

ХОЗЯЙКА ВСЕЗНАЙКА

ИРИНА
ПИГУЛЕВСКАЯ

АПТЕКА
НА ВАШЕЙ
КУХНЕ

ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПРИПРАВАМИ И ПРОДУКТАМИ,
КОТОРЫЕ ЕСТЬ У КАЖДОЙ ХОЗЯЙКИ

Хозяйка-всезнайка

Ирина Пигулевская

**Аптека на вашей кухне.
Эффективное лечение
приправами и продуктами,
которые есть у каждой хозяйки**

«Центрполиграф»

2019

УДК 615
ББК 53.51

Пигулевская И. С.

Аптека на вашей кухне. Эффективное лечение приправами и продуктами, которые есть у каждой хозяйки /
И. С. Пигулевская — «Центрполиграф», 2019 — (Хозяйка-всезнайка)

ISBN 978-5-227-08619-8

Любая кухня – бездонный кладезь действенных лекарств. И речь идет не об аптечке с медицинскими препаратами, а о простых приправах и продуктах, которые есть у каждой уважающей себя хозяйки. Еда может быть как причиной огромного количества заболеваний, так и средством их лечения или профилактики. Да, да! Едой можно лечиться! А как это сделать, вы узнаете из нашей книги. Вам не надо бежать в аптеку, чтобы поправить здоровье, просто откройте кухонный шкаф или холодильник и извлеките из него необходимое. Сода избавит от изжоги, холодная соль снимет головную боль, капустный рассол справится с кровоточивостью десен, а имбирь поможет похудеть...

УДК 615
ББК 53.51

ISBN 978-5-227-08619-8

© Пигулевская И. С., 2019
© Центрполиграф, 2019

Содержание

Предисловие	5
Специи	6
Анис	7
Кориандр (кинза)	9
Бasilик	11
Лавр	13
Горчица	22
Майоран	23
Любисток	25
Мята	26
Мелисса	28
Душица	30
Тимьян (чабрец)	32
Петрушка	36
Портулак	37
Розмарин	38
Шафран	39
Куркума	40
Эстрагон (тархун)	43
Укроп	44
Имбирь	45
Соль	47
Сода	51
Конец ознакомительного фрагмента.	52

И.С. Пигулевская

Аптека на вашей кухне

Эффективное лечение

приправами и продуктами,

которые есть у каждой хозяйки

Предисловие

Великий Гиппократ говорил: «Пусть пища будет твоим лекарством, а лекарство пищей». Еда может быть как причиной огромного количества заболеваний, так и средством их лечения или профилактики.

Многие люди озабочены правильным питанием, но чаще всего это сводится к подсчету калорий, соответственно, к ограничению в питании жиров и углеводов. Конечно, в наше время, когда физические нагрузки стали гораздо меньше, а еды гораздо больше, это стало проблемой. Но это далеко не все. Все продукты имеют определенный состав, в них есть витамины, минералы, разные другие вещества. И все эти вещества как-то действуют на организм человека. Зная состав, зная действие, можно еду превратить в лекарство, и если не полностью отказаться от таблеток, то хотя бы уменьшить их количество. И также можно предупредить появление многих заболеваний, вызываемых неправильным питанием.

В первой главе будет рассказано о пользе специй, которые некоторые люди любят, а некоторые – не очень, о том, как они действуют на организм человека, можно ли их употреблять не только в составе разных блюд, но и отдельно. Также будет рассказано, какую пользу могут принести соль и сода.

Самые обычные овощи и фрукты, которые мы едим каждый день, тоже не так просты, как кажется. Редко кто думает, что картошка или репа может быть настоящим лекарством. А она – может. Фрукты полезны, это знают все. Но чем именно они полезны и на что именно они действуют? И об этом можно будет узнать в соответствующей главе. То же самое относится и к крупам. И хотя о пользе каш слышаны все, но не все знают, от каких именно болезней какая крупа может вылечить, в каких состояниях помочь. Также очень много полезного есть в орехах, растительных маслах и меде.

Последними главами будут «Молоко и молочные продукты» и «Напитки». Ни один человек не может прожить без жидкостей больше пары дней, а разные напитки, включая сюда молоко, кофе, какао или травяные чаи, могут помочь сохранить здоровье и сделать жизнь долгой и приятной.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

Специи

Они есть на многих кухнях, хотя их состав у разных хозяек различается. Однако каждая из специй обладает не только вкусовыми достоинствами, но и лечебными свойствами. Иногда они проявляются просто добавленными в блюда, иногда специи надо по-особому приготовить. Однако в любом случае они могут помочь.

Анис

Это однолетнее травянистое растение, пряность, которая растет во многих странах мира. И в кулинарии, и в медицине используют его плоды. Из них делают лечебные настойки, отвары и настои, обладающие жаропонижающим, спазмолитическим, мочегонным и потогонным свойствами.

Плоды аниса обладают дезинфицирующим и отхаркивающим действием, то есть помогут при кашле, бронхите, воспалении верхних дыхательных путей. Используются они и при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Анис часто добавляется в лекарственные препараты для улучшения вкуса.

Также он поможет при повышенной возбудимости сердечно-сосудистой системы, головкружении, мигрени, метеоризме, детских коликах, недостатке молока, фригидности, половом бессилии, уменьшении мочевыделения.

Семена аниса содержат жиры, углеводы, белки, эфирное масло, сахар, фурфурол и другие вещества. Анисовое эфирное масло содержит до 90 % анетола, придающего ему характерный аромат.

Заготавливают семена аниса во время созревания, когда плоды первых зонтиков побурели, а плоды остальных зонтиков еще зеленые. Срезанные растения связывают в снопики и сушат под навесами.

Используют анис в виде нашатырно-анисовых капель, анисового масла, сиропа, отваров и настоев из плодов. Плоды входят в состав слабительного и грудного сборов, идут для приготовления ароматической воды.

Анисовое масло используется в качестве отхаркивающего средства, масло усиливает функцию пищеварительного тракта, обладает антисептическим действием.

Противопоказания: беременность.

● Анисовый настой является классическим средством от кашля. 1 ч. л. измельченных семян аниса залить 1 стаканом кипятка и пить как чай.

Это же средство превосходно помогает при воспалении десен и носоглотки, плохом запахе изо рта, от метеоризма. Семена аниса можно заваривать и вместе с чаем. Такой напиток, кроме вышеописанного действия, превосходно укрепляет нервы. В анисовый чай можно добавлять также и тмин и (или) фенхель.

● При бронхитах полезно принимать по 2—3 капли анисового масла, накапав их в 1 столовую ложку теплой воды 4—6 раз в день.

● Отвар из анисовых плодов: 2 ст. л. плодов аниса кипятить 15 минут в 1 литре воды. Пить процеженный отвар 3 раза в день по 0,5 стакана для профилактики простудных заболеваний.

● Спиртовая настойка: соединить 1 часть аниса и 5 частей 70%-ного спирта. Настаивать неделю, процедить, поставить в холодильник. Принимать по 10—15 капель до 8—10 раз в день при кашле, особенно если он плохо лечится и долго не проходит.

● Настой аниса: 1 ч. л. семян заварить 200 мл кипятка, настаивать 15—20 минут, процедить. Полоскать настоем рот при воспалениях десен (гингивитах), слизистой оболочки полости рта (стоматитах), тонзиллитах и других заболеваниях.

При потере голоса: залить 0,5 стакана измельченных семян 1 стаканом кипятка, держать на слабом огне 15 минут, настаивать 15 минут, процедить и, закипятив, довести объем отвара до 1 стакана. В отвар влить 1/4 стакана жидкого меда и снова довести до кипения. Охладить, добавить 1 ст. л. коньяка. Принимать по 1 ст. л. через каждые полчаса.

● 1 ст. л. измельченных семян залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1—2 ст. л. теплого настоя 3—4 раза в день при бронхитах с сухим кашлем, бронхиальной астме, ангине, потере голоса, а также при метеоризме, мочекаменной болезни.

● При хроническом кашле: 2 ст. л. семян залить стаканом кипятка, кипятить 1 минуту, настаивать полчаса, процедить, добавить 1 ст. л. меда. Пить в теплом виде по 2 ст. л. 3—4 раза в день до еды.

● При половом бессилии мужчинам готовят чай следующим образом: 1 ч. л. семян залить 1 стаканом кипятка, настоять 10 минут, процедить. Выпить за два приема.

● При импотенции три раза в день за полчаса до еды принимают по 0,5 ч. л. измельченного анисового семени, запивая водой.

● Для лечения глазных болезней приготовить настой: 1 ст. л. травы аниса залить 0,5 стакана горячей воды, дать постоять минут 15 и теплым промывать глаза. Улучшается зрение, снижается внутриглазное давление, не появится катаракта.

● При колите: 1 ч. л. измельченных семян залить 1 стаканом кипятка, через полчаса процедить. Выпить небольшими глотками в течение дня.

● При вялом пищеварении, метеоризме, а также при экземе, кожном зуде, нейродермите: 1 ст. л. измельченных семян залить 0,5 л кипятка, настаивать один час, процедить. Пить по 0,5 стакана настоя за полчаса до еды 2—3 раза в день.

Этот же настой пить по 1/4 стакана 3—4 раза в день за 15—20 минут до еды при потере аппетита после болезни, при одышке, отеках, при болезненных менструациях, поносе.

● Настой плодов аниса: 1 ч. л. семян залить 200 мл кипятка, настаивать 15—20 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Прекрасно стимулирует выделение молока у кормящих матерей.

Этот же настой поможет при болезненных менструациях, пить надо по 1/4 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

● Наружно применяется анис в смеси с яичным белком как средство для лечения ожогов.

Кориандр (кинза)

Препараты, содержащие кориандр, помогают усилить аппетит и улучшают пищеварение. Семена кориандра имеют антисептическое, отхаркивающее, желчегонное и противогеморройное действия.

Эфирное масло, получаемое из семян кориандра, входит в медицинские препараты, которые лечат конъюнктивиты, глаукомы, для заживления трещин сосков у молодых матерей.

Кориандр помогает при бессоннице и понижает кровяное давление.

Сок кориандра полезен при кровоточивости десен.

Народная медицина использует семена кориандра в борьбе с глистами и с болезнями желудочно-кишечного тракта. Также настой семян эффективен для стимуляции аппетита и в борьбе с простудой.

В народной медицине он используется как антисептик, мочегонное, как средство, усиливающее деятельность пищеварительных желез, а семена входят в состав желчегонного чая.

В медицинских целях применяют листья, цветки и плоды (семена) кориандра. Настои, отвары, спиртовые настойки обладают достаточно сильным ветрогонным, потогонным, желчегонным, мочегонным и обезболивающим свойствами. Кориандр нередко применяют в качестве противогеморройного и слабительного средства, а также при гастрите и язвенной болезни желудка, почечнокаменной болезни.

Кориандр при нервных состояниях действует успокаивающе, снимая напряжение, чувство страха и раздражительность.

Противопоказания для применения кинзы: гастрит с повышенной кислотностью и язвенная болезнь; ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда или перенесенный инфаркт миокарда, тромбозы, тромбофлебиты, сахарный диабет, различные стрессовые реакции и прием лекарств, при которых повышается свертываемость крови.

● Настойка плодов кориандра: 1 ст. л. семян залить 100 мл водки, настаивать 2 недели, процедить. Дневная доза составляет 40—50 капель. Настойку применяют как успокаивающее и противосудорожное средство при повышенной нервной возбудимости.

● При атонии кишечника: на 200 мл кипятка положить 1 ч. л. семян кориандра, настаивать 20 минут. Принимать 3 раза в день по 70 мл.

● При обильных менструациях: выжать сок из травы кориандра. Принимать его по 2—5 мл на каждый килограмм веса. Свертываемость крови повышается через 1—1,5 часа после приема и держится 5—6 часов.

● При ангине и тонзиллите: залить 1 ч. л. измельченной зелени кориандра 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Полоскать горло теплым настоем.

● При порезах и ранках: измельчить в порошок сухие листья кориандра. Посыпать ими рану.

● При стоматите: залить 1,5 ч. л. измельченной травы 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Полоскать рот почаще.

● При депрессиях: 1 ч. л. измельченных плодов кориандра залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, довести до кипения и кипятить 3 минуты; долить до исходного уровня, еще раз довести до кипения, остудить, процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

● При депрессии настойка: 4 ст. л. измельченных семян кориандра залить 1 л водки, настаивать в темном месте при комнатной температуре 3 недели, процедить и принимать по 15—20 капель 3 раза в день, запивая водой.

● При заболеваниях желудочно-кишечного тракта: 1 ст. л. плодов кориандра истолочь, залить 1 стаканом кипятка, укутать и настаивать полчаса, затем процедить и принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

Базилик

Однолетнее растение, которое отличается особым запахом и поэтому используется в кулинарии как пряность. Базилик бывает с зелеными листьями и фиолетовыми. У фиолетовых аромат более выражен.

Большинством полезных свойств базилик обязан эфирному маслу (его содержание в листьях может достигать 1,5 %). Именно эфирное масло придает растению пряный запах и вкус. В состав эфирного масла входят душистые вещества: эвгенол, линалоол, меилхавинол и другие. Камфора, также являющаяся компонентом эфирного масла базилика, стимулирует работу сердца и восстанавливает дыхание.

Также в листьях и стеблях базилика содержатся дубильные и минеральные вещества, фитонциды (они обладают антибактериальным действием), простые сахара, каротин, витамины С, В₂, В₃, Р.

В медицине используются антисептические, ранозаживляющие и противовоспалительные свойства базилика. Еще он помогает снимать спазмы как кровеносных сосудов, так и мускулатуры внутренних органов.

Витамины С и Р укрепляют стенки кровеносных сосудов. А из каротина в организме образуется витамин А, отвечающий за состояние кожи, волос и ногтей. Камфора, тоже входящая в состав базилика, помогает при угнетении центральной нервной системы (в частности, центров дыхания и кровообращения). Поэтому базилик используют как тонизирующее и общеукрепляющее средство во время выздоровления после заболеваний и восстановления организма после операций.

В народной медицине он издавна используется для лечения воспалительных заболеваний почек и мочевого пузыря. Настоями лечат метеоризм, заболевания желудка, потерю аппетита и гипотонию. Применяют и при атеросклерозе, ишемической болезни сердца.

С помощью наружных средств из базилика лечат раны, в том числе гнойные, а также заболевания полости рта и ангины.

Листья и семена базилика широко применяется для снятия отека при ушибах и вывихах, для снижения воспалительных явлений при заболеваниях глаз.

При бронхиальной астме и кашле используют препараты из базилика для достижения отхаркивающего эффекта. Обезболивающее действие оказывают настои и отвары при локальных болях – например, при больном зубе или во время критических дней у женщин.

Базилик повышает иммунитет, укрепляет организм после различных инфекционных заболеваний. Его целительные свойства используются при борьбе с депрессивными состояниями, он помогает снять чувство страха и тревоги. Если положить сухую траву базилика около постели – сон будет спокойнее. Для этой цели можно также пить отвар базилика как чай.

С помощью эфирного масла базилика снимаются различные спазмирующие состояния, проходят мигрень, головная и зубная боль.

Ванна с базиликовым маслом отлично расслабляет, успокаивает, приводит в порядок нервы и голову, придает сил и энергии.

Собирают базилик два раза за сезон – летом и осенью, сушат в тени, раскладывая тонким слоем. Хорошо высушенное растение должно свободно растираться в мелкий порошок. Заготовить траву впрок можно несколькими способами: высушить и хранить в стеклянных банках, свежие веточки хорошо пересыпать солью в стеклянной или эмалированной посуде или заморозить в морозилке, разложив ее по небольшим формочкам – такой способ тоже позволяет сохранить все полезные свойства базилика.

