

ТРАВНИК

АНТОНИНА Морозова

ТРАВНИК
ДЛЯ МОЛОДЫХ
И ВЛЮБЛЕННЫХ



Антонина Николаевна Морозова
Травник для молодых
и влюбленных
Серия «Травник (Научная книга)»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42038196

Травник для молодых и влюбленных:

Аннотация

Уникальные рецепты травника для молодых и влюбленных помогут юношам и девушкам улучшить внешний вид простыми в приготовлении натуральными настоями и отварами, а также внесением определенных корректив в характер питания. Отдельная глава посвящена улучшению отношений и обретению новых чувств парами, которые много лет вместе, а страстная любовь давно уступила место обычной привязанности и взаимному уважению. В травнике вы также найдете уникальные сведения о магических свойствах отдельных трав и правила изготовления амулетов. Автор травников Антонина Николаевна Морозова – фитотерапевт с 30-летним стажем, кандидат биологических наук, специалист по травам и дикорастущим растениям. Антонина Николаевна происходит из семьи потомственных травников, и это позволяет ей совмещать в своей практике достижения современной науки с древними целительскими традициями.

Содержание

Введение	4
Законы привлекательности	8
Лишний вес	9
Заболевания полости рта	15
Акне	17
Как избавиться от черных точек на носу?	19
Уход за кожей	21
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Антонина Николаевна Морозова Травник для молодых и влюбленных

Введение

Молодость проходит так быстро и столько всего нужно успеть сделать в этот самый яркий и эмоциональный жизненный этап...

Ведь многие совершенные ошибки или несовершенные поступки могут определить всю дальнейшую судьбу человека. Наша книга призвана поддержать молодых людей во всех их жизненных ипостасях, помочь избавиться от проблем, присущих этому возрасту, повысить свою самооценку и улучшить качество жизни. В книгу вошли советы и рекомендации, прошедшие проверку веками и тысячелетиями. Познакомившись с ней, вы убедитесь, насколько легко можно изменить свою жизнь в лучшем, обратившись к опыту наших далеких предков.

Растения, о которых мы расскажем, обладают поистине магической силой. С их помощью можно привлечь избран-

ника и создать с ним крепкий союз. Мы расскажем о травах, которые будут способствовать повышению сексуального влечения и укрепления потенции.

В молодом возрасте внешняя ухоженность является залогом интереса со стороны противоположного пола, поэтому большая часть подростков (особенно – девушки) стараются следить за собой. В книге содержатся уникальные рецепты, помогающие улучшить внешний вид простыми в приготовлении настоями и отварами, а также внесением определенных корректив в характер питания.

Ряд целебных растений с успехом заменяет тоники для лица, бальзамы для волос и различные препараты, необходимые для улучшения состояния ногтей. Таким образом, выпрошенные у родителей или заработанные в свободное время суммы платятся только за красивую упаковку с логотипом известного бренда. Прыщи и черные точки на носу – вечные спутники молодежи, переживающей период «гормонального взрыва», сопровождающего процесс взросления и полового созревания. А продолжается пубертатный период не месяц и не год. Попробуйте подсчитать, какие суммы вы подарите производителям косметики, пока проблема не исчезнет сама собой в силу естественных обстоятельств, т. е. окончания перестройки деятельности желез наружной и внутренней секреции. Между тем, высушенные и измельченные травы в аптечных сетях стоят буквально копейки, а заварить их и настоять может любой человек. Важно лишь

соблюдать приведенные в рецептах правильные пропорции и продолжительность курсовой терапии.

Отдельная глава посвящена улучшению отношений и обретению новых чувств парами, которые много лет вместе, а страстная любовь давно уступила место обычной привязанности и взаимному уважению. Зачастую для того, чтобы избежать внутрисемейных конфликтов, достаточно завести несколько комнатных растений и правильно за ними ухаживать.

В книге вы также найдете уникальные сведения о магических свойствах отдельных трав и правила изготовления амулетов, что, вероятно, заинтересует читателей, увлекающихся эзотерикой, астрологией и прочими учениями, пока не нашедшими официального признания.

