

и способствует восстановлению здоровья волос и ногтей. Соком настурции народные лекари обрабатывают ожоги, сводят бородавки.

Противопоказания

Внимание! Абсолютным противопоказанием к применению любых препаратов, изготовленных из настурции, служат беременность и грудное вскармливание. Их прием строго запрещен детям и подросткам, поскольку исследования подтверждают, что эруковая кислота, которая входит в состав настурции, приводит к задержке полового созревания. Противопоказаниями считаются воспалительные заболевания почек, язва и гастриты любой природы.

Возможны аллергические реакции при индивидуальной непереносимости компонентов. При превышении дозы настурция способна вызывать раздражение кишечника и желудка. При наружном применении необходимо обратить внимание на то, что попадание отвара или сока в глаза вызывает жжение и раздражение. Если это все же случилось, нужно промыть глаза большим количеством прохладной воды. Лекарственные препараты, приготовленные на основе настурции, следует применять, строго соблюдая дозировку и только после консультации с лечащим врачом.

Рецепты

Отвар из сухих листьев и цветков. 1 ст. ложку сырья залить 1 стаканом крутого кипятка и поставить на водяную баню на 15 минут. Охладить и процедить, принимать по 2 ст. ложки 3-4 раза в сутки. Применять для укрепления защитных свойств организма в период обострения сезонных вирусных заболеваний.

Настойка на водке из свежих листьев, цветков и семян. Наполнить, не уплотняя, свежесобранном сырьем банку емкостью 1 л, залить водкой и настаивать 14 дней, убрав тару в темное помещение. Принимать по 20 капель, разводя

их в воде, 3 раза в сутки для улучшения гормонального фона женщин в период менопаузы.

Настойка на белом вине из свежих листьев. Листья настурции собирают и промывают под проточной водой. Банку емкостью 1 л наполнить наполовину листьями и залить белым вином. Настаивать в темном месте 2 недели. Применять по 1 ч. ложке 3 раза в день для поднятия жизненного тонуса.

Спиртовая настойка для лечения кашля. Можно использовать все части настурции. Измельчить листья, семена и цветки сухой или свежей настурции. 2 ст. ложки сырья залить 250 мл водки. Настаивать 2 недели при комнатной температуре, но в темном месте, периодически встряхивая. Отфильтровать и пить по 25 капель, разведенных в воде, 3 раза в сутки перед приемом пищи. Курс лечения – 2 недели. Сделать перерыв и повторить курс.

Отвар из стеблей настурции. 1 ст. ложку высушенных, измельченных стеблей настурции залить 1 стаканом кипятка и держать на слабом огне 20 минут. Отвар процедить, охладить. Кипяченой водой довести объем до первоначального. Принимать по 1/3 стакана 3 раза за день до еды. Отвар улучшает кровообращение, расширяет сосуды, также его применяют при астме, эмфиземе легких и бронхите.

Настой из цветков. 20 г сухих или 4-5 свежих цветков настурции залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 30 минут, процедить. Употреблять по 2-3 ст. ложки 3-4 раза в день при заболеваниях нервной системы.

Настойка из свежих цветков настурции. 120 полураспустившихся цветков настурции поместить в стеклянную банку и залить водкой. Настаивать 2 недели, процедить. Принимать по 1 ч. ложке 1 раз за день с небольшим количеством воды при боли в сердце, дискомфорте в желудке, перхоти, выпадении волос.

Отвар из сухих цветков настурции. 1 ст. ложку цветков залить 1 стаканом кипятка, держать на водяной бане в течение 20 минут, процедить, остудить. Кипяченой водой довести объем до исходного. Полоскать отваром рот 3-4 раза в день при грибковых поражениях слизистой рта.