношении 1 : 1 и 2 ст. ложки водки на 1 л смеси. Все хорошо перемешать и разложить в стерильные банки, закрыть крышками. Когда созреет шиповник, приготовить таким же способом пюре из плодов шиповника. 0,25 стакана абрикосового пюре и 0,25 стакана пюре из шиповника смешать, добавить порции мороженого, взбить миксером и съесть на десерт при авитаминозе А, С.

Шиповниковый чай

1 ст. ложка сушеных плодов шиповника, 0,5 л холодной кипяченой воды.

Чтобы в чае сохранился витамин С, за 8 часов до приготовления чая плоды шиповника помять пестиком и залить водой.

Через 8 часов настой подогреть до температуры 70 °С, процедить и пить при авитаминозе, цинге.

Суп из шиповника

100 г плодов шиповника, 1 л воды, лимон, сахар, 2 ст. ложки крахмала, свежие или консервированные фрукты, ягоды, цитрусовые, печенье или булочки.

Плоды шиповника заварить кипятком, проварить 10–15 минут, настаивать 1,5–2 часа в закрытой посуде. Снять с лимона цедру, нарезать ее соломкой и добавить в настой шиповника.

Подсластить по вкусу, довести до кипения и влить разведенный водой крахмал. Довести до кипения, добавить фрукты, ягоды, цитрусовые и подавать суп с печеньем или булочками.

Квас

0,5 кг плодов шиповника, 400 г сахара, 5 л воды, 10 г черного хлеба, 20 г дрожжей, корица.

Шиповник очистить от семян, мелко порубить и перемешать с сахаром, залить теплой водой, добавить черный хлеб и растертые с сахаром дрожжи.

Поставить все в теплое место до начала брожения. Затем процедить, разлить по бутылкам, добавив в каждую корицу, и плотно закупорить.

Первые сутки квас подержать в тепле, а затем переставить в холодное место.

Пить по 1 стакану 3–4 раза в день после еды при авитаминозах, цинге.

Витаминный гарнир

Листья и молодые побеги шиповника, лук, морковь, томатная паста, чеснок.

Листья и побеги шиповника отварить и порезать. На сковороде поджарить лук, морковь, добавить томатную пасту, а затем зелень шиповника. Посолить, поперчить по вкусу и немного потушить. Добавить тертый чеснок и подавать как гарнир.

1 кг плодов шиповника, 600 г сахара, 0,1 л воды.

Плоды шиповника очистить от семян, помыть и опустить в кипящий сахарный сироп. Сахарный сироп приготовить заранее. Проварить плоды шиповника в сахарном сиропе 5 минут и, сняв с огня, настаивать 18–20 часов. Затем отвар процедить и плоды сложить в банки, а сироп довести до кипения и залить им плоды в банках. Простерилизовать пол-литровые банки 20 минут, литровые — 25 минут. Закрыть крышками. Применять для лечения и профилактики авитаминозов и цинги.

1 л сока шиповника, 800 г сахара.

Сок шиповника смешать с сахаром и, постоянно помешивая, довести до кипения, затем варить на слабом огне до уменьшения первоначального объема на 0,25. Расфасовать горячее желе в сухие и горячие банки. Герметически укупорить.

АЛЛЕРГИЯ

1 ст. ложка плодов шиповника, 1 ст. ложка измельченных корней одуванчика.

Залить 2 стаканами кипятка в термосе на 8–10 часов. Процедить и принимать по 0,3 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения при аллергических заболеваниях — 2–3 месяца.

0,5 стакана измельченных корней шиповника, 0,5 стакана плодов щавеля конского.

Компоненты залить 2 л воды, довести до кипения, проварить 30–40 минут в закрытой посуде, настаивать 1 час. Затем процедить и использовать для ванн или ванночек при аллергических заболеваниях кожи и зудящей крапивнице.

1 ст. ложка плодов шиповника, 1 ст. ложка цветков глухой крапивы.

Компоненты заварить 0,5 л кипятка, закутать в одеяло и настаивать 4–5 часов. Процедить и принимать по 0,5 стакана 4–5 раз в день до еды в теплом виде при крапивнице, экземе, аллергической сыпи.

2 ст. ложки плодов шиповника, 1 ст. ложка цветочных головок клевера.

Компоненты заварить 0,5 литра кипятка, проварить на слабом огне 10 минут и настаивать 1 час в теплом месте. Процедить и принимать внутрь по 0,25 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды при аллергических заболеваниях кожи, а также использовать наружно для примочек и ванн при этих же заболеваниях и себорейном дерматите.

Корень шиповника, корень лопуха.

Корни измельчить и смешать. 0,5 стакана смеси заварить 1 л кипятка, проварить 20 минут, настаивать около часа, а затем процедить и применять для горячих примочек и ванн при аллергических высыпаниях на коже и при зуде.

Сухие плоды шиповника, молодая крапива.

В апреле—мае, когда молодая крапива только начинает расти, набрать ее вместе со стеблем, промыть и мелко нарезать. Сложить, не утрамбовывая, в литровую банку и залить холодной кипяченой водой.

Настаивать 10 часов, процедить. Принимать, смешивая настой крапивы с отваром шиповника, для очистки крови от аллергенов, успокоения нервной системы.

1 ч. ложка плодов шиповника, 1 ч. ложка травы спорыша, 1 ч. ложка зверобоя, 1 ч. ложка ромашки, 1 ч. ложка хвоща, 1 ч. ложка крапивы, 1 ч. ложка мяты.

Компоненты залить 1 л воды и вскипятить. Настаивать в закрытой посуде 2–3 часа, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 20 минут до еды, а также перед сном при аллергических заболеваниях.

1 ст. ложка плодов шиповника, 1 ст. ложка травы чистотела.

Заварить 0,5 л кипятка. Закрывать крышкой и настаивать в теплом месте 4–5 часов. Процедить и принимать по 0,5 стакана утром натощак за 15 минут до еды и вечером перед сном через 1–1,5 часа после еды при проявлениях аллергии на амброзию и другие цветущие растения.

Листья шиповника, листья смородины черной.

Компоненты измельчить, взять в равных количествах, хорошо перемешать. Затем 1 ч. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 15–20 минут и пить как чай 3–4 раза в день при аллергии, крапивнице, экземе.

Веточки, листья, наросты и порченые плоды шиповника, трава фиалки трехцветной, листья крапивы.

Все компоненты взять в равных частях и 1 кг сбора отварить в ведре воды, настаивать 5–6 часов. Затем 1 л настоя добавлять в ванну для принятия водных процедур при аллергических кожных заболеваниях.

АНГИНА

0,5 стакана плодов шиповника, 1 л воды, мед.

Плоды шиповника насыпать в термос и залить кипятком. Через 10–15 минут закрыть термос и настаивать 4–5 часов. Процедить и принимать в теплом виде по 1 стакану 4–5 раз в день с добавлением меда, маленькими глотками, а также для полоскания горла.

Плоды шиповника, листья шалфея, кора дуба.

Все ингредиенты взять в равных частях, хорошо измельчить и перемешать. 1 ч. ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 10–20 минут, процедить и полоскать горло при ангине.

30 г корня шиповника, 20 г золотого корня (родиолы розовой), 0,5 л водки.

Все компоненты сложить в бутылку темного стекла. Настаивать 8–10 дней в темном месте при комнатной температуре, периодически взбалтывая.

Процедить, а затем 1 ч. ложку настойки разбавить в 0,5 стакана горячей воды и полоскать горло каждые полчаса при ангине, тонзиллите, болях в горле.

10 г корня шиповника, 20 г листьев эвкалипта, 20 г ромашки аптечной.

Залить 0,6 л воды, довести до кипения в закрытой посуде и, выключив огонь, настаивать 30 минут.

Процедить и полоскать горло при тонзиллитах, ангинах, бронхитах, ларингитах.

2–3 ст. ложки плодов шиповника, 1 стакан воды, молоко, 1 ч. ложка меда.

Плоды шиповника залить кипятком, настоять, процедить и смешать в равных пропорциях с теплым молоком, добавить мед.

Пить маленькими глотками при кашле, ангине, охриплости голоса, катаре бронхов, болях в горле.

10 г плодов шиповника, 10 г веток малины, 10 г цветков липы.

Все ингредиенты хорошо измельчить, перемешать и 1 ст. ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 20–30 минут, процедить.

Полоскать горло каждые 1,5–2 часа при ангине, фарингите и других острых воспалительных заболеваниях глотки.

Цветочное полоскание

1 ст. ложка цветков шиповника, 1 ст. ложка цветков рябины, 1 ст. ложка цветков калины.

Заварить 0,5 л кипятка. Через 15–20 минут процедить и полоскать горло при различных воспалительных заболеваниях, а также принимать внутрь по 0,5 стакана 3–4 раза в день перед едой и на ночь.

15 г плодов шиповника, 15 г травы мелиссы, 15 г травы мяты.

Все компоненты сложить в фарфоровый или фаянсовый чайник для ингаляции и залить кипятком.

Дышать паром, идущим через носик, убедившись, что он не обжигает.

Длительность процедуры — 5–10 минут. Курс лечения — 6–8 процедур.

АНЕМИЯ

При анемии в пищевой рацион рекомендуется вводить овощи, ягоды, фрукты, способствующие кроветворению, и плоды шиповника относятся к их числу.

2 ст. ложки плодов шиповника, 2 стакана воды, сахар или мед.

Плоды шиповника растолочь в ступе, залить горячей кипяченой водой и поставить в темное место на 4–5 часов. Процедить через 3–4 слоя марли, добавить сахар или мед по вкусу и пить перед едой по полстакана при слабости, анемии, упадке сил.

1 стакан сухих плодов шиповника, 1 стакан сушеной рябины, 0,5 стакана сушеной черной смородины, 1 горсть сухих листьев земляники, 1 стакан сушеной моркови.

Все компоненты измельчить и хорошо перемешать. 1 ст. ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка, выдер-

жать 5–7 минут и пить как чай при анемии, а также как общеукрепляющее, витаминное средство.

3 ст. ложки плодов шиповника, 1 стакан воды, 1 стакан клюквенного сока, 1 стакан сока черной смородины, мед.

Плоды шиповника заварить кипятком, настаивать 4–5 часов, процедить, сырье отжать в настой. Добавить клюквенный сок, сок черной смородины, мед по вкусу. Все хорошо перемешать и выпить в течение дня при анемии.

4 ст. ложки сиропа шиповника, 100 г мороженого, 1 стакан березового сока.

Смешать в миксере мороженое с сиропом шиповника и березовым соком. Пить утром и вечером при анемии и как общеукрепляющий напиток.

1 кг свежих плодов шиповника, 2 л воды, 2 стакана меда.

Плоды шиповника очистить от семян, разварить до размягчения в воде, протереть через сито. Добавить мед в пюре и все смешать с отваром, в котором варились плоды. Перемешать и, прокипятив, разлить в подготовленные бутылки.

Закупорить и хранить в прохладном месте. Принимать по 0,5–1 стакану 3 раза в день при малокровии.

1 стакан сиропа из лепестков шиповника, 1 стакан пюре из плодов шиповника, 1 л воды, 50 мл уксусной эссенции, 1 кг корней лопуха.

В воду добавить уксусную эссенцию и довести до кипения. Опустить в воду измельченные на мясорубке корни лопуха и варить 2 часа. Затем 1 кг отваренных корней лопуха смешать с сиропом из лепестков шиповника и пюре из плодов шиповника, довести до кипения, расфасовать в подготовленные банки, пастеризовать 10 минут.

Принимать по 2–3 ст. ложки 3 раза в день, запивая молоком или чаем, при малокровии.

1 стакан свежих плодов шиповника, 1 стакан свекольного сока, 1 стакан морковного сока, 1 стакан сока редьки.

Соки из овощей можно приготовить самим, натирая на терке овощи и выдавливая сок.

В бутылку темного стекла насыпать плоды шиповника, которые предварительно нужно очистить от семян и волосков, и залить сюда же соки моркови, свеклы и редьки.

Бутылку прикрыть тканью и поставить в духовку при температуре 70–80 °С на 3–4 часа. Настой перед употреблением не процеживать.

Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды и на ночь при малокровии, упадке сил.

1 ст. ложка сухих плодов шиповника, 1 ч. ложка соцветий клевера, 1 ч. ложка листьев одуванчика.

Заварить 0,5 л кипятка, проварить 10–15 минут, настаивать 30 минут, процедить.

Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день после еды при лечении анемии и для ее профилактики.

0,5 стакана плодов шиповника, 0,5 стакана воды, 1 стакан молока, 1 ст. ложка сока цикория или 0,5 стакана отвара цикория.

Плоды шиповника проварить в воде до размягчения, протереть через сито, полученное пюре соединить с молоком и соком цикория. Все хорошо перемешать и выпить в 3 приема в течение дня при малокровии, слабости, головокружении.

10 г плодов шиповника, 10 г плодов земляники.

Компоненты заварить 0,3 л кипятка, на водяной бане подержать 15–20 минут, затем настаивать до охлаждения. Процедить, сырье отжать в настой и долить кипяченой воды до первоначального объема.

Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день после еды при пониженном содержании гемоглобина в крови.

Плоды шиповника, листья крапивы, плоды вишни.

Ингредиенты взять поровну и 1 стакан этой смеси залить 1 л воды, довести до кипения, проварить 7–10 минут. Закрыть крышкой и охладить. Выпивать настой за день при лечении малокровия и для его профилактики.

Повидло

1 кг свежих плодов шиповника, 1 стакан воды, 700 г сахара, молоко.

Плоды шиповника освободить от семян, помыть и, добавив воды, варить до размягчения плодов. Протереть их через сито, довести пюре до кипения, добавить сахар и варить до загустения. Получилось повидло, которое можно разложить по банкам и принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день, запивая небольшими глотками молока.

Конфеты

1 кг повидла из шиповника, 100 г картофельного крахмала.

В повидло, приготовление которого описано выше, добавить крахмал, хорошо перемешать, разложить на лотки слоем 1–1,5 см и подсушить на воздухе или в теплой духовке. Затем нарезать кубиками и обвалять в сахарной пудре. Принимать по 2–3 конфеты 3–4 раза в день при анемии. Хранить в стеклянных банках или картонных коробках.

Сироп из лепестков шиповника

30 г лепестков шиповника, 1 л воды, 700 г сахара, 0,5 л водки.

Из воды и сахара приготовить сироп и залить им лепестки шиповника. Довести до кипения и настаивать в закрытой посуде 10–12 часов. Затем 1 стакан сиропа из лепестков шиповника смешать с водкой, нагреть смесь до

70–80 °С и настаивать 8–10 дней в темном прохладном месте. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день до еды при анемии, слабости и как тонизирующее и общеукрепляющее средство.

Салат при анемии

Молодые листья и побеги шиповника, морковь, черешки ревеня, сметана.

Листья и побеги шиповника пробланшировать 1–2 минуты и пропустить через мясорубку. Добавить натертую на терке морковь и черешки ревеня и потушить 10–15 минут. Охладить и заправить салат сметаной.

Десерты

Плоды шиповника, мед, сметана.

Приготовить из плодов шиповника пюре, добавить в него мед, сметану и есть на десерт при малокровии.

Пюре из плодов шиповника (можно варенье или повидло) смешать с потертой на крупной терке свежей тыквой.

Шиповниковый мед

1 стакан лепестков шиповника, 0,5 кг любого меда.

Мед довести до кипения и варить, снимая пену, пока мед не станет чистым.

Процедить его через марлю и всыпать лепестки шиповника, довести до кипения и настаивать до охлаждения. Как говорится в старинном «Лечебнике»: «Тем средством тело человека укрепляют, а также и кровь. Мед шиповниковый и составом крепок и, принятый внутрь, уничтожает вредные мокроты, какие возникают от меланхолии, а также истребляет и те вредные вещества, которые появляются от излишних мокрот».

Очень полезен при анемии и для очистки организма.