К примеру, знаете ли вы о таком растении, как цератония? Оно дает всегда абсолютно одинаковые по весу семена (0,2 г). Некогда они широко использовались ювелирами в качестве гирек. В настоящее время данная мера веса называется каратом.

А вот еще один факт. Нина Барановская, которая работала в Ленинградском рок-клубе и хорошо знала Виктора Цоя, вспоминает, что всегда высаживала на даче разные цветы. В том году (1990-й) вместо белых лилий ей на рынке подсунули какую-то дрянь, и выросло Бог знает, что. Пятнадцатого августа (в день смерти музыканта) «утром вышла в садик, и мне просто по глазам ударило: на одном из этих кустов рас-

пустились два цветка – ядовито-желтые с черными пятнами, очень красивые...» На тот момент о смерти Виктора женщина еще не знала – сообщение по радио передали только через пару часов. Известно, что Цой интересовался восточными традициями, согласно одной из которых, желтый – это цвет Вечности, а черный, который так любил поэт, всегда ассоциировался в России со смертью. Мистика? Возможно. Однако это явление – непреложный факт.

Некоторые ошибочно считают, что сакура (горная вишня) является символом Японии (на самом деле – это хризантема). Однако, любование цветущей сакурой для жителей этой страны сродни медитации. Вишневый цвет символизирует облака и метафорически обозначает эфемерность жизни. На время цветения этого дерева (кстати, оно практически не плодоносит) сотрудники многих японских компаний получают официальный отпуск. Наблюдение за цветом сакуры наполняет человека жизненной энергией, поэтому это дерево по сути считается священным.

Законы привлекательности

В наши дни мало кто не согласится с мыслью, что и девушкам, и юношам необходимо тщательно следить за собой, чтобы иметь успех у противоположного пола. Грязные и секущиеся волосы, обломанные ногти и прыщи едва ли прибавят молодым людям привлекательности, если только они не фанаты стиля «панк». Ухоженный внешний вид несомненно вселит в вас уверенность и позволит без лишней нервозности, например, пригласить на свидание понравившегося человека. Ведь если вы довольны своим отражением в зеркале, это непременно проявится при общении с внешним миром.

Лишний вес

Одной из важнейших проблем, беспокоящих представителей обоего пола в юном возрасте, является лишний вес. Он может быть следствием гормональных нарушений (такие вопросы должен решать квалифицированный врач), или же банальных погрешностей в диете – например, чрезмерным увлечением фастфудом. Нередки случаи, когда страдающий полнотой парень или девушка уже спустя 2–3 года обретают нормальную фигуру. К сожалению, бывает и наоборот. Особенно старается изуродовать нынешнее поколение реклама «ресторанов» быстрого питания.

Девушки предпочитают молодых людей со стройной, подтянутой фигурой. Поэтому не следует пренебрегать по крайней мере уроками физкультуры. А еще лучше – записаться в спортивную секцию или тренажерный зал. Развитая мускулатура существенно повысит шансы среди представительниц слабого пола. Можете не сомневаться, что любая девушка предпочтет видеть рядом с собой на свидании спортивного парня, а не рыхлого аморфного субъекта. Хотим обратить внимание, что занятия должны проходить под контролем опытного тренера, который будет учитывать особенности телосложения и возраст. Если лишний вес является следствием врожденного или приобретенного нарушения обмена веществ и определенных хронических заболеваний, не стоит

откладывать визит к эндокринологу.

