

# «Блестящая лошадь» лечит раны

**На дворе сентябрь. На многих дачных участках уже поспела облепиха. О том, что эти ягоды – настоящий клад витаминов, известно всем. И сейчас самое время полакомиться ею, каждый день укрепляя свой организм – в том числе и препятствуя старению витамином Е, а также биологически активными веществами.**

Дословный перевод слова «облепиха» с древнегреческого – «блестящая лошадь». Древние греки откармливали листьями облепихи ослабленных, больных лошадей. В тибетской, индийской, монгольской медицине облепиха занимала очень почётное место. Её считали универсальной и использовали для заживления наружных и внутренних ран, лечили органы дыхания, сердечно-сосудистую систему, улучшали общее состояние при авитаминозе и физических нагрузках. Однако и в России давно известны целебные и вкусовые качества облепихи. Например, к царскому столу ее подавали ежедневно. Особым деликатесом считались замороженные ягоды, сдобренные взбитыми сливками.

Плоды облепихи обладают особым, уникальным набором биологически активных веществ, в первую очередь витаминов, причем в концентрациях, которых не встретишь ни у какого другого растения: 100 г ягод с избытком покрывают дневную потребность человека в витаминах. Обладая уникальным набором витаминов, биологически активных веществ, микроэлементов, облепиха оказывает на организм общеукрепляющее и тонизирующее воздействие, которое сродни тому, что достигается при приеме таких классиче-



Фото: Дмитрий Стаценко/Великая Эпоха

**Лесная облепиха обладает такими же свойствами, что и садовая, а встреча с ней в лесу просто удивительна**

ских средств, как женьшень и пантокрин.

Это чудесное растение обладает многообразием лечебных свойств. В современной медицине широко используется облепиховое масло. Его применяют для лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенного неспецифического колита, хронического тонзиллита, злокачественных опухолей пищевода. Масло используют также при лучевых поражениях кожи, термических и химических ожогах, трофических язвах, в гинекологической практике.

Издавна народные лекари употребляли простой отвар плодов для лечения болезней желудка, а также как болеутоляющее средство. Облепиха всегда являлась отличным противоязвенным средством. Срезанные и обломанные веточки, а также

листья облепихи никогда не выбрасывались – из них готовили витаминные чаи, особенно полезные весной, когда очень ощущается недостаток витаминов. Кроме того, листья, заваренные вместе с плодами, применяли для натирания против ревматических болей. А отвар семян очень полезен при длительных запорах.

Облепиха, нет слов, полезнейшая ягода, да только вот некоторым людям вместо пользы может изрядный вред нанести.

Облепиховое масло часто рекомендуют как регенеративное средство при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Однако следует помнить, что и плоды, и облепиховое масло противопоказаны при острых заболеваниях желудка, поджелу-

## Народные рецепты

**Рак желудка и другие онкозаболевания.**

В период сокодвижения весной снять кору с веток не толще пальца, высушить, измельчить. 4-5 столовых ложек залить 0,5 л водки. Настаивать не меньше месяца. Процедить. Принимать по 30 капель в четверти стакана воды 3-4 раза в день при комплексном лечении рака.

**Грипп.** Тонкие веточки мелко порезать (ветки можно брать в любое время года), 1 столовую ложку залить 1,5 стаканами воды, закрыть посуду и варить на слабом огне 15-20 минут, настоять в тепле 2 часа. Выпить на ночь маленькими глотками. Хорошо помогает в начальной стадии гриппа, снижает температуру и облегчает состояние.

**Ревматизм, суставные боли.** 2 столовые ложки измельченных веточек залить 300 мл крутого кипятка, настоять 2-3 часа, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день до еды. Боли утихают.

дочной железы, желчного пузыря, печени, так как содержат в себе много органических кислот, повышающих секрецию желудочного сока. Облепиха противопоказана и при гастрите с повышенной кислотностью, а также при расстройствах желудочно-кишечного тракта, склонности к жидкому стулу. Свежие плоды и сок облепихи повышают кислотность мочи, поэтому также не рекомендуются больным мочекаменной болезнью, особенно когда камни имеют уратную природу.

Плоды облепихи обладают не только целебными свойствами, они также являются прекрасным дополнением к вашему столу. Ягоды употребляются в пищу свежими и идут на варенье, кисели, пастилу и желе. Из облепихи получают очень ароматное и полезное варенье, желе, пюре необычного цвета и приятного вкуса, которые станут зимой прекрасным напоминанием о лете. Запасайтесь витаминами и будьте здоровы!

