

Николай Илларионович Даников

Целебная мелисса



Н. И. ДАНИКОВ

Врач-фитотерапевт

ЦЕЛЕБНАЯ МЕЛИССА

**Уникальные
рецепты
для лечения
и профилактики
гайморита,
радикулита,
мигрени и еще
184
заболеваний**

Текст предоставлен правообладателем.
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4988915

«Даников Н. И. Целебная мелисса»: Эксмо; Москва; 2013

ISBN 978-5-699-61333-5

Аннотация

В этой книге известный врач-фитотерапевт Н. И. Даников, основываясь на личном опыте, рассказывает, как, используя мелиссу, оздоровить свой организм и избавиться от многих заболеваний. Эта распространенная трава помогает при головных, зубных и многих других болях, оказывает антибактериальное, противовоспалительное действие. Она улучшает артериальное давление, эмоциональное состояние, пищеварение и др. Советы из этой книги помогут вам с легкостью укрепить здоровье всей семьи.

Н. И. Даников

Целебная мелисса

От автора

Здоровья себе желает каждый, и, если оно утрачено, мы стараемся как можно быстрее его восстановить, ибо счастье человека, а более всего жизнь зависит от состояния его здоровья. Чтобы вернуть потерянное здоровье, человек использует любые средства, рекомендуемые врачом. Известно, что химические препараты занимают среди них значительное место – ведь с их помощью можно быстро облегчить страдания.

Приносит ли это подлинное здоровье? В последнее время этот вопрос возникает регулярно, и только в редких случаях на него можно ответить утвердительно. На своем опыте многие убедились, что симптоматическое лечение многих заболеваний химическими препаратами помогает порой сиюминутно, вызывая при этом многочисленные побочные действия. Длительный прием таких препаратов снижает сопротивляемость организма, разрушает его защитные свойства.

Поэтому все чаще и чаще человек обращается к природным лечебным средствам, тем, что дарит нам Матушка-Земля. Среди таких средств культивируемая мелисса занимает одно из ведущих мест. Влияние и полезные действия на организм человека мелиссы, препаратов из нее и многочисленных сборов, в которые входит мелисса, значительно возрастают, когда человек вооружен знаниями, содержащими перечень целебных свойств мелиссы. Хорошим подспорьем и надежным путеводителем в этом станет для вас эта книга.

В ней представлены многочисленные сведения об опыте применения древней и новейшей народной и традиционной медициной культивируемой мелиссы для лечения и профилактики многочисленных заболеваний человеческого организма, показана та великая целебная сила мелиссы, которая помогает человеку сохранить здоровье, продлить жизнь. А кто не хочет этого!

Автор постарался построить материал так, чтобы все рекомендации стали естественным продолжением и дополнением того, что поведали наши предки о лекарственных свойствах мелиссы.

Эта книга – для здоровых и больных, малых и старых. Выполнять ее советы нетрудно и по силам каждому. А результаты, что называется, – налицо, в прямом и переносном смысле. Потому что все окружающие сразу заметят изменения к лучшему в вашем здоровье, а следовательно, в вашей внешности. А о других положительных результатах вы расскажете своим друзьям, родным, знакомым сами – ведь так приятно поделиться своей радостью выздоровления. Автору это чувство знакомо – в результате его профессиональной практики немало людей вновь обрели бодрость, здоровье и прекрасное настроение.

Пойдемте же на встречу с прекрасным зеленым Другом. И да будет Мудрость природы вашей Мудростью!

Мелисса лекарственная – древнейшее целебное растение

Высоко ценилась мелисса в Древнем Египте, Греции и Риме. Аромат мелиссы служил добрым признаком. Считалось, что запах мелиссы поднимает настроение и способствует оживленной застольной беседе, поэтому пиршественные залы обрызгивали мелиссной водой, столы натирали листьями мелиссы, а гостям предлагали венки из мелиссы. Считалось, что аромат мелиссы возбуждает работу мысли, создает хорошее настроение.

А как нас радует аромат мелиссы на Троицу! Желательно чаще оставлять мелиссу в вазах, чтобы ее удивительно нежный запах не улетучивался из нашего жилища.

Мелиссу считали растением, обладающим магической силой. Считалось, что мелисса, надетая на запястье, охраняет от болезней. Ее рекомендовали класть в обувь для предупреждения усталости во время ходьбы и вообще для укрепления здоровья. Если болит живот, рекомендовали сделать куколку из зеленой материи, набить ее мелиссой и натереть целебными маслами. Мелисса применялась в магических действиях с целью безопасного путешествия, а также для возбуждения плотской любви. Благодаря своему бодрящему аромату мелиссу использовали в магии, совершаемой для получения денег и для процветания. Советовали положить несколько листьев мелиссы в кошелек или натереть мелиссой то место, где вы держите свои деньги. Свежие листья мелиссы втирали в деньги перед тем, как их потратить, чтобы они возвращались.

Чтобы избавиться от злых духов, рекомендовали побрызгать водой, опуская в нее букет из свежих веток мелиссы.

Для защиты от злых духов во время сна рекомендовали в подушку и матрасы класть мелиссу.

Мелисса во сне – символ гордости за достижения своих отпрысков, означает приятные развлечения, интересные знакомства, увлекательные любовные приключения.

Мелисса, виденная вами во сне, предсказывает, что больной выздоровеет, а у здорового будет хорошее настроение.

Видеть, как растет мелисса, – к любовным отношениям, в которых будет ощущаться романтический флер.

Пить во сне мелиссный напиток – к общению с приятным человеком, интересным собеседником.

Если девушке приснилось, что она наслаждается великолепным ароматом мелиссы, ей уготованы удовольствия, щедрые подарки.

Наслаждаться во сне благоуханием мелиссы – знак того, что вы связали свою жизнь с прекрасной женщиной. Этот же сон означает успех в финансовых операциях.

Прекрасно увидеть во сне цветущий куст мелиссы – этот сон предвещает вам романтическое приключение.

Если вам приснилось, что вы собираете мелиссу, то наяву вас ждут дорогие воспоминания или встреча с другом.

Свежую мелиссу клали на алтарь, чтобы вызвать добрых духов, которые помогают осуществлять магические действия.

Мелиссу всегда держали в доме, чтобы защитить его от «нечистой силы», принести в дом мир, любовь, благополучие, счастье, оградить проживающих в доме от «дурного глаза» и помочь в делах.

Аромат мелиссы вдыхали, чтобы обрести душевное спокойствие, физическую энергию, очистить и укрепить разум и устранить головокружение.

Считается, что когда мелиссу дают ссорящейся паре, они тотчас прекращают ссору, потому что мелисса – растение мира и любви.

В древней медицине использовали мелиссу с лечебной и пищевой целями.

Гиппократ использовал мелиссу в качестве прекрасного мочегонного и улучшающего пищеварение средства.

Исключительно высоко ценилась мелисса в восточной медицине. Ее считали волшебной, сказочной травой, способствующей омоложению и обновлению человеческого организма.

Мелисса в народе носит название «девичья трава». Носящий ее на себе становится любимым окружающими, себя охраняет от сглаза.

О мелиссе рассказывает прекрасная легенда.

Приснился девице странный сон: приходит ее сватать добрый молодец на белом коне и увозит ее, счастливую, в другую страну. Заплакала она, прощаясь со своими родными, так, рыдая, и проснулась. Рассказала сон сестрицам, а они ее на смех подняли.

Сестрицы замуж повыходили, а она все отказывает женихам. Сначала все красивые, богатые сватались, а потом прослышали, что она всем отказывает, и сватов перестали посылать. Сестры на праздник приедут, только головой качают: «Вот до чего сны доводят». А девушка все по дому управляет. Господу Богу молится, просит, чтобы не гневались на нее сестрицы.

Жила в дальнем селе ее бабушка, знахарка, людей лечила. Злой дух от них отводила. Отослала ее матушка перенять все умение от бабушки, потому что видела – дочь была смышленная и боголюбивая, делала людям добро... Не год, не два училась девица мудрости народной, бабушку берегла, делала так, как наказывала бабушка: какую траву рвать, когда собирать, как сушить, в какие мешочки класть и где хранить... Много лет и зим прошло.

Девушка так и не вышла замуж, уже стареть стала. Однажды подъехал к дому красивый мужчина на белом коне и говорит ей: «Прости меня, в пути задержался. Болен был, со светом белым прощался. И сейчас еще не совсем здоров. Вылечи меня. Я суженый твой. Увезу тебя в края заморские». А девушка ему в ответ: «Сколько я поплакала, сколько слез

пролила, сколько насмешек выслушала, за бабушкой родной ходила, ухаживала, мудрость народную перенимала. Спасет тебя вот эта трава и этот заговор. Они сердце успокоят, боль отгонят». Попрощалась она с родными, на могилу сходила, крест поцеловала, села с суженым на белого коня и уехала.

Вот заговор при лечении мелиссой:

«Кашель сильный, кровяной,
Сердце больше не боли,
В душу молодость всели.
От болей в груди, в животе,
При суставной ломоте
Помоги мне, трава девичья, помоги!
Аминь. Аминь. Аминь».

В античные времена мелисса считалась типичной женской травой. Растение было посвящено римской богине охоты Диане (греческой Артемиде). Из мелиссы готовили целебные любовные напитки с очаровательным ароматом, приятным для обоняния и осязания, пробуждавшим дух и успокаивающим нервы. Деревянную мебель натирали свежей мелиссой не только для блеска, но и для изгнания «злых духов».

Лечебные свойства мелиссы известны давно.

Плиний говорил, что мелисса настолько чудодейственна, что если привязать ее к мечу, которым нанесена рана, кровотечение тотчас прекратится. Хотя в наше время рана, нанесенная мечом, большая редкость, мелиссу все же используют и в настоящее время в компрессах,

целью которых является быстрое исцеление раневых поражений тела.

Целители Востока рекомендовали использовать мелиссу как средство для завоевания любви, которая всегда приносит человеку прекрасное самочувствие и здоровье. Советовали замочить мелиссу в вине на несколько часов и выпить это вино вместе со своим возлюбленным.

Авиценна писал:

«Мелисса помогает от всех заболеваний, вызванных слизью и черной желчью. Придает очень приятный запах дыханию. Помогает при черножелчной трахоме. Бодрит и укрепляет сердце, прекращает перебои, помогает при закупорках мозга и устраняет дурной запах изо рта. Способствует пищеварению и помогает от икоты. Отгоняет меланхолию».

Амирдовлат Амасиаци писал о мелиссе следующее:

«Лучшим видом является та, которая приятно пахнет. Помогает при закупорках мозга. Делает приятным запах изо рта, полезна при всех болезнях слизистой природы, обостряет разум. Веселит сердце и укрепляет его. Помогает при всех черножелчных болезнях. Устраняет страх и сердцебиение. Согревает желудок, рассеивает ветры, способствует перевариванию пищи. Укрепляет печень, помогает при кислой отрыжке, прекращает выделение слизи. Вылечивает экзему. Доза ее на прием – 1 драм (2,942 г).

Авиценна говорит, что есть еще один вид, запах которого похож на запах цитрона. Если взять его корень, листья и семена, высушить и завязать в тряпку, а сверху обернуть шелком, положить в карман и держать при себе, то человек будет пользоваться великим почетом среди людей, и к кому бы он ни обратился, всякий охотно исполнит его просьбу, и радость не оставит его, пока он хранит ее при себе. А если съесть полмтхала (2,207 г), или же отваром листьев вымыться в бане, или сделать окуривание листьями, то уймёт озноб и прекратит приступ лихорадки».

Одо из Мена в «О свойствах трав» писал:

«Мелисса перед всеми травами, как говорят,

Предпочтенье у пчел заслужила.

Радости большей для них, чем цветок ее, право, не сыщешь;

Если же ульи намажешь мелиссы листвою
растертой,

Пчелы не улетят, но смешать с молоком – еще
лучше:

Мазью такой пчеловоды рои удержат в состоянье.

И при укусах различных немедля трава помогает,

Если тотчас же укус покрывается тертой травой;

Так же она паука иль осы исцеляет укусы.

Тертая с солью, она застарелый зоб умеряет;

Этим путем, говорят, и седалища лечит недуги.

Женщина соком ее очищается с солью вареным,

Вредное вздутье рассеять такое питье помогает;

Если же отвар из травы выпивается часто зеленой,

Дизентерийным больным и больным животом
помогает,

Он же при астме хорош и одышкой страдающих
лечит;

Язвы отвар очищает, суставам несет облегченье.

С солью траву наложить – исцеляет собачьи укусы

Эта припарка. Отвар очищению месячных служит;

Если во рту подержать, он с зубною справляется болью;

Плиний сказал, что глаза от завесы очистятся темной,

Если их соком травы умастить в сочетании с медом».

Мухаммад-Хусейн Шерази в «Сокровищнице лекарств» сообщает:

«Мелисса укрепляет сердце, мозг и органы чувств, обостряет память и соображение, полезна для желудка и печени. Открывает закупорки в мозгу, хорошо действует при беспокойстве и страхе, успокаивает и устраняет кошмары во сне. Полезна при сердцебиениях, тошноте и отрыжке, происходящих от испарений.

Применяется при болезнях по причине лимфы, сопровождающейся коликами и резами в животе, при болезнях бедер (таза) и почек.

Употребляется как противоядие – внутрь, а также в виде примочек, для устранения или ослабления ядовитых веществ, попавших в организм. Полоскать рот отваром мелиссы полезно при порче зубов. Доза разового употребления мелиссы – свежей до двадцати дирхемов (62,4 г), сухой – до десяти (31,2 г)».

Парацельс исключительно высоко оценивал целебные и магические свойства мелиссы. Он писал:

«Вдохновенные жрицы древних храмов приготавливали из мелиссы динамизирующий напиток. В смеси с полынью «Божье дерево» и с изумрудом, приготовленными известным способом, мелисса уменьшает боль при родах и способствует выходу последа».

Альберт Великий, выдающийся знаток целебных свойств растений, писал:

«Цветы мелиссы полезны от спазм, способствуют правильной

деятельности печени, сердца, глаз. Носящего на себе делают любезным. Будучи повешены на шею быку, заставляют его следовать за вами повсюду».

На Руси мелиссу применяли в качестве растения, способного утолить жажду, устранять нервные лихорадки. Использовали траву при спазмах желудка, рвоте, коликах, нервных возбуждениях, истерических припадках, головокружениях и частых обмороках, связанных с нарушениями нервной системы, от задумчивости, ипохондрии, хлороза, в изнеможении сил и слабости после родов, в безмерной тоске. Считали, что мелисса «утоляет» огорчения, вытесняет печальные и неприятные мысли, составляет душевное спокойствие, изощряет чувства, ум и память. Рекомендовали мелиссу при простудных болях, параличах.

При вышеуказанных нервных заболеваниях давали «мелисное масло» по 3–6 капель на сахаре 2–3 раза в день. Принимали масло и с белым вином. Мелисным спиртом натирали органы, поврежденные параличом, болезненные опухоли.

При нарушениях менструального цикла рекомендовали настой травы мелиссы: 15 г сухой измельченной травы на 180 мл кипятка в виде теплых ванночек и чая. Пили эту дозу 3–4 раза в день. Вместо воды использовали для этих целей белое вино. Порошок травы давали в дозе от 1,2 до 1,8 г с вином. В качестве наружного средства применяли мелиссу в виде припарок для лечения опухолей.

Использовали спирт для отпугивания комаров, мошкары, моли. Отваром травы обрызгивали мясо и рыбу, что предохраняло их от мух, червей.

Русская народная медицина широко применяла мелиссу при лечении желудочно-кишечных заболеваний, от кашля, удушья, болей в горле. Водный отвар ее давали как успокоительное средство при нервных заболеваниях и средство от рвоты, при сердечных болезнях, как укрепляющее при упадке сил, при рахите у детей.

При угаре давали пить чай из листьев мелиссы с калиновым, смородиновым или клюквенным морсом.

Чай из мелиссы пили при упадке сил, сердцебиении, скверном запахе

изо рта, рвоте, для улучшения пищеварения и придания лицу здорового и бодрого вида, для поднятия работоспособности, укрепления мозга, при ипохондрии, меланхолии, неврозах, истерии, судорожных припадках, при простудных заболеваниях, изжоге, рвоте, геморройных болях, «дурноте» в голове, при желтухе, для остановки кровотечения во время климакса, обильных менструаций, если кровотечения сопровождаются болями.

Такое же действие оказывал и порошок из мелиссы, принимаемый ежедневно по 3–4 щепотки в пищу или воде.

Мелиссный отвар, приготовленный на столовом уксусе, пили по 1–2 чайные ложки ежедневно для успокоения кровавой рвоты.

Мелиссный настой на молоке пили для прекращения болей в животе.

При кровотечениях из матки пили холодный чай из мелиссы с соком ягод рябины по несколько раз в день.

Людям слабым, имеющим бледный цвет лица, страдающим бессонницей, давали по 50 г вина, настоянного на мелиссе, корне валерианы и траве пустырника, взятых в равных частях по весу. 50 г сухой измельченной смеси настаивали в 1 л вина один месяц, периодически встряхивая содержимое, процеживали. На ночь обтирали ноги этим теплым вином.

От мигрени, слабости нервов пили следующее средство: 5 унций (1 у = 29,8 г) настоя травы мелиссы, 1/2 унции сиропа цвета ромашкового взбалтывали и пили по столовой ложке 4 раза в день.

Считали, что уваренная с виноградным вином мелисса – превосходнейшая примочка при лечении гнойных, гнилостью и гангреной пораженных ран.

Исключительно полезным считали вино, которое рекомендовали для излечения старческой одряхления: по одной унции листьев мелиссы, цветков шиповника и таволги залить 20 унциями красного виноградного вина, настоять 7 дней, часто встряхивая содержимое, процедить. Пить по одной рюмке утром и вечером.

В старинном «Травнике» рекомендовали:

«Взять по одной унции листьев мелиссы, полыни обыкновенной, травы золототысячника, руты, ягод можжевельника обыкновенного, две унции железных опилок, залить 4 фунтами хорошего белого виноградного вина, настоять 3 дня, часто встряхивая содержимое, процедить. Принимать от 3 до 4 унций натошак. Это вино хорошо укрепляет организм и возбуждает.

Взять по одной унции листьев мелиссы, цветков лаванды, корицы, по половине унции гвоздики, мускатного ореха, цвета розмарина, 3 унции красного сандала, все залить 4 фунтами водки, настоять в теплом месте 6 дней, ежедневно встряхивая содержимое, процедить. Употреблять от тошноты и позыва на рвоту, в обмороках и ослаблении, изнеможении по 1–2 чайные ложки с куском сахара или с одной столовой ложкой настоя мелиссы.

Смешать по 2 драхмы смолы вишневого дерева и сахарного песка, растворить в 5 унциях настоя мелиссы. Употреблять от кашля по 1 столовой ложке каждые два часа.

Часто ведет икры в ногах с мучительной болью, а особливо по ночам. Дабы избавиться от сего страдания, хорошо натирать икры хлебным вином, настоящим английскою мелиссой.

А еще, наверное, нелишним был бы и такой рецепт для тех, кто хочет быть красивым, особенно для женщин: «Мелисса ежедень приятна в бражне (еде) или питии, или так просто, благостно лице делает...»

В старинном «Лечебнике» писали:

«Людям слабым, имеющим бледный цвет лица, полезен холодный чай из мелиссы.

Если глаза ослабели, мелиссным маслом следует потирать легонько брови, лоб и виски, или налить на ладонь, растереть, потом держать перед открытыми глазами, не прикасаясь к ним.

Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы и розмарина. 20 золотников (1 з = 4,3 г) сбора залить 0,5 л водки, настоять в темном месте при комнатной температуре 3 дня, ежедневно встряхивая содержимое, затем дать отстояться еще 2 дня, процедить. Одну

чайную ложку настойки смешать с четырьмя чайными ложками мелиссного чая и этой смесью примачивать глаза, ложась спать, для укрепления слабого зрения. Понемногу количество мелиссного чая уменьшать, постепенно доведя смесь 1:1 по объему.

Весьма полезно для глаз каждый день мочить голову холодным мелиссным настоем и три раза в день промывать глаза таким же настоем.

От мигрени: 5 унций настоя мелиссы, 0,5 унции сиропа апельсина или ромашки, взболтать. Пить по 1 столовой ложке 4 раза в день. Эта микстура полезна также от слабости нервов.

При насморке пить теплый мелиссный чай по утрам, после вечерни и ночью и притом ставить ноги по колени в теплую воду, ложась спать, минут на пять, не более.

Одну унцию листьев мелиссы, две унции корня гравилата речного залить двумя фунтами водки, настоять 6 дней, часто встряхивая содержимое, процедить. Пить по 1/2 унции 2 раза в день от биения сердца и от непроизвольного истечения семени.

Взять по одной бутылке (0,615 л) настоя листьев мелиссы и шалфея, 2 столовые ложки меда, 4 золотника нашатыря, все тщательно смешать. Эта смесь – превосходное полоскание от ангины, охриплости, кашля и от воспаления горла.

В грудных мокротных болезнях, при великой слабости всего тела и избытии вязких мокрот полезно пить стакан мелиссного чая с 10–30 каплями нашатырного спирта.

