

# **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ХВОЙНЫХ РАСТЕНИЙ ПРИ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ**

Кружок «Зеленая аптека Донбасса»,  
автор Кириленко Л.К.

**Лечебные свойства хвойных растений** используются в народной медицине уже много столетий. Мало кто знает, что витамина С в хвое содержится столько

же, сколько в черной смородине и облепихе, и в 7 раз больше, чем в лимонах. Кроме

провитамин А

(каротин), витамины

витамина С в хвое также содержится

Е, К, Р, В1, В2, В6, РР.

Хвоя содержит столь необходимые нашему

организму аскорбиновую кислоту, эфирное масло, смолу, минеральные соли, фитонциды.

\* .



Воздух в хвойном лесу особенный, густо насыщенный фитонцидами – биологически активными веществами, которые обладают свойством уничтожать болезнетворные микроорганизмы. Они губительно действуют даже на туберкулезную палочку, именно поэтому туберкулезные санатории обычно строят в сосновых борах.



\* Хвойные деревья с целительной начинкой во всех их органах – от ствола и коры до верхушки с семенами – скрывают в себе лекарственные средства, способные оказать помощь при самых разных недугах: простудах, ломоте в костях, кровоточивости десен и многих других неприятностях со здоровьем.





**Лечебное сырье хвойных растений** собирают обычно весной и летом: молодые верхушки веток с почками, незрелые семенные шишки и смолу.

\*



**Почки заготавливается весной.** Собирают сосновые почки когда началось сокодвижение и молодые побеги набухли, но не распустились — в это время почки наиболее ароматны и смолисты.



Для этого выбирают молодое, но не маленькое хвойное растение, растущее вдали от промышленных районов. Чешуйки почек должны быть плотно прижаты друг к другу и если они раскрылись, то собирать такие почки уже не стоит. Молодые почки оранжево-коричневого цвета, а на изломе они имеют зеленоватый цвет.

С веток срезают побеги с небольшой частью веточки.

Срезанные почки раскладываются на бумаге в тени и сушатся.





- \* **Если вы часто простужаетесь**, страдаете от затяжного кашля, новогодние праздники
- \* с живой елкой в вашей
- \* квартире прекрасная
- \* возможность поправить свое
- \* здоровье. Лучше и безопаснее
- \* собрать опавшую хвою и
- \* приготовить из нее отвар (2 стакана хвои на литр воды), залить его в небольшую посудину и поставить в комнате.





**Хвойная ванна** незаменима при простуде. Для этого стакан хвои заливают одним литром воды, доводят до кипения и варят на медленном огне еще 10-15 минут. Когда отвар будет готов, его нужно процедить и влить в приготовленную ванну.. Полный курс – 15-20 процедур. Принимают их через день.



**Целительный матрац.** Из плотной ткани нужно сшить мешок и набить его хвоей. Совет для особо чувствительных: чтобы иголки не кололись и не доставляли дискомфорта, сверху на матрац положите шерстяное одеяло. Если перемешать хвойные иглы с овечьей или собачьей шерстью, целебный эффект усилится.



**Зеленый эликсир.** Сосновая хвоя – это настоящая кладовая витамина С. Из иголок готовят отличный витаминный напиток, который особенно полезен зимой. Берут 2 ст. ложки хвои, тщательно ее промывают, растирают в фарфоровой или деревянной ступке, заливают стаканом кипятка, настаивают в течение двух часов в темном прохладном месте, процеживают, сдабривают яблочным уксусом или лимонной кислотой, добавляют сахар (еще лучше мед) по вкусу.





**Отвары** – эффективный способ лечения верхних дыхательных путей.

Народная медицина рекомендует его

применение 4 раза в день по столовой ложке после

еды. Для его получения 20 г сушеного свежего

сырья заливается 1 стаканом горячей воды, затем варят 20 мин. Процеживают и разбавляют водой до начального объема. Если к отвару добавить мед – польза отвара возрастет, и, например, при лечении горла его применение будет более эффективным.



**Зеленый чай** – молодые побеги сосны или хвоя, запаренные в термосе, будут особо полезны при гриппе и ОРЗ. Принимать их следует после еды, выпивая по 0,5 стакана 3 раза на день.



