

ЛЕСНЫЕ ПОМОЩНИКИ

Некоторые ягоды, воспринимаемые нами исключительно как ингредиент десерта, обладают уникальными лечебными свойствами. Их можно «принимать» вместо таблеток.

При простуде и ангине полезны клюквенный морс или обычная свежая **клюква**. Приготовив из ягоды кашлицу, можно прикладывать ее к больному горлу в виде теплых компрессов на ночь.

При высоком давлении и для чистки сосудов 1/2 кг клюквы пропустить через мясорубку, добавить 1 стакан меда. Принимать натощак по 1 ст. ложке 2 раза в день (утром и вечером) в течение 2 недель.

При хроническом ревматизме. Спелые ягоды **рябины красной** залить слегка подогретым медом в соотношении 1:1. Настоять в темном прохладном месте 6 месяцев. Процедить, к полученному настою добавить столько же родниковой воды. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс – по самочувствию.

При ревматических болях, камнях в почках и мочевом пузыре, авитаминозе, а также как слабительное и мочегонное средство. 2 л сока рябины красной смешать с 1,5 кг сахарного песка. Варить на слабом огне, помешивая, до густоты сиропа. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 1-2 ст. ложки 3 раза в день перед едой. Курс – по самочувствию.

Морошка – это витаминное, мочегонное, потогонное, противовоспалительное, вяжущее, кровоочистительное, ранозаживляющее средство. Применяется при цинге, носсах, внутренних кровотечениях. Рекомендую приготовить лечебный чай, обладающий противосклеротическим, тонизирующим и регулирующим обмен веществ действием. Для этого надо смешать в равных количествах предварительно измельченные **листья морошки, костяники, черной смородины, травы душицы**. 1 ст. ложку сырья заварить 1 стака-

ном кипятка, настоять 1 час. Процедить и пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс – по самочувствию.

Шишки хмеля (*успокаивающее средство*), которые можно заваривать и пить вместо чая с добавлением меда или сахара.

При диабете 2-го типа. Смешать в равных количествах **плоды шиповника, измельченные веточки сосны и луковую шелуху**. Залить водой. Томить на слабом огне 2 часа, настаивать 3 часа. Процедить и поставить в холодное место. Принимать по 1/3 стакана утром натощак и вечером перед сном. Курс – 1 месяц.

При суставной боли. Чтобы приготовить мазь, высушить и перетереть в порошок взятые в равных частях **цветки зверобоя, донник лекарственный и шишки хмеля**. 2 ст. ложки смеси смешать до однородной массы с 50 г вазелина. Готовую мазь использовать для натирания больных мест. Хранить в холодном месте.

Средство для лечения артрита. 10 г измельченной **двудомной крапивы** залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут. Процедить, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс – по самочувствию.

10 г измельченных **корней одуванчика** поместить в термос, залить 1/2 л кипятка и настаивать на протяжении ночи. Утром процедить и пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс – по самочувствию. Кроме этого ставьте на больные суставы компрессы со **свежей травой одуванчика**.

Для улучшения зрения. В первой половине дня съедайте по 5-7 свежих **ягод китайского лимонника**. Лечение проводите курсами по 3 недели, с перерывом в 1 неделю.

Крапивница характеризуется зудом и высыпаниями на коже, реже – на слизистых оболочках. Острая крапивница может возникнуть как симптом заболевания, например, колита, артроза, энтерита, заболевания печени, почек, желчных путей. От неприятных симптомов помогут избавиться растения.

2 ст. ложки **травы мяты перечной** залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час. Процедить и пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.



Китайский лимонник

100 г **майорана** залить 1 л кипятка, настоять 2 часа и использовать для ванн.

Смешать в равных количествах **сок хрена** и мед. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3 недель.

1 ч. ложку **листьев омелы белой** залить 1 стаканом кипятка. Настоять 30 минут. Процедить и выпить в течение дня. Курс – 2 недели.

1 ст. ложку **листьев крапивы жгучей** залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить и пить в теплом виде по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс – 2 недели.

1 ст. ложку **шишек хмеля** залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить и пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс – 2 недели.

**Адрес: Вихрову Василию Федоровичу,
187650 Ленинградская обл.,
г. Бокситогорск, пер. Горняков, д. 3.
Фото: Фотобанк Лори.**