АСТЕНИЯ, УПАДОК СИЛ, УТОМЛЯЕМОСТЬ

2 ст. ложки измельченных плодов шиповника, 0,5 л воды, мед.

Измельченные плоды шиповника заварить кипятком и варить 15 минут на слабом огне. Закутать в одеяло и настаивать 8–10 часов. Пить отвар с медом в течение дня как чай при упадке сил, астении, после тяжелой болезни.

Плоды и листья шиповника, 0,4 л водки.

Плоды и листья шиповника измельчить, перемешать и 100 г сырья засыпать в бутылку темного стекла, залить водкой. Плотно закрыть и настаивать 3 недели в темном месте при комнатной температуре. Затем процедить через бумажный фильтр и принимать по 30–40 капель 2–3 раза в день перед едой при упадке сил, истощении.

Плоды шиповника, плоды аронии.

Плоды взять в равных частях, перемешать. 2–4 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка в термосе, настаивать 8–10 часов. Процедить и выпить в 3 приема за 20–40 минут до еды при астении, малокровии, гиповитаминозах.

Настой шиповника, березовый сок.

Настой и сок смешать в соотношении 1 : 1 и принимать по 1 стакану 3 раза в день после еды в подогретом виде при чувстве усталости, сонливости, а также расстройстве нервной системы.

Хорошо созревшие плоды шиповника, водка.

Плодами шиповника, очищенными от семян, наполнить до верха бутылку темного стекла, но не утрамбовывать. Залить водкой до самой пробки и настаивать при комнатной температуре две недели.

Принимать по 0,25 стакана 3–4 раза в день перед едой для поднятия тонуса организма, усиления физической и умственной работоспособности.

Сок шиповника, 1 ст. ложка плодов можжевельника.

Плоды можжевельника залить подогретым до температуры 60–70 °С соком шиповника, закрыть крышкой и настаивать в теплом месте (можно в остывающей духовке) 2–3 часа.

Процедить и принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день перед едой для повышения сопротивляемости организма и как тонизирующее средство.

5 ст. ложек сухих плодов шиповника, 0,5 л воды.

Плоды шиповника помять пестиком, сложить в термос и заварить кипятком. Через 10–15 минут термос закрыть и настаивать сутки.

Процедить через бумажный фильтр и принимать по 0,3–0,5 стакана 2–3 раза в день после еды как укрепляющее средство при инфекционных болезнях, малокровии, утомляемости, для усиления потенции и улучшения сна.

Сок или сироп шиповника, 1 яичный желток, 1 ч. ложка меда, стакан молока.

Яичный желток размешать с медом, залить до половины стакана теплым молоком и долить до верха соком или сиропом шиповника. Все хорошо перемешать и выпить не спеша.

Плоды шиповника, 0,5 стакана измельченного чеснока, 0,5 стакана меда.

Приготовить очень густое шиповниковое пюре: плоды разварить до мягкости, протереть через сито и уварить до уменьшения объема на четверть.

Измельченный чеснок сварить вместе с медом и соединить с шиповниковым пюре.

Хорошо перемешать и принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день перед едой.

Не очень вкусное средство, зато очень полезное при утомляемости, упадке сил, после сложных операций, тяжелых болезней и экзаменов.

Плоды, веточки, листья шиповника.

Набрать поврежденных плодов, веточек, листьев, орехообразных наростов около килограмма, сложить в ведро и залить водой, довести до кипения и проварить 20–30 минут.

Настаивать 8–12 часов. 2–3 л настоя вылить в ванну и принять ее для укрепления и восстановления сил, снятия костных и мышечных болей после трудного дня.

Настой плодов шиповника, настой мяты.

Компоненты смешать в равных пропорциях и пить по 0,5–0,7 стакана 3–4 раза в день перед едой и на ночь для восстановления функций организма.

Плоды шиповника, молоко.

Плоды шиповника отварить в молоке. Сначала съесть шиповник, затем выпить молочный отвар. Отличное средство при астении, переутомлении, слабости.

100 г цветков шиповника, 1 стакан меда, свежие или вяленые плоды абрикоса, свежий виноград сорта черный кишмиш, ядра грецкого ореха.

Мед и цветки шиповника проварить вместе в течение 5–7 минут.

Плоды абрикоса порезать, смешать с виноградом и измельченными грецкими орехами, после чего все залить смесью из меда и цветков шиповника, хорошо перемешать и съесть в течение дня при астении, упадке сил, как стимулирующее и тонизирующее средство.

Сок из плодов шиповника

Совершенно спелые и даже перезревшие плоды шиповника красного цвета подготовить к приготовлению сока: перебрать, помыть и загрузить в паровую соковарку.

Через 60–70 минут кипения воды готовый сок слить в подготовленные бутылки или банки и герметически укупорить их.

Коктейль при астении, упадке сил

1 стакан сока шиповника, 1 стакан кагора, 150 г меда, 50 г сока алоэ.

Алоэ перед приготовлением сока не поливать 3 дня, а срезанные листья подержать в холодильнике 2–3 дня. Затем все смешать и слить в бутылку темного стекла и настаивать в прохладном помещении 8–10 дней.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

АТЕРОСКЛЕРОЗ

Аскорбиновая кислота (витамин С) применяется в качестве противосклеротического средства, т. к. под ее влиянием уровень холестерина в крови понижается. А в шиповнике, как известно, этого витамина достаточно много.

2 ст. ложки свежих плодов шиповника, 0,5 л воды.

Плоды шиповника помять пестиком и залить кипятком в термосе. Настаивать 8–10 часов, затем процедить. Принимать без ограничения при атеросклерозе.

При регулярном приеме самочувствие улучшается довольно быстро, повышается работоспособность, проходит головная боль.

1 ст. ложка измельченных листьев шиповника, 1 стакан воды.

Листья шиповника заварить кипятком, настаивать 2 часа, затем процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3–4 раза в день до еды при лечении атеросклероза.

30 г плодов шиповника, 20 г травы пустырника, 15 г семян укропа, 15 г листьев малины, 5 г листьев мать-и-мачехи, 5 г травы мяты.

Все компоненты измельчить, хорошо перемешать. 25 г смеси заварить 0,5 л кипятка, настаивать 3–4 часа в закрытой посуде, процедить и принимать по 0,5 стакана

3 раза в день при атеросклерозе с нормальным артериальным давлением.

1 ст. ложка очищенных плодов шиповника, 1 ч. ложка изюма.

Компоненты заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 7–8 часов, затем съесть ягоды и выпить настой. Это средство оказывает эффект при лечении атеросклероза.

35 г плодов шиповника, 25 г травы пустырника, 25 г корня валерианы, 25 г плодов тмина, 25 г плодов фенхеля.

Все ингредиенты перемешать, измельчить и 10 г смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде 30–40 минут, процедить и принимать по 0,5 стакана 2 раза в день при учащенном сердцебиении и повышенном артериальном давлении.

Плоды шиповника, водка.

Плоды шиповника помыть пестиком и заполнить $\frac{2}{3}$ бутылки темного стекла. Залить водкой до самого верха, закрыть и взболтать. Настаивать в темном прохладном месте полмесяца, ежедневно взбалтывая содержимое. Принимать по 20 капель на ложку воды при атеросклерозе и для профилактики его.

2 ст. ложки плодов шиповника, 2 ст. ложки толченых ядер грецкого ореха.

Компоненты засыпать в термос, заварить 0,5 л кипятка. Через 15 минут закрыть термос и настаивать ночь. Процедить и принимать эту порцию в течение дня в 3 приема за 20–40 минут до еды при лечении атеросклероза и гипертонической болезни.

Пюре из плодов шиповника, яблочное пюре.

Пюре смешать в соотношении 1 : 1 и съесть утром за 1 час до завтрака. То же самое сделать вечером через 30 минут после ужина при болезнях сосудов.

30 г плодов шиповника, 30 г листьев ежевики, 10 г листьев крапивы, 30 г плодов малины, 10 г листьев подорожника.

Все ингредиенты измельчить, перемешать и 1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка. Настаивать на теплой плите около часа. Затем процедить и принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день при лечении атеросклероза, головных болей.

1 ст. ложка измельченных листьев шиповника, 1 стакан воды.

Листья шиповника заварить кипятком, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3–4 раза в день до еды для лечения атеросклероза.

100 г свежих плодов шиповника, 100 г чеснока, 0,3 л водки, молоко.

Плоды шиповника очистить от семян и измельчить в кашицу. Чеснок также измельчить в кашицу. Поместить оба ингредиента в бутылку темного стекла и залить водкой. Хорошо закрыть, энергично взболтать и поставить в темное место на 2 недели. Процедить через бумажный фильтр и принимать по 25 капель на 0,5 стакана молока 3 раза в день до еды при лечении атеросклероза.

1 ст. ложка листьев шиповника, 1 ч. ложка цветков чабреца.

Компоненты заварить 0,3 л кипятка. Закрывать и настаивать 1 час. Принимать по 0,3 стакана по понедельникам, средам и пятницам. Сильнодействующее средство снимает спазмы сосудов головного мозга при атеросклерозе.

25 г плодов шиповника, 15 г семян укропа, 15 г травы душицы, 10 г плодов боярышника, 10 г листьев малины, 10 г семян льна, 5 г корня солодки, 5 г листьев мать-и-мачехи, 5 г листьев березы.

25 г этого сбора заварить 0,5 л кипятка в керамическом горшке, поставить его в теплую духовку и настаивать

вать 4 часа в закрытой посуде. Процедить и принимать по 0,3–0,5 стакана 3 раза в день до еды при атеросклерозе.

2 ст. ложки измельченных плодов шиповника, 2 ст. ложки луковой шелухи, 1,5 ст. ложки измельченной хвои сосны.

Компоненты заварить 1 л кипятка, проварить 10 минут, закутать в одеяло и настаивать ночь.

Процедить и пить до 1 л в сутки в теплом виде в течение 4 месяцев при рассеянном склерозе.

Шиповник

3 ст. ложки плодов шиповника, 2 ст. ложки корня крапивы, 2 ст. ложки луковой шелухи, 5 ст. ложек листьев земляники.

Все компоненты измельчить и заварить 0,8 л кипятка. Варить 5 минут, настаивать 1 час. Процедить и принимать по 1 стакану 3 раза в день при атеросклерозе.

25 г измельченных плодов шиповника, 25 г листьев земляники, 25 г листьев кипрея, 25 г листьев малины, 10 г листьев черной смородины, 15 г травы зверобоя.

Все ингредиенты измельчить и хорошо перемешать. 1 ст. ложку сбора заварить 0,5 литра кипятка, настаивать в закрытой посуде 3 часа. Затем довести до кипения и проварить 5 минут.

Охладить, процедить, отжать сырье в настой и выпить в течение дня в 3–4 приема.

150 г плодов шиповника, 100 г травы фиалки трехцветной, 100 г листьев черники, 150 г корня одуванчика, 50 г листьев омелы, 50 г коры крушины.

Все компоненты измельчить и хорошо перемешать. 2 ст. ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка и настаивать в теплом месте 1 час.

Процедить и принимать по 0,5 стакана утром натощак, в обед и на ночь в теплом виде.

Курс лечения — 1 месяц, после недельного перерыва курс повторить.

150 г листьев шиповника, 150 г цветков шиповника, 150 г корневища пырея, 60 г листьев мелиссы, 60 г плодов рябины, 40 г травы руты.

Все компоненты измельчить, перемешать и 1 ст. ложку заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 40–50 минут. Процедить и принимать в теплом виде по 0,5 стакана 3 раза в день и на ночь при атеросклерозе.

1 часть плодов шиповника, 2 части листьев березы, 1 часть цветков бессмертника, 2 части плодов боярышника, 1 часть травы душицы, 3 части травы зверобоя, 2 части почечного чая, 0,5 части семени льна.

Все ингредиенты измельчить и хорошо перемешать. 2–3 ст. ложки сбора засыпать в керамический горшок и залить 0,6 л кипятка. Хорошо нагреть духовку, выключить ее и поставить в нее горшок с настоем.

Настаивать 8–10 часов (ночь), процедить и выпить эту порцию в течение дня в теплом виде в 3 приема за 20–40 минут до еды при атеросклерозе.

Плоды шиповника без косточек, изюм, инжир, курага, чернослив без косточек.

Компоненты взять в равных частях и замочить на ночь. Утром все пропустить через мясорубку и добавить облепиховое масло.

Все хорошо перемешать. Употреблять по 1 ч. ложке 3 раза в день. Хранить в холодильнике.

2 ст. ложки листьев шиповника, 3 ст. ложки листьев земляники, 1 ст. ложка травы чертополоха, 1 ст. ложка молодых побегов ежевики.

Все ингредиенты измельчить, перемешать. 1 ст. ложку сбора заварить 0,3 л крутого кипятка, кипятить на водяной бане 5 минут.

После кипячения долить отвар до первоначального объема.

Не процеживать и выпить в течение дня эту порцию равными частями при атеросклерозе.

10 г листьев шиповника, 10 г березовых почек, 10 г фиалки трехцветной, 20 г цветков терна.

Все компоненты хорошо измельчить, смешать и 1 ст. ложку сбора заварить 1,5 стакана кипятка. Закрывать крышкой и настаивать в течение получаса. Процедить и принимать в течение дня в два приема при лечении атеросклероза и для профилактики его.

2 части листьев шиповника, 1 часть листьев ежевики, 1 часть листьев крапивы, 3 части листьев земляники.

Шиповник

Все компоненты измельчить, перемешать, заварить 1 ст. ложку сбора стаканом кипятка, настаивать 15–20 минут и пить как чай утром и вечером по 0,1 л за 15–20 минут до еды при атеросклерозе.

30 г плодов шиповника, 20 г омелы, 20 г корня крапивы, 10 г корня одуванчика, 10 г корня ежевики.

Все ингредиенты измельчить и перемешать. 1 ст. ложку сбора заварить стаканом кипятка, закрыть крышкой, поставить на водяную баню и кипятить еще 10 минут. Настаивать до охлаждения и выпить в течение дня равными частями в 3–4 приема при атеросклерозе. Дополнить лечение 0,5 стакана морковного сока.

Чай антисклеротический

1-й способ

Плоды шиповника, плоды рябины черноплодной.

Плоды измельчить и смешать в соотношении 1 : 1. Заварить как чай — 1 ч. ложка плодов на 1 стакан кипятка. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды.

2-й способ

15 г плодов шиповника, 15 г корня элеутерококка, 10 г травы сушеницы, 10 г травы мяты, 10 г листьев березы, 10 г тертой моркови, 10 г корня лопуха.

Все измельчить, перемешать и 1 ч. ложку сбора заварить 0,2 л кипятка, настаивать 15–20 минут. Процедить и принимать по 0,3–0,5 стакана 3 раза в день после еды.

3-й вариант

Плоды шиповника, цветки боярышника, листья крапивы, плоды малины, трава донника, цветки каштана конского.

Компоненты взять в равных частях, измельчить и перемешать. 1 ч. ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить, подогреть и выпить как чай, добавляя мед по вкусу.

Принимать 3 раза в день для лечения атеросклероза и для его профилактики.

Салат антисклеротический

Плоды шиповника (свежие или консервированные), плоды вишни без косточек, яблоко, грецкие орехи, сок грейпфрута.

Яблоко порезать кубиками. Плоды шиповника, вишни и яблоко взять в равных частях, посыпать измельченными грецкими орехами и заправить грейпфрутовым соком. Есть для предупреждения развития атеросклероза и при лечении его.

БРОНХИТ

Настой шиповника полезно пить людям с ослабленными бронхами в течение всего года.

1 стакан плодов шиповника, 1 л кипяченой воды.

Плоды шиповника залить водой, нагреть до 70–80 °С и, сняв с огня, настаивать сутки в закрытой посуде.

Процедить и принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день в теплом виде за 30 минут до еды при бронхитах, туберкулезе.

*1 ст. ложка сухих плодов шиповника, 0,3 л воды,
1 ч. ложка меда.*

Плоды шиповника заварить кипятком, проварить в закрытой посуде 10 минут, настаивать сутки. Процедить и отжать сырье в настой.