Масло базилика не подходит беременным и людям с повышенной свертываемостью крови. Кроме того, базиликовым маслом нельзя пользоваться больше трех недель подряд.

● При отите: 2 ст. л. измельченной травы базилика залить 0,5 л кипятка, поставить на медленный огонь, довести до кипения, снять с огня и дать настояться 10 минут. С этим отваром делать компрессы вокруг уха, держать от 1 до 2 часов. На само ухо компресс ставить нельзя, отит может перейти в гнойную стадию.

● При сильном кашле помогают ингаляции из базилика. Смешать в равной пропорции эфирные масла базилика и эвкалипта, развести их в стакане кипятка и вдыхать пары масел, наклонив голову к стакану, накрывшись полотенцем.

● При болях в горле: смешать 1 мл эфирного масла базилика и 50 г сахарной пудры. Принимать по 1 ст. л. смеси после еды.

● От простуды и гриппа: взять 2 ст. л. травы базилика и залить 1 стаканом кипящей воды. Через 45 минут настой процедить и выпить в несколько приемов в течение дня.

● При повышенной утомляемости: 1 ст. л. травы базилика залить 1 стаканом кипятка и дать настояться 20 минут. Пить как чай с сахаром или медом не более двух раз в день.

● При поносе: взять 4—5 ст. л. семян базилика и поджарить на сухой сковороде. Готовые семена нужно тщательно пережевывать. В день достаточно 0,5 ч. л., разделенной на три приема, за 20 минут до завтрака, обеда и ужина.

● Для профилактики утомления зрения: 2 ст. л. сухой травы базилика залить 1,5 л кипятка. Когда раствор остынет, процедить его через марлю. Таким настоем можно промывать глаза и делать примочки на веки 3 раза в день.

● От кожного зуда и других аллергических проявлений: 2 ст. л. сухой травы базилика заварить 0,5 л кипящей воды. Дать остыть под крышкой до комнатной температуры, затем процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день, непосредственно перед приемом пищи.

● 1 ст. л. семян базилика заварить 2 стаканами кипящей воды, дать настояться 30 минут. Этим настоем промывать порезы и мелкие ранки. Можно его же оставлять в качестве примочек на час, делать до 5 раз в день.

Лавр

Это вечнозеленый субтропический кустарник, родиной которого принято считать Малую Азию. По другим источникам происхождение лавра приписывают южным Балканским областям. В России лавр растет уже 2,5 тысячи лет.

В Европу лавр попал сначала в качестве лечебного средства, но очень скоро завоевал признание как пряность. Знали его и по всей Азии. Авиценна, например, утверждал, что лист лавра облегчает боли в суставах, снимает напряжение, одышку, а кора и костянки его обладают способностью выводить камни из почек и печени.

Все части растения содержат эфирное (лавровое) масло, дубильные вещества, смолы, горечи, которые придают им типичный ароматный запах и приятно-горький вкус.

В листьях лавра есть и жиры, и белки, и углеводы. Из витаминов: А, В₁, В₂, В₃, В₆, В₉, С. Из минеральных веществ: кальций, калий, магний, фосфор, железо, натрий, марганец, цинк, медь, селен. Есть очень полезные жирные кислоты омега-3 и омега-6.

В состав эфирного масла лавра благородного входят пинен, цинеол, мирцен, лимонен, камфора, линалоол, различные органические кислоты и другие компоненты.

Целебные свойства лавра были известны еще в древности. Народные целители утверждали, что отвар листьев лавра, принимаемый внутрь, останавливает обильные месячные. Гиппократ рекомендовал употреблять лавровое масло против длительного мышечного спазма, а листья – для успокоения болей при родовых потугах. Арабский врач Разес использовал листья как специфическое средство при нервном тике лица. Ванны из отвара листьев с добавлением 4—5 капель эфирного масла принимали при болезнях мочевого пузыря и матки.

В Средние века плоды лавра применяли при кашле и как хорошее ранозаживляющее средство для волосяной части головы. Листья использовали в народной медицине при лечении лихорадки. Масляное извлечение, полученное путем настаивания листьев лавра на льняном или подсолнечном масле, применяли наружно в качестве растирания при параличах. Эфирное масло лавра является хорошим дезинфицирующим и инсектицидным средством. В прошлом его использовали для предупреждения распространения холеры, дизентерии и малярии, а дым от сжигания древесины и масла лавра – для отпугивания комаров, moskitov, муравьев.

Чем дольше хранятся сухие лавровые листья, тем меньше остается в них вкусовых, да и лечебных качеств. Если заводская упаковка не нарушена, можно хранить год. Если уже вскрыта, то стоит как можно быстрее ее использовать. Лавровые листья не любят повышенной влажности, дневного света, других пряностей по соседству.

Особенно ценно то, что лавровые листья полностью сохраняют свои целебные свойства в высушенном виде.

Лавровый лист улучшает сопротивляемость организма болезнетворным бактериям, повышает иммунитет, а летучие ароматические вещества лавра даже подавляют развитие туберкулезной палочки.

Противопоказания :

- панкреатит;
- почечная недостаточность;
- острый холецистит;
- индивидуальная чувствительность к лавру (аллергия);
- сердечно-сосудистые заболевания в острой фазе;
- период беременности и кормления грудью;
- язва желудка или 12-перстной кишки;
- желчнокаменная болезнь.

При гипертонии, предынфарктных и постинфарктных состояниях лавровый лист также противопоказан.

Детям до двух лет категорически запрещено употребление лавра внутрь и ароматерапия с эфирным маслом лавра.

Кроме того, следует иметь в виду, что регулярное или хотя бы частое употребление настоев лаврового листа внутрь повышает риск возникновения запоров, так как вещества, содержащиеся в них, обладают вяжущим эффектом. Чтобы нейтрализовать этот побочный эффект, следует включить в питание больше грубой волокнистой пищи и много пить, не менее 2 л жидкости в день.

Также в лечении используют **эфирное масло лавра**, которое можно купить, и настоянное на лавровых листьях какое-либо растительное масло. Его можно сделать дома.

Эфирное масло всегда смешивают с другими компонентами и никогда не применяют внутрь.

Масло лавра оказывает антисептическое, дезинфицирующее, тонизирующее, ранозаживляющее, регенерирующее, спазмолитическое, стимулирующее действия. Оно:

- облегчает состояние при заболеваниях дыхательной системы, способствует скорейшему выздоровлению при простудных заболеваниях, лечит кашель;
- расслабляет мышечные спазмы и оказывает согревающее действие на мышцы и суставы;
- обладает бактерицидной и антивирусной активностью;
- снижает нервное напряжение, лечит депрессивные состояния, синдром хронической усталости, улучшает сон;
- помогает при различных кожных заболеваниях и повреждениях.

Для аромалампы достаточно 4—5 капель эфирного масла лавра на 15 кв. м помещения. В аромакулон будет достаточно 1—3 капли.

Для ванны – 3—4 капли на 1 столовую ложку морской соли.

Полоскание – 1 капля на 1 стакан теплой воды.

Компрессы – 5 капель добавить к 0,5 чайной ложки меда и развести в стакане теплой воды.

Массаж – 4—5 капель на 1 столовую ложку базового масла.

Точечное нанесение – масло применяется в чистом виде на конце ватной палочки.

Дополнение косметических средств – 2 капли на 1 чайную ложку основы (шампуня, геля, мази).

Масляная выжимка лаврового дерева является сильнодействующим средством, поэтому имеет **противопоказания к применению** :

- аллергия или повышенная чувствительность к продукту;
- беременность и период грудного вскармливания;
- постоянно пониженное давление;
- психические расстройства;
- хронические заболевания в стадии обострения;
- детский возраст до 2 лет.

Передозировка приводит к аллергическим проявлениям в виде сыпи, зуда и покраснения кожи, а также к головной боли, головокружению и диспепсическим расстройствам.

Для домашнего получения ароматического масла 30 г измельченных листьев лавра надо залить 200 мл подсолнечного масла и настаивать 2 недели.

Или можно сделать еще так: 30 г измельченного лаврового листа залить 1 стаканом подогретого до температуры 60—80 градусов растительного масла (это может быть оливковое или нерафинированное подсолнечное), дать ему остыть и в закрытой посуде поставить на 3 недели в прохладное место. Через это время его процеживают и хранят в холодильнике, используя при необходимости.

В домашнем масле концентрация полезных компонентов значительно ниже и действует оно мягче.

Камфора. Камфорное дерево (Камфорный лавр, или Коричник камфорный), а точнее – его древесина, является основным источником натурального камфорного масла, получаемого методом дистилляции. Источником камфоры могут служить и другие растения, но в медицинских целях используют большей частью продукт именно камфорного лавра.

Сама же камфора входит в состав многих эфирных масел. Кроме камфорного лавра она присутствует в базилике, полыни, розмарине и других растениях.

Натуральную d-камфору получают из древесины или смолы камфорного лавра. Полусинтетическую L-камфору получают из пихтового масла. Синтетическую камфору в промышленности получают переработкой скипидара.

В медицине при подкожном введении камфора стимулирует дыхательный и сосудодвигательный центры, усиливает обменные процессы в сердечной мышце, при этом суживает мелкие кровеносные сосуды. Также она способствует отделению мокроты. Еще у нее есть противо-воздушное действие.

Таким образом, масляные растворы камфоры используют при острой и хронической сердечной недостаточности, коллапсе, при угнетении дыхания; пневмонии и других инфекционных заболеваниях, при отравлениях снотворными и наркотическими средствами в качестве противоядия. Для этого применяется только натуральная камфора из лавра, камфора из пихты и синтетическая используются только наружно.

При местном применении препараты камфоры оказывают охлаждающее, раздражающее и небольшое антисептическое действие. Их применяют в составе мазей и втираний при воспалительных процессах, ревматизме и т. п.

Эфирное масло камфоры обладает антисептическим, противовоспалительным, отхаркивающим, стимулирующим, спазмолитическим и обезболивающим свойствами.

Оно способно увеличивать кровоток в тканях.

Чаще всего его применяют для лечения бронхолегочных заболеваний, таких как бронхит, пневмония, простуда с сильным кашлем. Применяется при насморке, отите. Оно поможет и при геморрое, так как способно убрать отечность и остановить воспалительный процесс в области заднего прохода, уменьшить размеры шишек, уничтожить болезнетворные микроорганизмы и ускорить процесс заживления мелких язвочек. Снимет болевой синдром при невралгии, миозите, радикулите, ишиасе, артралгии, миалгии, устранил отечность и припухлость кожи, уменьшит зуд.

Наружное применение эфирного масла камфоры:

– аромалампа: 2—3 капли эфирного масла на 10 кв. м помещения. Использовать при переутомлении, депрессии, нервных расстройствах;

– ванны: 1—2 капли на 15 мл эмульгатора. Смесь растворить в горячей ванне. Процедуру проводить не более 20 минут. Помогает при вялости, бессоннице, воспалительных процессах дыхательных путей и ушей, мышечных болях и кожных заболеваниях;

– компрессы: 2—4 капли на 100 мл воды. Использовать при различных воспалениях кожи: ожогах, угрях, ранах, порезах и пр.;

– массаж: 4—5 капель на 1 столовую ложку растительного или жирного масла (при простудах, гастрических расстройствах, мышечных и ревматических болях).

Противопоказания к применению камфоры и камфорного масла :

- индивидуальная непереносимость;
- эпилепсия;
- миокардит или хроническая сердечная недостаточность;
- аневризмы крупных сосудов;

- детский возраст до 2 лет.
- бронхиальная астма;
- заболевания печени;
- кожные болезни.

В период беременности и кормления грудью перед применением надо посоветоваться с врачом.

У камфоры могут проявиться и побочные действия, особенно при введении в уколах:

- аллергические реакции (зуд кожи, крапивница, затруднение дыхания);
- головокружение и головная боль;
- судороги;
- повышенная возбудимость;
- бред.

● Для наружного применения можно сделать мазь: смешать 6 частей порошка лаврового листа, 1 часть измельченных можжевеловых листьев и 12 частей несоленого сливочного масла. Перемешать очень тщательно. На каждые 100 г мази необходимо добавить 10—15 капель пихтового или лавандового масла.

● При простуде помогает отвар: в 500 мл кипятка кинуть 1 столовую ложку измельченного листа лавра, прокипятить 20 минут на слабом огне, процедить и пить перед едой по полстакана. Это укрепляет иммунитет.

В профилактических целях при эпидемии гриппа можно несколько капель эфирного масла лавра наносить на крылья носа, виски и середину лба, полезно также дышать его парами. Блюдце с лавровым настоем или аромалампу с эфирным маслом можно поставить в комнате для дезинфекции.

● При артрите и болях в суставах поможет настой: 5 г листьев залить 1,5 стаканами кипятка, слегка прокипятить и настаивать в термосе 3 часа. Пить по несколько глотков в течение дня. Такой настой помогает организму справиться с отложением солей.

Также для лечения суставов можно сделать гели и мази с экстрактом лавра. Для мази смешать 1 часть молотых лавровых листьев и 2 части сливочного масла, растопить смесь на водяной бане, процедить и охладить.

● Как вспомогательное средство при лечении гайморита или просто сильного насморка можно употреблять отвар или настой. Можно делать ингаляции, промывания полостей носа, закапывания носа, накладывать компрессы на область околоносовых пазух, пить отвар.

В широкую кастрюлю положить 20 г листьев лавра (обычно в магазине продаются пачки по 10 г, то есть надо 2 пачки), налить воду и кипятить 5—10 минут. Выключить огонь, дать жидкости пару минут остыть, чтобы не было ожога слизистой, и дышать паром под полотенцем 20 минут, после чего всю отошедшую слизь необходимо тщательно высморкать.

Для промывания носа нужен отвар: 100 г измельченного листа залить 300 мл горячей воды, накрыть крышкой и оставить настаиваться до полного остывания жидкости. Процедить и добавить морскую соль (1 столовая ложка на 250 мл воды). Полученным раствором промывают нос, поочередно втягивая жидкость то одной, то другой ноздрей. Этим же отваром без морской соли полощут горло при ангине.

Для компресса мягкую ткань смочить этим же теплым отваром, отжать лишнюю жидкость, приложить к области переносицы, захватывая лоб, крылья носа. Компресс прикрыть шерстяным шарфом, держать до полного остывания. Компресс рекомендуется делать на ночь, ежедневно, можно до 3 недель.

При гайморите помогут и капли лаврового масла. Измельчить 30 г лавровых листьев, залить 1 стаканом растительного масла, настаивать 5 суток и процедить. Закапывать по 2 капли в каждую ноздрю по 2—4 раза в день. Это масло используется и как средство от пролежней.

● Уменьшить неприятные ощущения во время приступов изжоги можно с помощью настоев лавра. Взять 1 чайную ложку измельченного лаврового листа, 1 чайную ложку травы душицы, кинуть их в 400 мл кипятка. Настаивать под крышкой 15 минут и процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день перед едой.

Еще вариант. 1—2 свежих лавровых листа кинуть в 150 мл кипятка и настаивать 15 минут. Потом листья вынуть, 1 столовую ложку отвара смешать с 100 мл минеральной воды и выпить.

Употреблять эти настои можно не дольше 3 дней подряд.

● Лавр поможет в лечении пародонтоза и стоматита, его отваром для этого надо полоскать ротовую полость. Взять 1 литр воды и 1 столовую ложку измельченного лаврового листа, поварить 10 минут, остудить и полоскать рот несколько раз в день.