При простудной остановке месячных полезны ножные теплые ванны в настое мелиссы и питье горячего мелиссного чая.

Взять по 50 г сухих трав мелиссы и руты, залить 0,7 л водки, настоять 7 дней, ежедневно встряхивая содержимое, процедить. Пить по чайной ложке 3 раза в день при истерии, меланхолии, от колик в животе, для укрепления желудка.

При несварении пищи употреблять по рюмке вина с мелиссою.

Взять по 1 унции листьев мелиссы и шалфея, по 2 драхмы лепестков розы и гвоздики (пряность), по 1 драхме корицы и мускатного ореха, все измельчить в пудру, смешать до однородного состояния с медом до консистенции теста. Всякий раз при дурном запахе изо рта мазать этой смесью понемногу десны. Если дурной запах исходит из желудка, то можно проглотить немного этого теста.

При рвоте с кровью полезно пить слабый остуженный мелиссный чай, прибавляя в оный сок из калиновых или рябиновых ягод.

Пар от кипящего отвара мелиссы, если им согревать ухо, прекрасно унимает боль в ухе и отвращает глухоту.

При истерике принимать в порошке мелиссу по 2 золотника в сутки, разделив на 4 приема».

Мелисса в нашей жизни

В настоящее время научная и народная медицина широко применяет целебные свойства мелиссы. Природа исцеляющего действия мелиссы во многом еще остается тайной за семью печатями. Научной и народной медицине удалось лишь слегка приподнять над ней завесу. Но и это «слегка» обнадеживает. Например, обнаружилось, что лечение мелиссой... омолаживает организм. А пока приведем те целебные свойства мелиссы, которые подтверждены многолетними наблюдениями народной и научной медицины.

Мелисса – многолетнее эфиромасличное и пряное растение, достигающее высоты 120 см. Развивает сильно ветвистое корневище и прямой, разветвленный, четырехгранный стебель. Листья светло-зеленые, овальные, городчато-пильчатые, по краю покрыты волосками и железками, накапливающими эфирное масло, пластинки листа длиной до 6 см и шириной до 3 см. Цветки небольшие, сидячие, белого или желтоватого цвета, собраны по 3–6 в конечные ложные зонтики, расположенные в пазухах верхних листьев. Плод крупный, состоит из 4 орешков яйцевидной

формы, черного цвета, блестящий. До цветения все части растения имеют сильный приятный аромат, напоминающий запах лимона. После цветения запах Melissa становится тяжелым. Цветет со второго года в июне – сентябре, плоды созревают в сентябре-октябре.

Траву убирают в два срока: в фазе бутонизации до цветения и через 30 дней после первой уборки. Рекомендуют собирать листья Melissa в полнолуние, на второй фазе Луны, на восходе Солнца, по росе. Сушат в тени на чердаках, отделяя листья от стеблей, рассыпая слоем до 10 см и перемешивая 2–3 раза в день первые 2–5 дней. Хранят сырье в сухих проветриваемых помещениях в воздухо непроницаемой таре – целлофановых пакетах, банках с притертыми крышками.

С лекарственными целями используют цветущие верхушки, листья и семена.

Химический состав . Эфирное масло 0,03–0,2 %, в его составе гераниол, гераниаль, нераль, 6-метилгептен-5-он-2, цитронеллаль, окись кариофиллена, геранилацетат, бэта-кариофиллен, цис-гексен-3-ол, бензальдегид, октанон-3, 6-метилгептен-5-ол-2, ангидролиналоолоксид I, ангидролиналоолоксид II, лимонен, транс-бэта-оцимен, линалоол, цис-линалоолоксид, транс-линалоолоксид, 4-изопропенилциклогексанон, транс-2-изопропилиден-5-метилциклопентанкарбальдегид, цис-розеоксид, транс-розеоксид, фото-цитраль, изогераниаль, пулегол, изопулегол, неролоксид, метилсалицилат, сафраналь, дельта-терпинеол. Витамины: С, каротин. Фенолкарбоновые кислоты: розмариновая, кофейная, протокатеховая. Флавоноиды: 7-глюкозид лютеолина, рамназин.

Надземная часть содержит: эфирное масло 0,01–0,33 %, в его составе (в %) гераниаль 15,3 – 36, нераль 25–48, мирцен 3–4, гераниол 1,3–6, лавандулилвалерат, фарнезен, линалилацетат, фелландрен, фарнезол, фарнезилацетат, линалоол 1,2–3,4, цитронеллаль 2,2–24,6, бэта-кариофиллен 11,7, геранилацетат 2,5–6, нерол 0,4–1,7, окись кариофиллена 2,1–7. Витамины: В1, В2, С. Дубильные вещества -10 %. Кумарины. Флавоноиды.

Стебли содержат: эфирное масло 0,1–0,14 %. Тритерпеноиды: урсоловая кислота 0,2 %.

Листья содержат: эфирное масло 0,06–0,33 %, в его составе (в %) октен-3-ол-1 2, (+) – цитронеллаль 39, нераль 14,5, гераниаль 15, линалоол, гераниол, транс-бэта-оцимен 2,2, цис-бэта-оцимен 0,9, альфа-кубебен 1,5, копаен 4,8, бэта-бурбонен 1,9, кариофиллен 8,5, окись кариофиллена. Терпеноиды: глюкозиды нерола, гераниола, нероловой кислоты. Ароматические соединения: глюкозиды эвгенола, бензилового спирта, фенилэтилового спирта. Фенолкарбоновые кислоты и их производные (в %): кофейная 1,62 – 2,1, хлорогеновая, розмариновая 0,99, феруловая 0,012, п-кумаровая 0,083, синаповая 0,007, гентиановая 0,009, салициловая 0,0028, п-гидроксibenзойная 0,0108, ванилиновая 0,0035, сиреневая 0,0061, протокатеховая 0,01.

Цветки содержат: тритерпеноиды: урсоловая кислота 0,54 %.

Плоды содержат: жирное масло 15 %.

Семена содержат: углеводы: плантеоза. Жирное масло 27 %, в составе триацилглицероловой кислоты (в %): пальмитиновая 4,77, стеариновая 1,6, олеиновая 7,3, линолевая 30, линоленовая 56,3; в составе моноацилглицероловой кислоты (в %): пальмитиновая 1, олеиновая 9,4, линолевая 41, линоленовая 48,6.

Листья содержат: витамин С – до 150 мг, каротин – до 7 мг, горечи, дубильные вещества – до 5 %, слизи, смолы.

В надземной части содержатся: зола – до 7,57 %; макроэлементы (мг/г): калий – 31,20, кальций – 13,80, магний – 5,40, железо – 0,10; микроэлементы (мкг/г): марганец – 24,80, медь – 8,88, цинк – 46,80, молибден – 0,24, хром – 0,24, алюминий – 105,68, барий – 45,04, ванадий – 0,16, селен – 0,15, никель – 0,88, стронций – 22,20, свинец – 1,76, бор – 59,60, иридий – 0,05.

Мелисса концентрирует селен.

Современные научные исследования обнаружили, что можно предотвратить серьезное заболевание – кардиомиопатию (ослабление сердечной мышцы) у страдающих им молодых женщин и детей, вводя в рацион их питания селен, концентратом которого является мелисса.

Селен – прекрасный антиоксидант, помогающий витаминам С и Е

защищать нас от заболеваний типа рака, а наши ткани от возрастного разрушения при действии свободных радикалов. Организму нужен селен, как и витамин Е, для функционирования глутатиона – естественного борца со свободными радикалами и потенциального антиоксиданта. Это химическое соединение, вырабатываемое в организме, обеспечивает здоровье иммунной системы. Поскольку иммунная система защищает нас от инфекций, развития рака, от старения, селен, а следовательно, Melissa необходимы для хорошего здоровья.

Недостаток селена в организме может вызвать высокий уровень холестерина, частые инфекции, снижение функций печени и поджелудочной железы, стерильность у мужчин, замедленный рост. Дефицит селена всегда наблюдается у алкоголиков.

Почти половина всего селена, содержащегося в мужском организме, сосредоточена в яичниках, особенно в семенных каналах, примыкающих к простате. Поэтому мужчина теряет много селена при эякуляции. Недостаточное содержание селена в организме мужчины может привести к раку предстательной железы. Анализ волос показал, что мужчины с раком предстательной железы имели в организме недостаточное количество селена.

Благодаря наличию в Melissa большого количества ценных для здоровья биологически активных соединений, Melissa отличается широким спектром фармакологической активности.

Препараты из Melissa обладают при внутреннем употреблении анальгетическим, общим антимикробным (особенно для желудочно-кишечного тракта), антисептическим, бактерицидным, слабым гипотензивным и обезболивающим, ветрогонным, легким возбуждающим (половое влечение), желчегонным, коронарорасширяющим, кровоостанавливающим, отхаркивающим, общим тонизирующим, потогонным, противокашлевым, противорвотным, противоспазматическим, противовоспалительным, противошоковым, седативным (успокаивающим), сосудорасширяющим, стимулирующим (для нервной системы) действиями; укрепляют иммунные силы организма; улучшают работу желудка и кишечника; уменьшают тошноту, рвоту, икоту; повышают аппетит; усиливают перистальтику кишечника; способствуют пищеварению; активизируют рефлекторную деятельность

эндокринных желез; рефлекторно расширяют сосуды сердца, головного мозга, легких.

Антимикробные свойства растения распространяются на все виды патогенных бактерий в желудочно-кишечном тракте.

При внешнем применении препараты из мяты обладают следующими действиями: антимикробным, анальгетическим, антисептическим, бактерицидным, дезинфицирующим, дезодорирующим, кровоостанавливающим, противозудным, противоспазматическим, противоопухолевым, ранозаживляющим.

Мяту применяют при женских заболеваниях, заболеваниях органов пищеварения, онкологических заболеваниях различной локализации, заболеваниях органов дыхания, болезнях печени, почек, мочеполовой системы, нервной и эндокринной систем, сердечно-сосудистых заболеваниях, кожных болезнях, болезнях обмена веществ.

При нервозности, нервных спазмах, нервной слабости, неврозах сердца, неврозах желудка, депрессии, стрессах, меланхолии, ипохондрии, нарушении сна, обмороках, мигрени и ничем не объяснимой головной боли, головокружениях и шуме в ушах, при истерических припадках, повышенной половой возбудимости, артериальной гипертензии, атеросклерозе, при рвоте у беременных, болезненной менструации полезно применять настой мяты.

Особенно эффективна мята, если стресс повлиял на желудок, пищеварительные органы и сердце. Она снимает чувство тяжести и возникающие спазмы, боли в сердце, улучшает пищеварение, повышает аппетит.

Настой листьев и настой верхушек побегов с цветками – прекрасное сердечное средство. У больных сердечными заболеваниями исчезает одышка, прекращаются приступы тахикардии, снимаются боли в области сердца, реже становится ритм сердечных сокращений, замедляется дыхание, снижается кровяное давление.

Настой мяты исключительно полезно принимать внутрь для возбуждения аппетита, при нарушениях деятельности органов пищеварения, обусловленных депрессией, неврозами, стрессами, при

гипосекреции желудка, гиперацидных гастритах, диарее, запорах, тошноте, рвоте, метеоризме, сильных желудочных болях, при желчных и почечных коликах, малокровии, подагре, сильных головных болях, мигрени, обусловленных плохим пищеварением, после тяжелых изнурительных болезней для восстановления сил, при послеродовой слабости, токсикозе у беременных женщин, для увеличения количества молока у кормящих женщин, при бронхиальной астме, фарингите, трахеобронхите, различных заболеваниях в области женской половой сферы (при болях во время месячных, недомоганиях, связанных с климаксом, таких как «тепловые приливы», сердцебиения, депрессия, бессонница, для расслабления и укрепления нервной системы в момент родовых схваток), при зубной боли, неприятном запахе изо рта, отите, гайморите, аллергических дерматозах, невралгии, повышенной возбудимости, бессоннице, нервных припадках, меланхолии, головокружении, обмороках, кожных сыпях.

Настой. 3 столовые ложки сухих измельченных листьев или верхушек побегов с цветками Melissa заливает 2 стаканами горячей кипяченой воды, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 15–20 минут до еды.

Компрессы из свежих листьев, измельченных в кашицу, полезны при набухании молочных желез, при синяках от различных ударов, ушибов.

При ушибах, язвах, ревматизме, болях в суставах, мышцах, гайморите, головных болях, депрессии, стрессах, неврозах, физическом и умственном переутомлении, кожных заболеваниях хорошо действуют подушечки-компрессы из травы Melissa: 3–4 столовые ложки измельченной травы Melissa обварить кипятком, дать воде стечь, Melissa завернуть в марлю. Подушечки прикладывать к больным местам.

Припарки, примочки, компрессы, обмывания из настоя травы Melissa применяют для лечения фурункулов, ожогов, кожных сыпей, экземы, отита, гайморита; настоем пользуются для полосканий при воспалении слизистой оболочки полости рта, десен, зубной боли, пародонтозе, неприятном запахе изо рта.

Для наружного применения готовят настой из двойного количества травы Melissa.

Настойку листьев мелиссы принимают внутрь при тех же показаниях, что и настой листьев мелиссы.

Настойка. 25 г сухих измельченных листьев мелиссы залить 200 мл водки, настоять в темном месте при комнатной температуре две недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 15–20 капель 3 раза в день до еды.

Настойку можно использовать для массажа и растираний.

Эфирное масло мелиссы (аптечный препарат) оказывает анальгетическое, антибактериальное, антисептическое, болеутоляющее, ветрогонное, возбуждающее половое влечение, гипотензивное, дезинфицирующее, желудочное (способствующее пищеварению), желчегонное, мочегонное, отхаркивающее, противовирусное, противовоспалительное, противогриппозное, противозудное, противомигренозное, противомикробное, противорвотное, противотошнотное, противошоковое, седативное (успокаивающее), сосудорасширяющее, спазмолитическое, стимулирующее действие, улучшает пищеварение, усиливает секреторную деятельность эндокринной системы, укрепляет иммунные силы организма.

Эфирное масло мелиссы применяется как стимулирующее, укрепляющее и повышающее концентрацию внимания средство, при простудных заболеваниях, остром и хроническом бронхите (улучшает отхаркивание), трахеите, трахеобронхите, фарингите, ларингите, кашле, коклюше, насморке, нервной слабости (неврастении), мигрени, головных болях, головокружениях, морской болезни, укачивании в транспорте, повышенной чувствительности к перемене погоды, сердцебиении, сердечных болях, гипертонии, депрессивных и стрессовых состояниях, различных страхах, чувстве одиночества, комплексе неполноценности, коликах, судорогах, при атонии пищеварения, гастралгии, анорексии, желудочных и кишечных коликах, спазмах, болях, тошноте, рвоте нервного происхождения, метеоризме, интоксикации желудочно-кишечного происхождения, колите, энтерите, энтероколите, повышенной кислотности желудочного сока, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях печени, желчного пузыря и желчевыводящих путей, желчнокаменной болезни, неприятном запахе изо рта, истощении организма, общем физическом и умственном

переутомлении, оказывает сосудорасширяющее действие при болезнях, связанных со спазмами сосудов головного мозга.

Эфирное масло мяты подавляет бродильные процессы в организме, устраняет неприятный запах изо рта, связанный с нарушением работы желудочно-кишечного тракта. Ежедневное применение эфирного масла мяты является гарантией равновесия и надежной работы желудочно-кишечного тракта. Один день голодания и прием в течение двух суток эфирного масла мяты обеспечивают такую дезинфекцию кишечника и всего организма, что испражнения приобретают ароматический запах мяты.

Эфирное масло мяты исключительно полезно при ослабленном вестибулярном аппарате, в результате чего возникают головная боль, головокружение, тошнота, рвота, укачивание при езде в автомобиле, на речных и морских судах, при полетах в самолете.

Эфирное масло мяты принимают внутрь по 2–5 капель на кусочке сахара, или с кофейной ложечкой меда, или с чайной ложечкой сметаны, или со столовой ложкой молока или кефира, или с сухим виноградным вином (1 столовая ложка вина в 100 мл воды) 2–3 раза в день за 15–20 минут до еды. Полезно лечение начинать с минимальной дозы эфирного масла мяты, постепенно увеличивая ее до максимально рекомендуемой.

Эфирное масло мяты столь же небезобидно, как и другие эфирные масла лекарственных растений. 2 г эфирного масла мяты, принятые натощак, вызывает вялость, переходящую в оцепенение и сон, сопровождающийся замедлением дыхания и пульса, снижением артериального давления.

Лечебные ванны с эфирным маслом мяты полезны при депрессивном и стрессовом состоянии, астении, бессоннице, многочисленных неврозах, страхах, раздражительности, неврастении, чувстве одиночества и неполноценности, шоке, потере аппетита (анорексии), тошноте, вегетососудистой дистонии, физическом и умственном переутомлении, импотенции, анемии, артериосклерозе, мышечном перенапряжении, мышечных болях, головной боли, мигрени, невралгии, болезнях легких, простудных заболеваниях, катаре верхних дыхательных путей, ревматизме, артрите, подагре, остеохондрозе,

радикулите, гриппе, климактерических расстройствах, фригидности, воспалении матки и придатков, желудочных болях, метеоризме, несварении желудка, почечных коликах, камнях в почках и мочевом пузыре, воспалении мочевого пузыря (цистите), желчнокаменной болезни, заболеваниях печени, желчного пузыря и желчевыводящих путей, ожирении, кожных заболеваниях, пищевых отравлениях, отравлении токсическими веществами, алкоголем, наркотиками.

Помните, что кожа, которая не так уж непроницаема, пропускает очень малые молекулы в организм. Установлено, что в течение часовой ванны организм полностью пропитывается эфирным маслом мелиссы, при этом 16–20 мл чистой воды могут проникнуть в верхний слой кожи (эпидермис). Молекулы эфирного масла гораздо меньше молекул воды, поэтому абсорбируются в 100 раз быстрее, чем вода. Помните, что стоит эфирному маслу попасть в организм, как оно начинает циркулировать вместе с кровью и таким образом действует на очень важном уровне в организме.

Исследования показывают, что эфирное масло действует на двух уровнях: местном и общем. Местный эффект достигается благодаря тепловому воздействию масла. Проникнув в кожу, оно стимулирует кровообращение, которое, в свою очередь, поднимает температуру кожи.

Более общее и долгосрочное воздействие включает продолжающуюся стимуляцию кровообращения и увеличение метаболических процессов (обмен веществ)? и, конечно, тепло ассоциируется с уменьшением боли. Этот последний эффект представляет особый интерес для тех людей, кто страдает заболеванием опорно-двигательного аппарата и хроническими воспалениями. Ревматизм, невралгия, миалгия, растяжения, ушибы и спортивные травмы можно с успехом лечить, добавляя эфирное масло мелиссы в воду.

Ароматическое масло мелиссы, добавленное в ванну, действует и посредством ингаляции, через вдыхание ароматических молекул, которые затем попадают из легких в кровообращение, а также через органы обоняния – в мозг по обонятельным нервам, вызывая таким образом психическую и эмоциональную реакцию.

Если требуется лечение для всего тела, тогда рекомендуется полная ванна. Сидячие ванны особенно полезны для лечения нижней части тела,

бедер и нижней части живота и прописываются при заболеваниях, относящихся именно к этим областям, таким как, например, гинекологические.

Вы можете импровизировать дома, используя таз или детскую ванночку. Контрастные ванны полезны в тех случаях, когда полная ванна может оказаться непрактичной или неосуществимой.

Если вы собираетесь принять нормальную ванну, вам следует убедиться, достаточно ли она глубока, чтобы ваши плечи были погружены в воду. Вы также должны придерживаться следующего температурного режима. Температура горячей ванны не должна превышать 37–42 °С. 20 минут – максимальная безопасная продолжительность горячей ванны. Немного дольше и вы почувствуете головокружение при выходе из ванны. Температура прохладной воды варьируется от 33 до 36 °С, и в ней можно оставаться в течение одного часа. Нет нужды говорить, что холодная ванна коротка, ее температура 15–20 °С. После ванны энергично разотритесь полотенцем.

Температура сидячей ванны колеблется в пределах 37–42 °С. Погрузите бедра и нижнюю часть тела в воду так, чтобы она доходила до талии. Начните с двухминутной ванны в первый день и постепенно увеличивайте продолжительность в последующие несколько дней таким образом, чтобы достигнуть максимума – 10 минут.

Для холодной сидячей ванны температура должна быть 15–20 °С. Процедура повторяет динамику горячей сидячей ванны.

Для приема контрастной сидячей ванны вам понадобятся две большие емкости, одна с горячей водой, другая – с холодной. Сначала сядьте в горячую ванну, а ноги опустите в холодную воду примерно на 3 минуты. А затем переседайте в холодную, а ноги опустите в горячую воду на одну минуту, после чего вернитесь в первоначальное положение. Повторите процедуру два-три раза.

Горяче-холодные контрастные ванны используются как ручные и ножные ванны. «Горячая» означает так горячо, как только вы сможете терпеть, то же самое касается и понятия «холодная» (при необходимости используйте лед). Если ванночки предназначаются для рук, найдите две

емкости: одну для горячей воды, вторую – для холодной, по размеру достаточные для того, чтобы обе руки и запястья были покрыты водой. Для ножных ванн вам понадобятся такие емкости, где бы вода покрывала ступни и лодыжки.