## РЕЦЕПТ ХВОЙНОГО КОКТЕЙЛЯ:

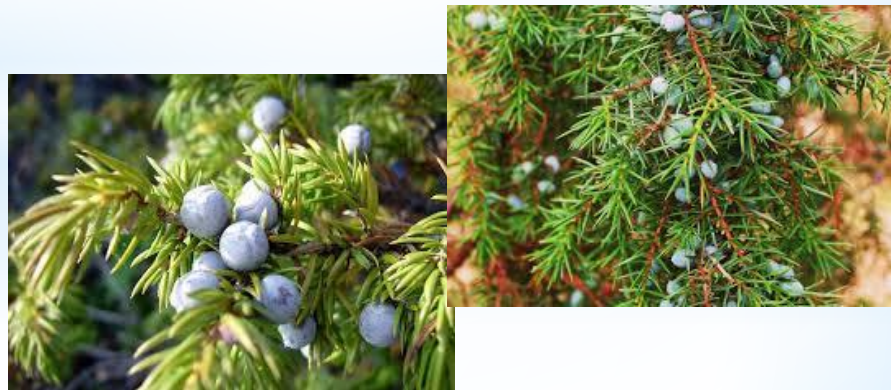
- 500 мл любого сока
- горсть молодого побега ели
- 1-2 чайной ложки меда

Все хорошенько взбить в блендере – и коктейль готов!





**Для приготовления отваров используются плоды кустарника можжевельника Виргинского или казацкого, а также сама хвоя.** Шишки помогают разжижать и выводить мокроту при заболеваниях дыхательных путей: туберкулезе, бронхите. Чтобы справиться с кашлем, просто ешьте немного ягод каждый день. Пары можжевельника облегчают дыхание при астме. При боли в горле можно делать ингаляции с отваром можжевельника казацкого.



**Зеленый эликсир.** Сосновая хвоя — это настоящая кладовая витамина С. Из иголок готовят отличный витаминный напиток, который особенно полезен зимой. Берут 2 ст. ложки хвои, тщательно ее промывают, растирают в фарфоровой или деревянной ступке. Затем заливают стаканом кипятка, настаивают в течение двух часов в темном прохладном месте. Затем процеживают, сдабривают яблочным уксусом или лимонной кислотой, добавляют сахар (еще лучше мед) по вкусу. Хвойный витаминный напиток выпивают сразу, за один прием.



Очень **эффективны ножные ванны из еловой и сосновой хвои** перед сном. Приготовьте два

тазика – один с горячим,  
другой с холодным отваром

Поставьте их рядом и  
погружайте ноги

поочередно то в один, то в

другой тазик. Держать ноги в каждом отваре  
необходимо по 15 секунд. Для усиления лечебного  
эффекта добавьте в оба тазика по 2 столовые ложки  
поваренной соли.





**Хвойные горчичники.** При простудных заболеваниях помогут хвойные горчичники. Нужно растолочь в фарфоровой или деревянной ступке

иголки, залить их на 10 минут крутым кипятком.

Затем слить воду, добавить мед и перемешать. На марлю

выложить хвойно-медовую смесь и положить "горчичник" на грудь. У этого

средства двойной эффект. Целебный аромат хвойного горчичника дополнит его прогревающее действие.



**Пихта** умеет лечить, успокаивать не только своей благородной красотой, но и настоем приятно пахнущих иголочек. Настой из иголочек пихты делают по своему вкусу, только бы он не горчи́л, а был приятен для питья. Можно в него добавлять по 1 чайной ложке сока брусники или клюквы.



**Кедр** лечит простудные заболевания незрелыми шишками, хвоей и смолой этого дерева. Кедровые орехи используют как лакомство, так и лекарство. Это известно еще с глубокой древности. Очень популярно молоко, приготовленное из ядрышек орешков. Их растирают, постепенно подливая воду.

Образуется ароматная белая эмульсия, похожая на молоко.

Такое снадобье можно выпивать до стакана в день.





Пока в квартире стоит елка,  
стараясь вдыхать ее аромат как  
можно глубже. Хвоя  
выделяет фитонциды –  
полезные летучие  
вещества, которые  
препятствуют  
размножению  
различных инфекций. Это



Свойство елей и сосен было замечено еще нашими  
предками. В глубокой древности еловую, сосновую  
хвою использовали как натуральный  
антисептик: окуривали еловыми ветками дома,  
посыпали хвоей пол в избах.

**Ветки можжевельника Виргинского** можно просто

разложить в доме для профилактики, поскольку содержащиеся в них фитонциды. В старину это растение в период респираторных заболеваний.



Обилие эфирных масел в зелени и ягодах уничтожают микробы.

Отвар подойдет для полоскания горла при фарингите и ангине.

\* Молодые побеги хвойных можно есть свежими – целиком, добавлять в смузи, зеленые коктейли, салаты.







**ХОРОШЕГО ВАМ  
ЗДОРОВЬЯ!!**