При стоматите также можно просто жевать лавровый лист, но это на любителя.

● При пульпите надо измельчить несколько листиков лавра, залить кипятком, настоять и процедить. При обострении пульпита полоскать рот теплой жидкостью.

● Отвар лаврового листа используется и в профилактических целях для повышения иммунитета: 5 г лавровых листьев (полпачки) положить в 300 мл воды, довести до кипения и варить 5 минут, затем настаивать в термосе 3—4 часа, процедить и пить по 1 столовой ложке в течение дня. За день выпить всю жидкость. Курс лечения – 3 дня, через 2 недели можно его повторить.

● При лечении сахарного диабета и ревматоидного артрита применяют настой: 30—40 листьев лавра залить 500 мл кипятка и настаивать под крышкой до остывания. Пить утром натощак и в течение дня до еды по 2 столовые ложки, всего 3—4 раза в день.

Для нормализации уровня сахара при диабете используют отвар: 15 свежих лавровых листьев залить 300 мл холодной воды, довести до кипения и варить 5 минут на медленном огне, перелить в термос, оставить настаиваться. Всю жидкость выпить за день в 3 приема.

Данный рецепт можно использовать при отеках рук и ног.

● Лавровый лист применяется для нормализации менструального цикла при задержке месячных. 40—60 листьев залить 2 стаканами воды, вскипятить и варить 30 минут на слабом огне. Настаивать 3 часа, потом процедить. Пить перед едой по несколько глотков, в день нужно выпить 1 стакан отвара.

● Настой лаврового листа отлично справляется с заживлением опрелостей, других высыпаний на коже у маленьких детей. Оптимально добавление настоя в ванночку во время купания. 5 листьев лавра залить кипятком, накрыть крышкой на 20 минут, затем процедить и добавить в воду для купания.

В такой воде ребенка следует купать не больше 20 минут. После этого обязательно надо вымыть малыша детским мылом, сполоснуть чистой водой. Проводить такие ванны можно 2 раза в неделю. В перерыве можно купать малыша с другими травами, например отварами ромашки или череды.

● При потливости ног можно делать лавровые ванночки. Перед сном бросить в таз с горячей водой 20—40 лавровых листков и подержать ноги в этом настое.

● При цистите отвар из лавра поможет уменьшить болевые ощущения при мочеиспускании, снять воспалительный процесс. 10 г листьев лавра залить 3 стаканами кипятка, слегка проварить на малом огне, оставить настаиваться, пока отвар не остынет. Полученное количество необходимо разделить на три приема. Принимать после еды, перед употреблением добавить ложку меда. Длительность курса 10—14 дней. Не рекомендуется хранить больше суток.

● Лечение больных суставов: 5 лавровых листов положить в 300 мл воды, довести до кипения, кипятить 3 минуты с открытой крышкой, чтобы ушли эфирные масла, выключить, укутать кастрюлю и дать настояться ночь или хотя бы 3 часа. Утром вынуть листья или процедить настой, разделить на несколько равных порций и пить весь день за 15 минут до еды. Желательно через равные промежутки времени. Весь настой сразу выпивать ни в коем случае нельзя.

Чтобы закрепить результат, курс повторяют каждые 3 месяца в течение года. Схема лечения следующая: 3 дня принимать – 3 недели перерыв – еще 3 дня принимать. После такого курса лечения суставы станут более подвижными, и уменьшится хруст в них.

● Настойка из высушенных листьев лавра на водке или 40—70%-ном спирте поможет при суставных болях и остеохондрозе для наружного применения. Измельченные листья залить спиртом из расчета на 1 часть листьев 5 частей спирта. Плотно закрыть емкость и выдерживать при комнатной температуре 7 суток. Затем процедить и перелить в темную бутылку, хранить в прохладном месте. Еще этим настоем можно протирать лицо при угревой сыри.

● При псориазе, экземе и некоторых других кожных заболеваниях дополнительным лечением могут стать ванны с добавлением отвара лавра. Содержащиеся там вещества снижают раздражение кожи. Также эти ванны помогут для успокоения нервной системы, снятия напряжения и улучшения настроения.

В кастрюле с водой надо заварить 30 лавровых листьев, прокипятить 3—5 минут, потом листья вынуть, а отвар вылить в приготовленную ванну. Лежать в ней 20 минут.

● Снять аллергическую сыпь и раздражение кожи помогут компрессы с отваром лаврового листа: 5 листьев лавра измельчить и залить 300 мл кипятка, дать настояться в термосе или укутанной кастрюле 3 часа. Потом отвар остудить, смочить в нем салфетку и протереть больные места. Повторять процедуру до уменьшения воспаления.

Также можно этим отваром, делая с ним примочки, снять раздражение кожи рук.

● При бессоннице эфирное масло добавляют в кипяченую воду, ставят рядом с кроватью и дышат испарениями, поскольку оно имеет успокаивающий эффект. Также при нарушениях сна можно использовать аромалампы, где масло наливают в специальную емкость, из которой оно испаряется под действием пламени. Или можно накапать несколько капель в аромалампадон.

● При первых симптомах простуды или ангины можно проводить ингаляции, добавляя в горячую воду 2—3 капли масла. Дышать от 3 до 10 минут не чаще 1 раза в день.

Такие же ингаляции можно проводить при гайморите. Процедура проводится после очищения полости носа от скопившейся слизи и введения сосудосуживающих капель. Запрещены ингаляции при высокой температуре.

Хронический гайморит лечится ежедневным закапыванием в каждую ноздрю по 1 капле эфирного масла лавра утром и вечером.

● Успокоить боль в мышцах и суставах поможет ванна с добавлением 2—3 капель лаврового масла и эфирного масла лаванды.

● При болях в суставах нужно взять нерафинированное подсолнечное масло, к 1 столовой ложке масла добавить по 2 капли масел лавра и розмарина и втирать в область, где ощущается боль. Растирания делаются дважды в день до тех пор, пока боль не утихнет.

Помогают эти растирания при невралгии и миалгии, ревматизме и радикулите. Нельзя растирать только позвоночник.

● При язве желудка с низкой кислотностью можно в чай из тысячелистника добавлять несколько капель лаврового масла.

● При кожных заболеваниях 2—3 капли масла вносят в лосьоны, кремы, маски для лица.

● Смазывать места пролежней рекомендуется маслом из лаврового листа домашнего приготовления: измельчить 5—6 листиков лавра, добавить в кастрюльку или чашку нерафинированное подсолнечное или оливковое масло. Поставить ее на водяную баню. Через полчаса снять и дать остыть.

Кожу больного человека протереть влажной салфеткой, потом сухой. Потом смазать этим маслом места пролежней, это делать 2 раза в сутки. Можно прикладывать к больным местам смоченную в лавровом масле салфетку, если область поражения небольшая.

Смазывать маслом полезно только пролежни 1 и 2 стадии, более сложные случаи лечатся медикаментами.

● Для лечения грибка ног накапать в 1 столовую ложку эмульгатора (молоко, сливки, молочная сыворотка) 10—15 капель эфирного масла лавра, а потом все влить в горячую воду. Подержать ступни в воде 15—20 минут, потом вытереть насухо и смазать стопы и кожу между пальцев ног растительным маслом, настоянным на лавровом листе. Это же помогает и при потливости ног. Проводить процедуру рекомендуется ежедневно до полного устранения симптомов заболевания.

● Ванны с 5—6 каплями эфирного масла лавра, разведенного в столовой ложке сливок (чтобы лучше смешалось с водой), помогут при высыпаниях на коже, псориазе, повышенной потливости. Принимать ванну рекомендуется 20—30 минут, повторять 2—3 раза в неделю.

● При воспалении внутреннего уха делают примочки и компрессы. Для примочек марлевые тампоны смачивают в камфорном масле и прикладывают в заушное пространство на 25—35 минут. Такое лечение наиболее эффективно при первых симптомах отита.

Также примочки используются для ускорения заживления трофических язв, гнойных ран и кровоподтеков.

Для компрессов используют спиртовой раствор, которым смачивают стерильную повязку. Чтобы не обжечь кожу, камфорный спирт разбавляют с водой в равных пропорциях. Повязку накладывают на больное ухо, закрывают пищевой бумагой и укутывают теплым шарфом.

Еще можно смешать камфорное масло с миндальным в равных частях. Нагреть состав на водяной бане, чтобы он стал теплым. Дважды в день капать по 3 капли средства в больное ухо.

● Также хорошо снимает боли в суставах компресс из камфоры с нашатырем. Смешать 2 чайные ложки соли, 1 литр воды, 20 мл спиртового раствора камфоры, 100 мл нашатырного спирта. Смесь хорошенько перемешать и намочить в ней марлю, отжать и приложить к больному месту. Перед этим кожу намазать вазелином, а то может быть ожог. Сверху закрепить полиэтиленовой пленкой и теплой тканью. Компресс держать 2 часа.

● Растворить 50 г камфоры в 100 мл спирта, добавить 50 г сухой горчицы. Взбить 100 г яичных белков (белок яйца категории С2 весит 23 г, С1 – 30 г, высшей категории – 40 г) и добавить к камфорно-горчичной смеси. Втирать на ночь при воспалениях мышц или суставов и укутывать.

● Для уменьшения проявления воспаления тканей заднего прохода и уменьшения боли после каждой дефекации смазывать ректальную зону немного подогретым эфирным маслом камфоры. По желанию можно смешать его с любым растительным маслом в соотношении 1 к 1.

● При болях в суставах и мышцах (миозитах, болях невралгического характера, артрозах и артритах) камфорное масло немного подогреть на водяной бане и втирать легкими движениями в проблемные места. Лучше всего это делать вечером перед сном, чтобы хорошо прогреть мышцы и суставы.

● Делать компрессы на больные суставы можно одним только камфорным маслом. Ткань смочить в масле, наложить на сустав, сверху положить полиэтилен и закрепить. Носить можно несколько часов или даже сутки, затем поменять.

● При болях в суставах при ревматизме на ванну теплой воды добавить 1 чайную ложку масла камфоры. Лежать 20—30 минут.

● Для рассасывания келоидных рубцов применяют компрессы на основе камфорного масла. Для этого широкий стерильный бинт сложить в пять слоев и обильно смочить камфорным маслом. Повязку наложить на область рубца, закрыть полиэтиленовым пакетом и укрепить мягкой теплой тканью. Держать не менее часа, при хорошей переносимости компресс можно оставить на ночь.

Делать компрессы можно в течение месяца, потом сделать месячный перерыв и при необходимости курс повторить.

Такие же компрессы можно делать на воспаленные крупные суставы и оставлять до суток.

● При простуде можно растереть камфорным маслом или спиртом ступни, после чего надеть на них махровые носки. После проведения процедуры желательно укрыться теплым одеялом и находиться под ним не менее 2 часов. Оптимально проводить растирания перед сном.

● При простуде нагреть камфорное масло до теплого, смочить в нем марлю, наложить на грудь, поверх нее положить полиэтилен или пищевую пленку, укутать пуховым платком. Делать процедуру ежедневно перед сном до тех пор, пока кашель не отступит.

● При отите хорошо помогают примочки. Пропитать теплым маслом марлевую салфетку и наложить вокруг больного уха. Сверху желательно покрыть пищевой пленкой и замотать

шарфом. Нельзя закапывать камфорное масло прямо в ухо, это может вызвать ожог кожи и воспаление.

Горчица

Она известна людям несколько тысячелетий и используется как в кулинарии, так и в медицине. У нее есть тонизирующие, возбуждающие, обволакивающие, антисептические, противовоспалительные и многие другие лечебные действия.

Сырьем являются семена горчицы, из которых получают экстракты, спиртовые растворы или настойки, эфирное масло. При применении в качестве приправы горчица оказывает стимулирующее действие на пищеварение, а также служит для профилактики запоров и различных инфекционных заболеваний кишечника. Горчица способствует нормализации циркуляции крови и профилактике различных заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Горчица широко используется при различных простудных заболеваниях. Причем это не только горчичники и компрессы: к примеру, очень эффективной для профилактики простуды может стать горчичная ванна, а также растирание пяток или стоп ног горчичным спиртом. Ее согревающий эффект помогает при радикулите, невралгии, болях в суставах артритного и ревматического характера, мышечных судорогах, миозитах, невритах или просто после серьезного переохлаждения.

Горчица может использоваться как отхаркивающее средство. Она обладает неплохими очищающими свойствами, поэтому часто применялась в старину для лечения отравлений.

Исследования подтвердили, что содержащиеся в семенах горчицы вещества могут помочь ускорить процессы расщепления жиров в организме. Поэтому регулярное употребление горчицы поможет стать стройнее.

В народной медицине семена горчицы используют для улучшения деятельности желудочно-кишечного тракта, как слабительное, в качестве успокоительного средства.

● При простудных заболеваниях, плевритах, ревматизме, радикулите, неврите применяются горчичники и горчичные ванны: 250—400 г горчичного порошка размешать, подливая к нему теплую (не горячую) воду, до консистенции жиденькой кашицы и растереть до появления резкого едкого горчичного запаха. Кашицу вылить в ванну и хорошо перемешать при температуре 35—36 °С. Принимать ванну следует 5—6 минут. Обмыться под душем и закутаться в теплое одеяло.

● При болях в суставах: 1 ч. л. измельченных семян горчицы смешать со 100 г меда. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день после еды.

● При запорах надо съесть по 10 горчичных семян с 2 ст. л. воды за 30 минут до еды.

● Разбавленный спиртом горчичный порошок можно применять как растирание при ревматизме, невралгиях, плекситах, миозитах.

● При остром насморке порошок горчицы насыпать в носки на 7—8 часов, при сильной простуде в носках с горчицей можно остаться до утра.

● При полиартритах, артритах, ревматизме, радикулите: взять 100 г порошка горчицы и 200 г соли, разбавить керосином, чтобы смесь приобрела густоту сметаны. Втирать на ночь досуха в больные места.

● Настойка: 10 г измельченных семян горчицы положить в 150 мл спирта, настаивать 14 дней. Применять для растирания при ревматизме, подагре, радикулите, а также при неврите и простудных заболеваниях.

Майоран

Это многолетнее травянистое растение из рода Душица (Орегановые). Вся надземная часть майорана содержит эфирное масло, рутин, аскорбиновую кислоту, каротин. Кроме того, в растении содержатся дубильные и пектиновые вещества.

Эфирное масло обладает специфическим запахом с острым пряным вкусом. Наибольшее содержание эфирного масла накапливается в растении в период цветения.

Траву майорана следует хранить в герметичной упаковке, так как при высушивании и хранении аромат теряется.

Аромат майорана очень тонкий и нестойкий, поэтому траву следует добавлять в самом конце приготовления, буквально перед самой подачей.

Майоран получил широкое признание и как лекарственное растение. В медицинских целях используется трава цветущего майорана.

Отварами из сухого растения лечатся при невралгии, головокружении, головных болях, насморке, астме, а также используют как тонизирующее, антисептическое наружное болеутоляющее средство, для компрессов и ароматизации ванн. Майорановое масло применяется как растирание для ног при варикозном расширении вен, ревматизме и подагре.

Он помогает при расстройствах пищеварения и отсутствии аппетита, метеоризме и спазмах (часто бывает у младенцев), поносе, судорогах, мигрени, менструальных и головных болях, в стоматологии, лечат им дыхательные пути. Благодаря органическим кислотам, входящим в состав майорана, он действует как антисептик, бактерицидное средство. Его используют как мочегонное средство. Майоран помогает при аллергическом и простудном насморке, воспалениях полости рта и кровоточивости десен, при бессоннице, депрессии. Это растение заменяет соль при бессолевой диете.