Начните с горячей воды – на одну минуту, затем двадцать секунд в холодной, продолжайте процедуру из горячей воды в холодную около десяти-пятнадцати минут. Закончить следует холодной ванночкой.

Как пользоваться эфирным маслом

Наберите в ванну воды, как обычно, добавьте нужное количество эфирного масла (5–10 капель) и размешайте его в воде. Если у вас чувствительная кожа, растворите эфирное масло в небольшом количестве (5 мл) масла-носителя (календульное, миндальное, из виноградных семян, соевых бобов, кукурузы, подсолнечника, оливок). Масло-носитель должно быть чистым и нерафинированным. Держите дверь в ванную закрытой, чтобы сохранить аромат эфирного масла. Избегайте пользования мылом или шампунем для тела, если вы применяете эфирное масло. Для сидячих ванн добавляйте 2–3 капли эфирного масла мелиссы. Для ручных или ножных ванночек добавьте 3–5 капель эфирного масла мелиссы.

Для достижения максимального лечебного эффекта ванны следует принимать через 2–3 часа после еды. Интервал между ваннами должен составлять один-два дня. Курс лечения определяется состоянием здоровья и обычно составляет 15–25 ванн. При необходимости лечение возобновляют через один-два месяца перерыва.

Ушибы, растяжения связок, боли, закупорка сосудов и раздражение кожи – все это можно вылечить с помощью старых как мир методов – компрессов и припарок.

Компресс может быть горячим или холодным. Если повреждение произошло недавно и появился ушиб, опухоль или воспаление, а также при головной боли, мигрени рекомендуется холодный компресс. Горячие

компрессы больше подходят для застарелых повреждений, при менструальных болях, цистите, мышечных болях, нарывах и других кожных недугах. Чтобы сделать компресс, вам понадобится мягкий кусочек ткани – фланель, марля, полотенца или старые простыни подходят лучше всего. Марля не должна быть пропитана лекарством. Иногда можно использовать хлопковую вату (убедитесь, что она натуральная, а не синтетическая и не смесь), хотя она впитывает слишком много влаги.

Если вы делаете холодный компресс, добавьте 6–10 капель эфирного масла мелиссы в 0,5 литра ледяной воды. Намочите ткань в воде и отожмите так, чтобы с нее не капало, но не настолько, чтобы она стала сухой. Положите компресс на то место, которое вы хотите вылечить, и повяжите поверх него тонкую полиэтиленовую пленку. Если потребуется, перевяжите ее. Компресс следует держать до тех пор, пока он не согреется до температуры тела, тогда его нужно снять. Для горячего компресса количество воды и эфирного масла такое же, но вода должна быть настолько горячей, какую вы только сможете вытерпеть. Компресс нужно обновить, как только он остынет до температуры тела. Иногда бывает достаточно положить на компресс предварительно нагретое полотенце, а на него – одеяло. Идеально, если вы сможете продержать компресс два часа.

Если вы захотите наложить теплый компресс на спину, вам понадобится кусок ткани размером побольше. Воду следует налить в сосуд, достаточный для такого большого куска ткани. Добавьте эфирного масла и намочите ткань в воде. Положите теплое полотенце на кровать, затем – пластиковое покрытие, а сверху – компресс. Пациент ложится на компресс и укрывается теплым одеялом.

Если вы когда-нибудь делали паровые ванночки для лица в косметических целях или для снятия симптомов простуды, то ингаляции с использованием эфирного масла не покажутся вам необычным делом.

Самый простой способ провести ингаляцию с эфирным маслом таков: нанесите неразбавленное масло на носовой платок или бумажное полотенце (5–10 капель) и подышите носом. Если вы простыли, можно положить кусочек ткани с каплями масла на ночь на подушку, это поможет вам облегчить дыхание. Или накапайте масло прямо на наволочку. А еще проще капнуть одну каплю эфирного масла на руку, растереть ладони,

чтобы они согрелись, а затем плотно сжать их вокруг носа и глубоко подышать. Вдыхание эфирного масла мелиссы полезно при всех расстройствах нервной системы, болезнях внутренних органов.

Использование пара для облегчения вдыхания эфирного масла особенно полезно при простудах, гриппе и кашле. (Если вы страдаете астмой, не применяйте этот метод, так как он может спровоцировать приступ.) Убедившись, что этот метод не сулит вам опасности, наполните сосуд 0,5 л (около двух чашек) почти кипящей водой и добавьте две – четыре капли эфирного масла мелиссы, в зависимости от силы воздействия масла. Вдыхайте ароматизированный пар в течение 5–10 минут. Лечение будет более эффективным, если вы накроете голову и ингалятор полотенцем наподобие тента. Эту процедуру можно повторять три раза в день.

Для лечения больных десен и слизистой полости рта, сохранения свежести полости рта и для защиты ее от инфекции добавьте в чашку с водой две капли эфирного масла мелиссы. Лучше всего эту смесь хранить в бутылочке с закручивающейся крышкой, которую нужно каждый раз встряхивать перед употреблением, чтобы масло разошлось в воде. Эфирное масло мелиссы – одно из лучших средств для освежения дыхания. Во всех случаях наибольший результат принесет дистиллированная или родниковая вода. Воду для полосканий нельзя глотать.

Разумеется, вы можете постоянно использовать эфирное масло мелиссы, если вам нравится его запах и вы хотите им душиться и ароматизировать помещение.

Для ароматизации помещения вы можете купить курильницу и специальные ароматерапевтические кольца, которые вы можете наполнить маслом, а затем надеть на лампочку, таким образом, под воздействием тепла масло будет испаряться и выделять запах.

Намного более дешевый и равноценно эффективный способ достижения того же результата – добавить одну-две капли масла на влажный кусочек марли или хлопчатобумажной ткани, который затем положить на радиатор отопления. Или накапайте масло прямо на лампочку, пока она холодная. Вы можете также использовать пульверизатор – пластиковую бутылочку с распылителем, наполненную водой с

несколькими каплями масла.

Опрыскивание комнаты эфирным маслом крайне полезно, если в ней находится больной. Это помогает дезинфицировать помещение и таким образом предотвращает распространение микробов. Масло из мяты особенно полезно для этих целей. Оно также создает хорошую атмосферу для крепкого ночного сна или для придания пикантности вечеринке.

Чтобы подушиться для удовольствия или чтобы поднять бодрость духа, если вы в мрачном настроении вы можете использовать эфирное масло мяты либо поодиночке, либо в смеси. Ладан, сандаловое дерево и/или лаванда – прекрасный выбор. Составьте смесь, добавив две-три капли масла в 30 мл (две столовые ложки) воды, воска или масла в зависимости от того, чего вы хотите: приготовить ароматическую воду для ополаскивания после душа или ванны либо для духов.

Если вы беременны, проконсультируйтесь у вашего врача, прежде чем применять эфирное масло.

Эфирное масло относится к летучим маслам, поэтому не последнюю роль в обеспечении его качества отводится способу хранения. Эфирное масло должно храниться в темном или непрозрачном закрытом стеклянном сосуде и по возможности в прохладном месте.

Приобретая эфирное масло, следует обратить особое внимание на его качество. Не является гарантией качества и надпись на этикетке. Например, содержимое флакона с надписью «чистое эфирное масло» может вполне оказаться смесью нескольких эфирных масел. Часто эфирное масло смешивают с растительным, однако это легко определить, так как в этом случае эфирное масло становится «маслянистым» на ощупь. Старайтесь приобретать эфирное масло только в специализированных торговых предприятиях.

Существует возможность (впрочем, тоже без особой гарантии) самостоятельно проверить качество эфирного масла. Нанесите каплю масла на фильтровальную бумагу. В большинстве случаев образовавшееся пятно через некоторое время исчезает, а на бумаге не остается масляной пленки.

Подвергнув одежду и носильные вещи специальной обработке

эфирным маслом, мы превратим их в одно из средств ароматерапии.

Нанесите несколько капель эфирного масла на внутреннюю сторону матерчатой ленты для волос. Аромат не исчезнет в течение длительного промежутка времени. Обработанная таким образом лента для волос будет оказывать ароматерапевтическое действие не только на вас, но и на окружающих.

Таким же образом можно обработать платки, пояса, носовые платки и т. д.

Если вы хотите, чтобы ваше белье источало прекрасный аромат Melissa, поставьте небольшую чашку с эфирным маслом Melissa и положите туда белье. Емкость плотно закройте крышкой. Через несколько дней белье пропитается ароматом эфирного масла Melissa.

Для приготовления ароматического воска разогрейте 5–10 г пчелиного воска до пластического состояния, добавьте в него равное количество по весу эфирного масла Melissa и тщательно разомните восковую массу руками. Ароматический воск хранят в закрытых стеклянных флаконах, открывая время от времени для ароматизации помещения, в котором вы работаете или отдыхаете.

Чтобы самостоятельно получить вытяжку из свежих листьев Melissa, вам понадобится около одного месяца. За это время растительное масло впитает в себя растворимые в нем биологически активные вещества Melissa, в том числе и эфирные масла.

Наполните свежими листьями Melissa стеклянную бутылку, залейте растительным маслом. Масло должно полностью покрывать сырье. Обратите внимание на то, чтобы среди Melissa не было пузырьков воздуха. При наличии пузырьков встряхните бутылку, чтобы пузырьки поднялись вверх. Закройте бутылку крышкой и поставьте в темное место. Спустя один месяц отфильтруйте растительное масло.

Для того чтобы повысить концентрацию эфирного масла в вытяжке, следует повторить процесс, используя свежую Melissa и полученную ранее масляную вытяжку.

Живительный запах Melissa доставляет радость во все времена года.

Чаще оставляйте мелиссу в вазах, чтобы ее запах не улетучивался из вашей квартиры.

Если глаза ослабели, полезно мелиссным маслом натирать легонько брови, лоб, виски или налить на ладонь масло, растереть, затем держать перед открытыми глазами, не прикасаясь к ним.

Сок из листьев мелиссы применяют при рвоте, желудочных болях, спазмах в животе, тошноте, запорах, гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, геморрое, анорексии, при желтухе, гепатите, желчно – и почечнокаменной болезнях, простудных заболеваниях, туберкулезе легких, коклюше, болях в груди, кашле, насморке, болезнях сердца, диабете, панкреатите, отеках, водянке, ревматизме, алкоголизме, депрессии, стрессах, ипохондрии, истерии, неврастении, эпилепсии, бессоннице, при физическом и умственном переутомлении, упадке сил, весенней слабости, онкологических заболеваниях различной локализации, головной и зубной болях, мигрени, головокружении.

Наружно его используют как ранозаживляющее, при ревматических болях, роже, ушибах, мастите, сильной головной боли, мигрени, зубной невралгии, воспалительных процессах кожи, кожном зуде, доброкачественных и злокачественных новообразованиях кожи, женских болезнях, ссадинах, ушибах, ожогах.

Приготовление сока. Молодые листья мелиссы моют холодной водой, пропускают через мясорубку, заливают кипятком (0,3 л на 1 кг листьев), настаивают в течение 3 часов, доводят до кипения, процеживают, массу отжимают, сок разливают в банки, стерилизуют 15–20 минут, укупоривают герметически и охлаждают. Хранят в темном прохладном месте. Принимают по 1–2 столовой ложке 3–4 раза в день до еды.

Как мочегонное средство сок принимают по 1 столовой ложке в смеси с белым виноградным вином 3–5 раз в день.

Из сока делают сгущенный отвар с сахаром, который может долго храниться, и употребляют для тех же целей.

Если у детей рахит, им следует давать сахар, на который капают по 5–7 капель сока мелиссы.

В жаркую погоду из кашицы листьев мелиссы делают примочки и компрессы при воспалении кожи, травмах и болезнях мышц, сухожилий и связок. Они полезны также для уменьшения потливости летом, особенно при жирной коже. Примочками из мелиссы смазывают ступни ног для их укрепления, снятия усталости.

Целебное действие мелиссы и препаратов на ее основе уникально по диапазону ее терапевтического применения.

Ниже приведены заболевания, которые лечит в настоящее время официальная (научная) и народная медицина с помощью мелиссы и сборов лекарственных растений, в состав которых входит мелисса.

Абсцесс

Мелисса – прекрасное домашнее средство для лечения абсцесса. Весной, летом и осенью, когда имеется возможность использовать свежую мелиссу, полезно к абсцессу прикладывать кашицу из свежих листьев мелиссы, закрепляя ее лейкопластырем или бинтом. Эту процедуру полезно проводить несколько раз в сутки, каждый раз применяя свежую кашицу и аккуратно смывая предыдущую кашицу теплым настоем мелиссы.

В зимнее время полезны компрессы, примочки, обмывания из настоя листьев мелиссы: две столовые ложки сухих измельченных листьев мелиссы залить 2 стаканами кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Применять в качестве наружного средства.

Для улучшения общего состояния организма, укрепления иммунитета в процессе лечения полезно пить мелиссный чай с лимоном и любимой сладостью, принимать полные ванны в настое мелиссы, провести очищение кишечника с помощью клизм из настоя мелиссы.

Алкоголизм

Настой. 1 столовую ложку сухих измельченных листьев Melissa залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Настой выпить в течение дня медленно, небольшими глотками, с лимоном по вкусу. При этом полностью откажитесь от любых сладостей, в том числе и от меда.

Целебность Melissa значительно усилится травой тимьяна, мяты перечной, добавляемых к Melissa в равных частях по объему. Настой из данной смеси трав следует принимать регулярно и длительное время. Обильный прием настоя помогает устранить алкогольную интоксикацию, снимает тягу к спиртным напиткам, нормализует работу желудочно-кишечного тракта, печени, сердца, почек, желчного пузыря, селезенки, поджелудочной железы, оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему.

Перед намечающимся «празднеством», чтобы не захмелеть, съешьте столовую ложку Melissa сливочного масла, приготовьте хорошо заваренный черный или зеленый чай с Melissa. Этот чай выпейте с лимоном до ожидаемого застолья. После застолья вновь полезно выпить уже чистый Melissa чай с лимоном. Это позволит быстро избавиться от вредного воздействия алкоголя на организм человека.

Помогает отрезвлению стакан крепкого холодного Melissa чая с лимоном. Это средство оказывает антисептическое (особенно для желудочно-кишечного тракта и печени), успокаивающее действие, позволяет быстро вывести из организма вредные вещества, принесенные в организм алкоголем, положительно действует на слизистую оболочку желудка, уничтожая скопление кислоты, слизи и хроническое воспалительное состояние, снимает тяжесть в голове, головные боли, устраняет тошноту, рвоту, головокружение.

- Смешать в равных частях по весу листья Melissa, розмарина, травы мяты перечной, тимьяна, шалфея лекарственного.

50 г смеси залить 0,5 л водки, настоять неделю, периодически

встряхивая содержимое, процедить. Когда больного алкоголизмом потянет к выпивке, дать выпить стакан минеральной воды, добавив в него 10–20 капель этой настойки. В начальной стадии алкоголизма лечить по схеме: с 1-го по 10-й день давать по 30 капель, с 11-го по 20-й – по 15, с 21-го по 30-й день – по 10 капель настойки.

- При хроническом алкоголизме смешать в частях по весу листья Melissa – 5, листья розмарина – 5, листья шалфея – 5, траву мяты перечной – 4, траву чабреца – 3, траву полыни горькой – 3.

Одну столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1 л кипятка, варить 1 минуту, настоять до охлаждения, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день до и после еды. Остаток выпить в течение дня вместо воды в 4 приема по 100 г настоя, добавляя каждый раз в настой по 20 капель настойки (смотрите предыдущий рецепт). Количество настойки постепенно уменьшать до 10 капель и на этой дозе остановиться до конца лечения.

- Смешать в частях по весу сухие, измельченные листья Melissa – 3, траву мяты перечной – 3, траву зверобоя – 3, траву чабреца – 3, корни одуванчика – 3, листья полыни горькой – 1,5, цветки пижмы – 1,5, траву тысячелистника – 1,5, траву золототысячника – 1, корни дягиля – 1, плоды можжевельника обыкновенного – 1.

3 столовые ложки смеси залить 1,5 стаканами кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать при лечении алкоголизма по 1–2 столовые ложки 8–10 раз в день. Курс лечения 2 месяца, после месячного перерыва лечение можно возобновить.

- Смешать в равных частях по весу сухие, измельченные листья Melissa, мяты, цветки зверобоя, тысячелистника, ромашки аптечной.

Одну чайную ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, варить 1 минуту, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Пить при алкогольном отравлении по 1–3 стакана для восстановления нормальной работоспособности печени, почек, желудочно-кишечного тракта.

- Смешать в равных частях по объему сухие, измельченные листья Melissa, мяты, грецкого ореха, березы, крапивы двудомной, пустырника, мать-и-мачехи, цветки ландыша, клевера красного, таволги вязолистной,

липы, траву душицы, зверобоя.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды в качестве прекрасного очищающего организм средства.

- Полезно в процессе отвыкания от алкоголя принимать теплые ванны из настоя Melissa по 15–20 минут за два-три часа до отхода ко сну. Через день полезны перед ваннами очистительные клизмы из настоя Melissa. Курс лечения – 25–30 ванн. При необходимости курс лечения с применением ванн проводить через месяц перерыва.

Рекомендуются общий массаж, массаж лица и головы с эфирным маслом Melissa, вдыхание аромата эфирного масла Melissa или аромата букетика свежей Melissa.

Аменорея

Смешать в частях по весу листья Melissa, розмарина и плодоножки вишни или черешни – 1 каждое, траву горца перечного – 5.

1 столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом воды, довести до кипения, варить в закрытой посуде 5 минут, охладить, процедить. Пить при аменорее (отсутствие менструации) холодным по 1/2 стакана утром и вечером.

Амнезия (полная или частичная потеря памяти)

Melissa – полезное средство при потере памяти, способное «победить врага в сознании своем, чтобы память больше не играла злых шуток».

Чай, принимаемый из листьев мелиссы, один-два раза в день, освежает, успокаивает и является прекрасным натуральным средством для улучшения «живости» мышления.

Мелиссный чай, особенно если его пить с курагой, изюмом, инжиром и финиками, эффективно укрепит нервы и подзарядит организм свежей жизненной энергией, улучшит работу мозга.

- Смешать в равных частях по объему соки травы мелиссы, листьев и корней одуванчика. Принимать по 50 мл 4 раза в день со свежим рисовым отваром из 20 минут до еды. Использовать весь сезон. Смесь соков полезно также пить при раздражительности, склерозе, эпилепсии.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, траву майорана.

Столовую ложку сбора залить стаканом кипящей воды, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Пить 2–3 стакана в день, послабив медом.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы и базилика.

Столовую ложку смеси залить 1,5 стаканами крутого кипятка, настоять как чай. Пить теплым с медом по 1–2 стакана в день. Этот напиток укрепляет иммунную систему, нервы, полезен для усиления ясности ума, улучшает память.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, розмарина, полыни горькой, цветки боярышника, траву вероники, корневища аира.

Столовую ложку сбора залить 0,6 л кипятка, варить на слабом огне 10 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Пить теплым 3 раза в день по стакану.

- При ухудшении памяти, вызванном атеросклерозом, заметное улучшение наблюдается после приема следующего средства: взять в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, полыни горькой.

Три чайные ложки сбора залить 0,5 л кипящей воды, настоять, укутав, 5 минут, процедить. Пить понемногу в течение дня. Дневная доза 1–1,5 стакана настоя.

- Смешать в равных частях по весу листья мяты и майорана.

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав 3–4 часа, процедить. Принимать для укрепления памяти по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

- Смешать в равных частях по весу сухие измельченные листья мяты и ежевики, «шишки» хмеля, корневища валерианы, траву очанки лекарственной, будры плющевидной и донника лекарственного.

3 столовые ложки смеси залить 1 л воды, варить в закрытой посуде на слабом огне 10–15 минут, охладить, процедить. Пить при амнезии (потеря памяти) по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Исключительно полезны при лечении и профилактике потери или ослабления памяти ванны с настоем мяты, полный массаж, массаж головы и лица с эфирным маслом мяты, вдыхание аромата эфирного масла мяты или аромата букетика свежей мяты.

Анемия

При анемии исключительно полезен настой из смеси листьев мяты и листьев цветущей земляники лесной (или смеси листьев мяты и цветков клевера красного; или смеси листьев мяты и листьев смородины черной), взятых в равных частях по объему.

Настой. 2–3 столовые ложки сухой измельченной смеси залить 2–3 стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Пить с любимой сладостью (как чай) без строгой дозировки.

- При анемии как средство, способствующее повышению содержания гемоглобина и увеличению количества эритроцитов в крови, полезен

настой, приготовленный из листьев мелиссы, крапивы двудомной, травы медуницы лекарственной, взятых в равных частях по объему.

Настой. 2 столовые ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л крутого кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить, добавить по вкусу мед и пить по 1/2 стакана теплого настоя 3–5 раз в день до еды.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы – 2, головки клевера красного – 1, сухие ягоды смородины черной – 2, сухие ягоды земляники – 4, сухие измельченные метелки цветущего овса – 8.