Современные молодые люди выбирают девушек ровно также, как и их предшественники сотни и тысячи лет назад. Большинство из них прежде всего обращает внимание на размер и форму груди и ягодиц, а также на общее телосложение потенциальной подруги. Наверное, поэтому девушки так стараются выглядеть стройными, иметь тонкую талию и аппетитный бюст. Но, к сожалению, в погоне за идеальными формами нередко встречаются, так сказать, перегибы. Бывают случаи, когда полнота является надуманной проблемой, и девушка стремится во что бы то ни стало избавиться от «лишних», по ее мнению, килограммов. Она ограничивает себя в еде, при том, что в период бурного роста и гормональной перестройки организм как никогда нуждается в питательных веществах. Некоторые, поев, намеренно вызывают у себя рвоту. Дневной рацион таких мнительных особ нередко состоит из 1–2 яблок. Прямым следствием такого издевательства над организмом (а голодание трудно назвать иначе) становится угрожающее здоровью и жизни состояние – анорексия. Известны случаи, когда молодые девушки доводили свой вес до 30 кг и менее, в результате чего развивалась полиорганная недостаточность, т. е. проблемы практически со всеми органами сразу, и все усилия врачей оказывались тщетными.

Что касается формы и размера груди – не стоит слушать «бабушкины сказки» про капусту и другие продукты. Этот

параметр является генетически обусловленным, и меняется либо по мере формирования организма, либо только после родов и грудного вскармливания (и то – не всегда). Для изменения формы или размера молочных желез широко применяется вживление силиконовых имплантов, но подобные оперативные вмешательства категорически противопоказаны девушкам до 18–21 года.

Существует ряд формул для расчета идеального веса, но следует помнить, что необходимо учитывать не только рост, но и индивидуальные особенности телосложения – астеническое, нормостеническое или гиперстеническое. Его легко определить, приложив пальцы в точке схождения правой и левой реберных дуг. Прямой угол между ними означает, что вы нормостеник, острый – астеник, а тупой – гиперстеник. Масса тела, нормальная для гиперстеника, может оказаться избыточной для астеника (при одинаковом росте). Если вес превышает норму – бегом в спортзал, и никакого голодания. Оптимальный рацион может подобрать только профессиональный диетолог. Ни в коем случае не употребляйте стероидные гормоны, которые нелегально продаются в некоторых спортзалах. В основе большинства из них – тестостерон, которого у молодых людей и так в избытке. Получая данный андроген извне, организм постепенно снижает его естественный биосинтез в половых железах. Следствием может стать импотенция в молодом возрасте. Согласитесь, девушка будет несколько разочарована, что накачанный парень с фигурой

звезды Голливуда окажется несостоятелен как мужчина.

Существуют народные рецепты, помогающие снизить вес, но панацеей их считать нельзя. Биологически активные вещества целебных растений способны оказать влияние на обмен веществ, но не нужно рассчитывать на быстрый эффект от их применения.

Травы для похудения принято делить на следующие группы:

- ✧ очищающие;
- ✧ мочегонные;
- ✧ подавляющие аппетит;
- ✧ стимулирующие общий метаболизм (обмен веществ).

Очистить организм и стимулировать кровообращение, а также быстрее вывести из организма токсичные продукты обмена веществ (шлаки) помогают травяные сборы, в которые входят фенхель, тмин, укроп, петрушка и анис.

Излишний вес нередко обусловлен задержкой жидкости в организме. Мочегонные чаи действуют быстро, в чем состоит одно из их основных преимуществ. В состав таких целебных настоев народная медицина рекомендует включать кукурузные рыльца, одуванчик, хвощ полевой, горец птичий, пижму обыкновенную, бессмертник, расторопшу, лапчатку гусиную, ягоды барбариса, а также литья земляники и брусники.

При недостаточно активном функционировании пищеварительного тракта непереваренные пищевые остатки подвер-

гаются гниению, что ведет к общей интоксикации организма, сопровождающейся ухудшением общего состояния. Слабительные травы и сборы помогают очистить организм от шлаков, способствуя снижению веса. Целители рекомендуют применять для очищения кишечника листья сенны, ревеня, укроп, тмин, анис, кору крушины, а также корень солодки и морозник.

Лишний вес зачастую обусловлен банальным перееданием. Для подавления аппетита рекомендуются настои и отвары на основе отрубей, дягиля лекарственного, льняного семени, корня алтея, а также морских водорослей – спирулины и ламинарии (морской капусты).