Майоран противопоказан для употребления в больших количествах, так как это может вызвать чувство подавленности и головную боль. Также противопоказан при индивидуальной непереносимости. Не нужно злоупотреблять майораном и при беременности.

● При простуде: залить 2 ч. л. высушенного майорана, 1 ч. л. травы мяты 1 стаканом кипятка, настаивать 15 минут. Пить 2 раза в день в теплом виде.

● При болезнях почек, а также перенесшим инфаркт миокарда: положить 4 ч. л. травы майорана на 1 стакан кипятка, настаивать 15—20 минут, процедить. Пить по 0,25 стакана 4 раза в день за 15—20 минут до еды.

● Чай из майорана: 1—2 ч. л. травы залить 250 мл кипящей воды, настаивать 5 минут, процедить и пить по 1—2 чашки в день небольшими глотками. Помогает при сахарном диабете, нервных расстройствах. Налаживает пищеварение.

● Масло для наружного применения: нужны 1 ст. л. с верхом травы майорана, 100 мл оливкового масла. Сушеный майоран измельчить в порошок, залить растительным маслом, настаивать 20 дней. Затем процедить. Использовать для растираний при варикозном расширении вен.

● 30 г травы майорана залить 1 л кипятка. Охладить и добавить по вкусу сахар, а лучше мед. Выпить за день все или частично. Помогает при бессоннице, судорогах, мигрени, сильных головных болях, депрессиях, менструальных болях, анемии, кровоточивости десен и кашле.

● 4 ч. л. измельченной сухой травы майорана залить 1 стаканом горячей воды, выдерживать 15 минут и процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 5 минут до еды при кашле с обильной мокротой, нарушениях менструального цикла, ахилии, рвоте и спазмах желудка.

● **Настой:** 1 ст. л. высушенной и измельченной травы майорана залить 250 мл кипятка. Настаивать 30 минут, процедить. Пить по 2 ст. л. настоя 3 раза в день при невралгии, мигрени, головных болях.

● **При головной боли:** взять 1 ст. л. высушенной и измельченной травы майорана и 1 ч. л. ромашки. Залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 2 ст. л. настоя 3 раза в день.

● **Майорановая мазь:** 1 ч. л. растертого в порошок майорана залить 1 ч. л. винного спирта и оставить смесь на несколько часов. Потом добавить 1 ч. л. свежего несоленого сливочного масла и нагревать все это на водяной бане 10 минут. Потом процедить через ткань и оставить остывать. Из-за малой длительности хранения готовить ее следует небольшими порциями.

Этой мазью можно смазывать нос взрослым и детям снаружи и внутри, слегка втирая ее пальцами. Забитый нос освобождается, ребенок спит спокойно и без помех.

● **При артрите:** смешать 5 капель эфирного масла майорана и 0,5 стакана растительного масла. Нанести смесь на больной сустав, сверху наложить согревающий компресс из целлофана и теплого платка.

● **При нарушении менструального цикла, желудочных спазмах, гастрите с нулевой кислотностью:** 20 г сухой травы майорана залить 1 стаканом кипятка на ночь, можно оставить в термосе. Утром процедить. Пить по 1 ст. л. перед едой.

● **При ушибах:** взять 4—5 ст. л. измельченной травы майорана, залить 1,5 стаканами растительного масла, кипятить на медленном огне 20 минут, процедить. Масляно-травяную кашицу приложить к ушибленному месту.

Любисток

Еще в глубокой древности люди знали о пищевых, лечебных, стимулирующих и ароматических свойствах любистка. Любисток лекарственный богат солями калия, витаминами, минеральными веществами, дубильными веществами, эфирным маслом. В листьях и корнях присутствуют крахмал, сахар, яблочная кислота, смолы, камедь, соли калия. Он богат и валериановой кислотой.

Ценность его в том, что в качестве пряности можно использовать листья, стебли, корни, плоды. Одинаково ароматны и полезны все его части, слегка напоминающие по вкусу и запаху сельдерей.

В народной медицине используются как сухие листья любистка, так и его корни.

Любисток обладает тонизирующим, общеукрепляющим, мочегонным, желчегонным, слабым обезболивающим и послабляющим действием. Применяется для улучшения аппетита и как кровеочистительное средство при кожных сыпях.

В народной медицине его сок, настой или отвар из корней и листьев применяют как отхаркивающее, мочегонное и тонизирующее средство.

Листья снимают головную боль, если их прикладывать ко лбу. Примочки, обмывания и компрессы оказывают положительное действие при гнойничковых болезнях кожи, долго не заживающих язвах. Отвар корня используют как средство, улучшающее функцию кишечника, он обладает отхаркивающими свойствами и снижает метеоризм.

Помогают настои корней растения при болезненных и скудных менструациях.

Противопоказаны все препараты любистка при гломерулонефрите, пиелонефрите и беременности.

● Спиртовая настойка: 100 г измельченного сухого корня любистока залить 300 мл 70%-ного спирта, настаивать 30 дней. Употреблять по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. Она эффективна для сердечно-сосудистой системы, стимулирует кровообращение, тонизирует и укрепляет организм, помогает избавиться от инфекций и воспалений, может послужить средством для стимулирования аппетита, обладает мочегонными свойствами.

● Чтобы успокоить нервы и улучшить самочувствие, необходимо утром натощак пожевать 3—5 г сухого корня любистока.

● 1 ч. л. хорошо измельченных корней любистока залить 1 стаканом горячей воды, держать в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 минут, остудить 10 минут, процедить через 2—3 слоя марли и объем полученного отвара довести кипяченой водой до исходного. Принимать по 1—2 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Необходим длительный прием. Снижает возбудимость нервной системы, помогает при анемии.

● При заболеваниях сердца: заварить 1 литром кипятка 40 г сушеных корней любистока, кипятить 7—8 минут на малом огне и настаивать в теплом месте 20 минут. Отвар выпить за 1 день в 4 приема, каждый день делать свежий.

● При аритмии: заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. измельченных корней любистока, кипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 минут, настаивать 10 минут, процедить и довести объем до первоначального. Принимать по 1—2 ст. л. 3 раза в день за 0,5 часа до еды.

● Чай из корня любистока улучшает деятельность желудочно-кишечного тракта и уменьшает метеоризм. Также свежие листья и стебли растения заваривают как чай.

● Для удаления мокроты из бронхов как отхаркивающее средство, принимают измельченный корень в виде порошка на кончике ножа 3 раза в день после еды.

Мята

Мяту в основном выращивают из-за эфирного масла, которое находится в надземной части растения: в соцветиях, листьях и стеблях. Это бесцветная жидкость с приятным травянисто-пряным запахом. Содержание эфирного масла мяты (ментола) в листьях – 2,5 %, в соцветиях – до 6 %. Состав масла достаточно сложный.

Польза мяты сохраняется при высушивании. Сбор рекомендуется проводить в июле-августе, в начале цветения. Можно сушить пучком или, нарезав листья и цветки мяты, разложить ее на листах белой бумаги в тени, в проветриваемом помещении. Чтобы сохранить свойства и запах мяты, высушенное растение хранят в темном и сухом месте под плотно закрытой крышкой стеклянной или фарфоровой банки.

Давно известны ветрогонное, потогонное, желчегонное, успокаивающее, противовоспалительное, противосудорожное, спазмолитическое и обезболивающее действие различных видов мяты. Стебли, листья и цветки этого растения часто включаются в состав сборов, назначаемых при заболеваниях органов пищеварения, дыхательных путей, печени, желчного пузыря. Она помогает при изжоге, уменьшает газообразование, оказывает желчегонное действие. Мята хорошо действует на печень, очищает ее и выводит камни из желчного пузыря.

Мята перечная улучшает кровообращение мозга, нормализует сердечную деятельность. Масло мяты перечной также входит в состав многих лечебных препаратов: мятных капель, мятных таблеток, различных мазей.

Мятное масло также помогает при угревой сыпи, воспалительных заболеваниях кожи, устраняет нервное возбуждение, успокаивает головную боль.

Мужчинам мятой увлекаться не стоит, так как она понижает возбудимость, и сексуальную тоже.

● Отвар: 2—3 ч. л. мяты залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане в закрытой посуде 10—15 минут. Дать остыть и принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день за полчаса до еды. Применяют в качестве успокаивающего средства, при воспалительных процессах в бронхах, легких, а также при сердечно-сосудистых, гинекологических заболеваниях. Отварами из листьев мяты дезинфицируют полость рта при различных воспалительных процессах.

● Для ванны 35—40 г сухих измельченных листьев мяты перечной залить 1 л крутого кипятка, настоять 20—30 минут и вылить в ванну. Если ванна принимается для снятия утомления после трудового дня или другой нагрузки, то температура ее должна быть +35—37 °С. Ванна же, принимаемая для лечения или профилактики респираторного заболевания, гриппа, должна быть температурой +38—39 °С. Длительность ее – 10—15 минут. Ванна с мятой оказывает благоприятный эффект при нервном возбуждении, головной боли, усталости. Она освежает и бодрит.

● Чай: 1 ст. л. травы положить на 1 стакан кипятка, настаивать 10—15 минут и пить. Этот чай снимает нервозность, раздражительность, улучшает сон. Поможет пара стаканов такого чая в день и при простуде, бронхите, ангине, насморке и фарингите. Чай с мятой показан при повышенной кислотности желудка и судорожных коликах, обильных или скудных менструациях.

● Настой: 2 ч. л. сухих листьев мяты заварить 1 стаканом кипятка, дать настояться 30 минут и процедить. Пить по 1/3 стакана 2 раза в день за 15—20 минут до еды. Применяют для очищения печени и выведения камней из желчного пузыря.

Этот же настой поможет как примочки и натирания для нежной, чувствительной и легко воспаляющейся кожи. Мята тонизирует клетки кожи, снимает зуд и сыпи.

● Для профилактики приступов гипертонии на ранних стадиях используют смесь из 1 части мяты, 1 части ромашки и 1/2 части валерианы. Из трав готовят настой и пьют его в течение месяца по 1/3 стакана ежедневно.

● При плохом запахе изо рта: 1 ст. л. мяты залить 500 мл кипятка и выдерживать в течение 2 часов, процедить. Полоскать при этом настоем.

● Мята выводит токсины из кишечника, чистит его: 2 ст. л. измельченных листьев мяты залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. л. 2—3 раза в день во время еды.

● При тошноте, рвоте: 1 ст. л. мяты залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав на 30—40 минут, процедить. Принимать по 1 ст. л. через каждые 3 часа. После приступа рвоты выпивать по 1/3—1/2 стакана.

● При головной боли:

– свежие листья мяты приложить ко лбу и перевязать,

– настоять мяту на тройном одеколоне в течение 8 дней, процедить, отжать, натирать виски, лоб, затылок.

● При головных болях, тошноте настойка: 1 часть листа мяты положить на 20 частей 70%-ного спирта, настаивать 1 неделю. Принимать по 10—15 капель.

● 2 ст. л. измельченных листьев заварить 2 стаканами кипятка и пить 2—3 раза в день за 15—20 минут до еды по 1/2 стакана, дети – по 1/4 стакана. Применять при вздутии кишечника; улучшает пищеварение, снимает тошноту при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и при беременности.

● Настой мяты перечной: 1 ч. л. листьев мяты поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом воды, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане при частом помешивании 15 минут, охлаждать при комнатной температуре 45 минут, процедить, оставшееся сырье отжать, а объем полученного настоя довести кипяченой водой до 200 мл. Приготовленный настой мяты хранить в прохладном месте не более 2 суток. Пить в теплом виде по 0,5 стакана 2—3 раза в день за 15 минут до еды как успокаивающее, спазмолитическое и желчегонное средство.

● При кожных болезнях используют мяту в виде настоя или отвара внутрь, а также принимают косметические мятные ванны (на 1 л воды заварить 5 г мяты).

При зудящих дерматозах мяту перечную для ванн применяют вместе с отваром горца птичьего.

● При грибке между пальцами на ногах размельчить мяту с солью и положить между пальцами ног на 1 час. Процедуру повторять, пока не исчезнет грибок.

● Смесь листьев мяты и корня одуванчика показана при сахарном диабете, для улучшения деятельности поджелудочной железы и как желчегонное: 1 ч. л. измельченного корня одуванчика смешать с 3 ч. л. листьев мяты и залить 1 стаканом воды, кипятить 5—7 минут и настаивать под крышкой полчаса, процедить. Пить по 1/4 стакана 2—4 раза в день до еды.

● Спиртовая настойка мяты (экстракт): 20 г сухой травы мяты положить в 100 мл 75%-ного спирта или водки, настаивать 2 недели в темноте. Принимать по 10—15 капель 3—4 раза в день. Также поможет в качестве ингаляций при воспалении слизистой горла, носа, трахеи, при бронхите. Наружно для растирания, при головных болях, мигрени, воспалениях кожи.

● Мятное масло – эффективный препарат при болях в области живота, вздутии, уменьшает изжогу. Выпить 2—4 капли с водой или на кусочек сахара.

Мелисса

В листьях мелиссы лекарственной содержится большое количество аскорбиновой кислоты, каротина (из него в организме образуется витамин А), эфирное масло, дубильные вещества, органические кислоты, много меди. В семенах мелиссы много масла.

Эфирное масло мелиссы имеет приятный лимонный аромат и содержит ряд веществ, активно воздействующих на различные физиологические процессы в организме. Для получения эфирного масла перерабатывают надземные части мелиссы.

Эфирное масло мелиссы оказывает на организм человека успокаивающее действие, обладает противомикробными свойствами. Листья мелиссы применяют также как спазмолитическое, противосудорожное, сердечно-сосудистое, болеутоляющее, мочегонное, потогонное, противорвотное, повышающее аппетит и противопростудное средство. Лекарственные средства из мелиссы нормализуют обменные процессы, укрепляют иммунитет, снижают артериальное давление, успокаивают частый пульс.

Таким образом, мелисса нормализует сон, помогает при простудных заболеваниях, улучшает пищеварение, лечит воспаления. Также применяется наружно в виде компрессов при ушибах и отеках.

Мелиссу в народе называли еще и «женской травой», так как ее использовали при нарушениях менструального цикла, возникновении разных жалоб при беременности.

Беременным женщинам мелиссу назначают для предотвращения токсикоза.

Ее рекомендуют при лечении подагры, сердечно-сосудистых заболеваний, при гипертонии, астме, невралгии, анемии, бессоннице.

● 2 ст. л. измельченных листьев мелиссы залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды. Сырье, оставшееся после процеживания, используется для теплых компрессов, которые делают 1—3 раза в день. Помогает в качестве припарок при фурункулах, как полоскание при воспалении десен и полости рта.

● 15 г травы залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1—2 ст. л. 5—6 раз в день при болях в спине, учащенном сердцебиении, бессоннице, коликах в животе, вздутии кишечника, почечных коликах, головокружении, шуме в ушах, анемии, при болезненных менструациях. Наружно применять как компресс при ревматизме.

● 1 ст. л. измельченной травы мелиссы залить 2,5 стаканами кипятка, настоять, укутав, 30—40 минут, процедить.

Принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день при анемии, сердечных заболеваниях как успокоительное средство, при тошноте, рвоте.

● Чай из мелиссы поможет справиться с расшатанными нервами и стимулирует аппетит. Надо просто залить листья кипятком и кипятить 10 минут.

● При заболеваниях дыхательных путей, желудка, вегето-сосудистой дистонии принимают отвар мелиссы, приготовленный из 10 г сухого сырья, прокипяченного в 1 стакане воды около 10 минут, пьют по 1 ч. л. 3 раза в день как тонизирующее средство.

