

Во времена правления фараонов благовония были предметом роскоши, а уж благовония из лаванды были доступны только верхушке знати. Поэтому в Древнем Египте запах лаванды сопровождал знатного человека в течение всей жизни и даже после нее. Дело в том, что в состав для бальзамирования тел обязательно входили пряные травы, и только богатые люди могли себе позволить использовать лаванду для приготовления бальзама. Аромат лаванды настолько стойкий, что, когда в начале XX века археологи вскрыли герметично закрытые сосуды с лавандой, обнаруженные в саркофаге Тутанхамона, они почувствовали остатки аромата этого удивительного растения, пролежавшего более чем 3000 лет.

Свое название лаванда получила от латинского «lavare» – мыть: помимо ванн она добавлялась в воду для мытья рук, ног, для стирки и влажной уборки. И английское название прачечных «laundry» имеет свое происхождение от лаванды.

Помимо официальной медицины лаванду часто используют в народных рецептах. Линалилацетат, входящий в состав лаванды, нормализует окислительно-восстановительные реакции в клетках организма. Лаванда обладает противовоспалительным свойством, облегчает состояние при бронхите, а также ускоряет выздоровление благодаря активации клеточного метаболизма. Доказано, что прием лавандового масла при бронхите приводит к увеличению количества макрофагов в альвеолах бронхов.

Масло, получаемое из цветков лаванды, в России признано в официаль-

КОРОЛЕВА БЛАГОВОНИЙ



Тот, кто хоть раз в жизни видел поле цветущей лаванды, не забудет эту картину никогда. Об этом растении сложено множество легенд, стихов, песен и даже есть фильмы. Многие великие художники изображали ее на своих холстах.

ной медицине в качестве фармацевтического сырья, используемого в приготовлении препаратов для лечения гнойных ран, гангрены, а также других заболеваний кожи. Таким образом, доказанной является антимикробная активность масла лаванды в отношении болезнетворных микроорганизмов, а значит, может применяться в комплексе с другими средствами при лечении ангины, тонзиллита, ларингита, простудных заболеваний и ОРВИ.

Еще одно важное свойство лаванды – ее мягкое

седативное действие на центральную нервную систему. Препараты на основе лаванды помогают пациентам справиться с навязчивым чувством тревожности. Если регулярно вдыхать эфирное масло лаванды, можно повысить трудоспособность, умственную активность, а также снять утомление после рабочего дня.

Купание детей в ванне с добавлением эфирного масла лаванды успокаивает и помогает ребенку подготовиться ко сну. Лаванда также обладает спазмолитическими свой-

ствами, может применяться при головных болях, в том числе при мигренях, а также снимать синдром укачивания в путешествиях. От зуда после укусов насекомых хорошо помогает смесь эфирного масла лаванды со спиртом.

РЕЦЕПТЫ

В народной медицине в качестве сырья используют цветки лаванды, однако их можно заменить листьями этого растения, предварительно измельчив.

Чай с лавандой. 2 ч. ложки высушенных цветков лаванды залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 5-10 минут, процедить. Принимать за 1 час до сна при бессоннице и переутомлении.

Чтобы улучшить тонус организма при гиподинамии, а также при раздражениях кожи, принимают **ванны с лавандой**. 60 г цветков залить 1 л воды, довести до кипения на слабом огне, после чего настаивать 10 минут, процедить. Готовый настой вылить в наполненную ванну. В ней можно также купать ребенка, если у него нарушен режим сна или при перевозбуждении.

При повышенной утомляемости готовят настой. 3 ч. ложки цветков лаванды залить 2 стаканами кипятка. Настаивать в течение 2 часов, укутав в полотенце. Затем процедить и довести кипятком до первоначального объема. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

При бронхиальной астме. 1 дес. ложку цветков лаванды залить 250 мл кипяченой воды, довести до кипения, затем продолжать нагревать на водяной бане в течение 10 минут. Сняв с огня, настаивать 15 минут. Процедить

и довести кипятком объем отвара до первоначального. Принимать теплым по 1 ст. ложке за 30 минут до еды или через 1 час после еды.

Как желчегонное средство. 3 ч. ложки цветков лаванды залить 400 мл кипяченой воды, нагревать на кипящей водяной бане под закрытой крышкой в течение 15 минут. Снять с огня и настаивать 45 минут, процедить, довести до первоначального объема. Принимать по 5 ст. ложек за 30 минут до еды.

При воспалительных реакциях в кишечнике в качестве успокаивающего и спазмолитического средства приготовленный раствор принимают в течение дня через равные промежутки времени.