Добавить мед, подогреть и пить по 0,5 стакана 3–4 раза в день перед едой при хроническом бронхите.

*Семена шиповника, горький миндаль, корень цикория,
ячмень, молоко, сахар или мед.*

Семена шиповника почистить от волосков, обжарить в духовке и потолочь или смолоть в кофемолке.

Смешать с порошком из миндаля, корня цикория и ячменя в равных пропорциях. 1 ч. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, дать постоять 7–10 минут, добавить горячее молоко, сахар или мед и пить маленькими глотками после еды 2–3 раза в день при бронхитах и продолжительном грудном кашле.

Сироп шиповника, 1 черная редька, молоко.

Черную редьку нарезать кубиками, сложить в керамический горшок и посыпать сахаром.

Томить в духовке 2 часа, затем процедить, редьку отжать в сок.

Сироп шиповника смешать с соком редьки в соотношении 1 : 1, размешать. 1 ст. ложку смеси влить в 0,5 стакана горячего молока и выпить после еды, соблюдая постельный режим.

Повторять процедуру 3 раза в день и четвертый раз на ночь при бронхитах, кашле, болях в горле.

ГИПЕРТОНΙΑ

1 стакан свежих, спелых плодов шиповника, 2 ст. ложки сахарной пудры или 1 ст. ложка меда.

Плоды шиповника тщательно очистить от семян и волосков и пропустить через мясорубку. Добавить сахарной

пудры или меда, хорошо перемешать и съесть за час до еды при начальной стадии гипертонии.

1 ст. ложка плодов шиповника, 3 стакана воды.

Плоды шиповника залить водой и на слабом огне довести до кипения один раз, снять с огня и через 5–7 минут еще раз вскипятить. Поставить в теплую духовку на 3 часа в закрытой посуде. Процедить и в теплом виде пить как чай в течение дня. Больше никакой жидкости не пить и не есть мясо. Курс лечения гипертонической болезни — 1,5 месяца.

Плоды шиповника, мед, сахарная пудра или измельченный грецкий орех, простокваша или сыворотка.

Плоды шиповника очистить от семян, проварить до размягчения и протереть через сито. Добавить мед к полученному пюре в соотношении 0,5 : 1, проварить до загустения и вылить на смазанный очищенным растительным маслом противень.

Дать застыть, разрезать на кусочки 2 × 2 см, обваливать их в сахарной пудре или в измельченном грецком орехе. Съедать по 3–4 кубика в день, запивая простоквашей или сывороткой при гипертонической болезни.

1 л сока шиповника, 1 ст. ложка травы пустырника, 1 ст. ложка корня валерианы, 1 ст. ложка плодов тмина, 1 ст. ложка фенхеля.

Сложить все компоненты в керамический горшок. Если нет сока шиповника, его можно заменить концентрированным настоем — 2 ст. ложки плодов шиповника на 1 стакан воды. Горшок поставить в духовку при температуре 70–80 °C на 1–2 часа, процедить и принимать по 0,5 стакана 2 раза в день при повышенном артериальном давлении и учащенном сердцебиении.

1 стакан сиропа шиповника, 4 стакана свекольного сока.

Смешать и принимать по 0,5 стакана 4–5 раз в день для нормализации артериального давления.

20 г плодов шиповника, 15 г плодов боярышника, 20 г травы сушеницы, 10 г травы душицы, 10 г травы пустырника, 5 г травы мяты, 10 г травы и семян укропа, 5 г листьев малины, 5 г листьев березы, 5 г корней солодки.

Все компоненты измельчить и перемешать. 1 ст. ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка и настаивать в теплом месте 3–4 часа. Процедить и принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды при повышенном артериальном давлении.

Сок или сироп шиповника, сок арони, сок черной смородины, сок моркови.

Соки смешать в равных частях и принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день при гипертонии и как витаминное, общеукрепляющее средство.

30 г плодов шиповника, 30 г травы мяты, 30 г травы вахты, 20 г шишек хмеля, 20 г корней валерианы.

Компоненты измельчить и перемешать. 3 ст. ложки смеси заварить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать 4–5 часов, процедить и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день при повышенном артериальном давлении.

30 г плодов шиповника, 15 г травы пустырника, 15 г травы сушеницы, 15 г почечного чая, 10 г травы мяты, 10 г цветков ромашки, 20 г корней шлемника байкальского.

Все компоненты измельчить и перемешать. 3 ст. ложки сбора залить 0,5 стакана крутого кипятка в керамическом горшке, закрыть плотно крышкой и настаивать в теплой духовке 3–4 часа.

Процедить, сырье отжать в настой и принимать по 0,3 стакана 3 раза в день при гипертонической болезни.

0,5 кг плодов шиповника, 0,3 кг ягод клюквы, 0,2 кг ягод арони, сахар.

Плоды шиповника очистить от семян. Смесь из плодов залить сахарным сиропом (на 1 кг плодов — 1,3 кг саха-

ра). Проварить 20 минут и, сняв с огня, настаивать 2–3 часа. Затем варить до готовности и расфасовать по банкам, закрыть крышками. Этого варенья достаточно 3–4 ч. ложки в день для нормализации давления.

3 ст. ложки сушеных измельченных корней шиповника, 1 стакан воды.

Корни шиповника кипятить в воде 15–20 минут, настаивать в закрытой посуде 4–5 часов, процедить, сырые отжать в настой.

Принимать по стакану 3 раза в день при гипертонической болезни в течение 7–10 дней.

1 ст. ложка плодов шиповника, стакан воды, 1 ст. ложка меда, лимон.

Приготовить настой шиповника из плодов и воды. Затем в настое растворить мед и выдавить в него сок половины лимона. Выпить утром натощак. Курс лечения гипертонии — 7–10 дней.

50 г плодов шиповника, 100 г изюма, 1 стакан воды.

Изюм залить водой, проварить 10–15 минут на слабом огне и засыпать в отвар очищенные плоды шиповника, довести до кипения и снять с огня.

Настаивать под крышкой 1,5–2 часа, затем процедить, сырье пропустить через мясорубку и залить настоем. Съесть это пюре в течение дня для нормализации давления.

1 ст. ложка плодов шиповника, 1 ст. ложка рябины, 1 ст. ложка боярышника.

Заварить 0,5 л кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день при повышенном давлении.

1 стакан свежих плодов шиповника, 0,5 л кагора.

Плоды шиповника очистить от семян и волосков, помять пестиком и залить кагором. Настаивать в теплом

месте 2 недели, ежедневно взбалтывая. Принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день для нормализации давления.

ГИПОТОНИЯ

В связи с тем что понижение артериального давления происходит из-за недостаточного поступления питательных веществ и витаминов С и группы В к тканям сосудов, лечение этой болезни направлено на восстановление функций всего организма, и шиповник как поливитаминное растение в этом поможет.

3 ст. ложки плодов шиповника, 3 ст. ложки травы зверобоя, 2 ст. ложки листьев подорожника, 1 ст. ложка листьев мяты, 1 ст. ложка дрока красильного.

Все компоненты измельчить и хорошо перемешать. 3 ст. ложки сбора заварить 0,5 л кипятка и поставить в теплое место на 6–8 часов.

Процедить и принимать по 1 стакану 3 раза в день в теплом виде за 20–40 минут до еды при гипотонии, депрессии и для активизации жизненных сил организма.

6 частей плодов шиповника, 2 части травы иссопа, 1 часть травы дрока, 2 части травы душицы, 2 части листьев земляники, 4 части травы татарника.

Все ингредиенты измельчить, перемешать и 2 ст. ложки сбора заварить 0,5 л кипятка. Настаивать на водяной бане 2–3 часа.

Процедить, отжать сырье в настой и долить кипяченой водой до первоначального объема.

Принимать по 0,6 стакана 3 раза в день в теплом виде с 1 ч. ложкой меда после еды при пониженном кровяном давлении.

1–2 ст. ложки сиропа шиповника, зеленый чай.

Заварить зеленый чай и в него вместо сахара положить сироп шиповника. Снимает головные боли при гипотонии.

Плоды шиповника, плоды боярышника, корни родиолы розовой, корни заманихи, листья крапивы.

Все компоненты взять в равных частях, измельчить и перемешать. 2 ст. ложки сбора насыпать в термос и заварить 0,5 л кипятка. Настаивать ночь, процедить.

На следующий день выпить этот настой в 3 приема для нормализации давления.

ГЛАЗНЫЕ БОЛЕЗНИ

2 ст. ложки цветков шиповника, 0,2 л воды.

Цветки шиповника заварить кипятком, проварить 5–7 минут на слабом огне и настаивать до охлаждения в закрытой посуде.

Процедить и применять для промывания глаз при воспалении век и заболеваниях глаз.

10 г сухих плодов шиповника, 0,5 стакана воды.

Плоды шиповника измельчить и заварить кипятком. Проварить 5 минут, настаивать 1,5–2 часа, процедить и промывать глаза при заболеваниях век, гнойных выделениях.

1 ст. ложка цветков шиповника, 0,5 ч. ложки чая.

Заварить 0,2 л кипятка, настаивать 10–15 минут. Процедить и применять для промывания глаз при конъюнктивите, блефарите.

1 ст. ложка сухих плодов шиповника, 1 ст. ложка цветков черемухи, 1 ч. ложка цветков календулы.

Компоненты заварить 2 стаканами кипятка. Настаивать в закрытой посуде 30–40 минут, процедить.

Применять для промываний, примочек 2–3 раза в день при гнойных корочках, конъюнктивите, блефарите, а также для приема внутрь по 2–3 ст. ложки 3 раза в день перед едой.

1 ст. ложка семян шиповника, 1 ст. ложка ромашки.

Семена шиповника помять пестиком, добавить ромашку и заварить 0,3 л кипятка, проварить 3–5 минут, настаивать 10 минут. Процедить и, смочив ватные тампоны в настое, сделать примочки на 15–20 минут на глаза при воспалении век и конъюнктивите.

1 ст. ложка лепестков цветков шиповника, 1 ст. ложка листьев березы, 1 ст. ложка цветков клевера, 1 ст. ложка травы зверобоя.

Компоненты заварить 0,6 л кипятка, закатать в одеяло и настаивать около часа. Процедить и применять для компрессов, промываний, примочек при воспалении глаз 4–6 раз в день.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

При бессоннице, головной боли, неврозах могут помочь травяные подушки. Собрать лепестки и листья шиповника и набить ими небольшую (25 x 25 см) наволочку. Застежку для этой подушки удобнее сделать на молнии, чтобы менять по мере надобности набивку. Особенно хорошо помогает запах шиповника тем, кто по характеру своему холерик.

1 ст. ложка плодов шиповника, 1 ст. ложка корня валерианы, 1 ст. ложка мяты, 1 ст. ложка зверобоя.

Заварить 1 л кипятка, проварить 15–20 минут и процедить.

Принимать по 0,25 стакана 3–4 раза в день, добавляя мед по вкусу.

1–2 ст. ложки сиропа шиповника, зеленый чай, мята.

Сироп шиповника смешать с 1 стаканом зеленого чая, положить в него веточку мяты и настоять в закрытой посуде 7–10 минут. Принимать по 1 стакану 2–3 раза в день и на ночь.

Настой от мигрени

1 ст. ложка цветков шиповника, 1 стакан воды, 0,5 стакана молока.

Цветки заварить кипятком, настаивать 15–20 минут, процедить. Затем молоко смешать с 0,5 стакана настоя и выпить. Процедуру повторить через 3–4 часа.

Сироп из лепестков цветков шиповника от мигрени

100 г лепестков цветков шиповника, 1 л воды, 700 г сахара.

Из воды и сахара сварить сироп и в него добавить лепестки цветков. Довести до кипения и, сняв с огня, настаивать 12 часов. Снова нагреть до 50–60 °С, расфасовать в банки и закрыть крышками. По мере надобности разводить 1–2 ст. ложки сиропа в 1 стакане горячего молока.

Головные боли часто бывают связаны с загрязнением организма шлаками. Поэтому сначала необходимо провести очистку организма, а потом употреблять настой из всевозможных растений, в том числе и шиповника, т. к. он обладает поливитаминным, желчегонным, мочегонным, кровоочистительным, противовоспалительным и регулирующим деятельность желудочно-кишечного тракта действием.

ДИАБЕТ САХАРНЫЙ

Растительный сбор для больных сахарным диабетом (арфазетин)

1,5 г плодов шиповника, 2 г побегов черники, 2 г створок плодов фасоли, 1,5 г корневища с корнями заманихи, 1 г травы хвоща, 1 г травы зверобоя, 1 г цветков ромашки.

Все весовые величины соответствуют одному пакетiku смеси, который высыпает в эмалированную посуду, зали-

вают 0,4 л горячей кипяченой воды, нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают при комнатной температуре 45 минут, процеживают сырье, отжимают его в настой. Доливают кипяченую воду до 0,4 л объема настоя и принимают по 0,3–0,5 стакана 2–3 раза в день в теплом виде за полчаса до еды.

Курс лечения — 20–30 дней. Повторные курсы проводятся через 10–15 дней. Всего таких курсов рекомендуется провести 3–4 в год. Этот сбор используют при среднетяжелых, легких и скрытых формах сахарного диабета. Регулярное применение сбора арфазетин может предотвратить переход скрытой формы сахарного диабета в явную. Настой хранить не более двух суток в темном прохладном месте, а перед употреблением взбалтывать.

1 ст. ложка плодов шиповника, 1 ст. ложка плодов облепихи.

Плоды помять пестиком и заварить 0,3 л кипятка. Настаивать 20–30 минут и тщательно процедить. Принимать по 1 стакану 2 раза в день для активизации работы поджелудочной железы и повышения иммунитета организма при сахарном диабете.

ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ И ОРГАНОВ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Цветки шиповника, мед, молоко.

Цветки шиповника растереть пестиком, добавляя мед, до получения однородной массы. Принимать по 0,5–1 ч. ложки 4–5 раз в день, запивая теплым молоком для отделения мокроты при заболеваниях дыхательных путей и органов.

50 г плодов шиповника, 0,5 л виноградного вина.

Плоды шиповника помять пестиком и залить вином, нагреть до температуры 70–80 °С и поставить в темное прохладное место на 10 дней. Процедить через бумажный

фильтр и принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день при заболеваниях дыхательных органов, сопровождающихся кровохарканьем.

Шиповниковый мед (см. рецепты для лечения анемии), 3–5 фиников, 1 стакан чуть подсоленной воды.

Финики сварить в подсоленной воде. Процедить и смешать с шиповниковым медом в соотношении 1 : 1. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день до еды при болезнях дыхательных путей и органов с отделением мокроты.

4 ст. ложки плодов шиповника, 1 небольшой лимон, мед.

Плоды шиповника и нарезанный мелко лимон заварить 1 литром кипятка. Поставить в теплое место на 6–8 часов. Процедить настой, добавить по вкусу мед и пить по 0,5–1 стакану 5–6 раз в день после еды, соблюдая постельный режим при остром и хроническом бронхите.

50 г плодов шиповника, 50 г сосновых почек, 50 г травы полыни, 20 г сока алоэ, 30 г экстракта чаги, 250 г коньяка, 500 г меда.

Плоды шиповника, сосновые почки и траву полыни залить 3 литрами воды и настаивать 2 часа. Затем довести до кипения и парить на слабом огне 2 часа. После этого закутать в одеяло и настаивать 24 часа. Процедить и добавить в настой сок алоэ, экстракт чаги, коньяк и мед. Все хорошо перемешать и настаивать 4 дня в темном месте при комнатной температуре.

Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 2 часа до еды.

Курс лечения — от 1 до 3 месяцев, в зависимости от тяжести заболевания астмой, туберкулезом, хроническим бронхитом, пневмонией. Хранить в холодильнике возле морозилки.

2 ст. ложки свежих плодов шиповника, 1 ст. ложка свежих листьев подорожника.