Настой. Одну столовую ложку смеси залить 200 мл топленого молока, настоять 1 час, процедить. Выпивать утром и вечером по 100 мл в каждый прием. Этот сбор можно пить в течение 10 дней, потом сделать перерыв на 3 дня и еще попить 10 дней. Это сбор помогает при малокровии, после перенесенной тяжелой операции, при нервных перегрузках.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы – 2, мяты перечной – 1, траву полыни горькой – 0,5, листья лопуха большого – 3, верхушки с листочками крапивы двудомной – 4.

Настой. Чайную ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Принимать по 3 столовых ложки 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

- При анемии полезны холодные ванны из настоя листьев мелиссы: 100 г сухих листьев мелиссы залить 10 л крутого кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить, охладить и влить в ванну. Следует принимать ванну строго два раза в день до наступления лечебного эффекта. Температуру от сеанса к сеансу необходимо снижать постепенно.

К полезному фактору следует отнести общий массаж с эфирным маслом мелиссы, очистительные клизмы с настоем мелиссы, глубокое вдыхание эфирного масла мелиссы или измельченных в кашицу листьев мелиссы.

Анорексия (потеря аппетита)

При анорексии особенно полезен чай из Melissa. Он способствует секреции желудочного сока, желчи и панкреатического сока, улучшает пищеварение и повышает аппетит, дезинфицирует кишечник и тонизирует желудок, снимает спазмы. Добавление к Melissa чаю долек лимона значительно усиливает целебную эффективность Melissa чая в лечении этого недуга.

- При отсутствии аппетита, нарушениях пищеварения, при болях, спазмах и коликах в желудке полезен чай, приготовленный из листьев Melissa, мяты перечной и травы чабреца (тимьяна ползучего), взятых в равных частях по объему.

- Чайную ложку сухих измельченных корневищ аира болотного залить 3 стаканами горячей воды, варить в закрытой посуде на слабом огне 15 минут, снять с огня, всыпать в отвар две чайные ложки сухих измельченных листьев Melissa, по одной чайной ложке листьев вахты трехлистной, плодов тмина и травы полыни обыкновенной, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды как горечь, способствующую усилению аппетита.

- Две чайные ложки сухих измельченных корней одуванчика и чайную ложку листьев Melissa залить стаканом холодной воды, настоять 8 часов, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья Melissa и лепестки цветков подсолнечника.

Столовую ложку смеси заварить как чай. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30–40 минут до еды. Или: 50 г смеси залить 0,5 л водки, настоять в темном месте при комнатной температуре две недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить по чайной ложке настойки перед едой до восстановления аппетита.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья Melissa и цветки клевера красного.

Одну столовую ложку смеси заварить как чай в одном стакане

кипятка. Принимать по 1/2 стакана за 30 минут до еды. Или: 50 г смеси залить 0,5 л водки, настоять в темном месте при комнатной температуре две недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по чайной ложке настойки перед едой до восстановления хорошего аппетита.

При анорексии полезны ванны с настоем мяты, общий массаж с эфирным маслом мяты, а также массаж лица и головы, вдыхание аромата эфирного масла мяты или аромата букетика свежей мяты

Полезно очищать кишечник клизмами из теплого настоя листьев мяты. Таким образом будут удаляться токсичные продукты обмена из организма.

Прикладывание грелки со льдом на область желудка за полчаса до еды и обливание холодным настоем листьев мяты по пояс один-два раза в день помогут в лечении анорексии.

Артериосклероз

Мята – прекрасное профилактическое и лечебное средство, способное остановить развитие этой болезни или предотвратить ее возникновение, если с детских лет человек полюбит это растение и включит его в постоянный рацион питания в любом виде.

Особенно полезен мятный чай, употребляемый с медом и лимоном. В чай также полезно добавлять щепотку порошка мускатного ореха. Этот напиток – одно из эффективных домашних средств против артериосклероза, содержащий макро – и микроэлементы, способствующие укреплению сосудов, особенно капилляров, уменьшающий шум в ушах и головокружение.

- Полезно пить чай, приготовленный из листьев мяты, земляники лесной и побегов люцерны, взятых в равных частях по объему. Этот чай способствует снижению уровня холестерина и даже разбивает жировые

бляшки, которые откладываются в кровеносных сосудах.

- При атеросклерозе смешать в частях по весу листья мелиссы – 1, листья и цветы терна – 1, листья березы – 2, листья смородины черной – 2, листья земляники – 2, цветы боярышника – 3.

Одну столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Выпить в один прием небольшими глотками, с медом и лимоном по вкусу, в первой половине дня.

Или: смешать в равных частях по весу листья мелиссы, ежевики, крапивы двудомной, земляники, малины, черной смородины, шиповника.

Готовить и принимать как предыдущий сбор.

- Одну столовую ложку сухих измельченных листьев мелиссы и две столовые ложки цветков зверобоя залить 0,5 л крутого кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. В прохладный настой добавить 2 столовые ложки свежеприготовленного сока картофеля, все тщательно смешать. Принимать по 2 столовые ложки 5–6 раз в день через равные промежутки времени при атеросклерозе сосудов головного мозга, при гипертонии первой и второй стадий.

- Смешать в частях по весу листья мелиссы – 1, листья подорожника – 2.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать теплым в течение дня небольшими глотками. Настой способствует выведению холестерина из организма, улучшает кровообращение, снимает усталость, утомляемость.

- Смешать в частях по весу листья мелиссы – 2, цветки бузины черной – 2, листья мяты перечной, плоды фенхеля, цветки ромашки аптечной, цвет липы – по 1,5 каждое.

Одну столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Принимать в теплом виде небольшими глотками по 1–2 стакана в день для стимуляции обмена веществ.

- Смешать в равных частях по весу листья мелиссы, мяты перечной, алтея, крапивы двудомной, березы, травы донника желтого, зверобоя, вербены, чабреца, цветки боярышника, таволги вязолистной, клевера красного.

2 столовые ложки смеси залить 0,6 л крутого кипятка, варить 5–7 минут, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Принимать в качестве средства, регулирующего обмен веществ, по 1/2 стакана 4 раза в день: 3 раза до еды и 1 раз перед сном.

- Смешать в частях по весу сухие измельченные листья мелиссы, травы спорыша и руты, лепестки подсолнечника и плоды тмина – по 1 части каждое, кору ветвей каштана конского, травы пустырника и тысячелистника – по 2 части каждое.

1 чайную ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Пить теплым при лечении и профилактике атеросклероза по 1/3 стакана 3 раза в день между приемами пищи.

- 2 столовые ложки плодов боярышника залить 2 стаканами кипятка. Варить в закрытой посуде на слабом огне 30 минут, снять с огня, добавить в отвар 2 чайные ложки сухих измельченных листьев мелиссы, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Отвар оказывает хорошее стимулирующее действие на пищеварение и кровообращение. Особое воздействие он оказывает на сердце, укрепляя сердечную мышцу и тем самым способствуя долголетию. Особенно эффективен он при неврогенном сердцебиении, а также при болезнях сердца в пожилом возрасте, которые связаны с повышением уровня холестерина и с атеросклерозом. Пить теплым небольшими глотками в течение дня при атеросклерозе, недостаточности сердечных клапанов, сердечной слабости, сердцебиении.

Для лечения и профилактики атеросклероза полезно делать очищающие клизмы из теплого настоя листьев мелиссы.

Полезен массаж с эфирным маслом мелиссы, вдыхание аромата эфирного масла мелиссы или аромата букетика свежей мелиссы.

С курением нужно покончить раз и навсегда, так как оно способствует сужению артерий и ухудшает здоровье.

15–20-минутные ванны из настоя листьев мелиссы с температурой 35–36,7°C должны практиковаться за 2–3 часа перед сном через один-два дня. Голову полезно охлаждать холодным компрессом из настоя листьев мелиссы. Курс лечения – 15 ванн. В течение года полезно проводить три-четыре таких курса лечения.

Артрит (остеоартриты, ревматоидные артриты)

Настой листьев мелиссы с лимонным соком хорошо растворяет мочевую кислоту, которая является причиной некоторых типов артритов. Сок одного лимона, разведенный в стакане настоя мелиссы, полезно принимать один раз в день, предпочтительно натощак.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы и смородины черной. Две чайные ложки смеси залить стаканом крутого кипятка, настаивать как чай. Принимать по 1 стакану 2–3 раза в день.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы – 2, цветки липы – 3, цветки бузины черной – 3, цветки календулы – 1. Две чайные ложки смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать как чай. Принимать по 1 стакану 2–3 раза в день.

- Чай из смеси листьев мелиссы и листьев или семян люцерны посевной, взятых в равных частях по объему, – эффективное средство при лечении артритов. На один стакан крутого кипятка берут 2 чайные ложки смеси, настаивают, укутав, 30–40 минут, процеживают. Полезно в течение двух-трех недель ежедневно выпивать по два-три стакана такого чая.

- Прекрасное средство лечения и профилактики ревматоидного артрита – чай из смеси, составленной из равных частей по объему сухих измельченных листьев мелиссы и базилика. Смесь облегчает ревматические боли, оказывает противовоспалительное, противоопухолевое, успокаивающее действие. Полезно на суставы, пораженные артритом, ревматизмом, прикладывать компрессы из кашицы

листьев Melissa и базилика, взятых в равных частях по объему.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья Melissa, цветки зверобоя, ромашки аптечной – по 1 части каждое, листья березы, смородины черной – по 3 части каждое, листья земляники лесной, траву чабреца – по 2 части каждое.

Настой. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

Тело должно быть постоянно в тепле. Суставы не следует туго заматывать, так как это препятствует свободной циркуляции крови. Спальня должна проветриваться. При острых формах артрита должен соблюдаться покой.

- Смешать в частях по весу сухие измельченные листья Melissa, мяты перечной, траву чабреца – по 3 части каждое, цветы лаванды – 2, семя горчицы толченое – 4, листья ивы – 10.

Настой. Две столовые ложки сбора залить 0,5 литра теплой кипяченой воды, настоять 30 минут, процедить. Использовать для ванн и компрессов при лечении артритов различной этиологии.

- Смешать в равных частях по объему измельченные в мелкий порошок листья Melissa и корневища аира болотного. Из этой смеси приготовить пасту и применять ее наружно, накладывая ее на ночь на пораженные артритом суставы. Пасту утеплить сверху хлопчатобумажным материалом и закрепить эластичным бинтом.

Полезны общие ванны с теплым настоем Melissa. Они облегчают боль в суставах, помогают восстановить изношенные ткани и костную структуру, освобождают организм от токсинов.

В летний период исключительно полезны ежедневные компрессы из кашицы свежих листьев Melissa, оказывающие прекрасное болеутоляющее, противовоспалительное действие. Компрессы улучшают кровообращение, уменьшают воспаление и неподвижность суставов.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы – 2, шалфея – 1, цветки ромашки аптечной – 3.

Три столовые ложки смеси залить 1,5 л кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Теплым настоем делать очистительные клизмы один раз в неделю.

Астма

Чай из мелиссы – ценное средство для астматиков. Это хорошее отхаркивающее средство, снимает спазмы, разжижая и удаляя вязкую мокроту, особенно если его пить с инжиром, лимоном, медом. В мелиссный чай полезно добавлять щепотку порошка имбиря.

- При бронхиальной астме полезно применять следующие сборы (составляющие берут в частях по весу):

- Листья мелиссы, цветки ромашки аптечной, трава багульника – по 1 части каждое, трава алтея с цветками, листья подорожника большого – по 2 части, трава спорыша – 4.

Одну столовую ложку сухой измельченной смеси залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 3 часа, процедить. Принимать равными долями в течение дня через 20–30 минут после еды.

- Листья мелиссы, эвкалипта, брусники – по 1 части каждое, трава укропа – 2, листья ежевики – 3, цвет боярышника – 4.

1,5 столовые ложки сухой измельченной смеси залить стаканом крутого кипятка, закрыть, сделать ингаляцию, пока не остынет, долить жидкость до исходного объема, процедить. Принимать в течение дня равными порциями через 35–40 минут после еды. Этот сбор также полезен при таких побочных заболеваниях, как бессонница, гипертония, климакс, начальная форма сахарного диабета, болезни почек.

- Листья мелиссы, трава зверобоя – по 1 части каждое, трава

синеголовника – 2, цветки бузины черной, трава и цветки алтея – по 3, листья шалфея – 4.

Одну столовую ложку сухой измельченной смеси залить стаканом крутого кипятка, делать ингаляцию, затем долить жидкость до исходного объема, настоять, укутав, 6 часов, процедить. Принимать равными долями, небольшими глотками в течение дня.

Этот сбор полезен также тем, кто болеет полиартритом, расстройствами нервной системы, аденомой предстательной железы.

- Листья липы, лаванды, грецкого ореха – по 0,5 части каждое, трава Melissa, зверобоя, чабреца, пустырника – по 1 части каждое, цветы бузины черной – 5.

Одну столовую ложку сухой измельченной смеси залить стаканом крутого кипятка, делать ингаляцию, постепенно доливая кипятков, в течение 5–7 минут, затем настоять, укутав, 20–25 минут, процедить. Пить в течение дня равными порциями, небольшими глотками.

- Листья Melissa – 1,5, трава сушеницы болотной – 1, цветки ромашки аптечной – 1, листья крапивы двудомной – 2, листья и цветки алтея – 3.

Одну столовую ложку сухой измельченной смеси залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 2,5 часа, процедить. Выпить в два приема – утром и в обед – по 1/2 стакана, добавляя каждый раз в настой по 1/2 стакана горячего молока. Можно настой приготовить на ночь и выпить в один прием.

- Листья Melissa, шиповника – по 1 части каждое, цветы бузины черной – 2, лепестки цветков коровяка скипетровидного – 3.

Одну столовую ложку сухой измельченной смеси залить двумя стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 3 часа, процедить. Пить в течение дня небольшими глотками.

- Чайную ложку сухих измельченных корневищ аира болотного залить 3 стаканами горячей воды, варить в закрытой посуде на слабом огне 15 минут, снять с огня, всыпать в отвар 2 чайные ложки сухих

измельченных листьев мяты, настоять, укутав, 10 минут, процедить. Пить теплым, небольшими глотками в течение дня.

- Прекрасно снимает приступ бронхиальной астмы молоко с мятой. Положить в кастрюлю 1 столовую ложку сухой (2 столовые ложки свежей) измельченной мяты и залить 1 л козьего молока, замазать крышку кастрюли тестом и поставить в горячую духовку до образования на тесте коричневой корки. Поить больного этим молоком.

Или: 1,5 столовые ложки сухих измельченных листьев мяты залить 1,5 стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 20–30 минут. Пить, не процеживая, 4–5 раз в день за 15–20 минут до еды с медом и молоком.

- Листья мяты – 3, листья лопуха большого – 2,5, листья березы и мяты перечной – по 2 части каждое, лепестки василька – 1,5,

1 столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в закрытой посуде до остывания, процедить. Выпить теплым небольшими глотками с медом в один прием.

- Листья мяты – 2, листья смородины черной – 2,5, трава душицы – 3.

1 столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1,5 стаканами крутого кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 10 минут, охладить при комнатной температуре 30 минут, процедить. Затем еще одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в закрытой посуде, пока настой не станет теплым, процедить, соединить оба настоя. Все выпить в течение дня равными долями за 40 минут до еды в теплом виде небольшими глотками.

- Листья мяты – 1,5, листья крапивы двудомной – 1, трава череды – 1, лепестки василька – 0,5, листья алтея – 2, трава первоцвета – 2,5.

1 столовую ложку сухой измельченной смеси залить 0,25 л крутого кипятка, настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Выпить в один прием небольшими глотками. Настой готовить два раза в день, утром и вечером.

- Смешать в равных частях по весу листья мяты, малины, лопуха.

1 столовую ложку сухой измельченной смеси залить 0,25 л кипяченого молока, настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Пить в теплом виде небольшими глотками в течение дня. Настой хорошо снимает приступы кашля, разжижает мокроту.

- Чай из смеси листьев мелиссы и травы чабреца (тимьяна ползучего), взятых в равных частях по объему, – прекрасное антисептическое, бактерицидное, болеутоляющее, отхаркивающее, противовоспалительное, успокаивающее кашель средство при бронхиальной астме.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, листья с верхушками крапивы двудомной – по 1 части каждое, цветы боярышника – 1,5, траву синеголовника плосколистного – 2,5.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 250 мл крутого кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 5 минут, затем настоять, укутав, 30 минут, процедить. Выпить за два приема.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, березы – по 1 части каждое, листья крапивы двудомной – 3.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 250 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Выпить в два приема: утром и вечером равными долями.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, траву зверобоя – по 1 части каждое, верхушки крапивы двудомной – 2, чашечки коровяка скипетровидного – 3.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Выпить в один прием небольшими глотками.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, цветки календулы – по 1 части каждое, листья смородины черной – 2, листья крапивы двудомной – 3.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 250 мл крутого кипятка,

настоять, укутав, 40 минут, процедить. Пить в течение дня равными долями. Последний раз принять за два часа до сна. Настой помогает обмену веществ в организме, его хорошо пить при атеросклерозе, воспалительных и простудных заболеваниях. Настой обладает тонизирующим действием, поэтому его хорошо пить при подавленном настроении.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, смородины черной – по 1 части каждое, краевые лепестки василька синего – 0,5, траву душицы – 2, траву багульника болотного – 4.

Настой. Одну чайную ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной – 1, траву зверобоя, хвоща полевого – по 0,5 части каждое, лепестки цветков коровяка скипетровидного – 4, траву багульника болотного – 3.

Настой. Две чайные ложки сбора залить 400 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 15 минут до еды. Настой имеет хорошее отхаркивающее действие, особенно у кого вязкая мокрота и она плохо отходит.

- При иммунных формах бронхиальной астмы полезен сбор из равных частей по объему сухих измельченных листьев мелиссы, мяты перечной, мать-и – мачехи, подорожника, трав багульника, фиалки трехцветной, корней девясила и солодки, плодов аниса, цветков ромашки аптечной.

Настой. Одну чайную ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать по 50 мл 3–4 раза в день до еды.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, крапивы двудомной, траву сушеницы болотной – по 2 части каждое, листья шалфея лекарственного, цветки жасмина и розы – по 1 части каждое.

Одну столовую ложку смеси залить 250 мл крутого кипятка, настоять,

укутав, 40 минут, процедить. Выпить в два приема равными частями. Помимо основного заболевания, этот сбор помогает и при нарушении пищеварения, при незаживающих ранах, при заболевании слизистой оболочки рта, при простудных заболеваниях.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы – 1, весеннюю траву ржи посевной – 3.

Настой. 4 столовые ложки сбора залить 3 л крутого кипятка, настоять, укутав, 2–3 часа, процедить. Пить произвольно, как воду, в течение года, и недуг отступит навсегда!

- Для разжижения тягучей мокроты во время приступа астмы полезно выпить 50–100 мл сухого виноградного вина, в котором растворена половина чайной ложки измельченных в мелкий порошок листьев мелиссы.

- Отожмите одну красную луковицу и перемешайте сок луковицы с небольшим количеством меда и измельченной в пудру мелиссы. Принимайте по одной чайной ложке смеси каждый час во время приступа астмы.

- Эффективным бактерицидным, противоспазматическим, успокаивающим и смягчающим средством является мелиссное масло домашнего приготовления, которое полезно добавлять в различные овощные блюда, салаты.

При лечении и профилактике астмы полезны очистительные клизмы из настоя листьев мелиссы.

Ванны, принимаемые в настое мелиссы, полезны для укрепления и восстановления сил, оказывают успокаивающее действие на организм человека.

Во время приступа астмы опустите руки в горячий настой мелиссы – но не в кипяток!

Можно при приступе астмы проводить паровые ингаляции из настоя листьев мелиссы, закрывшись одеялом с головой и вдыхать пар из настоя мелиссы. Одновременно полезно пить горячий чай из мелиссы. Когда

станет легче дышать, сейчас же лечь в теплую постель и хорошо укрыться. При применении этого средства приступы астмы становятся реже и легче. При слабом приступе можно ограничиться только одним питьем горячего мелиссного чая с лимоном.

Астматику раз и навсегда полезно стать вегетарианцем.

Афты

Для лечения и профилактики этого заболевания хорошим средством является мелисса.

В весенне-осеннее время полезно ежедневно жевать по 3–4 свежих листочка мелиссы, сплевывая затем кашицу листьев (не проглатывать!). Это прекрасное антисептическое, антибактериальное, ранозаживляющее, противовоспалительное, дезинфицирующее, стимулирующее регенерацию тканей средство.

Полезно полоскать рот теплым отваром листьев мелиссы.

Отвар. Одну столовую ложку сухих измельченных листьев мелиссы залить двумя стаканами кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, остудить до теплого состояния, процедить.

Для облегчения заживления язвочек полезно смазывать их мелиссным маслом. Для его приготовления посуду на 3/4 объема заполнить измельченными свежими листьями мелиссы, залить растительным маслом, настоять 40 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Хранить в темном, прохладном месте.

