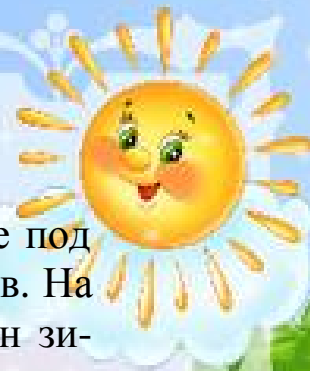


ЛЕКАРСТВО В ОГОРОДЕ



Практически в каждом нашем огороде растет растение под названием боярышник. В мире его встречается 250 видов. На территории России их произрастает около 56 видов. Он зимостоек и засухоустойчив.

Вкус плодов кисло-сладкий. Он содержит аскорбиновую кислоту, цитрин, каротин и многие биологически активные вещества.

Плоды и цветки рекомендуется применять при расстройствах сердечной деятельности (помогает снять тягостные ощущения в сердце - чувство давления, слабости, тяжести, перебои и сильные удары, а также пульсацию в голове и в ушах, сосудистые спазмы, шум в голове), при начальных формах гипертонической болезни, бессоннице, кашле, головокружении, одышке, астме. Кроме того, он снижает уровень холестерина в крови. Это хорошее успокаивающее средство.

В цветках содержатся кофейная и хлорогеновая кислоты. Заготавливать их следует в начале цветения растения, когда часть цветков еще не раскрылась. Боярышник отцветает очень быстро, иногда за три - четыре дня. Цветки нельзя собирать рано утром или после дождя, так как при сушке они темнеют. Свежесобранные цветки нужно разложить тонким слоем на бумаге или ткани в тенистом и хорошо проветриваемом месте. Хранить в плотных бумажных пакетах в хорошо проветриваемом помещении.

Собирая зрелые плоды, надо срывать весь щиток, затем удалять плодоножки, незрелые и испорченные экземпляры. Плоды созревают в августе - сентябре. Продолжительность сбора - месяц. Плоды нужно сразу перерабатывать. Их следует сушить на солнце, в плохую погоду - в негорячих печах, часто перемешивая. Хранить плоды следует также в бумажных пакетах.



ma Xnika



Медовый компресс откашля

Мёд надо разогреть на водяной бане, смочить в нём марлю, затем положить её на грудь или спину, накрыть бумагой, ватой и прибинтовать или надеть плотную майку. Оставить компресс на ночь. Наутро человек просыпается здоровым.

Комментарий Галины ХОЛМОГОРОВОЙ, ведущего научного сотрудника ГНИЦ профилактической медицины:

- СРЕДСТВО действительно очень хорошее, обладающее мощным отхаркивающим действием. Кроме того, мёд известен своими противовоспалительными и потогонными свойствами. Особенно эффективны такие согревающие компрессы для детей при трахеите, сопровождающемся сухим кашлем. Единственное противопоказание - аллергия на мёд.

Какой мед считается самым полезным?

Полезен любой мед, однако сорта меда условно делятся на сборно-цветочные (собраны пчелами со всех доступных медоносов) и полученные на основе нектара одного растения. Липовый рекомендуется при простуде, гречишный - при малокровии, подсолнечниковый, донниковый, кипрейный, малиновый - при сердечно-сосудистых заболеваниях, а каштановый - при почечных и кишечно-желудочных расстройствах.

ПОДНЯТЬ иммунитет можно с помощью чая из хвоинок ели. Горсть иголок измельчите в мясорубке или блендере. Залейте стаканом чистой холодной воды. Дайте настояться ночь. Утром процедите и пейте, подсластив медом.

Материал подготовила: Лапшина О.Е.