Плоды шиповника и листья подорожника растереть пестиком. Если сырье сухое, то растирать не нужно, но

настаивать в два раза дольше. Заварить подготовленное сырье 0,5 л кипятка и настаивать 15–20 минут (30–40 минут). Процедить и принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день до еды при заболеваниях дыхательных путей с выделением мокроты, а также при бронхиальной астме, коклюше, туберкулезе.

Вино

1 кг плодов шиповника, 7 литров воды, 500 г сахара, 1 ч. ложка лимонной кислоты, 10 г хлебопекарских дрожжей.

Плоды шиповника очистить от семян и волосков и сложить в 10-литровую банку. Затем из воды, сахара и лимонной кислоты сварить сироп, охладить его до температуры 20 °С и залить в банку. Добавить хлебопекарские дрожжи и настаивать неделю при комнатной температуре в темном месте. Через неделю профильтровать вино, разлить по бутылкам и плотно закупорить. Хранить в холодном месте в горизонтальном положении.

Принимать вечером по 0,5 стакана вина, смешанного с 0,5 стакана горячей воды. Через час процедуру повторить и лечь спать. Утром выпить 0,5 стакана вина без воды. Это поможет при простудном кашле, гриппе.

200 г плодов шиповника, 1 л воды.

Плоды шиповника заварить кипятком, плотно закрыть и поставить в теплое место на сутки. Процедить и принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день за полчаса до еды при бронхитах, простуде, туберкулезе.

1 стакан сиропа шиповника, 1 ст. ложка почек сосны, 1 ст. ложка листьев мать-и-мачехи.

Почки сосны и листья мать-и-мачехи заварить 0,5 л кипятка, проварить 5–7 минут и настаивать в закрытой посуде около часа. Процедить, сырье отжать в настой. В 0,5 л настоя добавить сироп шиповника. Принимать по 1 стакану 3 раза в день при бронхитах, коклюше, бронхиальной астме.

Пюре или сироп шиповника, 1 черная редька, 1 ст. ложка меда.

Редьку натереть на терке, перемешать с медом и через 15–20 минут отжать сок через марлю. Перемешать полученный сок с пюре или сиропом шиповника и принимать это лекарство по 1 ч. ложке каждый час при простуде, кашле, бронхите, трахеите.

0,5 стакана сиропа шиповника, 1 стакан овса, 1 л молока.

Овес варить на слабом огне в молоке 1 час. Процедить и 0,5 стакана отвара овса смешать с сиропом шиповника и выпить. Повторять процедуру каждые 3 часа. Отвар хранить в холодильнике, но перед употреблением подогреть. Принимать при воспалении легких, бронхитах.

1 стакан вина шиповника, 40 ядрышек из косточек сливы.

Ядрышки залить горячим вином и оставить на неделю в темном месте при комнатной температуре. Синильная кислота из ядрышек косточек сливы под действием алкоголя нейтрализуется. Съедать по 5–10 ядрышек в день между едой при изнурительном кашле.

Плоды шиповника, плоды малины, плодоножки вишни, трава крапивы, трава мяты.

Все компоненты взять поровну, измельчить и перемешать. 1 ст. ложку сбора заварить 0,3 л кипятка и настаивать 3–4 часа. Процедить и пить горячим, добавляя мед и соблюдая постельный режим, при простуде, бронхите, ларингите, пневмонии.

1 стакан свежих плодов шиповника, 2 банана, 1 ст. ложка меда.

Бананы протереть через сито. Плоды шиповника промолоть, используя мясорубку. Залить бананы и шиповник 0,6 стакана воды и добавить мед. Все перемешать, прокипятить и принимать маленькими глотками в течение

дня при тяжелом кашле, бронхите и других болезнях дыхательных путей.

Плоды шиповника, листья облепихи, цветки ромашки, корень алтея.

Все компоненты взять в равных частях, измельчить и перемешать. 2 ст. ложки сбора заварить стаканом кипятка, прокипятить еще 2–3 минуты, а затем провести ингаляцию в течение 10–15 минут при заболеваниях дыхательной системы. Отвар можно использовать несколько раз.

1 ст. ложка листьев и молодых побегов шиповника, 1 ст. ложка цветков бузины, 1 ст. ложка цветков гречихи, 2 ст. ложки цветков алтея.

Все ингредиенты сложить в керамический горшок, заварить 1 л кипятка и поставить в хорошо разогретую, но выключенную духовку на 8–10 часов. Процедить и принимать по 0,5 стакана каждые 3 часа при простуде, кашле, бронхите, а также использовать для ингаляций и полоскания горла.

1 часть плодов шиповника, 1 часть корня солодки, 2 части родиолы розовой, 2 части корневища левзеи сафлоровидной, 3 части травы зверобоя, 2 части корня девясила.

1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом холодной воды и настаивать около часа. Затем довести до кипения, проварить 3–5 минут и настаивать до охлаждения.

Процедить и принимать по 0,3 стакана 4–5 раз в день, добавляя мед по вкусу. Использовать как вспомогательное средство при лечении воспаления легких.

2 ст. ложки масла шиповника, 1 стакан вишневого сока.

Масло шиповника взбить в небольшом флаконе с вишневым соком и принимать эту эмульсию по 1 ч. ложке в теплом виде каждый час маленькими глотками. Подогревать эмульсию можно, опуская флакон в горячую воду. Отхаркивающее средство при лечении болезней дыхательной системы.

ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА БОЛЕЗНИ

При язвенной и других болезнях желудочно-кишечного тракта полезно принимать масло шиповника.

1–2 ст. ложки плодов шиповника, 1 стакан воды.

Плоды шиповника заварить кипятком и проварить 7–10 минут, настаивать до охлаждения, процедить, плоды отжать в настой. Принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день перед едой при истощении и дисфункциях желудочно-кишечного тракта.

20 г семян шиповника, 0,75 л растительного масла.

Семена шиповника смолоть в кофемолке, залить растительным маслом, довести до кипения и варить 15 минут. Затем поставить на водяную баню и настаивать еще 5 часов на слабом огне.

Процедить, сырье отжать и принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, 4-й раз — на ночь.

Свежие листья шиповника, сахар.

Листья шиповника растирать пестиком, добавляя понемногу сахар. Принимать по 1–2 ст. ложки утром натощак и вечером перед сном, запивая водой, при запорах и метеоризме и как ветрогонное и слабительное средство.

1 ст. ложка свежих или засушенных лепестков цветков шиповника, 1 стакан воды.

Лепестки цветков шиповника заварить кипятком, настаивать 15–30 минут. Процедить и принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день при заболеваниях желудка, тяжести в желудке, а также как средство для повышения аппетита.

100 г плодов шиповника, 0,4 л водки.

Плоды шиповника залить водкой в бутылке темного стекла, настаивать в темном месте при комнатной темпе-

ратуре 3 недели, периодически взбалтывая содержимое. Затем процедить через 2–3 слоя марли, отжать сырье в настойку и принимать по 30–40 капель 2–3 раза в день при упадке сил, истощении от желудочно-кишечных заболеваний.

100 г листьев и веточек шиповника, 1–1,5 л воды.

Листья и веточки шиповника положить в глиняный горшок и залить кипятком. Поставить в духовку на очень слабый огонь и парить в течение 8–9 часов. Процедить и принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день для успокоения болей в желудке, улучшения его моторной функции. При этом хорошо положить грелку на область желудка. Настой перед употреблением подогреть.

0,5 стакана плодов шиповника, 1 кислое яблоко, мед или сахар.

Плоды шиповника и порезанное яблоко сложить в кастрюлю, залить 1 л воды, довести до кипения и проварить 10–15 минут. Затем процедить, сырье протереть через сито в отвар, подсластить медом или сахаром. Принимать в течение дня при анацидном гастрите.

2 ст. ложки плодов шиповника, 2 ст. ложки меда, 20–30 капель сока лимона.

Плоды шиповника засыпать в термос и залить 2 стаканами кипятка. Через 10–15 минут термос закрыть и настаивать 8–10 часов. Процедить, добавить в настой мед и сок лимона. Выпить коктейль в течение дня в 3 приема за 20–40 минут до еды при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

50 г очищенных от семян и волосков плодов шиповника, 150 г сахара, 2 ст. ложки крахмала, 2–3 ст. ложки лепестков шиповника.

Плоды шиповника залить 2 стаканами воды и варить 15–20 минут. Отвар процедить, а плоды размять пестиком и снова залить 1 стаканом воды. Довести до кипения,

отжать, процедить и вылить в кастрюлю с отваром. Добавить сахар, довести до кипения и влить разведенный в воде крахмал. Добавить лепестки шиповника и размешать. Дать постоять 15–20 минут и принимать по 1 стакану 3–4 раза в день при гастритах, язвенных болезнях, болях в желудке, кишечнике.

1 ст. ложка плодов шиповника, 1 ст. ложка травы тысячелистника, 1 ст. ложка шалфея.

Компоненты заварить 0,6 л кипятка, настаивать 3–4 часа в теплом месте.

Процедить и принимать по 0,25 стакана 3 раза в день до еды при неврозах желудка с пониженной кислотностью.

1 стакан сиропа шиповника, 1 ст. ложка цветков ромашки, 1 ст. ложка листьев шалфея, 1 ст. ложка листьев подорожника, 1 ст. ложка мяты, 2 ст. ложки меда.

Цветки ромашки, листья подорожника, шалфея и мяты сложить в кастрюлю и заварить 1 л кипятка. Настаивать 30 минут в закрытой кастрюле, затем процедить и добавить сироп шиповника, мед. Все хорошо перемешать и принимать по 1 стакану 4–6 раз в день в теплом виде, утром натощак и вечером перед сном при гастритах с пониженной кислотностью, язвенных болезнях.

2 ст. ложки пюре или сиропа шиповника, 2 сырых яичных белка.

Яичные белки взбить с пюре или сиропом шиповника и съесть утром натощак при болях в желудке.

1 ст. ложка плодов шиповника, 5 ст. ложек сока лука репчатого.

Плоды шиповника заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 20–30 минут и процедить. Затем в 0,5 стакана настоя шиповника добавить сок лука, размешать и принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день перед едой при воспалении желудочно-кишечного тракта.

Сбор при изжоге

1 ст. ложка листьев шиповника, 1 ст. ложка травы зверобоя, 1 ст. ложка травы тысячелистника, 1 ст. ложка травы сушеницы.

Компоненты заварить 1 л кипятка в термосе, настаивать 2–3 часа, процедить.

Принимать по 0,5 стакана 4–5 раз в день.

1 ст. ложка цветков шиповника, 1 ст. ложка травы пустырника, 1 ч. ложка травы мяты, 1 ч. ложка цветков ромашки, 0,5 ч. ложки семян тмина, 0,5 ч. ложки семян фенхеля.

Все компоненты измельчить, перемешать. 1 ст. ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка, дать постоять 20–25 минут и принимать по 0,4 стакана в теплом виде утром и вечером при спазмах желудочно-кишечного тракта.

2 ст. ложки плодов шиповника, 1 стакан воды, 1 картофелина, 1 ч. ложка спиртовой настойки каланхоэ.

Плоды шиповника заварить кипятком и настаивать до тех пор, пока не получится концентрированный настой. Картофель натереть на терке и выжать сок.

Соединить 0,5 стакана сока картофеля с 0,5 стакана настоя и добавить спиртовую настойку каланхоэ. Выпить натошак при энтерите.

1 ст. ложка измельченных корней шиповника, 0,4 л кипятка.

Корень шиповника заварить кипятком и варить еще 15 минут, настаивать 2 часа. Процедить и принимать по 0,5 стакана 4 раза в день перед едой при снижении аппетита и желудочно-кишечных заболеваниях.

50 г плодов шиповника, 1 л воды.

Плоды шиповника положить в глиняный горшок и залить кипятком. Поставить горшок в духовку, включить самый слабый огонь и парить 6–8 часов. Процедить, сы-

рье отжать в настой и принимать по 0,3 стакана 3–4 раза в день перед едой, соблюдая диету, при язве желудка, двенадцатиперстной кишки с кровотечениями, а также при гастрите с пониженной секрецией.

ЖЕЛЧНЫХ ПУТЕЙ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Корень шиповника, вода.

Корень шиповника порубить на куски, залить водой и кипятить 1 час.

Процедить, сырье отжать в настой и принимать по 0,4 стакана 3 раза в день при желчнокаменной болезни.

2 ст. ложки плодов шиповника, 0,5 л воды.

Плоды шиповника заварить кипятком и поставить в духовку при температуре 70–80 °С. Затем духовку выключить и настаивать до охлаждения.

Процедить и принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день как желчегонное средство.

1 ст. ложка лепестков цветков шиповника, 1–3 листика мяты, 1 ч. ложка меда.

Лепестки цветков шиповника растереть пестиком вместе с листиками мяты и медом. Заварить смесь 1 стаканом кипятка и, накрыв крышкой, настаивать 10–12 минут.

Процедить и пить горячим по 1–2 стакана в день при желчнокаменной болезни.

Очистительное средство для печени

При желчнокаменной болезни следует 24 часа поголодать (можно пить воду). Затем сделать клизму и через 1 час после этого выпить стакан прованского масла или хорошо очищенного подсолнечного и запить его 1 стаканом сока шиповника.

Процедуру проводить лучше лежа. При необходимости можно повторить все снова.

Плоды шиповника используют для производства препарата «Холосас» (концентрированный сироп шиповника, который применяют как желчегонное средство при заболеваниях желчного пузыря и печени.

3 ст. ложки плодов шиповника, 4 ст. ложки чистотела, 10 ст. ложек шалфея.

Плоды шиповника помять пестиком и залить 3 л воды, довести до кипения и варить 7–10 минут на слабом огне. Снять с огня, положить в отвар чистотел, шалфей и настаивать в теплом месте 10–12 часов. Процедить и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 1 час до еды 20 дней каждого квартала. Это средство помогает при болезни Боткина, растворяет камни в печени и почках.

2 ст. ложки измельченных корней шиповника, 1 стакан воды.

Корень шиповника заварить кипятком и варить еще 30 минут. Настаивать до охлаждения, процедить. Выпить в 3 приема в течение дня небольшими глотками для очищения печени и желчного пузыря. При этом хорошо ежедневно натощак выпивать сырой яичный желток. Курс лечения — 2 недели.

Плоды шиповника, зверобой, календула, хвощ, подорожник, мать-и-мачеха, пижма, тысячелистник, трифоль, кукурузные рыльца, мята, почки березовые, крапива, эвкалипт.

Все ингредиенты измельчить, взять по 1 ч. ложке, смешать и заварить 1 л кипятка. Проварить еще 5–7 минут и настаивать 30–40 минут.

Процедить и принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день при лямблиозном холецистите.

0,5 стакана сиропа шиповника, 10 г березовых почек, 1 стакан воды.

Березовые почки заварить кипятком, поставить на водяную баню на 15 минут в плотно закрытой посуде. Затем

настаивать еще около часа и процедить. Добавить в настой сироп шиповника и размешать. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день в теплом виде за 20–30 минут до еды при холецистите.

Плоды шиповника, трава полыни, корень одуванчика, трава тысячелистника, корень валерианы, корень цикория.

Все ингредиенты измельчить, взяв по 1 ч. ложке каждого, смешать и заварить 0,8 л кипятка.

Настаивать в остывающей духовке 1,5–2 часа, процедить и пить по 0,4 стакана 3–4 раза в день при воспалении желчного пузыря.

ЗАПОР

Молодые свежие листики шиповника, сахар.

Листики шиповника постепенно посыпают сахаром и растирают пестиком. Полученную кашу сложить в банки и принимать по 1 ст. ложке перед каждым приемом пищи за 15–20 минут. Использовать для предотвращения запора.

Плоды шиповника, сахар, водка.

Кожура плодов шиповника обладает мягким слабительным действием, поэтому в сезон набрать свежих плодов шиповника, очистить их от семян и волосков и пропустить через мясорубку.

