




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
Базилик	11
Лавр	13
Горчица	22
Майоран	23
Любисток	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26



# **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 еда 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 разнится. 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 мочеиспускания.

Семена аниса содержат жиры, углеводы, белки, эфирное масло, сахар, фурфурол и другие вещества. Анисовое эфирное масло содержит до 90 % анетол, 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, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, 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. Заготавливать 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, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, 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 противозудное 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. Плотнo 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 аромалампу.

● 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 съедать 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 неврастении, 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 натощакжежевать 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, остужать 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.

## **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.