Бессонница

Мелисса, обладающая огромным диапазоном целебного воздействия на организм человека, – одно из прекрасных растений, способных противостоять бессоннице. Но, как всегда, помните – мера очень важна именно в этом случае. Не уподобляйтесь пациенту, который просит врача вылечить от жадности: «Доктор, дайте мне таблетки против жадности, и побольше!»

Старайтесь лечь в постель до 22 часов, при этом легкий чай из мелиссы, выпиваемый с медом и лимоном по вкусу перед сном, действует как прекрасное снотворное средство. Это средство очень эффективно для детей. Пожалуйста, не забудьте дать чаю настояться, закрыв чашку или чайник крышкой, а затем стряхнуть с нее конденсат снова в чай!

Для седативного и спазмолитического действия прежде всего важны эфирные масла, которые при заварке первыми экстрагируются и без крышки сразу же испаряются.

Особенно эффективна мелисса, если стресс повлиял на желудок и пищеварительные органы. Она снимает чувство тяжести и возникающие иногда спазмы, а также повышает аппетит. Поэтому при подобных жалобах полезно пить по одной-две чашки чая из мелиссы.

Листья мелиссы очень легко можно комбинировать с другими успокаивающими растениями, поэтому они не должны отсутствовать ни в одном успокаивающем и усыпляющем чае. Для детей бывает достаточно уже одной чашки чая перед сном, чтобы снять беспокойство и превратить любые страхи, например, перед экзаменом, в приятные сны.

Перед сном выпивайте медленно, небольшими глотками фруктовый сок с большим содержанием фруктозы или сахарозы (например, сок из винограда или ананаса), в котором растворите чайную ложку измельченной в пудру мелиссы. Это помогает увеличить уровень серотонина – вещества, способного склонить мозг в сон. Но воспользоваться этим способом вы можете только в том случае, если не страдаете сахарным диабетом.

Прекрасное средство против бессонницы – салат, приготовленный из свежих листочков мелиссы, сельдерея, листьев салата.

- Две столовые ложки плодов боярышника залить 2 стаканами кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 минут, снять с огня,

добавить в отвар одну чайную ложку сухих измельченных листьев мелиссы, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Пить теплым небольшими глотками в течение дня при неврогенной бессоннице, сопровождаемой сердечной слабостью, гипертонией, неврогенным сердцебиением.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, траву чабреца – по 0,5 части каждое, листья магнолии белой – 1, листья первоцвета весеннего – 2.

Одну столовую ложку сбора залить 250 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить, добавить одну чайную ложку меда и выпить в один прием за 40 минут до сна.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной – 1, лепестки мака дикого – 0,5, цветки бузины черной – 3.

Одну чайную ложку сбора залить 200 мл крутого кипяченого молока, настоять, укутав, 30 минут, процедить, добавить одну чайную ложку меда и выпить теплым в один прием за 40 минут до сна.

- Смешать в равных частях по весу листья мелиссы, розмарина, мяты перечной, пустырника, траву зверобоя, шишки хмеля.

Две столовые ложки смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Выпить глотками за день при бессоннице.

- Смешать в частях по весу листья мелиссы – 2, траву вереска – 2, траву пустырника – 6.

Готовить и принимать как предыдущий сбор.

- Смешать в частях по весу листья мелиссы, мяты перечной, шишки хмеля – по 1 части каждое, цветки ромашки аптечной, траву пустырника, кору крушины – по 2 части.

Готовить и принимать как предыдущий сбор.

- Смешать в равных частях по весу листья мелиссы, плоды тмина, фенхеля, траву пустырника, цветки ромашки аптечной.

Готовить и принимать как предыдущий сбор.

- Смешать в равных частях по весу листья Melissa и траву подмаренника настоящего (желтого).

4 столовые ложки смеси залить 3 стаканами кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Пить каждый час по 1/2 стакана при лечении страхов во сне. Курс лечения 6 дней.

- Полезен при бессоннице чай, приготовленный из смеси листьев Melissa и мяты перечной, взятых в равных частях по объему.

- Чай, приготовленный из смеси листьев Melissa и соцветий ромашки аптечной, взятых в равных частях по объему, полезен при бессоннице, судорогах нервного происхождения, повышенном нервном возбуждении, депрессии, стрессах, истерии. Этот чай, выпиваемый с медом на ночь, вызывает крепкий сон.

- По одной чайной ложке сухих измельченных листьев Melissa и корневищ с корнями валерианы залить стаканом прохладной кипяченой воды, настоять сутки, периодически встряхивая содержимое, процедить. Выпить небольшими глотками за 1–2 часа до отхода ко сну при бессоннице, причинами которой могут быть мигрень, головная боль на нервной почве, неврогенный кашель, сердцебиение, невроты сердечно – сосудистой системы, сопровождающиеся болевыми ощущениями и спазмами коронарных сосудов, метеоризм, брожение в желудочно-кишечном тракте, желудочные колики, повышенная деятельность щитовидной железы.

- При бессоннице от физической усталости достаточно принять теплую ножную ванну в настое Melissa. При умственном переутомлении этого мало. Советую каждый вечер перед сном принимать по 1–2 минуты прохладные ванны в настое Melissa. Они полезны и тем, кто не может уснуть из-за геморроя, скопления газов в желудочно-кишечном тракте.

Способствует хорошему сну массаж с эфирным маслом Melissa (противопоказан при онкологических заболеваниях!), теплая ванна из настоя Melissa в течение 20–30 минут за 2 часа до сна или хотя бы ванна только для ног.

- Одну столовую ложку сухих измельченных листьев мелиссы залейте стаканом ваших любимых духов или одеколоном, настаивайте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедите. Кусочки ваты намочите в этой настойке, отожмите и в виде турундочек вложите в уши. Через некоторое время настанет желанный сон.

Марлевый мешочек с сухой или свежей мелиссой положите на подушку. Через 20–30 минут наступит сон. Днем мешочек желательно хранить в целлофановом пакете.

Мелиссовое масло (рецептура приготовления дана в данной работе) – хорошее средство при бессоннице. К 1 чайной ложке масла добавьте 1/2 чайной ложки яблочного или винного уксуса и делайте с вечера компрессы и примочки на лоб, захватив виски. При этом отмечается легкий снотворный эффект, исчезает головная боль.

Детям при бессоннице полезно втирать в макушку головы мелиссовое масло комнатной температуры.

Боли в желудке

При спазматических болях в желудке и кишечнике, желудочных коликах, особенно сопровождающихся метеоризмом и зловонным пенистым стулом, чай из мелиссы, немного подогретый и принимаемый небольшими глотками, быстро приносит облегчение.

Настой мелиссы эффективен: при жалобах и на боли в желудке, и на боли в тонких кишках. Он применяется от желудочных болей, желудочных спазмов, желудочных недомоганий после приема пищи и от переедания.

Настой. 2 чайные ложки сухих измельченных листьев мелиссы залить 1 стаканом кипящей воды, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Если есть возможность, используйте свежую траву (3 чайные ложки на стакан). Принимайте 1 стакан настоя и ждите от 15 минут до 1 часа. Если нет улучшения, выпейте еще один стакан. При необходимости повторите

процедуру.

- Смешать в равных частях по весу листья мяты, цветки бузины черной и тысячелистника.

6 столовых ложек смеси и 1/2 чайной ложки порошка имбиря залить 1,5 кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, охладить, процедить, добавить мед по вкусу, хорошо размешать. Пить в теплом виде по 1/2 стакана 6 раз в день при сильных болях в животе.

- Смешать в частях по весу листья мяты – 2, плоды аниса – 1, плоды фенхеля – 1, цветки ромашки аптечной – 3, кору крушины слабительной – 3.

Две чайные ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Принимать при коликах и чувстве тяжести в желудке по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

- Смешать в равных частях по весу листья мяты, цветки ромашки аптечной.

Две столовые ложки смеси залить 3 стаканами кипятка, настоять в теплой духовке 6–8 часов, процедить. Принимать теплым по 1 стакану 3 раза в день до еды при сильных болях в желудке и спазмах.

- Смешать в равных частях по весу листья мяты, цветки таволги вязолистной.

Готовить и принимать как в предыдущем рецепте.

- Смешать в равных частях по весу листья мяты, цветки бузины черной, липы, корневища и корни валерианы.

Одну столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 3–4 часа, процедить. Принимать при склонности к спазмам желудочно-кишечного тракта.

- При дискомфорте в надчревной области («под ложечкой») принимать по 1 кофейной ложке смеси: 50 г измельченного в мелкий порошок корня солодки смешать с 200 г настоя мяты до пастообразного

состояния. Для профилактики желудочных болей это же средство принимать трижды в день в конце еды.

- При сильных болях принести временное облегчение может очень горячий компресс из настоя мелиссы. Смачиваем обычное полотенце в горячем настое мелиссы и хорошо отжимаем. Минутку подождем – компресс должен быть почти обжигающий – и прикладываем к животу на область от нижних ребер до пупка. Компресс прикрываем махровым полотенцем, а больного тепло укрываем. Это средство нельзя применять при онкологических заболеваниях, внутренних кровотечениях.

Цель компресса – согревание тела, вызывающее локальное и общее улучшение кровообращения.

Полезны общий массаж с эфирным маслом мелиссы (противопоказан при онкологических заболеваниях!), прием ванн с теплым настоем мелиссы, проведение очистительных клизм с настоем мелиссы, вдыхание аромата эфирного масла мелиссы или аромата букетика свежей мелиссы.

На область живота рекомендуется ставить компрессы из кашицы свежей мелиссы, а в зимнее время – компрессы из крепкого настоя мелиссы.

Боли в ногах, ступнях

Смешать в частях по весу сухие измельченные листья мелиссы – 2, листья каштана конского – 2, траву донника лекарственного (желтого) – 1, листья ореха грецкого – 1, траву дымянки аптечной – 0,5.

Одну столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Пить в два приема: утром и вечером через 40 минут до еды. Настой полезен при боли в ногах.

- Взять по две столовые ложки кураги, изюма и чернослива без косточек, залить двумя стаканами горячего мелиссного чая, настоять, укутав, ночь. Утром натощак выпить стакан мятного чая, через 15 минут

съесть половину фруктов с одной столовой ложкой порошка грецких орехов. Вторую часть подогретого мелиссного чая и оставшиеся фрукты со столовой ложкой порошка грецких орехов съесть за 2–3 часа до отхода ко сну.

- При болях в ногах и ступнях утром и вечером смазывайте подошвы ног соком или кашицей свежих листьев мелиссы и отдохните в постели, пока сок или кашлица не высохнут сами. Такие процедуры проводите в весенне-осенний период.

- Полезно на болевые участки ставить компрессы из кашицы свежих листьев мелиссы, а в зимнее время компрессы из крепкого отвара мелиссы.

- Боли и спазмы в ногах, ступнях, судороги значительно уменьшатся или пройдут, если вы будете регулярно пить мелиссный чай с лимоном и медом по вкусу.

- Полезно готовить чай из смеси сухих измельченных листьев мелиссы и мяты перечной, взятых 2:1 по объему.

Две столовые ложки изюма без косточек или 6–10 штук кураги залить горячим мелиссным чаем, настоять ночь. Утром натощак выпить мелиссный чай, через 10–15 минут съесть изюм или курагу.

- При боли в ногах и ступнях и судорогах полезно пить чай из смеси листьев мелиссы и мяты перечной, взятых 2:1 в частях по весу. Исключительно полезен этот чай при ревматизме. Чай следует пить по 2–3 стакана в день, подсластив по вкусу медом или любимым вареньем. Результат ощутите обязательно.

Полезны полные и ножные ванны до колен в теплом настое мелиссы продолжительностью 20–25 минут.

При болях в ногах и ступнях (исключение составляют онкологические заболевания!) полезен массаж с эфирным маслом мелиссы.

Для улучшения общего состояния организма рекомендуются очистительные клизмы с настоем мелиссы и вдыхание эфирного масла мелиссы или аромата букетика свежей мелиссы.

Боли в спине

Мелиссный чай с лимоном и медом очень полезен при болях в спине.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, груши, первоцвета (примулы), ивы, траву золотой розги.

Настой. Две столовые ложки сбора залить 600 мл кипящей воды, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Пить при болях позвоночника не спеша небольшими глотками с любимой сладостью по 200 мл три раза в день за 30–40 минут до еды.

- Достаточно большой кусок грубой льняной ткани складывается несколько раз так, чтобы он мог закрыть спину. Полотно опустить в холодный настой мелиссы (зимой – в теплый настой), намочить, хорошо выкрутить. Под мокрое полотно на кровать следует подстелить пленку. Потом лечь в постель на приготовленный компресс спиной, укрыться плотно одеялом. Процедура длится 45 минут. Она прекрасно действует при болях в спине. Подобное средство, применяемое два раза в день, довольно эффективно избавляет от страданий. Отлично оно действует и при застоях крови.

Большое облегчение приносит массаж спины (исключая случаи онкологического заболевания!) с эфирным маслом мелиссы.

Полезно принимать теплую ванну в настое мелиссы. Такое лечение нужно проводить регулярно до наступления улучшения здоровья.

Прикладывание к болезненным участкам спины компрессов из кашицы свежих листьев мелиссы, а в зимнее время горячих компрессов из крепкого настоя мелиссы – эффективная мера при лечении и профилактике болей в спине.

Рекомендуется регулярное очищение кишечника с помощью клизм из настоя мелиссы.

Бронхит

Мелисса – одно из эффективнейших и доступных средств лечения и профилактики бронхита и сопровождающих его расстройств здоровья. Она обладает прекрасным противовирусным, противомикробным, противовоспалительным, болеутоляющим, отхаркивающим действием, разжижает мокроту и препятствует дальнейшему ее образованию.

При остром и хроническом бронхитах чай из листьев мелиссы – очень полезное средство, улучшает обмен веществ, укрепляет бронхи, противостоит вторжению микробов в легкие, способствует восстановлению аппетита, укрепляет иммунитет. Целебные свойства усиливаются, если чай пить с лимоном и медом или малиновым вареньем. Только мед надо предварительно прокипятить, так как некипяченый мед усиливает кашель.

Дети, которые часто страдают кашлем, получают облегчение и значительное улучшение состояния в горах или на берегу моря. Тем, у кого нет такой возможности, полезен чай, приготовленный из листьев мелиссы и цветков (венчиков) первоцвета, взятых в равных частях по объему. При заварке этой смеси столовую ложку смеси следует залить 1,5 стаканами холодной воды и довести в закрытой посуде до кипения. Снять с огня. После пяти минут настаивания в закрытой посуде чай готов к употреблению.

Люди с аллергической реакцией на первоцвет не должны применять этот чай.

Пожилые люди и особенно курильщики мучаются хроническим бронхитом, так называемым старческим кашлем. Каждый такой человек по утрам испытывает продолжительные приступы кашля, пока его легкие не освободятся от очень вязкой и плохо отделяющейся мокроты.

В этих случаях хорошо себя зарекомендовал чай из смеси листьев мелиссы и травы чабреца (тимьяна ползучего), взятых в равных частях по

объему. Если есть возможность, в эту смесь полезно добавить желтые лепестки цветков коровяка скипетровидного, которые также уменьшают воспаление слизистых оболочек и тем самым успокаивают позывы к кашлю.

Ну, а курильщикам мой добрый совет: «Бросьте как можно быстрее курить, ибо эта «забава» всегда приводит к страшнейшему заболеванию – раку легких, практически неизлечимому в настоящее время». Достаточно один раз увидеть нечеловеческие мучения, которым подвергаются больные раком легких в последние месяцы своей жизни, чтобы раз и навсегда расстаться с этим «увлечением».

Вскипятите 1,5 л воды, когда закипит вода, всыпьте в нее 400 г отрубей (каких угодно), проварите на слабом огне 30 минут, снимите с огня, добавьте 1 столовую ложку сухих измельченных листьев Melissa и 1–2 столовые ложки меда, настаивайте, укутав, 30 минут, процедите. Этот отвар следует пить очень горячим. Хорошо помогает не только при бронхитах, но и при «потере» голоса.

Одно из традиционных средств – в сок двух лимонов добавить чайную ложку измельченной в пудру Melissa, две чайные ложки меда. В острый период заболевания через каждые полчаса принимать это средство по одной чайной ложке.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья Melissa, мяты перечной, лепестки цветков коровяка скипетровидного, траву спорыша – по 1 части каждое, цветки ромашки аптечной – 2, траву багульника болотного – 3.

Две чайные ложки сбора залить 300 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Пить при бронхите по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 15 минут до еды.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья Melissa, мяты перечной – по 3 части каждое, траву репешка аптечного – 1, траву багульника болотного – 2, цветки алтея лекарственного – 6.

Одну столовую ложку сбора залить 400 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Пить при бронхите по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной – по 3 части каждое, листья вишни – 1, листья ежевики сизой – 2, траву багульника – 5, траву чистотела – 0,5.

Чайную ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Пить при бронхите по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

- При обострении хронического бронхита полезен следующий сбор (составляющие берут в частях по объему): листья мелиссы, мяты перечной, травы донника желтого, чабреца, плоды фенхеля – по 1 части каждое, листья подорожника большого, корни алтея – по 2 части каждое, трава медуницы, листья мать-и-мачехи – по 4 части каждое.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день во время еды.

- При затяжном обострении хронического бронхита полезен сбор (составляющие берут в частях по объему): листья мелиссы, мяты перечной, цветки календулы, корни девясила – по 3 части каждое, листья подорожника, мать-и-мачехи, трава чабреца – по 5 частей каждое.

Отвар. Одну чайную ложку сбора залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут, настоять 1 час, процедить. Принимать по 50 мл каждые 3–4 часа.

Ванны из настоя мелиссы, принимаемые каждый вечер или через день, полезны при острых приступах бронхита. Для такой общей ванны настой готовят из 100 г сухих листьев мелиссы, путем настаивания в закрытой посуде в 10 л крутого кипятка в течение 30–40 минут, после чего настоем процеживается и вливается в ванну, которая затем заполняется водой до температуры тела.

После ванны не надо вытираться, а в купальном халате или завернувшись в простыню лечь в постель и хорошо утеплиться!

Человек должен оставаться в покое в течение получаса – часа и пропотеть. Это чрезвычайно важно, так как без этой второй фазы вся процедура будет бесполезной.

Мелисса также действует возбуждающе на кровеносную систему, что нужно иметь в виду, если после ванны сразу не уснете. Ванну нельзя принимать чаще, чем один раз в день.

Во время ванны с мелиссой высвобождаются эфирные масла и поглощаются кожей через поры. Одновременно целебные пары проникают в верхние дыхательные пути и носоглотку к воспаленным слизистым, чтобы начать там свое целебное действие. Таким образом ванна способствует отделению слизи и снятию спазм. Дети особенно благоприятно реагируют на ванны с мелиссой. Так как биологически активные вещества мелиссы попадают в организм не через пищеварительный тракт, как при внутреннем применении мелиссного чая, а впитываются всей поверхностью кожи тела, ванна с мелиссой удивительно действенна.

Испытанным высокоэффективным средством при бронхите является паровая ванна, ингаляция с мелиссой. Положить столовую ложку листьев мелиссы в глубокую миску и залить кипящей водой, накрыть голову плотным полотенцем и, наклоняясь над миской, вдыхать поднимающийся горячий мелиссный пар.

Обратите внимание на то, чтобы горячая миска не пришла в соприкосновение с лицом и вы не обожглись! Чтобы не вызвать раздражение глаз при ингаляции, лучше держать их закрытыми. Будьте осторожны! Длительность ингаляции 10–15 минут и проводится не чаще, чем два раза в день. Ее благотворное и облегчающее действие ошеломляет.

Общий курс фитотерапии при остром бронхите составляет 3–4 недели. При частых повторных бронхитах (ежегодно и чаще) желателно проводить противорецидивное лечение, используя один из вышеприведенных рецептов лекарственных сборов.

При хронических бронхитах фитотерапию проводят длительно – в течение 6–7 месяцев.

Вагинальные инфекции

Полезно ежедневно пить мелиссный чай с лимоном, избегая подслащивания чая.

- При воспалительных заболеваниях женских половых органов полезно применять следующий сбор: листья мелиссы – 1, листья грецкого ореха – 1, цвет тысячелистника – 1, трава зверобоя – 2, цвет ромашки аптечной – 2, цвет календулы – 3.

Две столовые ложки сухой измельченной смеси залить 3 стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 3 часа, процедить. Использовать для спринцевания и подмывания. Настой можно пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды и применять для влагилицных тампонов.

В летнее время полезны компрессы из кашицы свежей мелиссы на мочеполовую область, а в зимнее время – компрессы из крепкого настоя мелиссы.

Рекомендуются регулярный прием полных ванн с настоем мелиссы, полный массаж с эфирным маслом мелиссы (противопоказан при онкологических заболеваниях!), очистительные клизмы с настоем мелиссы.

Варикозное расширение вен

Смешать в равных частях по объему измельченные в пудру листья мелиссы и лепестки цветков календулы, просеять через мелкое сито. 20 г смеси тщательно растереть с 50 г свиного топленого сала. Хранить в холодильнике в плотно закрытой стеклянной баночке. Мазь – эффективное средство при лечении и профилактике варикозного расширения вен или их воспаления (флебит).