Для стимуляции метаболических процессов – вывода липидных соединений и предупреждения преобразования лишних калорий, поступающих с «быстрыми» углеводами в висцеральный жир применяются так называемые «жиросжигающие» растения – имбирь, листья березы розмарин, хрен, красный перец, лимонник, мать-и-мачеха сельдерей, куркума, элеутерококк, женьшень и гуарана.

Перед приготовлением настоев, отваров и чаев, а также потреблением растений в сыром виде, обязательно проконсультируйтесь со специалистом, поскольку единой методики для их применения не существует. Некоторые травы могут быть вам просто противопоказаны, поэтому, стремясь сбросить лишние килограммы, не занимайтесь самолечением – от него будет больше вреда, чем пользы. Травы, стимулирую-

щие обмен веществ, целесообразно потреблять перед физическими нагрузками, слабительные – на ночь, а мочегонные – в конце рабочего дня, чтобы лечение не нарушало привычный дневной распорядок. Курсовой прием настоев и отваров для снижения веса обычно составляет не более 2 месяцев. Здесь важно помнить, что некоторые растения (в частности – слабительные) способны вызвать лекарственное привыкание. Потом следует сделать перерыв, не забывая о соблюдении диеты. Затем курс можно повторить. Отмечено, что повторный регулярный прием трав для похудения даже более эффективен. Средняя потеря веса с помощью диеты в сочетании с фитотерапией составляет 500 г в неделю.

Заболевания полости рта

Одной из причин, которая может оттолкнуть представителя противоположного пола – это плохое состояние зубов и сопутствующий ему неприятный запах изо рта. Жевательная резинка и ополаскиватели для рта (элиминаторы) не помогут. Если возникли проблемы с зубами – немедленно посетите стоматолога, а после проведенного лечения старайтесь неукоснительно соблюдать его рекомендации. Заболевания полости рта проще предотвратить, чем ликвидировать. Гигиенические процедуры подразумевают не только обязательную чистку зубов утром и вечером, но и использование зубных нитей (флоссов) для устранения остатков пищи из межзубных промежутков. Если позволяют финансы, купите такой инновационный прибор, как ирригатор. Он устраняет зубной налет из труднодоступных мест благодаря мощной струе воды. Посещать стоматолога в профилактических целях следует не реже 1 раза в полгода. Вовремя не вылеченный кариес способен привести к таким осложнениям, как пульпит, периодонтит, гингивит и т. д. Их лечение требует гораздо больше времени и сил, чем своевременная постановка пломбы. Универсального рецепта против кариеса не существует, поскольку это поли-этиологическое (вызванное рядом факторов) заболевание. Старайтесь соблюдать гигиену полости рта, потреблять меньше углеводистой пищи. А

после еды по возможности чистите зубы или хотя бы полощите рот, чтобы избавиться от пищевых остатков.

Акне

Настоящим кошмаром для подростков и молодых людей зачастую являются прыщи (акне). Они обусловлены как гормональной перестройкой, так и неправильным или недостаточным уходом за кожей лица. Непосредственной причиной их формирования становится закупорка сальных желез, особенно активно работающих в подростковом возрасте, выделяемым секретом.

Выдавливать прыщи не рекомендуется, поскольку существует риск занесения бактериальной микрофлоры и нагноения. Если вы все же решились на такую радикальную меру – соблюдайте элементарные правила антисептики. Ногти нужно коротко остричь, руки и лицо тщательно вымыть с антибактериальным мылом, а место, где был прыщ, прижечь спиртом. Следует помнить, что при неправильных действиях, последствием обычных для подростков прыщей становятся рубцы, которые или остаются на всю жизнь, или требуют вмешательства хирурга-косметолога.

Рецепты

1. Для устранения кожной сыпи у девушек эффективным средством является чай из целебной травы манжетки с добавлением фиалки трехцветной. Высушенные растительные

субстраты берут в равных долях. Для приготовления чая 1 ч. л. смеси заливают 200 мл кипятка, дают настояться 10–15 минут, остужают и процеживают. Отвар также хорошо помогает при воспалениях слизистой горла или полости рта.