● При головной боли и мигрени: 4 ч. л. сухой травы мелиссы залить 1 стаканом кипятка и настаивать около 1 часа, затем процедить и пить 3 раза в день до еды по 0,5 стакана. Этим

настоем можно пользоваться и при лечении аритмии, гипертонии, атеросклероза и ишемической болезни сердца.

● **Настой:** 8 ч. л. измельченной травы мелиссы положить в термос и залить 500 мл горячей воды температурой 60 °С. Настаивать 4—6 часов. Пить по 100 мл несколько раз в день. Такой чай используется при множестве заболеваний: нарушения в работе желудочно-кишечного тракта, неполадки с нервной системой (мигрени, бессонница, переутомление, чрезмерная раздражительность и перевозбуждение и т. п.). Сырье, оставшееся после приготовления лечебного настоя, можно использовать в виде припарок – компрессов на область ушибов, при радикулите и мышечных болях.

● При анемии, сердечных заболеваниях, как успокоительное средство, при тошноте, рвоте: 1 ст. л. измельченной травы залить 2,5 стаканами кипятка, настоять, укутав, 30—40 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана 3—4 раза в день.

Душица

Листья и молодые побеги душицы богаты витаминами К, Е, Р и провитамином А. В них содержатся эфирные масла, аскорбиновая кислота и дубильные вещества, танин. Также в наземной части душицы содержится эфирное масло. Есть масло и в семенах.

Тимол, содержащийся в эфирном масле, обладает болеутоляющим и антисептическим свойством, карвакрол – противовоспалительным и антиоксидантным, сесквитерпены – противоглистным. Дубильные вещества способствуют очищению организма от токсинов и шлаков. Аскорбиновая кислота имеет общеукрепляющее действие, а витамин К повышает свертываемость крови. Холин хорошо влияет на нервную систему и нормализует обмен жира и уровень холестерина.

В официальной медицине душицу применяют для лечения невротозов, истерии, бессонницы, эпилепсии, атеросклероза, гастритов, заболеваний печени и желчного пузыря, язвы желудка и 12-перстной кишки, атонии кишечника, гипертонической болезни.

В народной медицине добавляется использование травы при ангине, кашле, туберкулезе легких, диатезах, золотухе, задержке менструаций, общей слабости, головной боли, параличах, вялости пищеварения, для лечения ревматизма и гинекологических заболеваний.

Следует сказать, что душица является концентратом селена (5—6 мкг/г), то есть суточная потребность в нем удовлетворяется 1 чайной ложкой душицы.

Роль селена в организме в настоящее время изучена не полностью, но считается, что он замедляет старение.

Экстракт душицы обыкновенной входит в состав препарата «Уролесан», который применяется при почечных и печеночных коликах.

Настой душицы имеет отхаркивающее, диуретическое, седативное, противосудорожное, усиливающее перистальтику кишечника свойства. Настой используют в комплексном лечении злокачественных новообразований, при холециститах, дискинезии желчевыводящих путей, энтероколитах, при острых и хронических бронхитах. Душица входит в состав грудного, потогонного, ветрогонного сборов и сбора для полоскания горла. Также настой рекомендован при лечении острого ринита, при ангинах, гингивите. В акушерско-гинекологической практике настоем душицы применяют при аменорее, как лактогонное средство.

Душица будет полезна и во время климакса, поскольку оказывает успокаивающее действие во время приливов. В отдельных случаях с ее помощью удастся притормозить ранний климакс и продлить активную работу яичников.

Противопоказано принимать душицу при беременности, так как она стимулирует сокращение (усиливает тонус) мускулатуры матки, что может привести к аборту, **а также при тяжелых заболеваниях сердечно-сосудистой системы и повышенной кислотности желудочного сока**. Не рекомендуется принимать душицу долгое время детям (у мальчиков задерживается нормальное половое развитие, а у девочек в возрасте 6—7 лет преждевременно появляются вторичные признаки полового созревания) и мужчинам (часто даже при одно-двухмесячном питье чая с душицей мужчины могут стать импотентами).

● Чай с душицей полезно пить девушкам в возрасте 14—16 лет при задержке полового созревания.

● Настой: 1 ст. л. травы душицы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15—20 минут, процедить, принимать в теплом виде по 0,5 стакана 3—4 раза в день.

Применяется при болезнях дыхательных путей (как сильное потогонное и отхаркивающее) и желудочно-кишечного тракта.

Также настой можно использовать для полоскания горла и постановки примочек и компрессов, для ванночек (1 ст. л. настоя на 1 л воды).

Настой или даже обычный чай из душицы восстанавливает менструальный цикл, способствует снижению менструальных болей и применяется в случае задержки месячных.

● Если сделать настой из расчета 30 г травы душицы на 1 л кипятка и выпить его в течение суток, то он поможет при нарушенной моторной функции желудка и вялой перистальтике кишечника.

● 1 ст. л. травы душицы засыпать в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут при комнатной температуре, процедить, оставшееся сырье отжать. Объем полученного настоя долить кипяченой водой до прежнего объема (чтобы был 1 стакан). Приготовленный отвар хранить в прохладном месте не более 2 суток. Пить в теплом виде по 0,5 стакана 2 раза в день за 15 минут до еды. Он помогает при самых разных заболеваниях, которые перечислены выше.

Тимьян (чабрец)

Тимьян, или чабрец на Руси имел много названий: богородская трава, боровой перец, верест, жадобник, лебюшка, лимонный душик, мухопал, чабрец, фимиамник, чебарка. Название «богородская трава» чабрец получил из-за существующей на Руси традиции в день Успения Богородицы букетиками из него украшать икону Божьей матери.

Относится он к семейству Яснотковые (Lamiaceae) и видов тимьяна очень много, точнее, несколько сотен, распространенных почти по всей Евразии (кроме тропиков), в Северной Африке и Гренландии. На территории России и сопредельных государств произрастает свыше 170 видов тимьяна. Чаще всего используются в медицине, парфюмерии и кулинарии тимьян ползучий и близкие к нему виды.

Тимьян, как и любое растение, содержит в себе много разных веществ. В частности, эфирное масло, основным компонентом которого является тимол; есть в тимьяне дубильные вещества, горечи, минеральные вещества, камедь, органические пигменты, витамины группы В, С, каротин, а также ряд ценных макро- и микроэлементов: кальций, калий, магний, фосфор, натрий, цинк, селен, медь, марганец, железо. Лучше всего полезные свойства чабреца проявляются во время цветения растения, поэтому тогда его и собирают.

Сушеные листья в плотно закрытой емкости долго сохраняют аромат.

Тимьян для лечения использовался с глубокой древности. Его применяли как противоглистное, дезинфицирующее и обезболивающее средство. Впоследствии выяснилось, что так действует выделенный из тимьяна тимол. Отвары и порошок использовались на повязках при радикулите, воспалении седалищного нерва. В виде отвара или мази на меду применяли для «очищения груди и легких», поскольку он способствует отхаркиванию и успокаивает боли. Так же в качестве отхаркивающего применяли экстракт и отвар листьев. У тимьяна есть потогонное, противовоспалительное и противомикробное действие, поэтому его отвар поможет при лечении гриппа, ОРВИ, простудных заболеваний.

Тимьян является природным стимулятором, оказывающим тонизирующее воздействие на организм. Благодаря этому его используют как успокаивающее во время стрессовых состояний, при неврастениях, а также для лечения депрессий, бессонницы и мигреней. Отвар из листьев тимьяна (проще говоря, чай) снижает усталость, повышает работоспособность, его можно использовать для снижения симптомов хронической усталости.

В виде ванн тимьян полезен при нервных заболеваниях, радикулите, ревматизме, кожных сыпях, заболеваниях суставов, мышц.

Как наружное средство для растирания используют смеси, содержащие эфирное масло тимьяна. Эфирное масло также используют в лечении легочных заболеваний, астении, атонии кишечника, хлороза, коклюша, микоза.

Регулярное употребление тимьяна в блюдах устраняет гнилостное брожение в кишечнике, предотвращает образование газов и вздутие живота, способствует более качественному перевариванию жирной пищи.

Сок из свежесобранного растения применяют при простудах, воспалительных процессах верхних дыхательных путей, для устранения дисбактериоза, проблем с пищеварением, хронического колита, при воспалении придатков и болезненных менструациях.

Тимьян (чабрец) противопоказан при пиелонефрите, гепатите, заболеваниях щитовидной железы, мерцательной аритмии, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях желудка с повышенной кислотностью.

Тимьян нельзя употреблять при беременности, поскольку он может вызывать повышение тонуса гладкой мускулатуры матки и спровоцировать выкидыш, а вот кормящим женщинам пить чай с тимьяном крайне полезно, это значительно усиливает выработку молока.

Здоровые люди должны помнить, что длительное применение средств на основе тимьяна может привести к развитию гипотиреоза (пониженной функции щитовидной железы).

● 1 ст. л. травы тимьяна залить 1 стаканом кипятка, накрыть крышкой. Настаивать 15 минут, процедить и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день в теплом виде при заболеваниях дыхательных путей.

При ангине, фарингите и стоматологических заболеваниях полоскать таким теплым настоем полость рта и горло 3—4 раза в день.

● 1 ч. л. сухих или свежих цветов тимьяна залить 1 стаканом кипятка, настоять 5—10 минут, процедить и пить как чай, можно добавить мед. Такой чай (как сейчас говорят, «тизана», то есть чай из травы) улучшает работу желудка, устраняет изжогу, снимает головную боль, является профилактическим средством от простудных заболеваний. Если этот чай выпить с утра на голодный желудок, то он благотворно влияет на микрофлору кишечника и помогает в борьбе с дисбактериозом. Примочки из отвара тимьяна прикладывают к месту укуса пчел, ос, комаров и других насекомых.

● Настой тимьяна смешать с 1 ст. л. смеси алоэ с медом в соотношении 1:1. Полученное лекарство принимать при кашле по 1 ст. л. 3—4 раза в день.

● Пучок цветущего промытого тимьяна залить 2 стаканами кипятка, 30 минут греть на водяной бане, влить в отвар кипяченую воду до первоначального объема, а потом добавить 2 ст. л. сока чеснока, 250 г меда и все хорошо перемешать. Готовую смесь хранить в плотно закрытой стеклянной банке в холодильнике. Принимать при кашле по 1 ч. л. после еды 2 раза в день. Сироп можно хранить длительное время. Для детей такое лекарство можно готовить без чеснока.

● 50 г сухой травы тимьяна залить 200 мл 70% спирта и оставить для настаивания в темном прохладном помещении на одну неделю, периодически взбалтывая. Готовую настойку процедить и принимать по 20—25 капель с водой для профилактики гриппа. Срок хранения настойки составляет три года.

● 1 ст. л. сухой травы тимьяна залить 1 стаканом горячей воды, довести до кипения, настаивать 1 час. Процедить и принимать отвар 3 раза в день по 1 ст. л. до еды при кашле.

● 1 ст. л. травы тимьяна залить 2 стаканами воды, довести до кипения и сразу же снять с огня. Укутав, оставить на 1 час. Потом процедить и принимать 1/3 стакана 3 раза в день перед едой. Этот отвар восстанавливает работу мозга после сотрясения, устраняет головную боль, укрепляет нервную систему и улучшает сон. Курс лечения – от 6 месяцев до 1 года.

● 1 ст. л. измельченной травы тимьяна залить 1 стаканом кипятка и настаивать в закрытом термосе 2 часа. Процедить. Принимать настой 3—4 раза в день после еды: взрослым по 1 столовой ложке, а детям – по 1 чайной. Помогает избавиться от бронхита.

Также этот настой можно втирать в область грудной клетки, а сверху прикладывать бумажный листочек (размером с половинку тетрадной страницы), намазанный тонким слоем козьего жира. 2—3 ночи, проведенные с таким «горчичником», способны полностью излечить бронхит.

● 8 ст. л. цветков тимьяна залить 500 мл качественной водки. Убрать на 2 недели в темное место. Принимать по 35 капель 3 раза в день и натирать настойкой онемевшие части тела после инсульта.

● 1 ст. л. сушеной травы тимьяна залить 0,5 л кипятка и настаивать в закрытой посуде, хорошо укутав, 40 минут, процедить; выпить за 4 приема в течение дня. Помогает при стрессе и хронической усталости.

● Свежую измельченную траву тимьяна слоями уложить в банку и залить медом, месяц настаивать в темном прохладном месте, затем варить на кипящей водяной бане 30—40 минут, процедить, остаток отжать. Хранить в холодильнике. Принимать при метеоризме, заболеваниях пищеварительного тракта.

● 1 ст. л. сухой травы тимьяна ползучего залить 1 стаканом кипятка и настаивать под крышкой 15 минут, процедить; пить по 1 стакану 2 раза в день. Применяется при атонии кишечника.

● 1 ст. л. травы тимьяна залить 2 стаканами воды, довести до кипения и сразу же снять с огня. Укутав, оставить на 1 час. Потом процедить и принимать по 1 стакану 2 раза в день за 40 минут до еды. Применяется при дисбактериозе. Спустя 2 месяца кишечная микрофлора восстановится полностью. Такой же отвар рекомендован при гастрите с пониженной кислотностью.

● 1 ст. л. травы тимьяна залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут под крышкой, процедить, принимать по 50 мл 3—4 раза в день до еды при холецистите, цистите.

● Измельчить 100 г сухой травы тимьяна до порошкообразного состояния. Смешать его с 500 г меда, поставить на водяную баню и томить в течение часа на слабом огне, постоянно помешивая. Принимать каждый вечер перед сном по 1 ч. л. Хранить в холодильнике. Применяется при катаракте.

● 2 ст. л. сухой травы тимьяна залить 1 стаканом воды, довести до кипения, прокипятить 1 минуту, отставить с огня и дать настояться 1 час. Процедить. Принимать по 0,5 стакана после еды 3 раза в день при аллергических реакциях, сахарном диабете и фурункулезе.

● Свежий сок травы тимьяна принимать по 15 капель 3 раза в день при болях внизу живота при геморрое.

● 2 ст. л. травы тимьяна залить 500 мл кипятка, настаивать 2 часа, процедить и принимать 2 раза в день до еды по 0,5 стакана при половой слабости у мужчин.

● 2 ст. л. сухой травы тимьяна залить 1 стаканом кипятка, настаивать 3 часа, процедить, пить настой 3 раза в день по 1 ст. л. при ишиасе, неврите, радикулите.

● 20 г тимьяна залить 1 л кипятка, настоять под крышкой до полного охлаждения. Пить теплым по 0,5 стакана 4 раза в день при пояснично-крестцовой невралгии.

● 30 г измельченной травы тимьяна сложить в стеклянную тару и залить 150 мл спирта или водки. Емкость закрыть и настаивать при комнатной температуре 10 дней. Затем настойку

процедить и применять внутрь после еды по 15 капель три раза в день, использовать для растираний и примочек. Принимается в качестве отхаркивающего средства при кашле, при простудных заболеваниях, используется как растирание при болях в мышцах и суставах.

● 3 ст. л. травы тимьяна залить 100 мл водки. Настаивать в темном месте 21 день, процедить, траву отжать. Использовать для растираний при болях в суставах и пояснице, при ревматизме.

● 1 ст. л. смеси взятых поровну трав черники и тимьяна обыкновенного залить 1 стаканом кипятка и настаивать 30 минут, процедить. Пить при простуде, гипертонии, воспалительных процессах, сахарном диабете, анемии после еды по 100 мл.