Добавить сахар в соотношении 1 : 0,5 и 3 ст. ложки водки на каждый килограмм смеси. Все хорошо перемешать и сложить в банки. Использовать при хронических запорах и принимать утром натощак по 1 ст. ложке, запивая водой, до тех пор, пока стул не наладится.

1 ст. ложка семян шиповника, 1 стакан воды.

Семена шиповника размять пестиком и заварить кипятком. Настаивать ночь, а утром процедить и выпить натощак для лечения и профилактики запоров.

Семена шиповника, 1 стакан воды, семена тмина.

При более сложных случаях к семенам шиповника можно добавить семена тмина в соотношении 1 : 1. Затем 1 ст. ложку смеси заварить кипятком, настаивать 30–40 минут и принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день после еды и 2 ст. ложки на ночь как ветрогонное и слабительное средство.

2 ст. ложки плодов шиповника, 3–4 ч. ложки облепихового или оливкового масла, 1 сырой яичный желток.

Плоды шиповника заварить 1 стаканом кипятка, настоять 30–40 минут, процедить и добавить в настой масло и желток. Все хорошо перемешать, взболтать и сделать микроклизму при запоре и болезненных ощущениях.

ЗОБ, ЗАБОЛЕВАНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

*1 стакан сушеных или свежих плодов шиповника,
1 л воды.*

Плоды шиповника залить кипятком, довести до кипения и сразу снять с огня. Закутать в одеяло и настаивать сутки. Процедить и принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды при нарушении обмена веществ и болезнях щитовидной железы.

1 ст. ложка плодов шиповника, 1 стакан воды.

Плоды шиповника помять пестиком и залить кипятком, варить 15 минут, затем настаивать в закрытой посуде 3 часа. Процедить, отжать сырье в отвар и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды как средство, нормализующее обмен веществ, при зобе, тиреотоксикозе.

1 стакан сухих плодов шиповника, 1–1,5 стакана сахара, 5–6 стаканов спирта или водки.

Сухие плоды шиповника истолочь пестиком, смешать с сахаром и залить 3 стаканами спирта или водки. Наста-

ивать на солнце 5 дней, на 6-й день залить еще 2–3 стаканами спирта или водки и настаивать еще 5 дней на солнце. Процедить, сырье отжать в настойку. Принимать по 15 мл 2 раза в день после еды при болезнях щитовидной железы.

3 ст. ложки очищенных плодов шиповника, 3 ст. ложки пустырника, 3 ст. ложки плодов аронии, 2 ст. ложки ландыша.

Все измельчить, перемешать и 1 ст. ложку сбора залить 1,5 л воды, довести до кипения и проварить 5–7 минут. Настаивать до охлаждения, процедить и принимать по 30 мл 3 раза в день при увеличении щитовидной железы.

ЗУБНЫЕ И ПОЛОСТИ РТА ЗАБОЛЕВАНИЯ

1 ст. ложка сухих плодов шиповника, 1 ч. ложка облепихового масла.

Плоды шиповника растереть в порошок, добавить облепиховое масло, хорошо размешать, дать постоять 3–4 часа. Затем мазь нанести на полоску бинта и сделать аппликацию на десны при пародонтозе. Процедуру проводить 2 раза в день.

5 ч. ложек плодов шиповника, 3 ч. ложки шалфея, 2 ч. ложки душицы, 1 ч. ложка листьев березы.

Компоненты заварить 1 л кипятка, настаивать 20–30 минут, процедить. Использовать для полосканий при острых воспалительных процессах и при пузырьковых поражениях в полости рта.

2 части плодов шиповника, 2 части календулы, 2 части листьев земляники, 1 часть ятрышника, 1 часть первоцвета.

Все ингредиенты измельчить и перемешать. 2 ст. ложки сбора заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 20–30 минут, процедить.

Использовать для аппликаций и полосканий при эрозивно-язвенных поражениях слизистой оболочки.

1 ст. ложка плодов шиповника, 1 ст. ложка листьев малины, 1 ст. ложка листьев мяты, 0,5 л водки, 30 г винного уксуса.

Плоды шиповника помять пестиком, добавить измельченные листья малины и мяты и залить их водкой в бутылке темного стекла.

Добавить винный уксус и поставить на 10 дней в темное место. Процедить, сырье отжать в настойку и хранить в холодильнике.

Применять по мере надобности для полосканий полости рта (1–2 ст. ложки на 0,5 стакана воды) при стоматитах, кровоточивости и болезненности десен, при зубной боли (смочить ватку и положить на больной зуб).

Корни шиповника, крапива, лопух, ромашка.

Корни шиповника измельчить.

Взять все компоненты в равных частях, перемешать и 1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 30–40 минут. Процедить и принимать внутрь по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды при кровоточивости и болезненности десен.

1 ст. ложка измельченных корней шиповника, 1 ст. ложка зверобоя.

Компоненты заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 20–30 минут, процедить и полоскать полость рта 3–4 раза в день после еды при пародонтозе.

1 ст. ложка измельченных галлов шиповника, 1 стакан воды.

Галлы шиповника заварить кипятком, проварить 5–7 минут и настаивать до охлаждения. Процедить и полоскать полость рта при кровоточивости десен, стоматитах и пародонтозах.

3 ст. ложки плодов шиповника, 1 ч. ложка облепихового масла.

Плоды шиповника заварить 1 стаканом кипятка, проварить 10–15 минут, настаивать полчаса, процедить и добавить облепиховое масло.

Налить в небольшой флакон, хорошо перемешать и сразу же эту эмульсию набрать в рот и держать как можно дольше. Это хорошо помогает при различных заболеваниях полости рта.

Сироп из шиповника

Одной из причин пародонтоза является недостаток витаминов в организме и особенно витамина С. Как известно, шиповник — один из лидеров по содержанию этого витамина, поэтому рекомендуется как можно больше употреблять плодов шиповника, препаратов и блюд из него.

1 кг свежих плодов шиповника, 1 кг сахара.

Плоды шиповника очистить от семян и волосков, измельчить в мясорубке и проварить 10 минут с 1 стаканом воды. В это время приготовить сахарный сироп из 1 кг сахара и 3–4 стакана воды, залить его в плоды шиповника, хорошо размешать и поварить еще 15–20 минут. Процедить и разлить по бутылкам, плотно закрыть горячим.

1 ч. ложка сиропа, 1 ч. ложка меда.

При заболеваниях полости рта смешать сироп шиповника с медом и смазывать больные места или растворить 1 ч. ложку смеси в 0,4 стакана воды и полоскать рот.

ЗУД КОЖИ

В плодах шиповника содержатся витамины С, В₂, Е, К, А, и к тому же они обладают желчегонным, противовоспалительным, мочегонным действием, уменьшают проницаемость сосудистой стенки, что очень важно при лечении экземы и нейродермита.

10 г плодов шиповника, 1 стакан воды.

Плоды шиповника заварить кипятком, проварить 10–15 минут и настаивать в закрытой посуде 30–40 минут. Процедить, сырье отжать в настой и принимать по 0,25–0,5 стакана 2 раза в день перед едой при экземе, нейродермите и зуде кожи.

1 ст. ложка плодов шиповника, 1 ст. ложка ягод черной смородины.

Компоненты заварить в термосе 2 стаканами кипяченой воды, охлажденной до температуры 80 °С. Настаивать 4–6 часов и принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день как противозудное средство.

1 ст. ложка свежих плодов шиповника, 1 ст. ложка плодов рябины.

Плоды помять пестиком, заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час. Процедить, лучше через бумажный фильтр, и принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день без сахара при нейродермитах, экземе, зуде кожи.

Масло шиповника

Лепестки цветков шиповника, спирт, очищенное растительное масло.

Лепестки цветков шиповника залить спиртом в соотношении 1 : 5, настаивать неделю, процедить, сырье отжать в настойку и смешать с растительным маслом в соотношении 1 : 1.

Поставить на водяную баню и выпарить спирт. Смазывать зудящие места кожи.

ИНФЕКЦИОННЫЕ БОЛЕЗНИ

В Болгарии плоды шиповника и препараты из него назначают как высоковитаминное средство для повышения иммунитета к инфекционным заболеваниям.

1 стакан плодов шиповника, 1 стакан водки, 1 стакан меда.

Плоды шиповника помять пестиком и залить водкой, добавить мед и настаивать в темном прохладном месте месяц, изредка взбалтывая содержимое.

Принимать при гриппе, ангине, насморке, ОРЗ, ОРВИ по 0,2 стакана 2–4 раза в день перед едой и на ночь. Эту настойку хорошо приготовить осенью, чтобы быть готовым к сезонным болезням.

2 ст. ложки сухих плодов шиповника, 0,5 л воды, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка лимонного сока.

Плоды шиповника залить водой, довести до кипения и варить 30–40 минут.

Настаивать до охлаждения, процедить, сырье отжать в отвар и добавить мед, лимонный сок.

Пить теплым через 1–2 часа маленькими глотками при ангине, коклюше, гриппе, дифтерии.

1 ст. ложка плодов и веточек шиповника, 1 ст. ложка соцветий липы, 1 ст. ложка веточек и ягод малины.

Компоненты измельчить, перемешать и заварить 1 л кипятка, проварить 7–10 минут и настаивать под крышкой 30–40 минут.

Процедить и добавить сок лимона или клюквы и мед по вкусу.

Принимать горячим, маленькими глотками, в течение дня как жаропонижающее и общеукрепляющее средство при инфекционных заболеваниях носоглотки.

1 стакан сиропа шиповника, 1 ст. ложка фиалки трехцветной, 1 ст. ложка омелы белой, сок лимона.

Траву фиалки и омелу заварить 0,4 л кипятка, настаивать 30–40 минут, процедить и добавить в настой сироп шиповника и сок лимона.

Все хорошо перемешать и пить по 0,5 стакана 5–6 раз в день при коклюше, кори, ангине.

*2 ст. ложки сухих измельченных корней шиповника,
1 стакан воды.*

Корни шиповника заварить кипятком, настоять в закрытой посуде в теплой духовке 2–3 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при малярии.

КАШЕЛЬ

1–2 стакана сиропа шиповника, 400 г отрубей, 1,5 л воды.

Воду довести до кипения и всыпать в нее отруби. В отвар вылить сироп шиповника и хорошо размешать.

Принимать в течение дня в горячем виде при кашле, болях в горле, охриплости и потере голоса.

10 г плодов шиповника, 20 г травы петушиный гребень.

Компоненты заварить 2 стаканами кипятка, настаивать на водяной бане 30–40 минут, процедить, долить кипяченой воды до первоначального объема, добавить мед и сок лимона по вкусу и медленно пить теплым по 0,5 стакана в течение дня при кашле, бронхите, простуде.

1 стакан плодов шиповника, 0,5 л водки, 25 г травы коровяка, 25 г семян фенхеля.

Плоды шиповника очистить от семян и волосков и пропустить через мясорубку.

Залить полученную массу водкой и добавить траву коровяка и семена фенхеля. Все поместить в бутылку темного стекла.

Настаивать 2 недели в теплом темном месте, периодически взбалтывая содержимое. Этой настойкой хорошо запастись в период созревания шиповника.

Принимать по 1–2 ст. ложки через 2–3 часа медленными глотками, омывая больное горло при кашле, болях в горле, ангине.

Молодые ветки шиповника и облепихи, 2 луковицы, 0,5 головки чеснока, 1 стакан молока, 1 ч. ложка меда.

Ветки шиповника и облепихи измельчить, взять в равных пропорциях и заварить 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, проварить 15–20 минут и настаивать до охлаждения. Луковицы и чеснок мелко порезать и отварить в молоке в течение 10 минут, настаивать до охлаждения. Затем оба настоя процедить, взять по 1 ст. ложке каждого настоя, смешать с медом и медленно выпить эту смесь. Так повторять каждые 2–3 часа при изнурительном сухом кашле.

1 стакан очищенных от семян и волосков и прокрученных на мясорубке плодов шиповника, 700 г меда, 0,5 стакана измельченных березовых почек, 0,5 стакана измельченных листьев алоэ, 0,4 стакана облепихового масла.

Мед растопить и засыпать в него плоды шиповника, березовые почки, листья алоэ и облепиховое масло. Смесь довести до кипения, но не кипятить. Хранить в прохладном месте, а принимать по 1 ст. ложке 3–5 раз в день при кашле, болезнях горла, пневмониях и прочих болезнях дыхательной системы.

Сироп шиповника, 1 лимон, 2 ст. ложки глицерина, молоко.

Лимон проварить 10 минут в воде, выдавить из него сок в стакан, добавить глицерин и долить стакан сиропом шиповника. Хорошо размешать и принимать по 1 ст. ложке 6–7 раз в день, запивая теплым молоком, при сильном кашле.

1 ст. ложка плодов шиповника, 1 ст. ложка пикульника, 1 стакан молока.

Плоды шиповника и пикульник заварить 0,3 л кипятка. Через 30–45 минут после заваривания настой процедить и добавить молоко. Хорошо перемешать и принимать по 0,5 стакана 4–5 раз в день до еды от кашля.

Грудной чай

5 ст. ложек измельченных плодов шиповника, 8 ст. ложек измельченного корня алтея, 3 ст. ложки измельченного корня солодки, 4 ст. ложки листьев мать-и-мачехи, 2 ст. ложки семян аниса.

Все ингредиенты перемешать, а затем 1 ст. ложку сбора заварить кипятком и пить как чай в течение дня при простуде, кашле, бронхитах, трахеитах, ларингитах.

КОЖНЫЕ БОЛЕЗНИ

Плоды шиповника обладают желчегонным, противовоспалительным, мочегонным действием, уменьшают проницаемость сосудистой стенки, что очень важно при лечении облысения, витилиго, пиодермитов, васкулитов, экземы и нейродермита. Поэтому настой шиповника, а также витаминные чаи № 1 и № 2 назначаются и при этих болезнях. Принимать их так же, как и при псориазе.

Ветки, листья, некачественные плоды, галлы, корни шиповника, которые остаются после осенней уборки, очистить от загрязнений, высушить и хорошо измельчить. Применять для ванн при кожных, нервных заболеваниях, при нарушении обмена веществ, для поднятия тонуса и в качестве укрепляющего средства при упадке сил.

1 кг сырья варить в ведре воды 30 минут, настаивать 4–5 часов, процедить и вылить в ванну.

Сырье из шиповника можно сочетать с листьями грецкого ореха, хвоей, ромашкой, крапивой, душицей.

Плоды шиповника, свиной жир.

Плоды шиповника очистить от семян и волосков и измельчить в кофемолке в кашницу.

Смешать эту кашницу со свиным жиром до получения однородной массы. Смазывать этой мазью рожеистые воспаления и кожу с грибковыми заболеваниями.

1 ст. ложка измельченного галла шиповника, 50 г сока сельдерея, 50 г столового уксуса, соль.

Галл шиповника заварить 0,5 стакана кипятка, настаивать 1 час, процедить.

Добавить к настою сок сельдерея, уксус и соль на кончике ножа. Все хорошо перемешать и применять для примочек при воспалительных процессах на коже.

Листья и молодые побеги шиповника, 0,5 стакана меда.

Листья и молодые побеги шиповника пропустить через мясорубку.

0,5 стакана полученного сырья соединить с разогретым на водяной бане медом, хорошо размешать и прикладывать к коже, пораженной экземой.

1 ст. ложка измельченных листьев, веточек и галлов шиповника, 0,5 стакана водки или одеколона.

Листья, веточки и галлы шиповника заварить 1 стаканом кипятка, проварить 10–15 минут и процедить. Добавить к отвару водку или одеколон.

Применять для примочек и протирания лица как дезинфицирующее и вяжущее средство, содержащее дубильные вещества, витамины С и А.

2 ст. ложки измельченного галла шиповника, 1 стакан воды.

Галл шиповника заварить кипятком и настоять. Этим настоем протирать места, где выделяется пот.

1 ст. ложка лепестков цветков шиповника, 1 ст. ложка ромашки, 1 ст. ложка листьев земляники., 0,5 стакана водки или спирта.