При тахикардии и для улучшения состояния **при пищевом отравлении.** 3 ч. ложки цветков лаванды залить 400 мл кипяченой воды, нагревать на кипящей водяной бане под закрытой крышкой в течение 30 минут, регулярно помешивая. Снять с огня и

настаивать 10 минут. Процедить, довести горячей водой до первоначального объема. Выпить приготовленный отвар в течение дня.

Лавандовое масло не вызывает аллергических реакций. Однако важно соблюдать осторожность, поскольку не исключена индивидуальная непереносимость организма на вещества, входящие в его состав. Препараты на основе лаванды нельзя применять при беременности, а также при при-

еме йодсодержащих препаратов.

При несоблюдении правил приема и дозировки могут возникать головокружение, тошнота, слабость, сонливость, судороги, озноб, повышенная потливость, учащенное сердцебиение, ощущение холода.

Алексей ФИЛИН,
научный сотрудник
Ботанического сада МГУ
«Аптекарьский огород»,
кандидат
биологических наук.

Фото: Татьяна Белова / Фотобанк Лори.

Домашний доктор

ПОВЫШЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ

И ДЛЯ БОДРОСТИ ТОЖЕ

Калина – полезная ягода для нас, пожилых. Она содержит много полезных микроэлементов, нормализует повышенное давление, омолаживает организм, добавляя бодрости.

Я готовлю из калины такую смесь. Прокручиваю через мясорубку 1 кг ягод, туда же – 300 г ядер грецких орехов и добавляю 400 г меда. Все хорошо перемешиваю, перекладываю в стеклянную банку с крышкой. Храню в холодильнике.

Каждый день утром и вечером съедаю по 1 ст. ложке, запивая 1/3 стакана теплой воды.

Адрес: Шиверской Евгении Михайловне, 656019 г. Барнаул, ул. Совхозная, д. 23г.

ОПОЯСЫВАЮЩИЙ ЛИШАЙ

ГУСИНЫЙ ЖИР – ГУСИНЫМ ПЕРЫШКОМ

Поделюсь рецептом от опоясывающего лишая, он простой и действенный.

Растапливаю гусиный жир и гусиным пером или кисточкой смазываю больное место. Жир должен быть

горячим. Но наносить надо все-таки осторожно, чтобы не обжечь кожу.

Пользуясь случаем, хочу обратиться к жителям с. Полва Кудымкарского района Пермского края. Вдруг в селе остались наши родственники Дудины?.. Если да, сообщите, пожалуйста.

Адрес: Киселевой Галине Александровне, 446077 Самарская обл., Сызранский р-н, с. Усинское, ул. Карла Маркса, д. 41, кв. 1.

ГРИБОК
НА НОГТЯХ

УКСУС И НАСТОЙКА ПОДМОРА

Расскажу, как избавилась от грибка на ногтях. Обмакнув ватную палочку в 9%-й уксус, тщательно смазывала ногти. Чуток ждала, чтобы обсохли, и надевала носки. Вечерами часто мыла ноги с солью и пищевой содой. Улучшение заметила уже через неделю.

А у мужа Василия лечила грибок так. Приложила на ночь к пораженному ногтю примочку с настойкой подмора пчел. Ноготь легко снялся, а через 2-3 месяца вырос новый, чистый.

Адрес: Макоткиной Лилии Тимофеевны, 303850 Орловская обл., г. Ливны, ул. Фрунзе, д. 161, кв. 6.

ВРОСШИЙ НОГОТЬ,
РАНЫ, ВЫВИХИ,
КОСТОЧКИ НА ПАЛЬЦАХ

ПРИМОЧКИ ПОМОГАЮТ!

Расскажу, как избавилась от вросших ногтей.

Заготовила настойку чистотела в пропорции 1:1. По вечерам делала ванночку для ног, после чего ватным тампоном смазывала ногти и между пальцами. Ногти врастать перестали, да и кожа на ступнях стала гладкой.

Много лет использую горькую полынь при гнойных нарывах, долго не заживающих ранах, вывихах.

Свежие листья разминала до мягкой консистенции, добавляла немного водки или одеколона и прикладывала к ране.

На зиму заготавливаю полынь в сухом виде, делаю настойку. Для примочек смачиваю тряпочку в настойке и отжимаю. Прикладываю, сверху покрываю пленкой и обертываю тряпкой, чтобы не запачкать постель.

А настойкой корней окопника лечила косточки на пальцах рук и ног, а также сухую мозоль. Осенью выкапывала корни, резала колечками, заливала водкой. Прикладывала к проблемным местам примочки.

Конечно, сейчас зима, но кому надо, тот возьмет рецепты на заметку.

Адрес: Каруца Анне Васильевне, 5601 Молдова, г. Рышканы, ул. Гагарина, д. 42.