● 100 г высушенной травы тимьяна залить 1 л белого сухого вина. Настаивать неделю, периодически встряхивая емкость. Затем настойку довести до кипения, снять с огня, укутать и настаивать 4—6 часов, процедить. Принимать 2—3 раза в день до еды по 30 мл. Эта настойка укрепляет здоровье, лечит простудные заболевания, снимает спазмы желудка, помогает при головных болях, способствует отделению желчи, облегчает течение нервных расстройств и помогает в борьбе с бессонницей.

Петрушка

О петрушке обычно не думают как о кладовой полезных веществ, а между тем витамина С в ее листьях не меньше, чем в черной смородине или апельсинах. Есть в ней и бета-каротин, преобразующийся в организме в витамин А. Среди другой растительной пищи петрушка выделяется высоким содержанием витамина К, из других веществ можно назвать эфирные масла и флавоноиды.

Петрушку в народе применяли с лечебной целью при заболеваниях почек, цистите, отеках сердечного происхождения, при метеоризме и как желчегонное при дискинезии желчных путей.

Отвар свежих листьев петрушки в соотношении 1 часть листьев на 10 частей воды увеличивает желчеотделение в 1,5 раза.

Чай из корневищ петрушки употребляют при импотенции, вздутии кишечника, всех видах болезней мочеполовых органов, камнях в мочевом пузыре, при водянке как сильное мочегонное средство.

Противопоказано использовать в еду петрушку при оксалурии.

● Сок петрушки стимулирует работу почек, используется при цистите, мочекаменной болезни, отеках, почечных спазмах (противопоказан при нефрите), при воспалении предстательной железы. Его надо принимать по 1 ст. л., смешанным с медом по вкусу, 3 раза в день.

● При простатите: корень петрушки тщательно помыть, мелко порезать. Полную столовую ложку приготовленного сырья залить половиной стакана крутого кипятка, оставить на ночь, на 10 часов. Утром процедить. Пить по 1 ст. л. 4 раза в день за полчаса до еды.

● При вздутии живота: 4 ч. л. сухих или свежих корней петрушки залить 2 стаканами кипятка, настаивать ночь (8—10 часов). Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды.

● При камнях в почках, мочевом пузыре: 1 ч. л. мелко порезанных корней петрушки смешать с 1 ч. л. порезанных листьев петрушки, залить 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 2—3 часа. Выпивать 1 стакан в 2 приема до еды небольшими глотками.

● При заболеваниях суставов: 1 ч. л. смеси сухой зелени и корней петрушки залить 2 стаканами горячей воды. Настаивать 9 часов. Принимать по 2—3 ст. л. перед едой 3 дня.

● При астении: 1 ст. л. семян петрушки залить 1 стаканом горячей воды и кипятить 30—40 минут. После чего охладить, тщательно процедить и довести объем кипяченой водой до исходного. Принимать по 2 ст. л. 3—4 раза в день до еды.

Портулак

Это пищевое и лекарственное растение. У него слабый запах и терпкий, освежающий вкус. Используют в пищу и для приготовления лекарств надземные побеги (траву), реже все растение целиком, но при этом необходимо тщательно вымыть корни.

В портулаке содержатся белки, сахара, аскорбиновая кислота (витамин С), а также каротин (провитамин А), витамины группы В, соли кальция, калия, магния, марганца и другие минеральные вещества.

Листья портулака огородного срезают через месяц после всходов. Заготовку продолжают по мере необходимости, пока портулак не начнет цвести.

С лечебной целью используются стебли, листья, цветки и семена.

Листья и стебли используют при лечении глазных болезней и как глистогонное средство.

В народной медицине портулак употребляется как противовоспалительное и мочегонное, а также при гонорее, трихомонадных кольпитах, сифилитических артритях, болезнях печени, почек, мочевого пузыря, авитаминозах, бактериальной дизентерии, параличах инфекционного происхождения, как антитоксическое средство – при укусах ядовитых змей и насекомых. Портулак применяют для лечения сердечно-сосудистых заболеваний.

Примочки из растертых семян используют для лечения чешуйчатого лишая.

Портулак усиливает сердечную деятельность и повышает артериальное давление.

Наружно свежий сок или настой портулака применяют как ранозаживляющее средство. Семена используют как «кровоочистительное» средство. Водное извлечение оказывает слабое диуретическое действие и вызывает замедление пульса.

Отвар семян применяют при расстройстве желудка и как жаропонижающее.

Лечение препаратами из портулака не рекомендуется при гипертонии .

● Настой травы оказывает мочегонное и противовоспалительное действие: 1 ст. л. свежей травы залить 1 стаканом кипятка, оставить на 2 часа, процедить и пить по 2 ст. л. 3—4 раза в день.

● Для улучшения пищеварения: 1 ст. л. свежей измельченной травы портулака положить на 1 стакан кипятка, настаивать 1—2 часа, процедить. Принимать по 2—3 ст. л. до еды 4 раза в день.

● При заболеваниях почек, печени и мочевого пузыря: сок травы пить по 1 ст. л. 3 раза в день как желчегонное и противовоспалительное средство.

● При импотенции: 1 ст. л. сухой травы портулака заварить в 200 мл кипятка. Настаивать 1 час при комнатной температуре, затем процедить. Пить по 2 ст. л. 3—4 раза в день.

● Свежие листья портулака огородного прикладывают к местам укусов пчел и к опухолям.

● При язвенном колите: 1 ст. л. сухой травы залить 200 мл кипятка и еще кипятить 10 минут, потом настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1—2 ст. л. 3 раза в день. Этот же рецепт подойдет и при артрите.

● Чтобы вывести бородавки, их следует смазывать свежим соком портулака.

● При псориазе используют в виде примочек настой на воде или репейном масле порошка семян портулака огородного. Настой: заварить 1 ст. л. сухой травы 200 мл кипятка. Настаивать 1 час при комнатной температуре.

● Наружно в виде компрессов горячие отвары или запаренную траву назначают при фурункулезе, лечении мастита, флегмоны, панариция.

Розмарин

Он обладает общеукрепляющим, антисептическим, тонизирующим и многими другими свойствами. Также он благоприятствует выработке ферментов, которые очищают печень от токсинов и выводят их.

В листьях, верхних частях побегов и цветках розмарина есть эфирное (розмариновое) масло, максимальное количество которого скапливается в растении дважды – в момент полного цветения и во время осыпания плодов.

Розмарин признан идеальным добавлением к мясным блюдам, поскольку эфирные масла усиливают работу желчного пузыря и печени. Также розмарин повышает аппетит, и самое главное, при его употреблении можно гораздо меньше солить пищу.

С лечебной целью используют молодые однолетние побеги и листья. Собирают их с верхушек до и во время цветения.

Розмарин является хорошим стимулятором иммунитета, улучшает состояние при депрессии.

Его применяют при общем истощении организма, низком давлении, половой слабости, при белях (спринцевание), ревматизме и радикулите (в виде ванн), климаксе. Розмарин хорошо лечит простудные заболевания (оказывает противокашлевое и смягчающее действие), многие болезни сердца.

Очень ценится эфирное масло розмарина, оно обладает антисептическими свойствами и применяется для лечения угревой и фурункулезной сыпи, экземы, инфицированных ран, при абсцессах.

Фитонциды, выделяемые эфирным маслом розмарина, будут дезинфицировать воздух в комнате, уничтожая вирусы и болезнетворные микробы, устранять неприятные запахи.

Эфирное масло розмарина усиливает концентрацию, стимулирует психическую активность и является хорошим средством против депрессии, психической усталости и забывчивости. Вдыхание масла розмарина поднимает настроение.

Розмарин не рекомендуется беременным женщинам, больным гипертонией и людям, склонным к судорогам.

● При чесотке, педикулезе: 10 г листьев розмарина положить в 50 мл водки и настаивать несколько суток, потом распылять из пульверизатора на корни волос 1—2 раза в день.

● Для лечения ран и ожогов: 50 г листьев положить в 1 л воды и держать на кипящей водяной бане 10 минут. Смочить в теплом отваре марлю, положить на большую область, накрыть пленкой, утеплить. Держать 10—15 минут. Процедуру проводить 2—3 раза в день.

● Плохо заживающие раны, язвы и фурункулы: смочить льняную салфетку в горячем настое розмарина (2 ч. л. измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка и настаивать 30 минут), наложить на место ранения или воспаления, накрыть пергаментом или целлофаном и закрепить бинтом или лейкопластырем. Держать час, процедуру повторять 2—3 раза в день.

● Быстрый способ: 2—3 ст. ложки молодых стеблей розмарина с листьями обварить кипятком, завернуть в марлю. Горячие подушечки применять как обезболивающие припарки.

● Для лечения сердечных болезней: взять 1 л хорошего белого вина (можно столового) и засыпать в него горсть измельченных сухих листьев розмарина. Настаивать 1—2 суток. Употреблять по 100 мл после еды.

Шафран

Шафран входит в состав 300 прописей лекарственных средств восточной медицины. Употребление его в небольшом количестве способствует улучшению пищеварения. Шафран богат многими витаминами, включая витамины А, В₂, В₃, В₉, С, в нем есть природный каротиноид, кроцин, который придает специи золотисто-желтый оттенок. Есть в нем и другие каротиноиды, со своими полезными свойствами. Шафранал (эфирное масло) – антиоксидант, обладающий антиконвульсивным и антидепрессивным свойствами. Найдены в шафране и другие эфирные масла и минеральные вещества (медь, калий, кальций, марганец, железо, селен, цинк и магний).

В народной медицине его применяют как болеутоляющее, мочегонное, потогонное, противосудорожное и сердечное средство. Шафран – природный антибиотик и антиоксидант. Регулярное потребление этой пряности очищает кровь, печень, регулирует желудочно-кишечную функцию, улучшает аппетит. Укрепляет нервную систему, избавляет от неврозов, истерии и депрессии. Благоприятно влияет на органы дыхания, снимает сильные приступы кашля.

Входит в состав многих омолаживающих препаратов.

Шафран, смешанный с медом, яблоком помогает при сердечно-сосудистых заболеваниях, бессоннице, головной боли, и заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Тычиночные нити помогают при бесплодии. Недавно специалисты доказали, что специя помогает справиться и с предменструальным синдромом.

Высушенные лепестки шафрана можно употреблять и как отхаркивающее средство.

Шафран с медом принимают внутрь для дробления камней в почках и мочевом пузыре.

Масло шафрана хорошо успокаивает нервы, оказывает снотворное действие, способствует мочеотделению. Единственным побочным действием шафрана является снижение аппетита.

Не следует чрезмерно употреблять во время беременности ввиду направленного сокращения матки – может спровоцировать выкидыш.

● Настой: 1 ч. л. рылец шафрана залить кипятком, настаивать 15—20 минут, процедить через 2—3 слоя марли и охладить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Это хорошее мочегонное и противовоспалительное средство, оно незаменимо при почечнокаменной болезни, воспалении мочевого пузыря и мочевыводящих путей, для профилактики и купирования судорог у больных эпилепсией.

Местно настой применяют в виде примочек при воспалительных заболеваниях глаз (конъюнктивиты, кератиты), в виде компрессов или влажно высыхающих повязок при лечении гнойных ран на коже.

● Очищает кровь и избавляет от фурункулеза: взять 10 тычинок шафрана, 10 ягод светлого изюма, залить 0,5 стакана холодной воды и оставить на ночь. Утром выпить натощак. Курс лечения 2 месяца, при необходимости повторить через полгода.

● Шафран при головной боли: 5 рылец шафрана тщательно смешать с 5 каплями теплого масла. Смесь втирать в ноздри.

Куркума

Родом куркума из Юго-Восточной Индии, где она до наших дней встречается в диком виде. Известна она с 2500 г. до н. э. в Индии, тогда ее использовали в религиозных ритуалах, потом начали применять в кулинарии и медицине.

В корне куркумы содержатся:

– куркумин – вещество, подавляющее рост раковых клеток, особенно при новообразованиях на коже, в полости рта, пищеводе, желудке, тонком кишечнике и молочной железе, уменьшающее содержание в организме вредного холестерина и снижающее риск развития атеросклероза, препятствующее образованию камней в печени, почках и мочевом пузыре. Антибактериальные свойства куркумина сильны настолько, что он оказывается способен сдерживать развитие туберкулеза. Именно куркумин отвечает за красящие свойства куркумы. В составе продуктов он обозначается как E100;

– куркумор, подавляющий рост злокачественных образований кожи, матки и молочной железы;

– цинеол, благотворно воздействующий на работу желудка, уничтожающий паразитов;

– тумерон, обладающий антипаразитарным действием и подавляющий рост болезнетворных бактерий.

Куркумин широко используют в пищевой промышленности для подкрашивания самых разных продуктов.

Кроме этого куркумин имеет противовоспалительные, противоопухолевые, антимуtagenные, антиокислительные и противоамилоидные (способность уменьшать образование амилоидных телец, образующихся, в частности, в мозгу при болезни Альцгеймера) свойства.

В куркуме есть витамины B₁, B₂, B₃, B₆, B₉, C, E, K, P; макроэлементы кальций, магний, натрий, калий, фосфор; микроэлементы железо, цинк, медь, марганец, селен. В куркуме также содержатся эфирные масла, крахмал, борнеол и т. д.

Вещества, содержащиеся в куркуме, выполняют функцию природных антиоксидантов, то есть защищают организм человека от опасного воздействия свободных радикалов. Это, в свою очередь, предотвращает преждевременное старение или даже развитие онкологических заболеваний. Также куркума является эффективным антисептиком и позволяет обеззараживать раны и предотвращать их инфицирование.

Еще она выводит токсины и шлаки из кишечника, чистит печень и улучшает ее работу, оказывает желчегонное действие. А это способствует выведению из организма «плохого» холестерина.

Куркума благоприятно влияет на слизистые оболочки желудочно-кишечного тракта, повышает аппетит, ускоряет переваривание пищи и нормализует микрофлору кишечника.

Регулярное употребление куркумы ускоряет обмен веществ, таким образом способствуя снижению веса.

Куркума помогает нормализовать уровень сахара в крови и контролировать его.

Судя по результатам исследований, куркума позволяет замедлять и прекращать воспалительные процессы в суставах. Сегодня даже разрабатываются препараты на основе куркумы против артрозов и артритов.

Свойства куркумы ускорять регенерацию тканей позволяют использовать ее для заживления ран и улучшения состояния кожи.

Также комплексные рецепты с куркумой помогают очистить организм от шлаков, вывести токсины, укрепить иммунитет.

Противопоказания к применению куркумы:

– хронические заболевания в стадии обострения;

- заболевания печени с образованием камней;
- камни в желчном пузыре или в желчных протоках;
- склонность к образованию тромбов или повышенная свертываемость крови;
- беременность, поскольку куркума повышает тонус матки;
- грудное вскармливание;
- аллергия или пищевая непереносимость куркумы.

● При болях в горле в стакан теплой чистой воды добавить по 0,5 ч. л. куркумы и соли, все хорошо перемешать. Полоскать горло не менее 5 раз в день до улучшения состояния. Это же средство можно использовать при стоматите или пародонтите.

● При гриппе и ОРВИ 0,5 ч. л. куркумы залить 500 мл кипятка, настаивать 5 минут и пить 2—3 раза в день. Можно добавить мед, но не в горячий раствор, иначе мед потеряет свои лечебные свойства (при нагревании выше 40 градусов).

● При простудах в 1 стакане теплого молока развести 1 ч. л. куркумы. Пить по вечерам до полного выздоровления. Помогает при бронхите, сухости, першении в горле, тонзиллите и фарингите. Также оно улучшает сон, восстанавливает кровь и кожу.