Лепестки цветков шиповника, цветки ромашки и листья земляники заварить 2 стаканами кипятка, проварить 7–10 минут, настаивать до охлаждения и процедить.

Добавить водку или спирт, перемешать и протирать потливые места.

Стебли шиповника, масло облепихи или солидол.

Стебли шиповника сжечь. Из золы и масла облепихи или солидола сделать мазь, которой смазывать пораженные псориазом места.

50 г сухих семян зрелого шиповника, 0,4 стакана облепихового масла, 50 г цветочного меда.

Семена шиповника помыть и высушить, залить облепиховым маслом в бутылке темного стекла.

Настаивать в темном месте 17 дней при комнатной температуре.

Процедить, а затем смешать с медом, разогретым на водяной бане.

Смазывать пораженную экземой кожу.

0,5 стакана свежих плодов шиповника, 0,5 стакана меда, 1 стакан 50%-ной настойки прополиса.

Плоды шиповника очистить от семян и волосков и пропустить через мясорубку.

Полученную массу смешать с медом и поставить на 3 дня в темное место. Затем добавить настойку прополиса, все хорошо перемешать и смазывать пораженную дерматозом кожу.

10 г плодов шиповника, 0,5 стакана воды.

Плоды шиповника очистить от семян и волосков и помять пестиком. Заварить кипятком, проварить еще 5 минут на слабом огне.

Настаивать 1 час и процедить. Протирать и делать примочки при угревой сыпи.

Мазь медовая

1 стакан цветков шиповника, 1 стакан меда.

Цветки шиповника засыпать в разогретый на водяной бане мед, хорошо перемешать и этой мазью смазывать пораженные рожей места.

Мазь с маслом

0,5 стакана цветков шиповника, 0,5 стакана рафинированного растительного масла или льняного масла.

Цветки шиповника растереть пестиком и залить маслом. Настаивать 12 часов в закрытой посуде в теплой духовке.

Процедить и применять при кожных заболеваниях.

Крахмальная мазь

1 ст. ложка цветков шиповника, 1 ст. ложка березовых почек, 1 ст. ложка травы зверобоя, 1 ст. ложка крахмала.

Цветки шиповника, березовые почки и траву зверобоя заварить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 3–4 часов.

Процедить, сырье отжать в настой. Этот настой довести до кипения и заварить разведенным в воде крахмалом. Получится густая кисельная масса.

Этой массой как мазью смазывать пораженные участки кожи при воспалительных процессах, зуде, экземе, раздражении.

Масло

0,5 стакана семян шиповника, 0,5 стакана оливкового или облепихового масла.

Семена шиповника растереть пестиком или перемолоть в кофемолке в муку. Залить маслом и настаивать 12 часов на водяной бане. Смазывать пролежни, экзему, язвы, псориаз. При псориазе кроме наружного применения можно принимать это масло внутрь по 2 г в день.

Витамиотерапия при лечении псориаза

Настой плодов шиповника (10 г плодов на стакан воды). Принимать 2 раза в день по 0,4—0,2 стакана.

Чай витаминный №1

Плоды шиповника и ягоды черной смородины взять в равных частях и перемешать. 2 ч. ложки заварить 0,4 л кипятка, настаивать 1 час. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

Чай витаминный №2

Плоды шиповника и ягоды рябины. Готовить так же, как и предыдущий.

КОСМЕТИЧЕСКИЕ РЕЦЕПТЫ

Кожа отражает внутреннее состояние организма. У здорового человека она красивая, бархатистая. Но с возрастом кожа меняется у всех, поэтому следует знать, что процессы старения можно замедлить благодаря витаминам, в том числе аскорбиновой и никотиновой кислотам, тиамину, рибофлавинову и другим. Однако не стоит увлекаться витаминами фабричного приготовления, когда вокруг так много свежих овощей, фруктов, ягод и лекарственных растений. И одним из первых в этом ряду стоит шиповник.

Скраб

0,5 стакана свежих плодов шиповника, мелкая соль или перемолотая косточка абрикоса.

Плоды очистить от семян и волосков, вымыть и пробланшировать 1–1,5 минуты, чтобы они стали мягкими. После этого пропустить их через мясорубку или протереть через сито. Если кожа тонкая и нежная, то лучше плоды протереть через сито, если же кожа с расширенными порами, то больше подойдет масса, пропущенная через мясорубку. К полученной массе в качестве средства для пилинга добавить мелкую соль или перемолотую косточку абрикоса. Масса должна быть как негустая сметана. Чистку лица можно проводить 1–2 раза в неделю. Скраб хранится в холодильнике. Чистку проводить как обычно: нанести состав на лицо и мягкими движениями втирать скраб

в кожу по массажным линиям лица. Затем умыться теплой водой и нанести питательный крем.

Лосьон для жирной кожи

1 стакан свежих плодов шиповника, 0,3 л воды, 0,5 стакана водки.

Плоды шиповника очистить от семян и волосков, заварить кипятком, проварить еще 15 минут. Затем охладить, процедить отвар и добавить в него водку. Если есть лепестки цветов, то можно их добавить в этот лосьон, а затем через сутки процедить. Лепестки придадут приятный запах косметическому средству.

Лед

Для ухода за кожей с целью тонизирования очень хорошо применять кубики льда. Их можно сделать из отвара плодов шиповника или из пюре.

2 ст. ложки плодов шиповника, 0,3 л воды.

Плоды шиповника варить в воде 15–20 минут. Наставить 1 час, процедить, разлить в формочки и поставить в морозилку. Если нет формочек, прекрасно подойдут кофейные чашки.

0,5 стакана свежих плодов шиповника, вода.

Плоды шиповника очистить от семян и волосков и отварить в воде до размягчения плодов. Протереть плоды, полученное пюре разложить по формочкам и поставить их в морозилку.

Кубиками льда из шиповника протирать лицо утром. Данная процедура тонизирует и освежает кожу.

Крем

В любой жир можно добавить масло шиповника, тщательно перемешать и применять как питательный крем.

Маски

Для ухода за кожей широко применяются маски. Они бывают разные — освежающие, смягчающие, тонизирующие, отбеливающие, вяжущие и т. д.

Пюре из очищенных и проваренных плодов шиповника нанести на кожу лица и через 15–20 минут смыть теплой водой.

К пюре шиповника добавить для сухой кожи сметану, для жирной — молоко в соотношении 1 : 1 и наложить на кожу лица. Смыть через 15–20 минут холодной водой. Эта маска хороша при вялой коже, т. к. она витаминизирует, тонизирует кожу.

Масло шиповника, 10–15 г дрожжей.

Дрожжи растереть с маслом шиповника и наложить на 10 минут на лицо. Сухую кожу лица эта маска делает упругой, тонизирует.

Свежие плоды шиповника, мед.

Плоды шиповника пропустить через мясорубку, добавить мед, размешать и наложить на лицо.

Через 15–20 минут маску смыть теплой водой.

Плоды шиповника, свекла (морковь, сливки, сметана).

К прокрученным на мясорубке плодам шиповника добавить сырую тертую свеклу. Эта маска освежает цвет лица.

Такой же эффект получится, если к прокрученным плодам шиповника добавить тертую на мелкой терке сырую морковь, сливки или сметану.

Вялая, дряблая, с серым землистым оттенком кожа приобретет красивый вид, станет молодой и свежей.

При потливости рук хорошо поможет протирание ладоней концентрированным отваром галлов шиповника.

2–3 ст. ложки измельченных галлов шиповника, 1 стакан воды, 3–4 ст. ложки спирта.

Галлы шиповника заварить кипятком, проварить 10–15 минут, настоять до охлаждения, процедить и протирать ладони.

Для большего эффекта можно добавить спирт или заморозить из этого отвара кубики льда в морозилке.

ЛУЧЕВАЯ БОЛЕЗНЬ

40 г плодов шиповника, 0,4 л воды.

Плоды шиповника помять пестиком и заварить кипятком в термосе. Настаивать 8–10 часов, процедить и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

1 ст. ложка измельченных плодов шиповника, 1 стакан воды.

Плоды шиповника заварить кипятком, проварить в закрытой посуде на слабом огне 15–20 минут, настаивать 3 часа, процедить.

Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при лучевой болезни и как общеукрепляющее, тонизирующее и нормализующее обмен веществ средство.

1 стакан плодов шиповника, 1–1,5 стакана сахара, 3 стакана спирта, 3 стакана водки.

Плоды шиповника очистить от семян и волосков, пропустить через мясорубку и смешать с сахаром. Сложить смесь в бутылку и залить спиртом. Настаивать на солнце 5 дней, затем долить водку и настаивать еще 5 дней на солнце.

Процедить и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды при лучевой болезни.

1 ст. ложка семян шиповника, 0,5 л оливкового масла.

Семена шиповника смолоть в кофемолке, залить маслом и настаивать на водяной бане 5–6 часов. Процедить, сырье отжать и принимать по 1 ч. ложке 2 раза в день после еды при облучении.

МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ

*1 стакан свежих или сушеных плодов шиповника,
1 л воды.*

Плоды шиповника залить водой, дать постоять 2–3 часа, довести до температуры 70–80 °С и снять с огня. Настаивать сутки, процедить. Принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды при болезнях мочевого пузыря.

1 стакан семян шиповника, 2 л воды, мед.

Семена шиповника смолоть в кофемолке и залить холодной водой в керамическом горшке. Поставить горшок в духовку на 8–10 часов. Духовка должна быть теплой. Процедить настой через бумажный фильтр, чтобы не попали волоски, и принимать по 0,3 стакана, добавляя мед по вкусу, 3 раза в день за полчаса до еды при мочекаменной болезни.

2 ст. ложки листьев шиповника, 1,5 ст. ложки измельченных корней пырея.

Листья шиповника отварить в стакане воды в течение 15–20 минут. Корни пырея залить стаканом холодной воды и настаивать 12 часов в прохладном месте. Отвар и настой процедить и смешать.

Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день при мочекаменной болезни, заболевании мочевого пузыря, воспалении мочеиспускательного канала, задержке и недержании мочи.

Плоды шиповника, водка или спирт.

В бутылку до половины объема насыпать очищенные от семян и волосков плоды шиповника и залить доверху водкой или спиртом.

Настаивать в темном месте при комнатной температуре 7–10 дней. Процедить и принимать по 7–10 капель на 1 ст. ложку воды 2 раза в день перед едой при затрудненном мочеиспускании.

1 ч. ложка семян шиповника, 1 стакан воды.

Семена шиповника заварить кипятком, проварить 15–20 минут, накрыть крышкой и настаивать в теплом месте 2 часа.

Процедить и принимать по 0,25 стакана 3–4 раза в день перед едой при камнях в мочевом пузыре и почках.

1 ст. ложка измельченных корней шиповника, 0,4 л воды.

Корни шиповника заварить кипятком, варить 10–15 минут, настаивать 2 часа.

Процедить и принимать по 0,5 стакана 4 раза в день перед едой при цистите.

2 ст. ложки измельченных корней шиповника, мед, сок лимона.

Корни шиповника залить 1 стаканом воды, довести до кипения и варить 30–40 минут. Настаивать 5 часов, процедить.

Добавить мед и сок лимона по вкусу и пить по 1 стакану 3 раза в день в течение 7–10 дней при воспалении мочевого пузыря.

1 ч. ложка семян шиповника, 1 ч. ложка семян моркови, 1 стакан воды.

Семена заварить кипятком. Поставить в теплое место (или укутать) и настаивать 12 часов.

Процедить и принимать по 0,5 стакана 5–6 раз в день до еды для растворения камней в почках и их выведения.

4 ст. ложки очищенных плодов шиповника, 1 ст. ложка ягод наперстянки, горсть цветков шиповника.

Плоды шиповника и ягоды наперстянки залить 1 л воды, довести до кипения и варить 30 минут. Снять с огня, добавить горсть цветков шиповника, снова вскипятить, процедить.

Остудить и пить по 1 стакану 2 раза в день перед едой при недержании мочи.

НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ РАССТРОЙСТВА

0,5 стакана лепестков цветков шиповника, 1 стакан воды.

Лепестки цветков шиповника залить водой. Через полчаса на слабом огне довести до кипения и настаивать в закрытой посуде до охлаждения. Процедить и принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день до еды при нервном переутомлении.

2 ст. ложки плодов шиповника, 2 стакана воды.

Плоды шиповника засыпать в термос и залить кипяченой водой 70–80 °С. Настаивать 8–10 часов, затем процедить и принимать по 0,5 стакана 4 раза в день за 20–40 минут до еды при перегрузках нервной системы, лечении неврозов.

10 г плодов шиповника, 10 г травы чабреца, 1 ч. ложка меда.

Плоды шиповника и траву чабреца заварить 2 стаканами кипятка, выпарить до половины объема, процедить и добавить мед на 1 стакан экстракта, хорошо размешать. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день перед едой и на ночь при нервных расстройствах, бессоннице.

500 г листьев, веточек, некачественных плодов шиповника, 100 г тимьяна.

Компоненты залить 3–4 л воды, довести до кипения и настаивать 3 часа. Настой влить в ванну с температурой воды 36–37 °С. Эта ванна успокаивает нервную систему, показана при неврозах, неврастении, бессоннице.

1 ст. ложка плодов шиповника, 1 ст. ложка тысячелистника.

Компоненты заварить 0,3 л кипятка, проварить 3–5 минут и, закрыв крышкой, настаивать 1–2 часа. Процедить и принимать по 0,3 стакана 2 раза в день до еды при неврастении, невралгии.

1 ст. ложка измельченных плодов шиповника, 1 ст. ложка листьев земляники, 1 ст. ложка пижмы.

Компоненты заварить 1 л кипятка в термосе и настаивать в течение ночи. С утра натощак выпить 0,6 стакана и затем в течение дня пить по 0,6—1 стакану за 1 час до еды и последний раз — на ночь при нервных расстройствах, эпилепсии, мигренях.

ПАРАЛИЧ, БОЛИ В СТУПНЯХ

При параличе ног следует принимать ванну с добавлением отвара корней шиповника.

200 г измельченных корней шиповника, 1 л воды.

Корни шиповника залить водой, довести до кипения на слабом огне в закрытой посуде, проварить 25 минут. Настаивать 5 часов, процедить и вылить в ванну.

Такие ванны помогают при ослаблении мышц ног, парезах (параличах).

При болях в ступнях ног приготовить две порции отвара корней шиповника. Одну порцию охладить в холодильнике, другую подогреть до температуры, какую терпят ноги.

Вечером поочередно опускать ноги на несколько мгновений сначала в горячий отвар, затем в холодный. Затем вытереть досуха и надеть теплые носки. Через неделю или две боли в ступнях пройдут.

1 стакан измельченных корней шиповника, 1 стакан измельченных плодов и листьев шиповника.

Компоненты заварить 2 стаканами кипятка, проварить до размягчения сырья, затем сцедить лишнюю жидкость, а полученную кашицу завернуть в марлю и приложить к больным местам, зафиксировав их эластичным бинтом. Сцеженный отвар можно впоследствии применять для компрессов и примочек.

100–150 г корня шиповника, 100 г сухой горчицы, керосин.

Корень шиповника измельчить в муку. Из полученной муки и горчицы сделать смесь, добавить к этой смеси столько керосина, чтобы получилась пастообразная масса. Эту массу втирать в больные места на ночь при болях в ступнях и суставах, в ослабшие мышцы ног.

ПЕЧЕНИ БОЛЕЗНИ

В начальной стадии вирусного гепатита рекомендуется пить много жидкости, и в этом поможет настой шиповника.

2–3 ст. ложки сухих плодов шиповника, 0,5 л воды.

Плоды шиповника засыпать в термос и заварить кипятком. Настаивать 7–10 часов, процедить и принимать по 1 стакану 3–4 раза в день за 20–40 минут до еды при гепатите и болезнях печени, воспалительных заболеваниях желчных путей.

2–3 ст. ложки свежих плодов шиповника, 0,5 л кипяченой воды.