2. Для приготовления маски против прыщей возьмите 1 стакан кефира, 1 стакан овсянки и немного лимонного сока. Смешайте ингредиенты в блендере, добавьте каплю лимона и нанесите на лицо на 20 минут. Процедуру целесообразно повторять ежедневно на протяжении месяца.

3. Возьмите 2 ч. л. качественного меда, желток одного яйца и 2–3 капли лимонного сока. Все оставляющие маски нужно тщательно перемешать и нанести на лицо на 10–15 минут.

4. Одно из самых эффективных средств народной медицины – настой ромашки, обладающий антибактериальными и противовоспалительными свойствами. 1 ч. л. цветков ромашки аптечной залейте 200 мл кипятка, настаивайте полчаса и процедите. Настой используется для протирания проблемной кожи.

Как избавиться от черных точек на носу?

С черными точками на коже (комедонами), локализующимися преимущественно на носу, сталкивался каждый человек. Особенно часто они образуются у людей с жирной и смешанной кожей. Данная проблема особенно актуальна для подростков.

Они представляют собой своеобразные пробки из пыли, закупоривающие сальные железы. Их крайне сложно замаскировать макияжем, поэтому единственный выход – избавиться от этих точек по мере появления. Самый малопривлекательный способ – хорошенько распарить лицо и постепенно выдавливать точки чистыми пальцами, не забывая обрабатывать зону, где они находились, антисептиком, во избежание воспаления.

Рецепты

1. Черные точки легко ликвидировать с помощью медо-яблочной маски. Возьмите половину среднего яблока, натрите его на мелкой терке, добавьте 1 ч. л. натурального меда, 1 ст. л. лимонного сока и перемешайте ингредиенты в блендере до однородного состояния. Нанесите маску на про-

блемную зону на 10–15 минут, после чего смойте.

2. Одним из наиболее эффективных способов считается отвар ромашки и овсяные хлопья. Измельчите 2 ст. л. хлопьев в кофемолке до порошкообразного состояния. Приготовьте отвар цветков ромашки аптечной (1 ст. л. на 200 мл кипятка, настаивать 20 минут и процедить). Смешайте компоненты и нанесите их на нос на 20 минут, после чего смойте теплой водой с мылом.

3. Возьмите 1 ст. л. лимонного сока и смешайте его с 200 мл кипяченой воды. В полученном растворе смочите ватный диск, наложите его на нос на 10–15 минут и тщательно протрите точки. Повторите процедуру несколько раз, пока раствор не кончится. После обработки кожи носа умойтесь теплой водой.

4. Возьмите 1 ст. л. листьев пажитника, измельчите их в блендере и смешайте с 200 мл кипяченой воды. Полученную кашу нанесите на нос, а спустя 15–20 минут смойте теплой водой.

5. Возьмите 1 среднюю картофелину и разрежьте ее на тонкие пластинки. Положите их в холодильник на полчаса, а затем протрите этими пластинками черные точки.

Уход за кожей

Для любой девушки, вне зависимости от возраста, огромное значение имеет состояние ее кожи. В идеале она не должна быть слишком сухой или жирной. Для придания коже гладкости и бархатистости существует ряд салонных процедур, отнимающих немало времени и средств, а также рецептов, вполне доступных для применения в домашних условиях.

Кожа отражает общее состояние организма. Молодые девушки еще не озабочены такими проблемами, как ранние морщины и «гусиные лапки» в области уголков глаз, но это не значит, что о коже не нужно заботиться. Помните, что молодость не вечна, и бережно относиться к своему организму нужно с юных лет.

