

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.



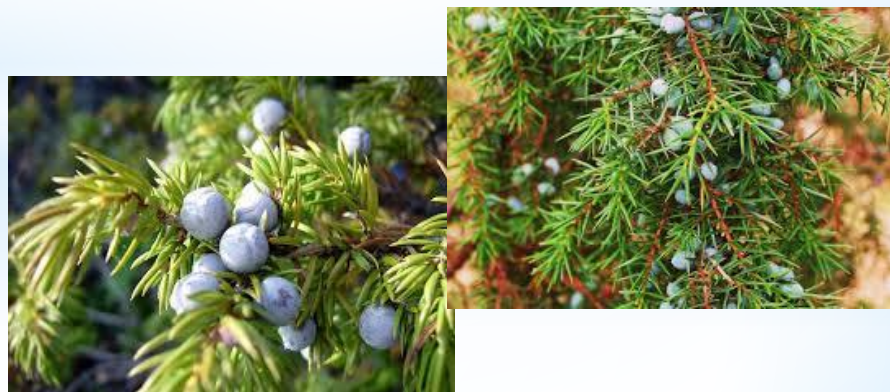
РЕЦЕПТ ХВОЙНОГО КОКТЕЙЛЯ:

- 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 иголок. Настой из иголок пихты делают по своему вкусу, только бы он не горчи, 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!!**