**Наталья ЧЕРКАСОВА**

# Хворь свою в лесу оставь

Японские ученые – натуропаты – считают: чтобы быть здоровым, человеку необходимо ежегодно проводить в лесу 250 часов. Чтобы избавиться от различных заболеваний, обрести духовное равновесие, не обязательно глотать таблетки, особенно летом. Как много бесплатных, нефальсифицированных и эффективных лекарств «растет» прямо в лесу или на его опушке, неподалеку от вашей дачи или деревенского дома.

В воздухе леса присутствуют несколько сотен химических соединений, обладающих различными важными для нас свойствами. Некоторые из них дают возможность лесу избавлять нас от пыли и промышленных загрязнений. К тому же, с их помощью, лес не только поглощает и преобразовывает вредные для нас вещества, но и самостоятельно вырабатывает полезные. Например, летучие вещества, которые убивают микробов, действуя как бактерицид, – фитонциды. Они оказывают лечебное воздействие на желудочно-кишечный тракт, нервную систему, улучшают обмен веществ. Стимулируется сердечная деятельность.

## Деревья-лекари

Многие знают, что с помощью деревьев можно лечить от самых разных болезней. Вот несколько примеров.

**Еловое лечение:** 50 г измельченных молодых шишек ели залить 1 л воды, варить в закрытой посуде на слабом огне пока не выкипит 1/3 жидкости, процедить. Принимать теплым, подсластив по вкусу медом или сахаром, небольшими глотками по 1 стакану 3-4 раза в день за 30-40 минут до еды при сильном хроническом кашле, начальной стадии туберкулеза легких, простудных инфекционных заболеваниях органов дыхания.

**Сосна.** Это дерево обладает сине-фиолетовой аурой,



Фото: Наталья ЧЕРКАСОВА/Великая Эпоха

**Японские ученые – натуропаты – считают: чтобы быть здоровым, человеку необходимо ежегодно проводить в лесу 250 часов**

сила которой способствует духовному озарению и творческому взлету. Если в вашей жизни настал серьезный момент, если решается ваша судьба, и вы хотите справиться с житейскими проблемами – вам необходима именно сосна. При прямом контакте сила сосны унесет все те раздражение, досаду, которые, словно накипь, оставляет на нас повседневность и которые так мешают ясности мысли и духа. Сосна способствует лечению всех тех заболеваний, которые напрямую связаны со стрессом. Практически ни один невроз не устоит под ее влиянием. Для людей с больным сердцем есть чисто врачебная рекомендация: длительные прогулки в сосновом бору не рекомен-

дуются, так как летучие вещества сосны могут оказать излишне возбуждающее действие.

**Береза.** Один только сок березы чего стоит! Березовый сок разрушает мочевые камни, эффективен при лечении язвы желудка, печени, желчного пузыря, головной боли, цинге, бронхите, кашле, ревматизме и артрите. Он очищает кровь, стимулирует обмен веществ. Витаминный напиток: 100 г молодых листьев березы заливают 2 стаканами горячей воды, настаивают в течение 3-4 часов и пьют по одному стакану 2-3 раза в день.

## Унесет вода печали

Летом в городе нужно утром и вечером принимать контрастный душ. Это самое простое, но достаточно эффективное средство избавления от негативных энергетических программ. За городом контрастный душ заменит проточная вода. Когда обстоятельства складываются неудачно, пересекайте текущую воду: перешагните или перепрыгните через ручей, перейдите реку по мосту.

Если приснился плохой сон, подержите руки в проточной воде и вспоминайте свой сон так долго, пока не успокоитесь, пока он не перестанет тревожить вашу душу. Как почувствуете облегчение, знайте – вода его унесла. Если нужно очистить какой-то предмет от энергетической грязи, его 2 суток держат в воде, каждые сутки воду меняют. Можно сократить время очищения и подержать вещь всего 1 час, но в проточной воде.

И еще несколько народных примет. Вода слышит и понимает человеческую речь. Нельзя посылать проклятия реке даже в период бедствия – запомнит и накажет еще сильнее. Если в воде прятать свои преступления, то есть засорять ее, вода обязательно накажет человека болезнями.

*Великая Эпоха*