При варикозном воспалении вен вечером ноги от колен и ниже должны быть вымыты сначала теплым настоем мелиссы, а потом холодным настоем мелиссы. Затем ноги смазать мазью и на некоторое время оставить их в поднятом положении. Мазь снимает распухание

(отеки) голеностопных суставов, устраняет повышенную чувствительность кожи конечностей к давлению, но главное – это чувство тяжести и «распираания» в ногах, которое еще более усиливается при жаре. Ноги должны регулярно смазываться этой мазью. Кроме того, мазь улучшает циркуляцию крови в коже, делает ее более эластичной и поэтому более резистентной к различным внешним раздражениям.

При флебите мазь наносится особенно толстым слоем и накрывается тканью или легкой повязкой. В этом случае продолжительность времени воздействия (в течение ночи) очень важна, так как биологически активные вещества мази должны проникнуть в глубь тканей.

Противовоспалительный, тонизирующий, стимулирующий кровообращение эффект от применения мази уменьшает недуги, связанные с варикозными венами, венозным застоем и флебитом.

Как правило, в качестве поддерживающего мероприятия при недостаточном выделении жидкости, проявляющемся в отеках стопы и голени, полезен мочегонный мелиссный чай.

Для того, чтобы очистить кишечник и предотвратить запоры, полезно ставить периодически очистительные клизмы из теплого настоя мелиссы.

Если у вас расширены вены, не следует принимать горячие ванны, загорать или согревать ноги грелкой, так как тепло – дополнительный фактор увеличения и так чрезмерно расширенных кровеносных сосудов. Не избегайте сауны, но правильно ее используйте. Заканчивая париться, обдайтесь холодным мелиссным настоем, который приводит в равновесие кровеносные сосуды и дополнительно стимулирует чередование в венах сжиманий и расслаблений, как при контрастных холодных и теплых ванночках.

Людам с варикозным расширением вен очень полезно обливаться холодным настоем мелиссы. Если по ночам вас беспокоят неприятные ощущения в ногах (онемение, судороги, тяжесть), то перед сном следует две минуты постоять в ванне, обливая ноги, начиная от ступней к коленям, холодным настоем мелиссы. Если вас беспокоит лишь одна нога, надо обливать все же обе, так как застой крови в венах – это следствие нарушения деятельности всего организма. Вначале обливаем правую, а

затем – левую ногу.

- Одну чайную ложку сухих измельченных листьев мелиссы залить 100 мл кипятка, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Смешать настой с равным количеством молочной сыворотки. Принимать при лечении и профилактике варикозного расширения вен по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – две недели.

- Смешать в частях по весу сухие измельченные листья мелиссы -2, траву полыни горькой – 1, листья каланхоэ – 4.

2 столовые ложки смеси залить 3 столовыми ложками кислого молока и приложить к больному месту при лечении варикозного расширения и тромбофлебита. Менять 3–4 раза в сутки.

- Полезен овощной сок, особенно морковный в сочетании с соком шпината и кашицей свежих листьев мелиссы. Смешивать их рекомендуют в следующем соотношении: 300 мл свежеприготовленного морковного сока, 200 мл сока шпината, 50 г измельченных в кашицу листьев мелиссы. Настоять в темном прохладном месте один час, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать небольшими глотками в течение дня.

Водянка

При водянке, причиной которой стала болезнь почек, полезно в летнее-осенний период принимать по 1 столовой ложке кашицы из свежих листьев мелиссы, запиваемой 1 столовой ложкой яблочного или ананасового сока 3–4 раза в день. Как только на лице или теле появляются отеки, надо ограничить себя в употреблении жидкостей и совсем исключить потребление соли.

Никогда не выбрасывайте семечки винограда – чудесное мочегонное средство. Промойте их в холодной воде, высушите в духовке и измельчите в мелкий порошок. Чайную ложку порошка залейте стаканом холодной

кипяченой воды, настаивайте 8–10 часов, затем нагрейте (но не кипятите!), всыпьте в горячий настой 1/3 чайной ложки сухих измельченных листьев Melissa, настаивайте, укутав, 30 минут, процедите. Пейте по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

- Осенью соберите багряные однотонные листья клена, высушите их и перетрите в порошок. Приготовьте чайную смесь из листьев Melissa и клена, взятых в равных частях по объему. Чай из этой смеси – прекрасное мочегонное средство, полезное при плохом отхождении мочи и наличии мочекаменной болезни, снимает воспалительные процессы в почках и мочевыводящих путях. Целебные свойства этого чая значительно усиливаются, если его пить с вареньем из инжира или плодов рябины красной, или перетертыми и смешанными с медом плодами калины.

- Прекрасное средство для снятия отеков почечного происхождения – чай из листьев Melissa и ранних весенних листьев березы, взятых в равных частях по объему. Этот чай способствует значительному возрастанию мочеотделения, исчезновению отеков, уменьшению одышки.

- Прекрасным мочегонным эффектом при заболевании почек при простатите обладает чай, приготовленный из смеси листьев Melissa и брусники, взятых в равных частях по объему.

Две столовые ложки измельченных плодоножек вишни залить 1,5 стаканами кипятка. Варить 15–20 минут, добавить 1 чайную ложку листьев Melissa, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Пить при водянке как сильное мочегонное средство, при затрудненном мочеиспускании, камнях в почках, мочевом пузыре по 1 стакану в теплом виде 3–5 раз в день до еды.

- Если же отмечаются отеки лица, рук, нарушение кровообращения, о чем свидетельствует одышка, сиплый «осевший» голос, очень хорошо поможет чай из листьев Melissa, розмарина, взятых в равных частях по объему. Пить по 1/4 стакана 5–6 раз в день независимо от приема пищи.

Если же причиной является болезнь сердца, то отеки проявляются вечером и начинаются в нижней части тела, например, на лодыжках. При данном виде водянки полезно пить чай из Melissa с медом или абрикосовым вареньем по 1/2 стакана 3–4 раза в день и перед отходом по

сну.

- При сердечных и почечных отеках невероятно полезен чай из смеси листьев мелиссы и цветков красно-сиреневого клевера, взятых в равных частях по объему. Чай пить в течение дня глотками независимо от приема пищи. Желательно стакан чая выпить до 16 часов дня. Чай можно пить в течение длительного промежутка времени, пока отеки не исчезнут.

Белый клевер для лечения отеков не подходит.

- При отеках ног вследствие заболеваний сердца и почек полезна смесь из листьев мелиссы и цветущих верхушек вереска обыкновенного, взятых в равных частях по объему.

Настой. Столовую ложку смеси залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 3–4 часа, процедить. Выпить весь настой за день глотками, лучше до еды.

- Сильное мочегонное действие при водянке, отеках вследствие заболевания сердца, почек, мочевого пузыря оказывает смесь из листьев мелиссы и цветков таволги вязолистной (или шестилепестковой), взятых в частях по объему 1:2 соответственно.

Настой. 2 чайные ложки смеси залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Пить теплым по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

Добавление лимона во все виды мелиссных напитков увеличивает диурез и заставляет работать самые «ленивые» почки.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы – 2, семена лопуха большого – 1.

Настой. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка. Настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать теплым, небольшими глотками по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды. Настой – сильное мочегонное и детоксицирующее средство, улучшает обмен веществ, полезен при нефрите, водянке, воспалении почек, токсинах в крови.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья Melissa и траву якорцев стелющихся.

Настой. Одну столовую ложку смеси залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Принимать теплым, небольшими глотками по 1/3 стакана 3 раза в день за 15–20 минут до еды при болезненном или затрудненном мочеиспускании, отеках, гематурии (кровь в моче).

- В случае заболевания печени опухают ноги и отекает живот. Полезно пить отвар плодов шиповника, в котором настаивалась Melissa. Отвар готовят следующим образом: один стакан промытых плодов шиповника залить 1 л кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 5–7 минут, настоять, укутав, сутки, затем добавить 2 столовые ложки сухих измельченных листьев Melissa, вновь настоять один час, процедить.

Принимать теплым небольшими глотками по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30–40 минут до еды.

- При любом виде водянки, особенно брюшной, хорошим средством лечения является систематически проводимое голодание, особенно с самого начала заболевания (желательно под наблюдением врача). Четыре раза в год в течение 7 дней нужно отказаться от пищи и только пить в сутки два-три стакана легкого Melissa чая без сахара – первый раз в 12 часов дня, а второй вечером. В этот период обязательно каждый день ставить клизму из теплого настоя Melissa. Голодание начинать не сразу, а сначала подготовить свой организм в течение нескольких дней, в которые постепенно сокращать прием пищи и тоже каждый день ставить очистительные клизмы из теплого настоя Melissa, независимо от того, был ли уже стул.

В течение 7 дней ежедневно после очистительной клизмы принимать теплую ванну из настоя Melissa продолжительностью 10–15 минут. После ванны следует лечь в постель и хорошо утеплиться.

Вывихи (опухоли)

В жизни всякое случается: упали, оступились, поскользнулись и т. п., и нога, рука болеть стали. В этих случаях вам на помощь придет Melissa. Она боли уймёт, опухоль устранил. Конечно, вывих предварительно необходимо вправить.

Настой. Три столовые ложки сухих измельченных листьев Melissa залить 200 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Холодным настоем смочить салфетку и приложить на опухоль. Компресс менять по мере его согревания. Можно в салфетку положить и кашицу листьев Melissa и также положить на больное место. Опухоль через некоторое время сойдет.

Если повреждена конечность, наполняем тазик или ведро холодным настоем Melissa, добавляем туда горсть льда. Когда температура настоя понизится примерно на 1–3 °С, опускаем в таз или ведро конечность на 10–30 секунд. Погружение повторяем после того, как конечность разогреется до нормальной температуры.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья Melissa, мяты перечной и крапивы двудомной. Готовить и применять как предыдущий настой. Можно приложить и кашицу сбора к больному месту.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья Melissa – 3, стебли крапивы двудомной – 0,5, цветы боярышника – 2, траву мяты перечной – 1.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Пить в течение дня не спеша, небольшими глотками.

Выкидыш

Смешать в частях по весу сухие измельченные листья Melissa, мяты перечной, траву зверобоя, цветки календулы – по 1 каждой, плоды

шиповника и цветки ромашки аптечной – по 2 каждое.

1 чайную ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Пить один раз перед сном при угрожающем (самопроизвольном) аборте.

Выпадение волос (облысение)

Следует в постоянный рацион питания включить мелиссный чай с лимоном. Исключить сладости.

Полезны массаж головы с эфирным маслом мелиссы, полные ванны с настоем мелиссы, очистительные клизмы с настоем мелиссы. Для снятия депрессивных, стрессовых состояний полезно вдыхать эфирное масло мелиссы или аромат букетика свежей мелиссы.

Перед сном сядьте удобно перед зеркалом, включите спокойную музыку, расслабьтесь и минут десять-пятнадцать расчесывайте волосы деревянной расческой. Расчесывайте волосы, отбросив все неприятные мысли, думайте о чем-нибудь приятном. Этот массаж головы способствует росту волос. Он снимает душевные заботы, позволяет расслабиться, как бы превратиться на время в ребенка, возвратиться в детство и юность, когда вас гладили по голове любимые бабушка, мама, сестра.

- Тем, кто заметил, что волосы стали редеть, советую воспользоваться таким средством. 50 г измельченных корней чемерицы положите в смесь из 250 г воды и 250 г спирта, проварите (объем должен уменьшиться до половины), добавьте 50 г сухой измельченной мелиссы, настаивайте, укутав, 1 час, процедите. Отвар втирайте в корни волос 3 раза в неделю в течение месяца, а потом лишь раз в неделю перед мытьем головы.

- Целебное действие оказывает и настой смеси листьев мелиссы и березы, взятых в равных частях по объему. 2 столовые ложки смеси залить 3 стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Настой втирать в кожу головы после каждого мытья.

- Можете воспользоваться и другим рецептом. 20 г измельченного корня лопуха большого залить 0,5 л кипятка, варить в закрытой посуде 5 минут, затем всыпать 2 столовые ложки сухой измельченной мяты, настоять, укутав, 1 час, процедить. Отвар втирать 3 раза в неделю в течение 2 месяцев (походив час-два, голову надо ополоснуть настоем мяты).

- В летнее время полезно ежедневно энергично втирать в кожу головы сок или кашицу из листьев мяты. Мужчинам небесполезно в летний период сбривать волосы и прикладывать к коже головы компрессы из кашицы листьев мяты.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мяты и листья плюща.

1 столовую ложку смеси залить 0,5 л воды, довести до кипения, варить 10 минут, охладить, процедить. Смочите в отваре тампон и протрите им кожу головы и волосы (это нужно делать каждый вечер в течение месяца).

- Смешайте в равных частях по весу свежие измельченные листья мяты, настурции, крапивы двудомной.

Взять 300 г смеси и 10 г измельченных свежих корней лапчатки гусиной. Смесь залить 0,5 л чистого спирта, настоять две недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Настойку втирать в кожу головы после мытья.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мяты, мяты перечной, стебли крапивы двудомной – по 1 части каждое, шишки хмеля обыкновенного – 2, траву шалфея – 4.

Две столовые ложки сбора залить 500 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Для усиления роста волос теплым настоем ополаскивать волосы после мытья. Высушить, но не вытирать. Пусть настой сохранится дольше на волосах и частично впитается в кожу.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мяты, мяты перечной, траву череды трехраздельной – по 1 части каждое, листья хмеля обыкновенного – 2, стебли крапивы двудомной – 3.

Готовить и применять как предыдущий сбор.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы – 1, цветки пижмы – 0,5, траву спорыша – 2, стебли крапивы двудомной – 3.

Готовить и применять как предыдущий сбор.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы – 2, краевые лепестки подсолнечника – 2, траву мяты перечной – 1, стебли крапивы двудомной – 4.

Готовить и применять как предыдущий сбор.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, багульника болотного – по 1 части каждое, траву хвоща полевого – 2, листья хмеля – 4.

Одну столовую ложку сбора залить 50 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Ополоснуть этим настоем волосы после мытья головы. Не старайтесь их сильно вытирать.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, багульника болотного – по 2 части каждое, лепестки подсолнечника – 3, траву репешка аптечного – 8.

Одну столовую ложку сбора залить 500 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Споласкивать волосы после мытья.

- Взять листья свежей мелиссы – 100 г, листья свежего капуцина – 100 г, листья свежей крапивы глухой – 100 г, свежие корни лапчатки прямостоячей – 10 г. Все измельчить и залить 0,7 литра 95 %-ного спирта, настоять при комнатной температуре 15 дней, ежедневно встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Настойку втирать в кожу волосистой части головы через день после мытья головы при сильном выпадении волос.

- Сбрейте волосы на голове. Измельчите свежие корни чернокорня до получения кашицы и нанесите на поверхность головы, где растут волосы. Покройте голову пергаментом, а сверху обмотайте махровым полотенцем. Компресс держите один час. Затем его удалите и голову тщательно

ополосните крепким настоем мялиссы и энергично протрите кожу головы. Процедура повторяйте через день в течение месяца. Растущие волосы в это время сбривайте постоянно.

- При слишком быстро саяющихся волосах полезны полоскания волос крепким настоем мялиссы.

Своевременное мытье головы настоем мялиссы и интенсивное вытирание волос полотенцем после мытья полезны при выпадении волос. Энергичное растирание волосистой части головы пальцами после ополаскивания холодным настоем мялиссы – эффективное домашнее средство профилактики и лечения выпадения волос. Голова энергично растирается до появления чувства тепла. Это активизирует сальные железы и улучшает циркуляцию крови в коже головы, оздоравливает волосы.

Гайморит

Горячий мялиссный чай с лимоном и сладостью по вкусу – хорошее средство при лечении гайморита. Он улучшает сон, успокаивает, способствует потоотделению, помогает вывести токсины и сократить период острой стадии заболевания. В день нужно выпивать до четырех стаканов мялиссного чая и уменьшать количество по мере выздоровления.

Холодные примочки из настоя мялиссы на область носовых пазух принесут человеку облегчение. Также полезно чередовать холодные и горячие примочки из мялиссы. Для этого следует взять две емкости с холодным и горячим настоем мялиссы. Ополаскивать лицо горячим настоем (какой только можно выдержать) и тут же холодным. В летнее время исключительно полезны ежедневные компрессы из кашицы свежих листьев мялиссы.

Паровые ингаляции настоем мялиссы по 5 минут каждый час также принесут ощутимое облегчение.

Горячим настоем мялиссы смачивают ватку и вводят в носовые

пазухи, периодически увлажняя ватку горячим настоем мяты. Это прекрасное антисептическое и обезболивающее средство, подавляющее рост микробов, ускоряющее восстановление поврежденных тканей.

Хорошее противомикробное и обезболивающее средство при гайморите – настойка мяты 25 %-ная на водке в виде пропитанных ею турундочек. Их вводят в ноздри, периодически меняя.

Для улучшения общего состояния организма, укрепления иммунитета полезны массаж лица с эфирным маслом мяты, полные ванны с настоем мяты, очистительные клизмы с настоем мяты, вдыхание эфирного масла мяты или аромата букетика свежей мяты.

Гастрит

Отличным средством, способным нормализовать работу желудка, нервной системы является настой листьев мяты.

Настой. Одну чайную ложку сухих измельченных листьев мяты залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать теплым при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока по 1/3–1/2 стакана небольшими глотками утром за 30–40 минут до завтрака и за 15–20 минут до обеда и ужина.

При гиперацидных гастритах, атонических и спастических запорах, болях в животе 1–2 чайные ложки истолченных семян подорожника настоять 20 минут в стакане горячего настоя мяты, после остывания тщательно размешать и выпить залпом эту слизеобразную массу.

После еды для устранения неприятного запаха изо рта и привкуса в ротовой полости полезно тщательно полоскать ротовую полость теплым настоем мяты. В весенне-осенний период полезно жевать листья мяты, сплевывая их и затем прополаскивая ротовую полость теплым настоем мяты.

Для профилактики гастрита настой полезно принимать в октябре – ноябре и марте – апреле и вы навсегда забудете, что такое гастрит и сопутствующие ему расстройства здоровья.

Любители гасить изжогу питьевой содой (небезопасное занятие для здоровья) могут с успехом заменить ее порошком листьев Melissa, который нужно принимать по 1/4 чайной ложки, запивая теплым Melissa чаем. Если не помогает сразу, то повторить процедуру 2–3 раза через 20–30 минут. Если при этом наблюдается высокое артериальное давление и «сбои» в работе сердца, то Melissa не только прекрасно нормализует работу желудка, но и избавит от неприятностей в сердечно-сосудистой системе.

Исключительно полезно знать, что сахар способствует повышению кислотности в желудке, поэтому человек, и так страдающий этим недугом, должен во что бы то ни стало избегать потребления сахара.

Хорошо снимает боль, спазмы и тяжести в желудке, отрыжку, тошноту, рвоту, потерю аппетита Melissa вино.

100 г свежих измельченных листьев Melissa залить 1,5 л натурального белого вина. Настоять в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте две недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить по глотку за 30 минут до и после еды. Желательно в течение дня выпивать 30–50 г Melissa вина.

- Смешать в равных частях по весу листья Melissa, плоды фенхеля, цвет липы, семена льна, корни аира, солодки.

Одну столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Выпивать при повышенной кислотности желудочного сока по 2–3 стакана в день небольшими глотками.

- Смешать в частях по весу листья Melissa – 4, траву золототысячника – 1.

Готовить как в предыдущем рецепте. Принимать при гастрите с повышенной кислотностью с жалобами на печень по одному стакану за 30

минут до еды.

- Смешать в равных частях по весу листья мяты, вахты трехлистной, кожуру апельсина, корни валерианы. Готовить и применять как в предыдущем рецепте.

- Смешать в частях по весу листья мяты – 1,5, цветочные корзинки тысячелистника – 1,5, плоды укропа – 1,5, траву зверобоя – 3.

Две столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять в горячей духовке 2 часа, процедить. Принимать при повышенной кислотности желудочного сока, не сопровождающейся запорами, по 1/4 стакана небольшими глотками 4–6 раз в день.

- Смешать в частях по весу листья мяты – 2, кору крушины – 2, траву золототысячника – 3, траву зверобоя – 4, траву вереска – 4.

Две столовые ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настоять в духовке 8 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 час после еды при катаре желудка с повышенной кислотностью желудочного сока.

- Смешать в равных частях по весу листья мяты, вахты трехлистной, плоды фенхеля, травы тысячелистника, золототысячника.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать для стимулирования деятельности пищеварительных желез и при слизистом катаре желудка и кишечника по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

- Смешать в равных частях по весу листья мяты, шалфея, полыни горькой, траву тысячелистника, цветки ромашки аптечной.

2 чайные ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать при гастритах и энтеритах по 1/2 стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

- Смешать в частях по весу листья мяты – 1, цветки тысячелистника – 1, семена укропа – 1, траву зверобоя – 2, листья вахты трехлистной – 0,5.

Две столовые ложки смеси залить 2 стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать в течение дня небольшими глотками при повышенной кислотности желудочного сока с кислой отрыжкой, не сопровождающейся запорами. При запорах в сбор полезно, в зависимости от степени запора, добавлять кору крушины ломкой.