В первую очередь нужно вести здоровый образ жизни, избегать долгого пребывания в неподвижном состоянии (гиподинамии) и продолжительного пребывания в плохо проветриваемом помещении. Чрезвычайно важно правильно питаться, избегая «перекусов» на бегу и неизвестно из чего приготовленного «фастфуда». При первой же возможности рекомендуется выбираться на природу, подальше от городской суеты. Ничто так не улучшает состояние кожи, как свежий лесной воздух. В черте города все мы, к сожалению, постоянно подвергаемся воздействию выхлопных газов, хлори-

рованной воды, бытовой химии, электромагнитного и даже ионизирующего излучения. Одним из наиболее серьезных негативных факторов являются физические и психоэмоциональные стрессы, медленно, но верно разрушающие нашу нервную систему. Все это не может не отразиться на состоянии кожных покровов. Важно отказаться от вредных привычек. Никотин, алкоголь, а тем более наркотические препараты способствуют стремительному увяданию кожи, причем у девушек это заметно в гораздо большей степени, чем у их сверстников. Вспомните: разве вам не приходилось видеть 15—16-летнюю девчонку с потухшими глазами и бутылкой пива в руке, выглядящую на все 25—30.

Без особого ухода кожа не будет выглядеть идеально, даже при соблюдении всех вышеперечисленных рекомендаций. Она всегда должна быть чистой, поскольку пыль, пот, кожное сало и отмершие частички эпидермиса могут стать причиной очень серьезных дерматологических проблем.

Изменения окружающей среды неизбежны, и, чтобы минимизировать их негативное воздействие, воздержитесь от длительного пребывания на сильном ветру, морозе или под палящим солнцем. Если на вашей коже имеются родимые пятна, то защищаться от солнца нужно особенно тщательно, поскольку естественный ультрафиолет в некоторых случаях способен привести к злокачественному перерождению родинок и образованию меланом, представляющих вполне реальную угрозу для жизни.

Определение типа кожи

Данный тест подходит для молодых женщин (до 30 лет). С утра умойте лицо с помощью пенки или геля. Не наносите на лицо никакой косметики. Спустя 2 часа приложите к лицу тонкую бумажную салфетку и слегка нажмите на нее в зоне щек, лба, носа и подбородка.

✧ Если жирных пятен на салфетке не осталось – тест считается отрицательным, т. е. у вас сухая кожа.

✧ При комбинированном типе кожи пятна останутся в области подбородка, лба и носа.

✧ Если пятна выражены слабо, то кожа нормальная (такое бывает довольно редко).

✧ Резко положительный тест означает, что кожа жирная – на салфетке отчетливо видны 5 жирных пятен в Т-зоне (лоб, нос и подбородок), а также в области щек.

Вода для умывания

Самое лучшее средство, сохраняющее красоту и здоровье кожи – это обычная вода, конечно, если она соответствует всем требованиям. Умываясь, мы избавляемся от грязи, кожного сала, пота и вредоносных бактерий. Теплая или прохладная вода улучшает местное кровообращение, что суще-

ственно улучшает питание кожи.

Для умывания следует использовать только чистую воду, лишенную примесей и минеральных солей. Лучше всего подходит природная минеральная или же дистиллированная вода. Можно применять и речную воду, но ее обязательно нужно вскипятить, а набирать только в местах, расположенных на солидном удалении от стоков – иначе высоки шансы познакомиться с кишечной палочкой, амебами и прочими невидимыми глазом организмами.

Жесткая вода приводит к тому, что кожа становится сухой. На ней появляются раздражения, белый налет и шелушение, обусловленные высоким содержанием минеральных веществ – в частности магния и кальция. Если альтернативы нет, то жесткую воду следует кипятить не менее 1 часа, а потом долгое время отстаивать – таким образом можно достичь осаждения минеральных солей. Чтобы ускорить процесс «смягчения» воды, рекомендуется добавить в емкость 1 ч. л. обычной питьевой соды (бикарбоната натрия).

Чрезмерно холодная или слишком горячая вода для регулярного очищения кожных покровов не подходит. От высокой температуры сосуды расширяются, а кожа быстро увядает и рано становится дряблой. Считается, что холодная вода тонизирует, однако при ее частом применении кожа становится более сухой и шелушащейся.

На Руси девушкам рекомендовалось рано утром умываться росой, однако в настоящее время это довольно пробле-

матично. Дождевая вода считается мягкой, однако в районе мегаполисов в ней может содержаться добрая половина таблицы Менделеева. Ее небезопасно даже пить без предварительной фильтрации и кипячения.

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.