Плоды шиповника растереть пестиком и залить водой, через полчаса поставить на огонь и нагреть до температуры 70–80 °С в закрытой посуде.

Остудить и тщательно процедить через бумажный фильтр.

Принимать по 0,5–1 стакану 2–3 раза в день до еды при заболеваниях печени.

40 г сушеных измельченных корней шиповника, 1 стакан воды.

Корни шиповника залить водой, довести до кипения и варить 15–20 минут, настаивать 5–6 часов. Процедить и принимать по 1 стакану 3 раза в день в течение 7–10 дней при заболеваниях печени.

ПОЛОВОЙ СФЕРЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Плоды шиповника очистить от семян и волосков, высушить и растереть в порошок, можно в кофемолке. При импотенции ежедневно принимать по 2 г этого порошка.

Лепестки цветков шиповника, смалец, скипидар.

Лепестки цветков шиповника растирать пестиком, добавляя понемногу смалец и скипидар до получения массы в виде мази. Для снятия воспаления матки прикладывать эту мазь к области лонного сочленения.

2 ст. ложки плодов шиповника, 0,2 л воды.

Плоды шиповника заварить кипятком в термосе. Настаивать 3 часа, процедить и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день после еды при половом бессилии и в климактерический период.

1 стакан сиропа шиповника, 1 стакан ядер грецкого ореха, молоко.

Ядра грецкого ореха измельчить, добавить сироп шиповника, хорошо перемешать. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день через полчаса после еды, запивая молоком, в течение месяца при половом бессилии.

Сироп шиповника, миндаль, фисташки, финики, семена айвы.

Миндаль, фисташки, финики и семена айвы измельчить, взять в равных количествах, перемешать и залить сиропом шиповника.

Съедать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день после еды для усиления половой функции.

4 ст. ложки измельченного корня шиповника, 1,5 ст. ложки измельченного корня петрушки, 1 ст. ложка травы чистотела, 1 ст. ложка плодов паслена черного, 1 ст. ложка александрийского листа, 0,5 ст. ложки руты душистой.

Компоненты измельчить и перемешать. 3 ст. ложки сбора заварить 1 л кипятка и проварить 30–40 минут. Настаивать до охлаждения.

Процедить и принимать по 0,5 стакана 6 раз в день при болезненных менструациях, а также при задержке менструации.

1 ст. ложка плодов шиповника, 2 стакана кипяченой воды, мед.

Плоды шиповника помять пестиком, залить водой. Настаивать 2–3 часа, затем нагреть до 80 °С и настаивать еще сутки. Процедить, отжать сырье в настой, добавить мед по вкусу.

Принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день перед едой при маточных кровотечениях.

40 г измельченного в порошок корня шиповника, 1 стакан воды.

Порошок из корня шиповника заварить кипятком, настаивать до охлаждения.

Осторожно слить настой и принимать по 0,3 стакана 3 раза в день до еды при маточных кровотечениях.

1 ч. ложка порошка из плодов шиповника, 1 ч. ложка сиропа из ягод бузины, 1 ч. ложка меда, 0,5 ч. ложки порошка из плодов каштана конского, 0,5 ч. ложки порошка из яичной скорлупы.

Компоненты перемешать и съесть, запивая соком шиповника или облепихи при фиброме матки.

5 г измельченного корня шиповника, 5 г измельченного корня терна.

Компоненты заварить 1 стаканом кипятка и варить 15 минут.

Настаивать до охлаждения и пить понемногу в течение дня при воспалении женских половых органов. Этот отвар можно использовать и для спринцевания, разбавив его кипяченой водой в соотношении 1 : 1.

1 ст. ложка измельченных листьев и веточек шиповника, 1 ст. ложка зверобоя, 1 ст. ложка цветков календулы.

Сложить в термос и заварить 0,6 литра кипятка. Настаивать 6–8 часов, затем процедить и принимать по 0,25 стакана 3 раза в день при воспалении половых органов, а также для спринцеваний при эрозии шейки матки.

1 ч. ложка листьев шиповника, 1 ч. ложка травы зверобоя, 1 ч. ложка мяты, 1 ч. ложка хмеля, 1 ч. ложка манжетки.

Компоненты сложить в керамический горшок, залить 0,6 л кипятка, закрыть и поставить в теплую духовку на 1,5–2 часа. Процедить и пить 3 раза в день по стакану как чай в период климакса для облегчения типичных симптомов и устранения головной боли.

1 ст. ложка измельченного галла шиповника, 1 ст. ложка цветущей верхушки глухой крапивы.

Компоненты заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 20–30 минут, довести снова до кипения и проварить 3–5 минут. Остудить, процедить и применять для спринцеваний при белях.

При климаксе полезно употреблять много сырых овощей, фруктов, а также всевозможных соков, т. к. организму требуется повышенное содержание витаминов С и Е. Этими витаминами богат и шиповник.

3 ст. ложки плодов шиповника, 5 ст. ложек пустырника, 1 ст. ложка шишек хмеля, 4 ст. ложки цветков боярышника, 1 ст. ложка травы тысячелистника, 4 ст. ложки коры крушины, 2 ст. ложки плодов фенхеля, 2 ст. ложки травы зверобоя.

Все смешать и заварить 2 ст. ложки сбора 1 л кипятка, довести до кипения и настаивать 20–30 минут. Процедить, сырье отжать в настой и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды два месяца при патологическом климаксе,

предменструальном синдроме. После 10-дневного перерыва курс лечения повторить.

ПОНОС

100 г сухих плодов шиповника, 1 л воды.

Плоды шиповника очистить от семян и волосков, растереть пестиком и залить водой. Довести до кипения и варить в закрытой посуде 5–7 минут. Затем настаивать 2–3 часа и процедить через бумажный фильтр. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день при поносе, спазмах в кишечнике.

10 г семян шиповника, 1 стакан воды.

Семена шиповника размолоть в муку в кофемолке и заварить кипятком. Настаивать 2 часа в закрытой посуде и процедить через бумажный фильтр. Принимать по 0,25 стакана 3–4 раза в день при поносах.

1 стакан плодов шиповника, 1,5 л воды.

Плоды шиповника засыпать в глиняный горшок, залить кипятком. Хорошо разогреть духовку, поставить в нее горшок, закрыть духовку и через 5–7 минут выключить огонь.

Настаивать 6–8 часов, процедить и принимать по 0,25 стакана 3–4 раза в день при расстройствах стула. Из этого настоя можно также делать микроклизмы для снятия боли.

Настой листьев шиповника эффективно действует при поносах и успокаивает боли

Листья, веточки и галлы шиповника, вода.

Листья, веточки и галлы шиповника измельчить и сложить в глиняный горшок, чтобы была заполнена $\frac{1}{3}$ горшка. Залить кипящей водой доверху и закрыть крышкой. Поставить в духовку со средней температурой на 1–2 часа.

Остудить, процедить и принимать по 0,25 стакана 3–4 раза в день при поносах, болях в кишечнике, а также для микроклизм.

200 г галлов, спирт или водка.

Галлы измельчить и наполнить ими неплотно поллитровую бутылку темного стекла. Залить ее спиртом или водкой и настаивать в течение недели. Эту настойку хорошо приготовить заранее и хранить в холодильнике. Принимать по 6–10 капель на 0,25 стакана воды 3–4 раза в день при поносах. Когда болезнь начнет стихать, прием лекарства прекратить, чтобы не вызвать запор.

1 ст. ложка измельченного корня шиповника, 1 ст. ложка зверобоя, 1 ст. ложка цветков календулы, 1 ст. ложка цветков ромашки.

Компоненты заварить 1 л кипятка, настаивать 30–40 минут и выпить в течение дня в 4–5 приемов при болях в животе, расстройстве стула, метеоризме, а также при кровавом поносе.

ПОЧЕЧНЫЕ БОЛЕЗНИ

200 г семян шиповника, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка лимонного сока.

Семена шиповника смолоть в муку в кофемолке и залить холодной водой на 10–12 часов. Затем на слабом огне варить до тех пор, пока не останется 0,75 л отвара. Процедить через бумажный фильтр и добавить мед и лимонный сок к 0,3 стакана отвара. Хорошо размешать, чуть подогреть и принимать утром натощак, в обед и вечером за 30 минут до еды. Так как этой порции отвара хватит на 3 дня, то хранить его следует в холодильнике.

2 ст. ложки сиропа шиповника, 2 ст. ложки тертой моркови.

Тертую морковь заварить 0,3 л кипятка и поварить полчаса в закрытой посуде. Процедить и к полученному

отвару добавить сироп шиповника, хорошо размешать и принимать по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при почечнокаменной болезни.

3–4 ст. ложки корней шиповника, 2 ст. ложки корней одуванчика.

Компоненты заварить 1 л кипятка. Настаивать 10–12 часов, процедить, принимать по 0,5 стакана 4–6 раз в день за 30 минут до еды при заболеваниях почек.

РАНЫ, ОЖОГИ, ЯЗВЫ

10 г цветков шиповника, 1 стакан воды.

Цветки шиповника залить водой, довести до кипения и варить 15–20 минут. Процедить и применять для примочек, промывания ран, язв.

Лепестки цветков шиповника, растительное или облепиховое масло.

Лепестки цветков шиповника растереть пестиком, добавляя 1–2 капли масла до тех пор, пока не получится мазь. Этой мазью смазывать пораженные места. Ее можно заготовить впрок и держать в керамической или темного стекла посуде в холодильнике.

200 г плодов шиповника с семенами, 0,75 л растительного масла.

Плоды шиповника измельчить и отварить в растительном масле или настоять на водяной бане 5 часов. Остудить и хорошо отжать, процедить. Применять при пролежнях, трофических язвах, дерматозах, ожогах.

РЕВМАТИЗМ, СУСТАВНЫЕ БОЛИ, ЛОМОТА, ОТЛОЖЕНИЕ СОЛЕЙ

Аскорбиновая кислота является обязательным лечебным компонентом в комплексе терапевтических средств,

применяемых при ревматизме, а больше всего ее в плодах шиповника, которые можно использовать зимой и весной, когда в других продуктах уже мало витаминов.

Поэтому настои плодов шиповника и другие блюда и препараты из шиповника у больных ревматизмом всегда должны быть в меню.

1,5 стакана измельченных корней шиповника, 2,5 л воды.

Корни шиповника заварить кипятком и настаивать сутки в теплом месте в закрытой посуде.

Первые 3 дня принимать по 1 ст. ложке, потом по 0,25 стакана при ревматизме, слабости ног, парезах, параличах нижних конечностей.

0,5 стакана измельченных корней шиповника, 0,5 л водки.

Корни шиповника залить водкой и настаивать 15 суток при комнатной температуре, периодически взбалтывая содержимое.

При суставных болях, артрите, ломоте принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды в течение 3 дней. Затем по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды. Одновременно можно втирать настойку в больные места или делать из нее компрессы.

1 стакан сушеных плодов шиповника, 1–1,5 л воды.

Плоды шиповника заварить кипятком, довести до кипения и варить 10–15 минут. Настаивать 24 часа и процедить.

Настой пить по 0,5 стакана 4 раза в день и принимать одновременно ванну (или ванночку) при ревматическом и подагрическом поражении суставов.

1 стакан измельченных корней шиповника, 5 л воды.

Корни шиповника залить водой, довести до кипения и варить 20–30 минут. Настаивать до охлаждения, процедить. 1–2 л этого отвара вылить в воду и принять ванну как болеутоляющее средство при ревматизме.

20 г измельченных корней шиповника, 20 г цветков каштана конского, 30 г цветков сирени (лучше белой), 0,5 л водки.

Все компоненты смешать и настаивать 15 суток в темном месте, периодически взбалтывая содержимое.

Процедить, сырье отжать в настойку и принимать по 30–35 капель на 1 ст. ложку воды 3 раза в день, а также растирать больные места при артрите, ревматизме, отложении солей.

2–3 шт. галл шиповника, 50 г корня хрена, 0,5 л водки.

Галлы шиповника и корень хрена измельчить, сложить в бутылку темного стекла, залить водкой.

Настаивать 7–10 дней при комнатной температуре в темном месте.

Процедить и применять для растираний, аппликаций, компрессов при радикулите, ревматизме, ломоте в костях и суставах.

2 ст. ложки измельченного корня шиповника, 1 ст. ложка травы горца змеиного, 1 ст. ложка корня сельдерея, 1 ст. ложка травы мелиссы, 1 ст. ложка травы череды.

Весь сбор залить 0,8 л кипятка в глиняном горшке и поставить его в горячую духовку. Настаивать 40–50 минут и выключить огонь в духовке. Настой должен стоять в духовке до охлаждения. Процедить и принимать по 0,25 стакана 6 раз в день. С этим же настоем можно сделать компрессы при радикулите, остеохондрозе, полиартрите.

0,5 стакана веток и галл шиповника, 0,5 стакана молодых побегов грецкого ореха, водка.

Ветки и галлы шиповника и побеги грецкого ореха измельчить, засыпать в 0,5-литровую бутылку и залить водкой доверху.

Настаивать в темном месте 8–10 дней и, не процеживая, применять по 30 капель 3 раза в день перед едой и для растираний и массажа при болях в опорно-двигательном аппарате.

20 г мелко нарезанных корней шиповника, 0,5 л водки.

Сложить все в бутылку темного стекла и настаивать 21 сутки в темном месте, ежедневно взбалтывая. Принимать по 25 мл 2 раза в день до еды и делать компрессы при подагре.

20 г мелко нарезанных корней шиповника, 1 л воды.

Корень шиповника заварить кипятком, закрыть крышкой и парить на слабом огне 3 часа. Затем долить в 1 стакан настоя 1 стакан холодной кипяченой воды, хорошо размешать и сделать теплый компресс на ночь при подагре. После компресса хорошо укутать больные места.

РИНИТ, ГАЙМОРИТ

2 ст. ложки семян шиповника, 0,5 л растительного или облепихового масла.

Семена шиповника истолочь в муку и залить маслом в керамической посуде. Закрывать крышкой и замазать ее края тестом, поставить в теплую духовку (80 °C) на 5–6 часов. Остудить, процедить, сырье отжать в масло и закапывать в нос 6–8 раз в день при гайморите, рините.

Если человек по темпераменту холерик, то запах цветов и листьев шиповника поможет ему при насморке.

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

100 г лепестков цветков шиповника, 1 стакан воды.

Лепестки заварить кипятком, проварить 20–30 минут на слабом огне в закрытой посуде. Настаивать 6 часов. Процедить и принимать при аритмии сердца по 0,25 стакана 2–3 раза в день перед едой.

1 ст. ложка плодов шиповника, 0,5 ч. ложки меда.

Плоды шиповника помять пестиком, удалить семена и заварить 1 стаканом кипятка. Настаивать в теплом ме-

сте в закрытой посуде 3–4 часа. Процедить, добавить мед и принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 30–40 минут до еды при болях в области сердца.

*1 ст. ложка плодов шиповника, 1 стакан сока лимона,
1 стакан сока клюквы, 1 стакан меда.*

Плоды шиповника заварить 1 стаканом кипятка и дать настояться. Процедить, сырье отжать в настой, добавить соки лимона, клюквы и мед. Все нагреть до растворения меда и принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день при болезнях сердца, гипертонии, атеросклерозе.

100 г цвета шиповника, 0,3 л спирта.

Цвет шиповника залить спиртом и настаивать в течение 2 недель в темном месте при комнатной температуре. Процеживать не обязательно. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды тем, кто обессилел, для укрепления сердца и сосудов и для обновления крови.

УХА БОЛЕЗНИ

*0,5 стакана лепестков цветков шиповника, морковь,
1 стакан воды, 1 ст. ложка сливок.*

Лепестки шиповника заварить кипятком, накрыть крышкой и настаивать 20–30 минут. Натереть морковь и выжать из нее сок. 1 ст. ложку настоя смешать с 1 ст. ложкой морковного сока и со сливками. Хорошо перемешать и ввести в ухо при гнойном воспалении.

ФУРУНКУЛЫ

2 ст. ложки лепестков цветков шиповника, 5 ст. ложек облепихового масла.