- Смешать в частях по весу листья мяты перечной, шандры – по 1 части.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать при субацидном гастрите и недостаточном выделении желчи по 1 стакану утром и вечером до еды.

- При повышенной кислотности желудочного сока (с кислой отрыжкой), не сопровождающейся запорами, полезен следующий сбор: измельченные листья мяты перечной – 15 г, вахты трехлистной – 2 г, цветочные корзинки тысячелистника – 15 г, трава зверобоя – 30 г.

Настой. Две столовые ложки смеси залить 2 стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать в течение дня всю порцию по 1–2 столовые ложки на прием.

- При повышенной кислотности желудочного сока с запорами применяют такую смесь: листья мяты перечной – 20 г, трава сушеницы болотной и трава спорыша – по 15 г, цветки тысячелистника – 20 г, кора крушины – 20 г, цветки ромашки аптечной, семена укропа, семена тмина, корни валерианы – по 10 г, шишки хмеля – 5 г.

Настой. 4 столовые ложки смеси (каждая ложка с верхом) залить 1 л крутого кипятка, настоять, укутав, 10–12 часов, процедить. Утром натощак выпить не спеша, небольшими глотками 1 стакан настоя, а остальное – в 4 приема в течение дня, каждый раз через час после еды. В зависимости от степени запоров дозу коры крушины уменьшают или увеличивают как слабительное, регулирующее желудок.

Только никогда и никуда не спешите во время еды. Пища должна приниматься в спокойной и располагающей обстановке.

С самого начала лечения ежедневно полезно делать очистительную клизму теплым настоем листьев мелиссы. Это освобождает кишечник от многочисленных «завалов» и токсинов. Дважды в день натощак или через два часа после еды к животу полезно прикладывать горячий компресс из настоя мелиссы. В летнее время полезно прикладывать компресс из свежей кашицы листьев мелиссы.

Полезны общий массаж с эфирным маслом мелиссы, полные ванны с настоем мелиссы, вдыхание эфирного масла мелиссы или аромата букетика свежей мелиссы.

Человек не должен выполнять слишком тяжелую физическую или умственную работу.

Геморрой

При лечении и профилактике геморроя полезен горячий мелиссный чай, в котором следует замочить на ночь 3–4 сушеных инжира. Утром инжир съесть натощак и запить стаканом теплого мелиссного чая, в котором вымачивался инжир.

При геморрое полезно применять следующие сборы:

– Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, крапивы двудомной, цветки календулы – по 2 части каждое, чашечки коровяка, цветки зверобоя – по 1 части каждое.

Одну столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать в течение дня равными долями за 30 минут до еды.

● Смешать в частях по весу сухие измельченные листья мелиссы – 1, траву дымянки аптечной – 1, траву спорыша – 1, листья земляники – 2, листья крапивы двудомной – 3.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять,

укутав, 2 часа, процедить. Выпить в два приема во второй половине дня при лечении геморроя.

- Листья мяты – 1, листья земляники – 2;
- или: листья мяты – 1, листья крапивы двудомной – 2.

Одну столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав 30–40 минут, процедить. Выпить в один прием небольшими глотками. Этот настой также рекомендуется применять для клизм.

- Листья мяты – 1, трава чабреца – 1, листья подорожника большого – 2, трава зверобоя – 2.

Одну столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1,5 стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Выпить в два приема во второй половине дня.

- Листья мяты – 2, листья крапивы двудомной – 2, цветки календулы – 3.

Готовить и принимать как предыдущий сбор.

- Листья мяты – 1, листья подорожника большого – 2, трава хвоща полевого – 2, кора крушины слабительной – 2, цветки ромашки аптечной – 3.

Одну столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1,5 стаканами крутого кипятка, варить на слабом огне 2–3 минуты, настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день через 30–40 минут после еды, подсластив по вкусу медом или вареньем.

- Листья мяты – 1, листья мать-и-мачехи – 2, листья земляники – 2, трава пастушьей сумки – 2, листья крапивы двудомной – 3.

Одну столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Выпить небольшими глотками в один прием.

- Листья мяты – 1, листья крапивы двудомной – 2, трава спорыша – 2, трава пастушьей сумки – 3.

Одну столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1/2 стакана крутого кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Выпить в один прием на ночь.

- Листья мяты – 1, трава шалфея – 1, цветки ромашки аптечной – 1, трава тысячелистника – 2, листья крапивы двудомной – 2.

Одну столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1,5 стаканами крутого кипятка, варить 1 минуту, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Листья мяты – 1, цветки гречихи – 1, цвет тысячелистника -0,5, листья крапивы двудомной – 2.

Одну столовую ложку сухой измельченной смеси залить 0,25 л крутого кипятка, настоять, укутав, 3 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

При геморрое, сопровождаемом повреждениями слизистой прямой кишки, в качестве наружного средства полезно применять следующие сборы:

- Листья мяты – 1, трава спорыша – 1, трава чистотела – 1, трава зверобоя – 2.

4 столовые ложки сухой измельченной смеси залить 1 л крутого кипятка, настоять, укутав, 6 часов, процедить. Применять в виде ванночки и обмываний, делать тампоны.

- Листья мяты – 1, трава чистотела – 3;

или: Листья мяты – 1, листья эвкалипта – 3;

или: Листья мяты – 1, трава водяного перца – 2.

Готовить и применять как в предыдущем сборе.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы и земляники лесной. Чай из этой смеси полезно пить по 1/3 стакана 3 раза в день через 30 минут после еды. Отвар смеси (1 столовая ложка на 1 стакан воды) полезен в виде компрессов, примочек, обмываний на выступающие геморроидальные узлы.

- Хорошо помогает чай из листьев мелиссы и маргаритки, взятых в равных частях по объему. Пить теплым по 1/3 стакана через 40 минут после еды.

- При кровоточащем геморрое хорошо помогают компрессы и примочки из кашицы свежих листьев мелиссы на геморроидальные узлы. Это быстро останавливает кровотечение и помогает залечить трещины от геморроя.

- При геморрое, болях, вызванных геморроем, полезен настой, приготовленный из смеси листьев мелиссы и цветков таволги вязолистной, взятых 1:2 по объему.

Настой. 1–2 чайные ложки смеси залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать теплым по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

- При сильных геморроидальных кровотечениях полезен настой, приготовленный из смеси листьев мелиссы и цветков тысячелистника, взятых 1:2 по объему.

Настой. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, траву шалфея – по 1 части каждое, траву тысячелистника – 1,5, листья крапивы двудомной – 2.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 250 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, подорожника большого – по 1 части каждое, траву

репешка аптечного – 2, верхушки крапивы двудомной – 3.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 250 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, цветущую гречиху, цветы тысячелистника – по 1 части каждое, листья крапивы двудомной – 2.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 250 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 3 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, траву череды трехраздельной, листья подорожника большого – по 1 части каждое, верхушки с листьями крапивы двудомной – 1,5, цветы с листьями терна колючего – 0,5.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 250 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Принимать по 1,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, траву чабреца – по 1 части каждое, листья татарника колючего, верхушки с листьями крапивы двудомной – по 2 части каждое.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 250 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Крапиву следует собирать ранней весной, когда это растение «проклюнулось» из земли на 5–10 см. Татарник надо заготавливать в то время, когда листья у него молоденькие и колючки не такие колкие, как у взрослого растения. В это время они имеют наибольшую целебную силу, и их можно применять даже при лечении раковых заболеваний. Этот совет прошел через сито веков, передавался из поколения в поколение и сохранился до нашего времени.

- Паровая сидячая ванна: 50 г сухих измельченных листьев мелиссы

залить 2 л воды, довести до кипения, влить кипящий отвар в глиняную, керамическую посуду, закрыть деревянной крышкой с отверстием диаметром до 10 см и сесть на деревянную крышку так, чтобы пар хорошо прогрел геморроидальные шишки. После процедуры полезно смазать задний проход мятным маслом и принять слабительное.

После дефекации сделать очистительную клизму из теплого настоя Melissa. Паровую сидячую ванну делать один раз в неделю. Она полезна для лечения внутреннего геморроя.

- Холодная сидячая ванна: 1 л холодного отвара Melissa налить в тазик и сделать сидячую ванну в течение 1–3 минут. Делать так 2 раза в день утром и вечером. Прикладывать к шишкам многослойную марлю, смоченную в холодном отваре Melissa, меняя ее по мере согревания. Можно также делать обмывания холодным отваром. Применение холодного отвара Melissa хорошо облегчает состояние больного, помогая заживлению кровоточащих шишек.

- Аккуратно ладонями скрутите свежие листья Melissa в подобие свечи, толщиной в указательный палец, скрепите их ниткой и вставьте в задний проход. Оставьте эту «свечу» на весь день, ходьбе она не мешает. Если потребуется стул, то «свечу» выбросить. Затем проспринцевать прямую кишку прохладным отваром Melissa и после этого вставить новую Melissa «свечу».

- Смешать в равных частях по объему измельченные в пудру листья Melissa и лепестки цветков календулы. 20 г смеси тщательно смешать с 50 г топленого свиного сала. Хранить в темном прохладном месте. Мазью смазывать геморроидальные шишки, причиняющие боль и зуд, которые находятся близко к анальному отверстию и могут быть смазаны мазью. Когда они болезненны и кровоточат, необходимо сделать стул более слабым.

Герпес простой

При первых проявлениях герпеса сделайте лед из настоя мелиссы. Держите мелиссный лед не менее двух часов на болезненном месте, и если вы вовремя спохватитесь, то герпес не появится.

Очень важно укреплять нервную систему с помощью хорошего питания, в которое полезно ввести свежие листья мелиссы или порошок из листьев мелиссы и мелиссный чай, принимаемый с лимоном и любимой сладостью.

Настой мелиссы, мелиссное масло домашнего приготовления в виде компрессов, примочек, обмываний могут сильно облегчить течение болезни, что обеспечит выздоровление. В летнее время полезны компрессы из кашицы свежих листьев мелиссы.

Гипертония

Мелисса – эффективное средство для понижения давления. Она уменьшает спазмы мелких артерий, частоту пульса, снимает симптомы головокружения, онемения, одышки и образования газов при пищеварении, успокаивает, расслабляет нервную систему, способствует радостному и спокойному восприятию окружающей действительности, устранению перенапряжения, волнения, переживаний, гнева и суеты, снижает уровень токсинов в организме.

Настой. Одну столовую ложку сухих измельченных листьев мелиссы залить 0,5 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Этот настой полезно пить в течение дня небольшими глотками с лимоном, вареньем из абрикосов, боярышника, облепихи, малины или с медом по вкусу.

Для достижения гипотензивного эффекта полезно применять настойку мелиссы.

Настойка. 50 г сухих (100 г свежих) измельченных листьев мелиссы

залить 0,5 л водки, настоять в темном прохладном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 20–30 капель 3 раза в день, запивая водой, а лучше мелиссным чаем. При этом отмечаются исчезновение головных болей, головокружения, улучшаются сон и настроение, повышается работоспособность.

- В стакан свежего кефира добавьте по чайной ложке измельченные в мелкий порошок листья мелиссы и корицу и все тщательно перемешайте. Полезно выпивать такой кефир утром натощак до 7 часов утра не спеша, небольшими глотками. Курс лечения – ежедневный, до нормализации артериального давления.

- Смешать в равных частях по весу листья мелиссы, цветки боярышника, акации белой и липы, шишки хмеля, травы базилика, донника желтого, душицы, лаванды, репешка аптечного.

К двум столовым ложкам смеси добавить по 1 чайной ложке корицы, корок апельсина, 7 штук гвоздики (пряность), 3 штуки свежих листьев лимона, залить 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 6–8 часов, процедить. Пить при гипертонической болезни по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

- Смешать в частях по весу листья мелиссы, цветки ромашки аптечной – по 2 части каждое, траву пустырника, сушеницы топяной, почечного чая, плоды шиповника – по 3 части каждое, корневища с корнями шлемника байкальского – 4 части.

Настой. Столовую ложку сухой измельченной смеси залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

- Смешать в равных частях по весу сухие измельченные листья мелиссы и цветки боярышника.

2 столовые ложки смеси залить 0,5 л крутого кипятка, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 15–20 минут до еды при лечении гипертонии и болезней сердечно-сосудистой системы.

- Смешать в частях по весу листья мелиссы – 1, листья черной смородины – 3, цветки ромашки аптечной – 2, траву зверобоя – 0,5, траву

пустырника – 0,5.

Одну столовую ложку смеси залить 1,5 стаканами кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать при гипертонической болезни по 1/4 стакана 2–3 раза в день до еды.

- Смешать в частях по весу сухие измельченные листья мелиссы -1, листья алтея – 1, листья земляники – 1,5, траву спорыша – 2, корневища пырея – 3.

Две столовые ложки смеси залить 250 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить, смешать с 1/2 стакана кипяченого молока и выпить в два приема до обеда при лечении и профилактике сахарного диабете. После обеда приготовить этот же настой и выпить. Настой полезен также при лечении гипертонии.

- Смешать в частях по весу сухие измельченные листья мелиссы и траву вахты трехлистной – по 3 части каждое, траву пустырника и шишки хмеля – по 2 части каждое.

Настой. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

- Листья мелиссы и смородины черной – по 1 части, трава полыни горькой – 0,5, листья первоцвета – 1,5, трава сушеницы болотной – 2, трава пустырника – 3.

Две столовые ложки сухой измельченной смеси залить 1,5 стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/2–2/3 стакана 2–3 раза в день до еды. Сбор обладает прекрасным успокаивающим действием, снижает кровяное давление, поэтому при гипотонии его применять не следует.

- Листья мелиссы – 2, головки клевера красного – 1,5, трава мяты перечной – 1, трава спорыша – 2,5, трава пустырника – 3.

Одну столовую ложку сухой измельченной смеси залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Выпить теплым с

медом небольшими глотками в один прием. Сбор особенно полезен при бессоннице, гипертонии, депрессии, неврозах, стрессах.

- Листья Melissa и трава сушеницы болотной – по 2 части каждое, трава пустырника – 3 части, плоды боярышника, трава адониса весеннего, почечного чая – по 1 части каждое.

Настой. Одну столовую ложку сухой измельченной смеси залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить 45 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды при гипертонической болезни 1-й и 2-й стадии, при симптоматической гипертонии, осложненной стенокардией.

- Смешать в частях по весу сухие измельченные листья Melissa, листья и цветки липы – по 1 части каждое, цветки гречихи посевной – 2, траву багульника болотного – 3.

Настой. Одну чайную ложку сбора залить 300 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Пить по 2 столовые ложки 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

- Смешать в частях по весу сухие измельченные листья Melissa – 1, траву пустырника – 2, траву сушеницы болотной – 3, листья багульника – 4.

Настой. Одну чайную ложку сбора залить 350 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Пить по 2 столовые ложки 3 раза в день за 15 минут до еды.

- При гипертонии, сопровождаемой постоянными болями в сердце, чайную ложку сухих измельченных листьев Melissa и внутренние перегородки от 5 штук грецких орехов залить с вечера 2 стаканами холодной воды, утром варить 2–3 минуты, настоять 10 минут, процедить. Выпивать небольшими глотками по одному стакану отвара утром натощак.

- При высоком давлении в климактерический период взять 1 чайную ложку сухих измельченных листьев Melissa и 15 штук гвоздичек (пряность), залить с вечера 300 мл теплой (39°C) кипяченой воды, настоять ночь, утром процедить и выпить не спеша небольшими глотками.

- При гипертонии, причиной которой стали различные нервные потрясения, депрессия, стрессы, смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, пустырника, цветки боярышника.

Настой. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, настоять при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать по 1 стакана 3–4 раза в день за 15–20 минут до еды.

- Благотворное влияние на наши кровеносные сосуды оказывают контрастные ножные ванны в настое мелиссы: два-три раза переносим ноги из ванны с температурой настоя + 38 °С в ванну с температурой на 18 °С холоднее, причем ноги в теплом настое следует держать от 3 до 5 минут, а в холодном настое – только 10 секунд.

К общим процедурам, предохраняющим от повышенного давления, можно отнести применение кратковременного обливания холодным настоем мелиссы на колени, бедра и плечи, а также недолгих холодных компрессов на поясницу. Категорически запрещается нырять в холодную воду – такой шок может привести к инсульту.

Также полезны полные ванны с настоем мелиссы по 15–20 минут с температурой 37–38 °С в течение 10–15 минут за 2–3 часа до сна. Курс лечения 15–20 ванн, принимаемых через день. С профилактическими целями эти ванны принимать при возникновении непредвиденных депрессивных, стрессовых ситуаций.

Полезны общий массаж с эфирным маслом мелиссы, а также очистительные клизмы с настоем мелиссы.

При гипертонии полезно вдыхать эфирное масло мелиссы, аромат свежих листьев мелиссы. Сделайте подушечку-думку с листьями мелиссы и кладите ее около головы при отходе ко сну.

Головная боль

Боль напряжения

Боль напряжения можно узнать по следующим характеристикам: боль обычно чувствуется сильнее всего в затылке и в шее и редко бывает односторонней; она может продолжаться неделями и даже месяцами, лишь с очень короткими периодами передышки, хотя ее сила может меняться; приступы начинаются в любое время дня (имеются другие типы головных болей, которые начинаются в основном ночью или когда вы просыпаетесь утром); больные обычно описывают ощущение «плотной повязки», сдавливающей, но не пульсирующей; она никогда не сопровождается температурой. Если больные искренни с врачом, то при такой головной боли они признаются, что у них личные проблемы и они живут в постоянном напряжении, под депрессией, стрессом.

- Смешать в частях по весу листья мелиссы, мяты перечной, омелы, травы донника желтого, зверобоя – по 1 части каждое, цветки липы и ромашки аптечной – по 2 части.

Одну столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать при головной боли в теплом виде небольшими глотками по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Смешать в частях по объему листья мелиссы – 1, цветки клевера красного – 2, траву пустырника – 3.

Три столовые ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Принимать при головной боли по 1 стакану 2–3 раза в день до еды.

- При сильной головной боли, связанной с мышечным напряжением, простудой, гриппом, заложенностью и застоем в придаточных пазухах, 1/4 чайной ложки порошка корицы и чайную ложку порошка листьев мелиссы залить 1,5 стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 30 минут,

процедить. Принимать теплым небольшими глотками в течение дня.

Исключительно полезны при головной боли, вызванной болью напряжения, общий массаж и массаж лица и головы с эфирным маслом мелиссы, вдыхание эфирного масла мелиссы или аромата букетика свежей мелиссы.

При тяжелой голове от распирающих живот газов поставить очистительную клизму из настоя мелиссы и внутрь принять на сахаре несколько капель мелиссного масла (аптечный препарат) или чай из листьев мелиссы.

Компрессы мелиссы на спину

Горячие компрессы из настоя мелиссы чрезвычайно благотворны для снятия болезненных спазм мышц, являющихся причиной головных болей. Сначала из чашки листьев мелиссы и двух литров воды приготовьте настой, который должен настояться в течение двадцати минут в кастрюле, закрытой крышкой. Процедите настой. Уложите человека на живот в постель и приготовьте рядом все, что вам потребуется: большую кастрюлю с настоем мелиссы, два небольших махровых полотенца, бутылку с маслом облепихи или зверобоя. Намочите одно махровое полотенце в настое мелиссы, отожмите и, не давая остыть, положите на затылок, плечи и спину пациента. Намочите второе полотенце в настое мелиссы, выжмите его и, расправив, положите поверх первого полотенца. Теперь переверните этот пакет из полотенец, чтобы вновь горячая сторона компресса легла на кожу. Снимите верхнее, уже остывшее полотенце, снова намочите его и выжмите, положите на спину человека и снова переверните пакет. Продолжайте так делать до 20 раз, сменяя остывшее полотенце на горячее. Не повредит делу, если все это проделать и большее количество раз, пока пациент не почувствует облегчение от снятия спазм. (Несколько глубоких вздохов – хороший признак того, что напряжение снимается). Кожа после этой процедуры сильно краснеет, и ее тщательно массируют с маслом облепихи или зверобоя. Хорошо, если после всего наступает для пациента покой или он засыпает. Просто невероятно, как благотворно и

расслабляюще действует эта процедура.

Даже простой компресс с горячим настоем мяты очень действенен и идеально готовит мускулатуру к дальнейшим воздействиям, например, к массажу или мануальной терапии.

Больной, страдающий мигренью, как правило, не хочет тратить время, чтобы ставить себе такие профилактические компрессы, более того, он будет настойчиво протестовать против этого. Если же партнеру, члену семьи или помощнику все же удастся его убедить в необходимости процедуры, то компрессы уже потому подействуют целительно, что пациент почувствует к себе внимание и любовь другого человека. Я на многочисленных примерах убедился в справедливости этого. В тех случаях, когда у пациента нет помощника, ему поможет снять тугоподвижность в спине и затылке примитивный компресс с горячим настоем мяты, сделанный с помощью одного полотенца, которое сам себе прикладываешь к затылку.

Наружное применение

Ванна с мятой успокаивает и расслабляет практически при всех расстройствах здоровья, которые вызвали головную боль, прекрасно укрепляет иммунную систему человека, действует как средство, способствующее кровообращению, тонизирующее кровеносные сосуды, бодрящее, согревающее и укрепляющее уверенность в себе.