● Другой вариант при простуде (температура и кашель): растереть куркуму с медом в равных количествах, принимать по 0,5 ч. л. 3 раза в день.

● При кровоточивости десен и для их укрепления помогут полоскания 1 ч. л. куркумы на 1 стакан теплой воды.

В Индии куркуму добавляют в зубные порошки и пасты для заживления ранок во рту, уменьшения кровоточивости и укрепления десен.

● При проблемах с пищеварением до еды принимать 0,5 ч. л. куркумы, размешанной в 100 мл теплой воды.

● При анемии с утра натощак съесть смесь из 1 ст. л. меда и 1/4 ч. л. куркумы. Можно также принимать смесь из 0,5 ч. л. куркумы с таким же количеством меда 3 раза в день.

● При заболеваниях желудка (диарее, метеоризме) поможет прием 0,5 ч. л. куркумы, размешанной (она не растворяется в воде, будет просто взвесь) в 1 стакане воды до еды.

● При воспалительных заболеваниях глаз нужно приготовить настой из 1 ч. л. куркумы и 1 стакана воды (залить порошок кипятком и оставить до полного остывания). Закапывать в глаза по 1—2 капли 2—3 раза в день.

● Смешать измельченные 1 ч. л. куркумы, 2 ч. л. травы шалфея, 3 ч. л. листа Melissa. Смесь залить 2 стаканами кипящей воды, дать постоять под крышкой 20 минут. Процедить и пить по 1/4 стакана 4 раза в день. Действует на предупреждение болезни Альцгеймера и замедляет ее развитие в самом начале заболевания.

● 4 ст. л. цветков календулы залить 2 стаканами кипящей воды, поставить на водяную баню и варить 15 минут. Добавить 2 ч. л. порошка куркумы, дать постоять под крышкой 45 минут и процедить. Пить теплый настой по 0,5 стакана каждые 30—60 минут в течение дня. Помогает при отравлении некачественной пищей или похмелье.

● Сок, отжатый из свежих корневищ куркумы, помогает при лечении заболеваний кожи, а также уменьшает область укуса насекомых и способствует заживлению ушибов. В сочетании с соком алоэ помогает залечивать ожоги.

● При порезах можно промыть рану и присыпать ее порошком куркумы. Это поможет остановить кровь и будет способствовать скорейшему заживлению.

● Куркума способствует очищению организма от шлаков. Нужно взять равные части горечавки, барбариса и куркумы, добавить мед по вкусу и принимать по 0,5—1 грамму 2—3 раза в день.

● Паста: в 50 г порошка куркумы добавить 100 мл воды и развести до состояния кашицы, до консистенции жидкой сметаны. Поставить на огонь и при постоянном помешивании варить

5—7 минут. Получится густая паста коричневого цвета. Когда смесь остынет, переложить ее в стеклянную банку и поставить в холодильник. При легких ожогах в пасту с куркумой необходимо добавить сок алоэ и нанести на место ожога. Это успокоит обожженную кожу.

● Для общего оздоровления и усиления иммунитета куркуму можно употреблять и в виде чая. Для этого 0,5 ч. л. порошка куркумы надо залить 1 стаканом горячей воды. По желанию добавить мед и пить по утрам или вечерам 2 недели.

● Синяки и травматические опухоли пройдут быстрее, если развести кипяченой водой 0,5 ч. л. куркумы и щепотку соли, чтобы получилась густая смесь. Нанести смесь на больное место, прикрыть марлевой салфеткой и держать, пока не высохнет. Эту же пасту применяют при лишае, инфекционной экземе и других заболеваниях кожи, вызванных паразитами. Она снимает зуд кожи, быстро рассасывает фурункулы.

● Смешать 2—3 ч. л. сока алоэ с небольшим количеством куркумы. Принимать 2—3 раза в день при подагре.

● При наружном геморрое помогает смазывать больные места перед сном смесью из 0,5 ч. л. куркумы с 1 ч. л. кокосового масла.

● При фиброзно-кистозной мастопатии можно приложить к груди на ночь пасту из 0,5 ч. л. куркумы и 1 ч. л. теплого касторового масла.

● Для очищения организма и укрепления иммунитета: вскипятить 500 мл воды, добавить в кипяток 4 ст. л. черного чая без примесей и ароматизаторов, корицу на кончике столовой ложки, 4 кусочка имбиря, 2 ст. л. куркумы и 1 ч. л. меда. Дать этой смеси остыть и влить в нее 500 мл кефира. Принимать этот состав 1 раз в день – либо на завтрак, либо на ужин.

● При порезах, ранах, грибковом поражении ногтей нужно приложить смесь из 0,5 ч. л. куркумы и 1 ч. л. геля алоэ к пораженному участку кожи.

● Рецепт для похудения: 1/4 ч. л. порошка куркумы залить 100 мл кипятка, добавить 1 стакан молока. По желанию положить мед. Принимать перед сном.

● Чтобы перебить аппетит: нужно 1/4 ч. л. куркумы, 1 ст. л. меда, 100 мл воды. Смешать мед с куркумой, добавить воду, все тщательно перемешать. Пить по 1 стакану утром за 2 часа до завтрака и вечером за 2 часа до сна.

● Для очищения организма: добавить 0,5 ч. л. куркумы на 200 мл воды, молока или кефира. При желании употреблять с чайной ложкой меда. Принимать утром длительным курсом.

● Куркуму смешать с молотым имбирем в соотношении 1:2, развести растительным маслом до консистенции густой сметаны. Нанести кашицу на больное место, укрыть кусочком полиэтилена, перевязать и подержать ночь на болящем суставе.

● При болях в суставах (артрит) смешать куркуму, имбирь и мед в равных количествах, принимать по 0,5 ч. л. 2—3 раза в день до еды.

Эстрагон (тархун)

Специфический пряный острый аромат и своеобразный вкус травы эстрагон обусловлены наличием эфирного масла. Еще он содержит большие дозы витамина С, другие витамины в меньших количествах, дубильные вещества, горечи, минеральные вещества. В листьях и молодых побегах много витамина С, каротина, рутина, из минеральных веществ можно отметить медь, марганец и кобальт.

Эстрагон улучшает пищеварение, является противоглистным, мочегонным средством. Помогает избавиться от мокроты. Положительно влияет на нервную систему.

В народной медицине его используют в лечении цинги, как общеукрепляющий компонент в питании. Еще с древности эстрагон принимали при бессоннице, неврастении и депрессиях. Он способен облегчить зубную и головную боли, применяется при бронхитах и воспалении легких.

Употребленный как пряность, прежде всего в свежем виде, он усиливает аппетит и улучшает пищеварение. Используют молодые кончики побегов эстрагона.

При неврозах и стрессовых состояниях готовят настой из сухой травы.

Сухая трава эстрагона сохраняет свои пряные свойства и входит в состав различных пряных смесей. Для сохранения аромата сухих листьев рекомендуется растирать их в порошок и хранить в герметически закрытых банках.

В старину эстрагонный уксус, наполовину смешанный с ромом или водкой, использовали как наружное средство для втираний.

Эстрагон категорически запрещено употреблять при беременности, так как он может спровоцировать выкидыш. Противопоказан и при эпилепсии. Ни в коем случае нельзя использовать его в лечении более 1 месяца.

● При неврозе: 1 ст. ложку сырья запарить в 1 стакане кипяченой воды. Через 60 минут настой процедить и пить по половине стакана 3 раза в день.

● При повышенной утомляемости: 1 ст. л. высушенной и тщательно измельченной травы настаивать 1—2 часа в 1 стакане кипятка. Полученный настой процедить и пить по третьей части стакана 3 раза в день.

● Для повышения аппетита: обдать кипятком заварочный чайник, положить в него 3 ч. л. чая, 1 ч. л. сушеного эстрагона и сушеную корку половины граната. Залить на треть объема чайника кипятком и оставить на 10 минут настаиваться. Затем долить в чайник кипятком и оставить еще на четверть часа. Потом пить как чай.

● При варикозном расширении вен: горсть сушеной травы эстрагона смешать с 500 мл простокваши. Нанести все на марлю и наложить на пораженные участки. Сверху прикрыть целлофаном, лечь и слегка приподнять ноги. Через 30 минут компресс снять.

● При бессоннице: 1 ст. л. травы эстрагона заваривать 5 минут в 1 стакане кипятка и оставить настаиваться на час. Потом процедить и в настое смочить полотенце. Слегка его отжать и обернуть им голову перед сном.

● При стоматите, гингивите и радикулите: 20 г измельченной до порошка травы эстрагона тщательно перемешать со 100 г сливочного масла, предварительно размягчив его. Варить массу на слабом огне, время от времени помешивая, после чего дать ей остыть. В итоге получается своего рода мазь, которую втирают в десны при стоматологических заболеваниях и растирают ею больные участки при радикулите.

● При экземах и дерматите: смешать 1 часть измельченной до порошка травы эстрагона с 3 частями меда. Полученную мазь используют для смазывания проблемных участков кожи.

Укроп

Он обладает множеством полезных для здоровья свойств. В зелени укропа содержатся витамины А, группы В, С и микроэлементы, такие как кальций, калий, железо, фосфор, благодаря чему он эффективно регулирует работу желудочно-кишечного тракта, понижает давление и благотворно влияет на сердечную деятельность. Укроп способен облегчать симптомы цистита и почечных заболеваний. Он обладает мочегонными и желчегонными свойствами, а также применяется как средство усиления секреции молока у кормящих матерей. А еще зелень укропа мгновенно облегчает головную боль и помогает справиться с бессонницей.

Настой травы укропа улучшает пищеварение, подавляет гнилостные процессы и помогает организму избавиться от шлаков.

Из плодов укропа получают эфирное масло, которое обладает антисептическим свойством.

Наружно применяют укроп в виде примочек при глазных заболеваниях и гнойничковых поражениях кожи.

Применяют его и при спазмах органов брюшной полости, при заболеваниях дыхательных путей.

Употребление укропа в пищу, а также лечение его препаратами противопоказано людям с пониженным давлением. Чрезмерное употребление укропа может вызвать обморок, временное ухудшение зрения и общий упадок сил.

● Для понижения артериального давления и как успокоительное средство помогает чай из укропа. Залить кипящей водой семена укропа (1 ч. л. на стакан воды) и дать настояться под крышкой 5—10 минут. Чтобы чай был крепче, перед заваркой зерна укропа измельчают.

● Для повышения лактации: 1 ст. л. семян укропа залить 1 стаканом горячей воды и настаивать 2 часа. Пить по полстакана 2 раза в день маленькими глотками, задерживая некоторое время во рту.

● Промывание для глаз: залить 1 ст. л. семян укропа 2 стаканами горячей воды и кипятить 10 минут. Перемешать и остудить, можно промывать глаза, но каждый день отвар надо готовить заново. Можно сделать компресс для глаз. Небольшую хлопчатобумажную тряпочку или кусок марли смочить этим отваром и положить на глаза. Сверху накрыть компресс полотенцем и подержать минут 20.

Имбирь

В медицине применяется очищенный свежий или сухой корень в виде порошка, отвара или настоя, в гомеопатии используется настойка высушенного корня.

Имбирь обладает уникальным сочетанием вкусовых и лекарственных свойств. Он действует как обезболивающее, противовоспалительное, рассасывающее, спазмолитическое, ветрогонное, возбуждающее, заживляющее, потогонное, бактерицидное, желчегонное. Укрепляет иммунитет, задерживает рост бактерий, используется при глистных заболеваниях.

Пища с имбирем становится более легкой, она лучше усваивается.

Систематическое употребление имбиря в пищу в небольших количествах стимулирует пищеварение и образование желудочного сока. Эффективен при простудных заболеваниях, гриппе, кашле, застойных явлениях в легких, синусите, боли в горле. Обладает отхаркивающим действием, а заваренные измельченные корни хорошо согревают тело.

Он эффективен при различного рода болях в животе, при кишечных, почечных, желчных коликах. Способен снижать холестерин. Обладает легким слабительным действием. Уменьшает боли, вызванные ревматизмом, артрозом или артритом, снимает отеки, растяжения, мышечные боли. Кожура корня имбиря имеет мочегонный эффект и стимулирует образование слюны. Позволяет снять судороги во время менструации. Помогает прекрасно бороться с умственной или физической усталостью, восстанавливает силы.

Имбирный чай поможет пережить качку на корабле, он снимает не только тошноту, но и головокружение, слабость, применяется для снятия признаков токсикоза во время беременности. Чтобы улучшить пищеварение, чай с имбирем пьют перед едой. В сутки можно выпивать не более 2 литров. Из-за сильных тонизирующих и бодрящих свойств не стоит пить его на ночь.

Очень популярно применение имбиря для похудения, так как он имеет свойство ускорять обмен веществ.

Чай с имбирем от простуды согревает, стимулирует отхаркивание, облегчает боль в горле. Настои и отвары из имбиря укрепляют и очищают сосуды, тонизируют. Избавляют от запаха изо рта.

Настои из имбиря противопоказаны при язве и гастрите из-за сильного воздействия на пищеварительный тракт; при повышенной температуре (они согревают и усиливают кровоток); при любых кровотечениях; при аллергии.

● При насморке помогает тертый корень имбиря. Марлю с тертым имбирем прикладывают к ноздрям на 10 минут. Можно также разложить на тарелке тертый имбирь и, наклоня голову, вдыхать.

● Тоненькую пластинку корня имбиря настоять на стакане холодной воды в течение 8 часов и прокипятить, остудить, промыть ею нос.

● При аллергическом рините рекомендуются ингаляции: в горячую воду добавить немного сухого или свежего измельченного имбиря и дышать над паром 2—3 минуты.

● При болях можно растирать суставы имбирным маслом: натертый корень свежего имбиря залить растительным маслом и дать настояться несколько недель в темном месте.

● Напиток для сбрасывания веса: взять 3—4 см имбирного корня, 4 ст. л. сока лимона, мед (по вкусу). На мелкой терке натереть имбирь, перемешать с соком и медом и залить 1 литром кипятка. Настаивать 1 час. Можно процедить и пить.

● Имбирный чай от токсикоза: 50—60 г натертого имбиря, 15—20 мл свежего сока лимона. Вскипятить в кастрюле литр воды, поместить в нее имбирь и уваривать примерно 5 минут. Смесь остудить, влить сок лимона.

● **Согревающий тибетский отвар:** 1 ст. л. нарезанного и 1 ч. л. помолотого имбирного корня, 2 ч. л. заварки черного или зеленого чая, специи (мускатный орех, зерна кардамона и гвоздики по вкусу), лимон и мед. Налить в кастрюльку 1 л воды. Довести до бурного кипения, всыпать все специи и заварку. После повторного закипания всыпать мускатный орех и держать на огне 5 минут. Снять и настаивать 10 минут. Приготовленный отвар процедить, разлить по кружкам и добавить мед, ломтик лимона.

● **Пряный настой:** по 3 стакана молока и воды, по 1 ст. л. свежего и сухого молотого имбирного корня, 100 г листьев мяты, специи (щепотка кардамона и мускатного ореха, по 1 ч. л. семян кумина и кориандра, 1 штука корицы, 3 гвоздики). Нагреть воду, засыпать пряности, мяту и влить молоко. Выдержать на огне 5 минут, настой процедить.

Соль

Человечество уже давно знает, что обычная поваренная соль – настоящий домашний доктор, который может помочь справиться со многими недугами.

При нетрадиционных методах лечения часто используется и поваренная, и морская соль. Основные показания к применению соли в лечении – это нарушение обмена веществ, обезвоживание организма.