Лепестки цветков шиповника залить маслом в керамическом горшке, закрыть крышкой и замазать крышку тестом. Поставить горшок на 12 часов в теплую (60–70 °C) духовку. Процедить и применять для компрессов на

воспаленные фурункулы или смазывать уже прорвавшиеся для заживления.

Очищение организма

При старении организма, снижении защитных сил, при всевозможных заболеваниях для очищения от шлаков и улучшения обмена веществ полезно постоянно пить настой или отвар шиповника, поэтому постарайтесь раз в день приготовить напиток с шиповником для себя и своей семьи.

ОЧИЩЕНИЕ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

2 ст. ложки измельченных корней шиповника, 1 стакан воды, сырой яичный желток.

Корни шиповника заварить кипятком, проварить 30 минут и процедить. Принимать в 3 приема в течение дня небольшими глотками. Ежедневно натощак выпивать сырой яичный желток. Курс очищения — 2 недели.

3 стакана плодов шиповника, 3 л воды, 4 ст. ложки чистотела, 10 ст. ложек шалфея.

Плоды шиповника очистить от семян и волосков, помять пестиком, залить водой.

Довести до кипения и варить 7–10 минут на слабом огне. Снять с огня и положить в отвар чистотел, шалфей.

Размешать и настаивать в теплом месте 10–12 часов. Процедить и принимать 3 раза в день по 0,5 стакана за 1 час до еды 20 дней. Такую чистку печени и желчного пузыря проводить 1 раз в год.

1 стакан очищенных и измельченных плодов шиповника, 3 стакана овса, 2 ст. ложки листьев брусники, 2 ст. ложки листьев или почек березы, 2 ст. ложки кукурузных рылец, 2 ст. ложки травы спорыша.

В кастрюлю засыпать плоды шиповника, залить 1 стаканом воды, довести до кипения и варить 10 минут. Настаивать 24 часа. В другую кастрюлю (5 л) положить промытый овес, листья брусники, листья или почки березы и налить 4 л воды.

Настаивать 24 часа в прохладном месте. Затем поставить на огонь и довести до кипения, добавить кукурузные рыльца, траву спорыша и проварить 15 минут. Выключив огонь, настаивать 45 минут. Процедить. Соединить содержимое обеих кастрюль, разлить в бутылки темного стекла и поставить в холодильник. Принимать в теплом виде за 30 минут до еды: первый день — по 50 мл, второй день — по 100 мл, третий и все остальные дни до десятого — по 150 мл. Курс очищения — 10 дней. Через 2 недели курс повторить. Во время очищения исключить из питания пищу животного происхождения, особенно мясо и колбасу. Очищение проводить 2 раза в год.

ОЧИЩЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

50 г очищенных плодов шиповника, 30 г корня солодки, 25 г корня девясила, 3 л красного вина, 150 г меда.

Плоды шиповника и корни солодки и девясила сложить в кастрюлю и залить вином.

Довести до кипения и варить на слабом огне 10–15 минут. Затем добавить мед, хорошо перемешать. Через 30–40 минут можно процедить и принимать по 1–2 ст. ложки после еды как при болезнях дыхательной системы, так и для профилактики и очищения.

ОБНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА

2 л воды, 1 стакан сока (или концентрированного настоя) шиповника, 2 стакана сока грейпфрута, 1 стакан апельсинового сока, 1 стакан сока лимона, глауберова соль.

Заморозить воду в холодильнике, оттаять ее. Добавить в воду соки, хорошо размешать и приступить к очищению:

а) утром растворить 1 ст. ложку глауберовой соли в 0,5 стакана талой воды и выпить.

б) прогреться в ванной или бане.

в) когда начнется сильное потоотделение, каждые 30 минут пить по 0,5 стакана приготовленной смеси из талой воды и соков.

Эту процедуру повторять 3 дня подряд. Каждый день готовить новую смесь.

ОЧИЩЕНИЕ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ И СОСУДОВ

2 стакана семян укропа, 2 ст. ложки измельченного корня валерианы, 1 стакан сиропа шиповника, 2 стакана меда.

Семена укропа и корень валерианы залить 1 л крутого кипятка. Закутать в одеяло и настаивать в темном месте 24 часа. Затем процедить, добавить сироп шиповника и мед. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. После этой чистки улучшается кровообращение, очищается кожа лица, нормализуется давление.

ОЧИЩЕНИЕ КРОВИ

1 стакан очищенных плодов шиповника, 0,5 стакана одуванчика, 0,5 стакана травы крапивы, 1 ст. ложка корня аира, 1 ст. ложка травы полыни.

Все пропустить через мясорубку и залить 0,5 л водки. Настаивать в теплом темном месте 10 дней. Принимать по 1 ч. ложке в 0,25 стакана воды утром и вечером натощак.

ВЫВЕДЕНИЕ СОЛЕЙ ИЗ ОРГАНИЗМА

Вечером 1 еловую или сосновую шишку залить 1 стаканом кипяченой воды. Утром проварить шишку в этой же воде 5 минут, долить отвар до первоначального объема и добавить в него 0,5 стакана концентрированного настоя

шиповника. 0,125 л выпить, остальной отвар оставить на вечер. Шишку выбросить.

Вечером 100–150 г риса замочить в воде. Утром рис процедить, промыть, вновь залить водой и довести до кипения. Снова процедить, промыть и залить новой водой, довести до кипения. Повторить процедуру 4 раза. В четвертый раз рис доварить до готовности и медленно съесть после отвара шишки. Больше ничего не есть до обеда. Обед должен быть без мясной, жирной и острой пищи.

Вечером выпить оставшиеся 0,125 л отвара шишки. Приготовить новую шишку и рис. Курс очищения — 1 месяц; в это время сократить до минимума потребление соли и даже воду пить очищенную. Концентрированный отвар шиповника: 2–3 ст. ложки очищенных плодов шиповника заварить 1 стаканом кипятка и проварить 10–12 минут. Процедить, сырье отжать в отвар.

ОЧИЩЕНИЕ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

3 ст. ложки плодов шиповника, 1 ст. ложка бессмертника, 1 ст. ложка кукурузных рылец, 1 ст. ложка мяты, 1 ст. ложка зверобоя, 1 ст. ложка корня валерианы, 1 ст. ложка корня марены, 1 ч. ложка плодов фенхеля.

Компоненты перемешать, 1 ст. ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка. Настаивать 12 часов. Выпить в три приема за 30 минут до еды. Курс лечения — месяц.

НАПИТОК ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ

100 г ромашки, 100 г зверобоя, 100 г бессмертника, 100 г березовых почек, 1 ч. ложка меда, 1 ст. ложка сиропа шиповника.

Ромашку, зверобой, бессмертник и березовые почки перемешать и измельчить. Утром и вечером пить по 1 стакану настоя, приготовленного из 1 ст. ложки смеси и 1 стакана кипятка, выдержанного 30 минут.

К этому настою добавить 1 стакан воды и растворенные в нем мед и сироп шиповника.

Принимать настой за 15–20 минут до еды. Курс лечения — пока не кончится смесь трав.

При этом очищении кровеносные сосуды становятся эластичными, улучшается обмен веществ, зрение, организм освобождается от жировых накоплений и известковых отложений и омолаживается.

ОЧИЩЕНИЕ ПОЧЕК

Очищение почек проводится отваром плодов шиповника, т. к. он обладает мочегонным, противовоспалительным, противомикробным, регулирующим солевой обмен, общеукрепляющим действием.

1 ст. ложка плодов шиповника, 1 стакан воды.

Плоды шиповника помять пестиком, заварить кипятком, проварить 5 минут. Настаивать до охлаждения, процедить. Пить 2 раза в день по стакану.

Целебные кулинарные рецепты

ШЕРБЕТ ИЗ ШАМПАНСКОГО С ШИПОВНИКОМ

250 г конфитюра из шиповника, 1 яичный белок, 2 ст. ложки сахара, 1 щепотка соли, 0,1 л сухого шампанского, тертая цедра 1 лимона, мята или мелисса, сахарная пудра.

Яичный белок взбить при помощи миксера, добавляя понемногу сахар и соль. В миску положить конфитюр, перемешать его с шампанским и цедрой лимона. Осторожно

вести венчиком белковую массу. Положить в миску из высококачественной стали, поставить в морозилку примерно на 4 часа. Время от времени помешивать, чтобы не образовывалось ледяных кристаллов. Вынуть шербет из морозилки, еще раз перемешать и разложить по 4 стаканам. Вымыть листочки мяты и обсушить их салфеткой. Украсить ими шербет. Посыпать листочки небольшим количеством сахарной пудры.

СОУС ИЗ ШИПОВНИКА

60 г плодов шиповника или 30 г порошка шиповника, 0,9 л воды, 160 г сахара, 40 г крахмала, 2 г лимонной кислоты.

Подготовленные плоды залить крутым кипятком, закрыть посуду крышкой и оставить на 20–25 минут для набухания. После этого настой слить в другую посуду, а плоды размять пестиком.

В полученное пюре налить настой, перемешать, добавить лимонную кислоту, кипятить 10–12 минут и снять с огня. Через 30 минут, когда отвар настоится, процедить его через марлю, сложенную в 2–3 раза, добавить сахар и, нагревая, довести до кипения. После этого в отвар влить картофельный крахмал, разведенный охлажденным отваром. Для улучшения вкуса в отвар можно добавить немного цедры лимона, мандарина или апельсина. Соус подается к блюдам из круп, макаронных изделий.

ВИНО ИЗ ШИПОВНИКА

1-й способ

2 кг плодов шиповника, 2 кг сахара, 5 л воды.

Плоды шиповника для вина лучше собирать по первым морозам, после чего их очищают, моют, кладут в эмалированную кастрюлю. Приготовить из воды и сахара сироп и залить этим сиропом плоды шиповника. Кастрюлю

накрыть крышкой, настаивать до тех пор, пока не станут появляться пузырьки, примерно 20–30 дней. Затем содержимое кастрюли процедить, разлить в бутылки, которые укупорить и поставить в прохладное место.

2-й способ

Плоды шиповника, сахарный сироп, закваска, лимонная кислота.

Шиповник, из которого вы будете делать вино, должен быть хорошо созревшим, позднего сбора. Настаивать плоды шиповника нужно целиком, то есть предварительно не дробя.

Приготовленные плоды насыпать в бутылки или банки (чем шире горло у посуды, тем лучше, так как это облегчит процесс выемки шиповника), а затем залить их горячим сахарным сиропом.

Когда он остынет, добавить закваску и лимонную кислоту (одновременно) — это делается для того, чтобы вино лучше осветлилось.

ПОВИДЛО ИЗ ШИПОВНИКА

1 кг плодов шиповника, 700 г сахара, 1 стакан воды.

Плоды шиповника очистить от семян и волосков, залить кипятком и варить до размягчения. Затем протереть через сито, добавить сахар и варить до готовности. Расфасовать в банки и пастеризовать в горячей воде 20 минут.

КОФЕ ИЗ СЕМЯН ШИПОВНИКА

Семена промыть, чтобы освободить от волосков, высушить, обжарить в духовке и потолочь в ступке (или размолоть на кофемолке). Их можно смешать с порошком из поджаренных корней лопуха. Смесь используется для приготовления кофе.

Содержание

Введение	3
БОЯРЫШНИК	5
Особенности растения и его свойства	5
Рецепты лечения боярышником при различных заболеваниях	18
Аллергия	18
Анемия	19
Атеросклероз	22
Бессонница	25
Гипертония	26
Диабет	31
Желудочно-кишечные заболевания	32
Зоб, болезни щитовидной железы	35
Климакс	36
Кожные болезни	39
Нервные заболевания	40
Нервные и психические заболевания	41
Онкология	42
Печени болезни	42
Сердечно-сосудистые болезни	43
Токсикоз беременных	45
Удушье	46
Упадок сил, астения	47
Целебные кулинарные рецепты	48
Коктейль из боярышника и яблочного сока	48
Подлива из боярышника	48
Говядина с боярышником	48
Начинка для пирожков	49



Напиток из плодов боярышника с квасом	49
Чайные сборы	49
Защитная сила боярышника	50
ОБЛЕПИХА	51
Особенности растения и его свойства	51
Способы приготовления облепихового масла	68
Как получают облепиховое масло в Сибири	69
Простые способы получения облепихового масла	70
Приготовление масла в термосе	70
Получение облепихового масла из сока	71
Рецепты лечения облепихой при различных заболеваниях	71
Авитаминоз, гиповитаминоз, цинга	71
Ангина	75
Анемия	77
Астения, дистония, истощение, упадок сил	79
Атеросклероз	80
Бронхит	82
Варикозное расширение вен и тромбофлебит	84
Геморрой	86
Гипертония	87
Глазные заболевания	88
Горла заболевания	91
Желудочно-кишечные заболевания	95
При пониженной кислотности	96
Импотенция	101
Инфекционные заболевания	102
Кашель	102
Кожные болезни	106
Нервные расстройства	109
Ожоги, раны, язвы	110
Болезни опорно-двигательного аппарата	111
Опухолевые заболевания	115
Очищение организма	116
Печени болезни	117
Половых органов заболевания	119
Почек и мочевыводящих путей заболевания	121
Ринит, гайморит, аденоиды	124

Сахарный диабет	126
Стоматит, болезни зубов, десен, полости рта	128
Туберкулез легких	130
Уха заболевания	132
Уход за кожей лица	134
Уход за волосами	140
Целебные кулинарные рецепты	142
Облепиховое суфле	142
Облепиховое желе	142
Облепиховое желе с кефиром	142
Облепиховое желе с соком калины	143
Облепиховый мусс	143
Паста бутербродная	143
Пюре фруктово-овощное	143
Фарш из яблок и облепихи	144
ШИПОВНИК	145
Особенности растения и его свойства	145
Рецепты лечения шиповником при различных	
заболеваниях	155
Авитаминоз, цинга	155
Аллергия	159
Ангина	161
Анемия	163
Астения, упадок сил, утомляемость	168
Атеросклероз	171
Бронхит	177
Гипертония	178
Гипотония	182
Глазные болезни	183
Головная боль	184
Диабет сахарный	185
Дыхательных путей и органов заболевания	186
Желудочно-кишечного тракта болезни	191
Желчных путей заболевания	195
Запор	197
Зоб, заболевания щитовидной железы	198
Зубные и полости рта заболевания	199
Зуд кожи	201

Инфекционные болезни	202
Кашель	204
Кожные болезни	206
Косметические рецепты	210
Лучевая болезнь	213
Мочевого пузыря заболевания	214
Нервной системы расстройства	216
Паралич, боли в ступнях	217
Печени болезни	218
Половой сферы заболевания	219
Понос	222
Почечные болезни	223
Раны, ожоги, язвы	224
Ревматизм, суставные боли, ломота, отложение солей	224
Ринит, гайморит	227
Сердечно-сосудистые заболевания	227
Уха болезни	228
Фурункулы	228
Очищение организма	229
Очищение печени и желчного пузыря	229
Очищение дыхательной системы	230
Обновление организма	230
Очищение мочеполовой системы и сосудов	231
Очищение крови	231
Выведение солей из организма	231
Очищение поджелудочной железы	232
Напиток вечной молодости	232
Очищение почек	233
Целебные кулинарные рецепты	233
Шербет из шампанского с шиповником	233
Соус из шиповника	234
Вино из шиповника	234
Повидло из шиповника	235
Кофе из семян шиповника	235

Лекарственные свойства и применение боярышника, облепихи, шиповника

Природа щедра.

*Только попроси – и она откроет
свои тайные кладовые.*

*Книга рассказывает о замечательных
растениях – боярышнике, облепихе,
шиповнике, которые служат
незаменимым источником витаминов,
а также используются при лечении
многих заболеваний.*

*Советы по применению целебных
плодов будут полезны всем,
кто хочет избавиться от болезней
и укрепить здоровье.*

ISBN 978-966-338-345-3



ПРИРОДНАЯ АПТЕКА