Соль способствует перевариванию пищи, устраняет тяжесть в желудке. Однако вредна при избыточном потреблении для почек и мочевого пузыря, при гипертонии. Чрезмерное употребление ее может стать причиной кожных нарушений, заболеваний глаз, ослабления зрения.

Соль входит в состав лекарств от экземы. Соль помогает при всех видах слизистых отеков, зуде, подагре, лишае. Если смешать ее с оливковым маслом, уксусом и медом, то хорошо использовать это средство при всех видах ангин.

Соль с уксусом применяется в виде примочек при струпьях на голове, лишае, а с алоэ полезна (при приеме внутрь) при воспалениях верхних дыхательных путей. С уксусом и медом применяется при водянке. Полоскание с добавлением соли и уксуса помогает при заболеваниях десен и шатающихся зубах. Полоскание рта раствором соли в воде полезно для укрепления десен, заживления лунок, образующихся при удалении зубов. При пародонтозе полезно втирать в десны соль, растворенную в меде.

При заболеваниях опорно-двигательного аппарата соль применяется чаще всего при возрастных нарушениях обмена веществ в суставах и костях: при артрите, артрозе и других заболеваниях.

● При носовых кровотечениях неполную чайную ложку поваренной соли всыпать в стакан прохладной воды, размешать и полученный раствор 10—15 раз втянуть ноздрями, задержать на десяток секунд и вылить. Процедуру проделывать ежедневно, через несколько дней носовые кровотечения прекратятся.

● При боли в области желудка, вызванной проблемами с желчным пузырем, можно положить щепотку соли под язык.

● При пневмонии или плеврите: 200 г кашицы листьев алоэ тщательно смешать с 1 ч. л. соли, настоять в темном прохладном месте 12 часов, периодически помешивая. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за час до еды. Новые порции лекарства готовить каждые 2—3 суток.

● При простуде: накалить соль на сковороде и сыпать в полотняный мешочек. Приложить его к стопам больного, пока он хорошенько не прогреется. Солью также можно натереть носки больного человека. Во-первых, она будет согревать (особенно в комплексе с горчицей или перцем), а во-вторых, простиमुлирует акупунктурные точки на стопах.

● Для лечения насморка полотняный мешочек с солью можно прикладывать к переносице.

● Ингаляции соляного раствора приносят облегчение при мокроте в дыхательных путях и при респираторных заболеваниях. Вскипятить литр воды, всыпать 2 ст. л. морской соли. Снять с огня, подождать пару минут, чтобы не обжечь слизистую, потом накрыть голову полотенцем и дышать по 15 минут утром и вечером. При насморке вдох делают носом, выдох – ртом, а при заболеваниях бронхов вдох – ртом, выдох – носом.

● При обострениях хронического гайморита: прогреть соль градусов до шестидесяти, добавить в нее примерно четверть головки мелко нарезанного чеснока, пересыпать смесь в холщовый мешочек и прикладывать к пазухе (передняя часть щеки рядом с носом). Держать мешочек, пока он не остынет. Делать это нужно один раз в день, вечером.

● При насморке: развести в половине стакана теплой воды 0,5 ч. л. соли, намочить в этом растворе 2 тампона и ввести в каждый носовой ход поочередно. Соль снимает отек слизистой носа.

● При полипах носа: 3 раза в день промывать нос морской водой. Для ее изготовления 2 ч. л. сухой морской соли растворить в 1 стакане теплой воды. Если морской соли нет, то можно взять 1 ч. л. поваренной соли, 0,5 ч. л. пищевой соды и 3 капли настойки йода. Также на 1 стакан теплой воды, тщательно размешать, при необходимости профильтровать. Втягивать раствор носом с ладони и затем выплевывать; если не получается этот способ, использовать для промывания резиновый баллончик или закапывать солевой раствор в нос, лежа на спине и запрокинув голову.

Этой же морской водой можно полоскать нос при аллергических ринитах.

Эффективно промывание носоглотки этим составом и при простуде.

● Перемешать соль с горчицей, или перцем, или имбирем. Соотношение: на 1 кг соли 2—3 ст. ложки добавки. Высыпать смесь на сковородку и прогреть, помешивая. Соль должна быть не раскаленной, а только горячей – градусов шестьдесят. Далее надеть тонкие хлопчатобумажные носки, пересыпать соль в тазик и зарыть в нее ноги. Сидеть так, пока соль не остынет. Делать так 4—5 раз в сутки, можно использовать ту же соль, подсыпая новые порции добавок, потому что они будут выдыхаться. Помогает при ангине, хроническом бронхите, тонзиллите, рините, ларингите.

● При простуде: насыпать в миску поваренную соль и поставить ее на медленный огонь, сверху насыпать порошок из сухой травы шалфея. Наклониться над миской и дышать парами. Можно использовать и ароматические масла.

● При кашле: смешать 1 ч. л. меда, 2 ст. л. семян аниса и щепотку соли. Залить все 1 стаканом воды, довести до кипения, процедить. Для лечения кашля принимать по 2 ст. л. каждые 2 часа. Детям принимать по 1 ч. л. каждые 2 часа.

● При простуде полоскать горло раствором: растворить по 1 ч. л. соли и соды в 1 стакане теплой воды, можно добавить 3—5 капель раствора йода. Делать это можно как угодно часто.

Данное средство также очень помогает при любых воспалительных заболеваниях полости рта: больном зубе, воспалении десен и т. д.

● Старинное народное средство от простудного насморка: ноги по колени опустить в теплую соленую воду. Затем выпить 2 стакана горячего чая с мятой и малиновым вареньем и лечь спать, надев на голову теплую, желательна шерстяную, шапку или повязавшись пуховым платком.

● Астматикам будет полезно дышать соленым воздухом: сделать полог из пленки, поставить под него табурет, на табурет – чашку соли, перемолотой в пудру, включить вентилятор и вдыхать этот соленый воздух в течение 15—30 минут. Так делать регулярно.

● При приступе мигрени: в 1 л горячей воды растворить горсть соли и быстро смочить раствором голову. Укутать полотенцем и лечь в постель. Постараться уснуть, и боль пройдет.

● Солевые полоскания помогут при любых воспалительных процессах в ротовой полости, при боли в зубах и при ангинах. Соль для этих целей хорошо комбинировать с содой и несколькими каплями йода.

● Холодная соль резко сужает сосуды и положительно влияет на биохимические процессы в тканях. Поэтому при головной боли на несколько минут положить соль в морозильник, затем завернуть ее в ткань. Лечь, уложив мешочек с солью в области темени, закрыть глаза, расслабиться и полежать так минут 10—15. Боль уменьшится. Когда соль нагреется, переложить ее на пару минут на область глаз. Как правило, одного сеанса бывает достаточно. Если это не помогло, то повторить сеанс.

● Порошок соли смешать с медом в равных пропорциях, хорошо растереть до растворения соли.

Такую пасту используют для отбеливания зубов, лечения пародонтоза. Пасту берут указательным пальцем и легко, без нажима протирают зубы, захватывая при этом и десны. Такую профилактическую чистку зубов рекомендуется проводить 1—2 раза в неделю.

● Для профилактики заболеваний зубов следует каждое утро сосать 3 крупных кристалла морской соли, растирая их языком по зубам и деснам до полного растворения.

● Если при чистке зубов, кровоточат, болят десны, надо приготовить солевой раствор из расчета половина чайной ложки соли на 1 стакан теплой воды. Для лечения воспаления десен смочить марлевый тампон раствором и осторожно обрабатывать десны утром и перед сном.

● При заболеваниях опорно-двигательного аппарата соль применяется чаще всего при возрастных нарушениях обмена веществ в суставах и костях: при артрите, артрозе и других заболеваниях. Лечат наложением разогретой, прокаленной на сковороде соли (лучше крупной), предварительно засыпанной в холщовый мешочек, на различные участки тела (область лба и носа, бронхов, подошв, при простуде; на область поясницы – при радикулите). Перед наложением соли смочить больное место водой.

При холодных руках и ногах подойдет интенсивное разминание подошвами ног и руками мешочков с сильно разогретой (чтобы терпела подошва) солью. Мешочек делается по длине и ширине стопы (чтобы вся подошва умещалась на поверхности мешочка). Мешочек неплотно наполняется горячей солью и затягивается бечевкой. Идет прогревание и массаж подошв и кистей, где находятся многочисленные биологически активные точки.

● При ревматизме или артрите рекомендуются как дополнительное лечение масляно-солевые обертывания болезненных мест. Нужно 100—150 мл облепихового масла, 1 ст. л. морской соли, 2 ст. л. майского меда. Облепиховое масло немного нагреть на слабом огне. Затем снять с огня и добить к нему соль и мед, тщательно размешать и подогреть до температуры 60 градусов.

Наносить мазь на болезненные участки легкими круговыми движениями и втирать в кожу. Потом положить на этот участок большие листья подорожника, чтобы они полностью покрывали больное место. Затем обернуть это место целлофановой пленкой и теплым платком. Держать компресс полчаса, все это время лежать под одеялом. После этого раскутать компресс и снять остатки мази ватным тампоном, смоченным в теплой воде. Солевое обертывание можно проводить один раз в неделю в течение двух месяцев. После сделать перерыв на 3 недели, а затем продолжить курс до окончательного улучшения состояния.

● При растяжении связок смешать соль с мукой в равных частях, добавить немного воды, замесить очень крутое тесто. Больное место нужно, как жгутом, несколько раз обмотать колбаской из этого теста, сверху проложить компрессной бумагой и замотать теплым шарфом.

● При артрозе мелких суставов (например, пальцев кистей рук или стоп) каждый вечер можно делать «песочные ванны». Смешать соль с речным песком в равных частях, подогреть и закапывать пальцы в горячий песок с солью, держать, пока не остынет.

● Для лечения заболеваний суставов и позвоночника полезны и соляные ванны, когда на полную ванну (около 100 л воды) кидают 2 кг соли. Ванну принимают через день по 10—15 минут. Курс – 10—12 сеансов.

● При ломоте в суставах: разогреть соль и насыпать ее в полотняные мешочки. Приложить их к больным суставам, укутать. Когда соль остынет, вновь ее разогреть и снова приложить, но перед этим в больные места втереть пихтовое масло.

● При суставных болях: растворить 1 ст. л. поваренной соли в стакане воды. Смочить в растворе кусок шерстяной ткани, отжать и приложить к больному месту. Обмотать компресс полиэтиленом и теплым платком и все оставить на ночь. Можно сделать компресс и на следующую ночь.

● Если вечером после работы устали и «гудят» ноги, можно налить в таз воды комнатной температуры, добавить горсть соли и 1 ч. л. питьевой соды. Опустить в этот раствор на полчаса уставшие ноги.

● При варикозном расширении вен, если на венах появились узлы, синие «звездочки» и «змейки»: приготовить из морской соли и воды кашицу. Охладить ее в холодильнике до 0 градусов. Сложить марлю в несколько слоев, нанести кашицу на марлю и наложить компресс на больное место. Когда соль станет теплой, ее можно будет снять и место аппликации обтереть мокрым полотенцем, чтобы не было раздражения кожи от избытка соли.

Для лечения полезно провести недельный курс ежедневно, утром и вечером. Наполнение вен снизится, «звездочки» побледнеют. Но если расширение вен осложнилось флебитом, то более трех дней подряд повторять процедуру нельзя.

● Если появились бородавки, следует смешать 1:1 по весу сок хрена и поваренную соль. Аккуратно втирать смесь в бородавки.

● При воспалительных процессах, угрях: протирать пораженные участки сухой солью или солью с незначительным количеством теплой воды. Такая процедура убирает отмершие клетки и способствует регенерации.

● При нарыве на пальце: вскипятить 2 ч. л. соли в 200 мл воды, подождать немного, пока вода остынет, и парить палец с нарывом в этом растворе. Сначала подержать 1 секунду, потом, по мере остывания воды, постепенно увеличивать время процедуры. После этого смазать больной палец йодом. Сделать таких процедур следует сделать не менее трех. Обычно достаточно 2—3.

● Крепко посолить ржаной хлеб, тщательно разжевать, наложить на фурункул и перевязать.

● При эпидермофитии (разновидность грибка стопы и ногтей): измельчить мяту, смешать с солью и смесь положить между пальцами ног на час. Процедуру повторять до полного исчезновения грибка.

● При поражении ног грибком: 2 ст. л. соли растворить в 0,5 л теплой воды и мыть ступни в этом растворе 5—10 минут. И так до полного выздоровления. Это средство помогает и при повышенной потливости ног.

Или на 1 литр теплой воды положить и размешать 4 ст. л. соли и 5—6 капель йода. Ноги держать в таком растворе 5—10 минут. И так до полного выздоровления каждый день. Это средство также помогает при повышенной потливости ног.

● При экземе: морскую соль размолоть в кофемолке до состояния пудры, перемешать с рыбьим жиром и смазывать места, пораженные экземой. Или такую же размолотую морскую соль в равных частях смешать с порошком из травы солодки. И присыпать полученной смесью пораженные места.

● При постоянных запорах: в трети стакана молока растворить чайную ложку соли и долить до полного стакана теплой водой. Если не наступит ожидаемый эффект, повторить это средство через два часа.

● При геморрое: вскипятить 3 л воды с 500 г поваренной соли, остудить до терпимой температуры и принимать сидячие ванночки. Эту процедуру лучше делать на ночь, поскольку после нее необходимо лечь в постель. Через три дня болезненные ощущения пройдут.

Сода

У соды немало полезных свойств для организма человека. Издавна ее применяли при заболеваниях дыхательных путей, при лечении кожных заболеваний. Однако сода оказывает лечебное действие не только в «твердом» виде. Гидрокарбонатные минеральные воды – это содовая вода. Список их лечебного действия огромен. Минералки типа «Боржоми», «Ессентуки» и многих других лечат болезни желудочно-кишечного тракта, мочеполовой сферы и обмена веществ. Помогают при диабете и ожирении, при камнях в почках и заболеваниях нервной системы.

Сода используется в официальной и народной медицине для смягчения кожи и слизистых различными способами, помогает при простудах и молочнице, может применяться как вспомогательное средство при кожных заболеваниях и снижении веса.

Сода:

- оказывает обеззараживающее и противовоспалительное действие;
- благодаря ощелачиванию среды предотвращает рост бактерий и грибков;
- способна удалить неприятный запах изо рта, а также запах пота;
- обладает антигистаминным действием, снимая покраснение и зуд после укуса насекомых.

В медицине соду применяют:

- при ангине и других заболеваниях горла в качестве полоскания;
- для борьбы с кариесом, удаления налета с эмали зубов и нейтрализации бактерий в полости рта;
- для снятия покраснения и боли от небольших ожогов;
- при бактериальных поражениях слизистых оболочек глаз и носа;
- при похмелье прием раствора соды способствует выведению ядов и токсинов.

Прежде чем начать применять соду, следует знать, что у нее, как и у любого другого вещества, есть противопоказания к применению .

Во-первых, если долгое время применять соду или содовые растворы внутрь, то это может привести к тошноте. Сода, попадая в желудок, смешивается с желудочным соком, снижает кислотность, тем самым притормаживая пищеварение и снижая чувство голода. Однако если до приема соды кислотность была нормальной или повышенной, желудок начнет вырабатывать еще большую порцию соляной кислоты. То есть стенки желудка подвергнутся еще большей атаке желудочного сока, чем было до приема соды. Таким способом вместо лечения можно получить гастрит, эрозию стенки желудка или даже язву. Если кислотность была и без того снижена, то прием соды может привести к атрофическому гастриту и массе сопутствующих проблем с пищеварением.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.