При упорной, постоянной головной боли всей головы смочите носки в горячем настое мяты, выжмите их, наденьте носки на ночь. Сверху наденьте еще пару сухих носков и так спите, хорошо утеплив ноги теплым одеялом. Проводите эту процедуру ежедневно до тех пор, пока головные боли не прекратятся.

При общей головной боли без особых симптомов из-за неизвестной причины: опустите обе руки с локтями в терпимо горячий настой мяты и держите в таком настое, пока боль не начнет уменьшаться, все время

подливая горячий настой Melissa. Одновременно полезно ко лбу привязать кашицу свежих листьев Melissa, а в зимнее время теплый компресс из сухих листьев Melissa, смоченных в горячей воде.

- Смешать в равных частях по весу сухие измельченные листья Melissa, мяты перечной, плоды кориандра.

100 г смеси залить 150 мл 96 %-ного этилового спирта и 50 мл 10 %-ного настоя Melissa, настоять сутки, периодически встряхивая содержимое, процедить. Настойку в виде компрессов, примочек прикладывать к вискам и затылку при головной боли разного характера и происхождения.

- Смешать в равных частях по объему измельченные в мелкий порошок листья Melissa и корневища аира болотного. Смесь в виде пасты накладывать на лоб при головной боли и закреплять на 40–60 минут лейкопластырем.

- Смешать в равных частях по объему измельченные в мелкий порошок листья Melissa и имбирь. Смесь в виде пасты накладывать на лоб при головной боли на 40–60 минут, закрепляя пасту пластырем.

Онкологические заболевания

Боль, вызываемая опухолью головного мозга, также имеет специфические черты. Она не колеблется в своей интенсивности, но становится все сильнее и сильнее со временем. Она сильнее утром. Она усиливается при движении, напряжении, кашле, чихании, подъеме тяжестей и ослабевает в лежачем положении. Боль часто сопровождается тошнотой и рвотой.

– Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья Melissa, мяты перечной, кипрея, траву душицы, зверобоя, тысячелистника, спорыша, подмаренника желтого, чабреца, пустырника, цветки боярышника, клевера красного, липы, таволги вязолистной.

Настой. 2 столовые ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Пить теплым небольшими глотками в течение дня.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы и цветки жасмина. Две чайные ложки смеси залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Пить теплым небольшими глотками при эмоциональных расстройствах, головных болях, сопровождающих рак груди, лимфатических узлов, рак костей, болезнь Ходжкина (лимфогранулематоз).

Естественно, что самые важные мероприятия должны быть направлены на лечение в первую очередь опухолевых заболеваний.

Артериит

Есть иной серьезный вид головной боли, который бывает в основном у пожилых людей, страдающих височным артериитом – воспалением артерий височной области. Этим больным трудно жевать, у них нарушено зрение, наблюдаются боли в других частях тела, а также температура и потеря веса. Однако наиболее отличительным симптомом заболевания является головная боль. Она длится днями или неделями на одной стороне головы и так узко локализована, что вы можете указать место пальцем. Диагноз этой болезни должен быть подтвержден биопсией пораженной артерии. Если немедленно не начать лечение, может случиться удар или наступить слепота.

При вызванной этой болезнью головной боли полезны компрессы из настоя мелиссы на височную область и на участки тела, в которых наблюдаются боли, а в летнее время компрессы из кашицы свежих листьев мелиссы.

Полезно пить мелиссный чай с лимоном и медом по вкусу.

Взять по 5 столовых ложек листьев подорожника большого и молоденьких хвоинок с верхушек сосны, варить 30 минут в 1,5 л воды, добавить по 1 столовой ложке порошка листьев мелиссы и плодов сельдерея и 300 г меда и еще варить 10 минут, процедить. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 1–2 столовые ложки через 30–40 минут после еды при артериите и вызванной им головной боли.

Простудные заболевания

Частой причиной головной боли является воспаление придаточных пазух носа, настолько частой, что их иногда подозревают в этом, даже когда они невиновны. Как вы можете распознать действительную головную боль вследствие синусита?

Она обычно начинается во время или после сильного переохлаждения. Имеется носоглоточный глубокий насморк. Она локализуется на каком-либо одном месте лица или головы и разыгрывается очень быстро. Боль сильнее утром, поскольку у слизи не было возможности полностью стечь. Она усиливается при кашле, чихании и резких движениях головы. Боль при синусите усиливается алкоголем, при внезапных температурных переменах и зимой, при переходе из теплой комнаты на холод.

Непосредственное облегчение приносит в этом случае втирание в кожу лба и висков эфирного масла мелиссы, а также ингаляция эфирного масла мелиссы непосредственно из флакона, где оно содержится, или с помощью горячих паров настоя мелиссы при накрытой голове.

Полезны компрессы из настоя мелиссы на лицо, голову, теплые ванны с настоем мелиссы.

- Чайную ложку сухих измельченных корневищ аира залить 3 стаканами горячей воды, варить в закрытой посуде на слабом огне 15 минут, снять с огня, всыпать две чайные ложки сухих измельченных листьев мелиссы, настоять, укутав, процедить. Пить теплым небольшими глотками в течение дня при головной боли, вызванной воспалением

придаточных пазух, простудой, кашлем, синуситом.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья Melissa, базилика. Две чайные ложки смеси залить стаканом крутого кипятка, настоять как чай. Пить теплым небольшими глотками с медом и лимоном по вкусу при головной боли, причиной которой стала простуда, кашель, воспаление придаточных пазух.

Травмы

Травмы головы являются обычной причиной головных болей.

У пожилых людей даже легкий удар по голове может вызвать внутреннее кровоизлияние. Скопившаяся кровь, называемая субдуральной гематомой, сдавливает мозг, и это ведет к головной боли, а также к изменениям поведения. Диагноз подтверждается компьютерным томографическим сканированием или обследованием методом магнитного резонанса.

Основные мероприятия должны быть направлены на лечение травмы и ее последствий.

Для улучшения общего состояния организма после травмы полезен чай, приготовленный из смеси листьев Melissa, мяты перечной, взятых в равных частях по объему.

Для облегчения головной боли, вызванной травмой головы, полезны компрессы на голову из настоя Melissa, а в летнее время компрессы на голову из кашицы свежих листьев Melissa, вдыхание эфирного масла Melissa или аромата букетика свежей Melissa.

Повышенное артериальное давление

Высокое артериальное давление может вызвать пульсирующую головную боль, которая обычно локализуется в затылке и особенно проявляется, когда вы проснулись утром.

Внезапная, ухудшающая зрение диффузная головная боль, которая держится, особенно боль, сопровождаемая одеревенелостью шеи, свидетельствует о возможности кровоизлияния в мозг. Обычно это является следствием разрыва артерии у молодых людей, если стенки врожденно были слабыми. У других людей, особенно с высоким артериальным давлением, кровяной сосуд лопается, поскольку он не может выдержать неумолимого высокого давления, длительно проявляющего себя.

Высокое кровяное давление также может вызвать шум и звон в ушах, которые, в свою очередь, вызовут головную боль. И здесь симптом исчезает, когда кровяное давление снижается.

- Заварить зеленый или черный чай, прибавив туда щепотку мяты, настоять и выпить небольшими глотками. Головная боль вскоре пройдет. Чай с мятой расширяет кровеносные сосуды мозга, и человек получает облегчение.

Кишечная инфекция

Расстройство желудка с тошнотой и позывами к рвоте, кишечная инфекция могут дать о себе знать сильной головной болью.

Помогут здесь чай из мяты, чай из смеси мяты и цветков зверобоя, взятых в равных частях по объему, или чай из смеси мяты и листьев шалфея, также взятых в равных частях по объему, компрессы на живот из концентрированного настоя мяты (2 столовые ложки листьев мяты на 1 стакан крутого кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить, остаток отжать).

Полезны полные ванны, очистительные клизмы с настоем мяты. На область живота рекомендуются в летнее время компрессы из кашицы свежих листьев мяты.

Хронические запоры

Причиной головных болей может явиться и хронический запор. Чай из мяты – прекрасное средство, предотвращающее одновременно запоры и головную боль.

Аллергия

Полезны выводящие и очищающие кровь мятный чай, настой из сбора листьев мяты и крапивы двудомной, взятых в равных частях по объему, или настой из листьев мяты и цветков яснотки белой, взятых в равных частях по объему. Эти средства изгоняют яды из организма, высвобождая шлаки обмена веществ, и одновременно стимулируют деятельность печени, почек, органов кровообращения.

Химические лекарственные средства. Излишне говорить о том, что химические лекарственные средства очень часто вызывают как побочное действие головную боль и аллергическую реакцию. Удивительно, что есть таблетки от головной боли, которые ее вызывают! Речь здесь идет о регулярном отравлении организма. Человек попадает в этот заколдованный круг, потому что потребление обезболивающих таблеток приводит к полному привыканию и пристрастию к ним.

И в этом случае мятный чай – прекрасное оздоравливающее средство.

Проблемы с глазами

Иногда причиной головной боли являются глаза. Если плохо видишь или если очки или контактные линзы больше не подходят, может появиться головная боль, вызванная перенапряжением глазных мышц. В этом случае нужно между работой или после ее окончания (в зависимости от обстоятельств) лечь на спину и сделать себе на глаза компресс из настоя Melissa, а в летнее время компресс из кашицы свежих листьев Melissa. Он поможет и тогда, когда глаза раздражены контактными линзами и это явилось причиной головной боли.

Предменструальный синдром

Женщинам, которые в предменструальной фазе страдают головными болями, поможет чай из Melissa. Его нужно принимать не только в этот период, а в течение нескольких месяцев по два-три раза в день.

Если головные боли появились в период климакса вместе с другими типичными симптомами, полезна чайная смесь из Melissa, зверобоя, мяты перечной, хмеля и манжетки, взятых в равных частях по объему.

Стресс

Душевное равновесие восстанавливают ванны с Melissa. В дополнение к этому можно рекомендовать сбор лечебного чая. Он поможет создать стабильное состояние нервной системы и жизненное равновесие, с

помощью которого обычный стресс можно без труда преодолеть. Если вы чувствуете себя обессиленным и не можете сконцентрироваться, то вместо того чтобы принуждать себя, прервитесь ненадолго, приготовьте себе чай по следующему рецепту и выпейте с удовольствием одну или две чашки.

Живительный чай (составляющие берут в частях по весу):

листья мелиссы, мяты перечной – по 3 части каждое, цветы боярышника – 3, цветы таволги вязолистной – 2, трава подмаренника настоящего – 2, листья розмарина – 1, плоды шиповника – 2, корень родиолы розовой – 0,5.

Этот ароматный чай сделает вас бодрым и работоспособным как утром, так и в середине дня. Он заменит кофе и черный чай, когда нужно немного взбодрить себя, не вредя нервам.

- При головной боли нервного происхождения смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, цветки зверобоя, таволги вязолистной.

Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить 45 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15–20 минут до еды. Настой действует успокаивающе на нервную систему, оказывает болеутоляющее и легкое снотворное действие.

- Три столовые ложки измельченных листьев мелиссы залить 100 мл одеколона, настоять 8 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. При головных болях, которые часто бывают при резкой смене погоды или перемене барометрического давления, натирать виски, лоб, затылок.

Имеются другие, более редкие причины головной боли

Подозревайте менингит (воспаление оболочек головного мозга) и

покажитесь вашему доктору возможно скорей, если у вас сильная головная боль, без всякой особой причины, длительная, сопровождающаяся температурой, тошнотой, рвотой и тугоподвижностью шеи.

- В этом случае полезна смесь, состоящая из сухих измельченных листьев мелиссы, мяты перечной, травы чабреца, горчицы белой, взятых в равных частях по объему.

Настой. 3 столовые ложки смеси залить 1 л крутого кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Пить по 25–30 мл каждые полчаса.

Полезны общие ванны с теплым настоем мелиссы, вдыхание эфирного масла мелиссы или аромата букетика свежей мелиссы, компрессы на голову из настоя мелиссы, а в летнее время компрессы из кашицы листьев мелиссы.

Невралгия тройничного нерва (известная как болезненный тик). Развивается при воспалении одного из основных нервов лица. Наблюдается большей частью у пожилых людей, которые испытывают резкую стреляющую боль, длящуюся только несколько секунд. Чистка зубов, жевание и даже прикосновение к чувствительному месту на лице могут спровоцировать приступы этих болей.

При невралгии полезно прикладывать на больное место компресс из кашицы листьев мелиссы, закрыть сверху марлей и не очень туго примотать. Компресс менять по мере высыхания кашицы листьев мелиссы.

- Смешать в равных частях по объему соки мелиссы и бузины черной и хорошее виноградное вино. Принимать по 3 столовые ложки 2 раза в день до еды. Курс лечения – одна неделя. При необходимости лечение повторять через неделю перерыва.

Против головных болей, мигрени: эфирное масло мелиссы мягко втирать массажными движениями в болевые участки по 1–2 капли несколько раз в день.

- При головных болях, особенно при климаксе, 1 столовую ложку порошка моркови и 1 чайную ложку сухих измельченных листьев мелиссы залить 1 стаканом кипятка, кипятить 1–2 минуты, настоять, укутав, 15 минут, процедить. Пить по 1 стакану в день 5–8 дней.

Мелиссный чай с лимоном – одно из самых эффективных средств от головной боли. Сок трех-четырех долек лимона нужно выжать в чашку с мелиссным чаем и выпить. Это даст немедленное облегчение.

- От головной боли, вызванной нервным перенапряжением, чай полезно готовить из листьев мелиссы и майорана, взятых в равных частях по объему.

- При головной боли, вызванной переохлаждением, чай полезно готовить из листьев мелиссы и розмарина, взятых в равных частях по объему.

При головных болях к голове полезно прикладывать свежие листья мелиссы и держать так некоторое время (обвязав хлопчатобумажной тканью или бинтом), пока не пройдет боль.

Стакан свежесваренного чая (зеленого или черного) с мелиссой через 20–30 минут также снимет головную боль, которая часто бывает при резкой смене погоды или перемене барометрического давления.

Полезны при головных болях паровые ингаляции из настоя мелиссы. Горсть листьев мелиссы вскипятить в литре воды и налить в миску. Затем вдыхать пар, накрывшись полотенцем, столько, сколько можно выдержать. Процедуру нужно повторять, пока голова не перестанет болеть.

Среди других средств от головной боли полезно применять очистительные клизмы из настоя мелиссы, нагретого до 37 °С, холодные компрессы из настоя мелиссы на заднюю часть шеи и холодные компрессы с температурой от 4,5 до 15,5 °С из настоя мелиссы на голову и лицо или сменяемые компрессы на спину. При приступах головной боли, вызванных болезнями желудка и печени, полезны горячие припарки из настоя мелиссы на живот.

Для лечения хронических головных болей полезны горячие ножные ванны из настоя мелиссы. Каждый вечер перед сном держите ноги в тазике с настоем мелиссы, нагретым до 40–45 °С, около 15 минут. Такие процедуры нужно повторять в течение двух-трех недель.

Хронические боли головы нервного происхождения, носящие разный характер и поражающие различные места головы – то всю голову, то

виски, то лоб, а иногда даже только кожу головы, указывают на сильную общую нервность человека. Ему нужен отдых, покой, укрепляющие средства. В этом случае полезно в течение дня нюхать сухие истертые в порошок листья мелиссы или кашицу листьев мелиссы. Прикладывать к больному участку головы свежие листья мелиссы, принимать теплые ванны из настоя мелиссы или опустить в горячий настой мелиссы хотя бы ноги до щиколоток минут на десять-пятнадцать. Пить горячий чай из смеси листьев мелиссы и мяты перечной, взятых в равных частях по объему (1 чайная ложка смеси на 1 стакан кипятка).

- Смешайте в равных частях по весу сухие листья мелиссы, мяты перечной, плоды кориандра.

- 120 г смеси залить 200 мл 96(-ного спирта и 400 мл воды, настоять сутки, периодически встряхивая содержимое, процедить, отжать сырье. Смоченный настойкой платок прикладывать к вискам и затылку.

- Прекрасное профилактическое средство от всяких головных болей: выпивать каждый день утром натощак по стакану сыворотки или простокваши, пахты, в котором растворить 1/4 чайной ложки измельченные в пудру листья мелиссы.

- Смешать в частях по весу сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, омелы, травы зверобоя и донника лекарственного (желтого) – по 1 части каждое, цветки липы и ромашки аптечной – по 2 части каждое.

Одну чайную ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Пить утром и вечером, перед употреблением подогреть, при лечении головной боли.

Горла воспаление

Мелиссный чай – эффективное средство для лечения многих болезней горла. При воспалении горла и простуде в стакан горячего мелиссного чая

полезно добавить чайную ложку смолотой корицы, настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Выпить этот чай небольшими глотками, подсластив по вкусу медом.

Для лечения воспаления горла полезен чай, приготовленный из листьев Melissa и сухих измельченных корней солодки, взятых 2:1 по объему.

Немедленное облегчение при воспалении горла и простуде принесут две-три капли эфирного мелиссового масла с чайной ложкой меда, принимаемые внутрь.

При воспалении гортани у детей взять 1 чайную ложку сухих измельченных листьев Melissa, 1 столовую ложку семян льна, кожуру от одного яблока и 1–2 чайные ложки меда, залить 300 мл воды, варить 10 минут, настоять до теплого состояния, процедить. Пить теплым 3 раза в день за 5–10 минут до еды.

При остром воспалении гортани (ларингите) взять по 1 столовой ложке сухих измельченных листьев Melissa, медуницы, семян айвы и плодов аниса, залить 0,5 л воды, добавить 1 столовую ложку меда и варить 10 минут, настоять до теплого состояния, процедить. Пить теплым в течение дня небольшими глотками.

Отвар листьев Melissa полезен для полоскания. Только добавьте к нему щепотку соли. Полоскать горло нужно два-три раза в день по 5–10 минут ежедневно до наступления лечебного эффекта.

При хроническом ларингите взять 1 столовую ложку листьев Melissa, 2 столовые ложки листьев крапивы двудомной, залить 0,6 л кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Полоскать горло и пить понемногу в течение дня.

Прекрасное средство для полосканий при ангине, воспалении и язвах слизистой полости рта и горла – смесь из листьев Melissa и соцветий календулы обыкновенной, взятых в равных частях по объему. Полощут горло и ротовую полость теплым настоем в течение максимально долгого времени.

Обсахаренные листья Melissa – прекрасное средство для устранения

неприятного запаха изо рта путем продолжительного жевания при воспалительных заболеваниях полости рта и горла (ангина, гингивит, стоматит, воспаление десен).

Полезно очищать кишечник клизмой из теплого настоя Melissa. В наиболее серьезных случаях необходимо делать это дважды в день.

В течение дня с двухчасовыми интервалами и один раз ночью прикладывать на горло компрессы. Для этой процедуры нужно намочить хлопчатобумажную ткань в холодном настое Melissa, обернуть два-три раза вокруг шеи и накрыть фланелью или шерстяным платком. Несколько раз следует делать полоскание. Крайне полезны горячие ванны в настое Melissa.

Эффективным средством при ангине является вдыхание Melissaных паров. Для этого горсть измельченных листьев Melissa и 2–3 столовые ложки меда заливают 0,5 л горячей воды, варят в закрытой посуде на слабом огне 3–4 минуты, снимают с огня, накрывают голову плотным полотенцем и, наклоняясь над посудой с отваром Melissa, вдыхают поднимающийся пар в течение 10–15 минут. После такой ингаляции следует выпить горячий Melissaный чай с лимоном и медом и немедленно лечь в постель, хорошо укутавшись теплым одеялом (желательно с головой), и постараться уснуть. После пробуждения можно считать, что ангины нет или ее симптомы значительно ослаблены. Полезно проводить такую ингаляцию до полного исчезновения симптомов ангины.

Грибковое заболевание ног

Эпидермофития стопы вылечивается Melissa. Начиная с утреннего и вечернего мытья ног отваром Melissa, тщательного их вытирания и последующего нанесения на пораженные участки кожи кашицы из свежих листьев Melissa или пудры из сухих листьев Melissa, затем наденьте хлопчатобумажные носки, если вам куда-то надо идти, или оставьте ноги открытыми, если остаетесь дома. Их следует менять ежедневно, а ношенные носки тщательно стирать с мылом, порошком и после этого

прокипятить. Хорошо также споласкивать носки в уксусной воде. Обувь следует внутри обработать уксусом и хорошо просушить.

Необходимо заботиться о том, чтобы стопы всегда были теплыми, хорошо снабжены кровью, так как при мерзнущих, холодных стопах, при плохом кровообращении снижается сопротивляемость организма грибковым заболеваниям.

Отвар. 3 столовые ложки сухих измельченных листьев мяты залить 1 л кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 5–7 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Теплым отваром тщательно промойте пораженные грибком участки кожи. Подождите до полного высыхания кожи.

При очень сильном зуде кожи отвар полезно готовить на основе столового, винного или яблочного уксуса.

Отвар мяты – прекрасное лекарственное средство против грибковых инфекционных заболеваний.

- При грибковом поражении кожи между пальцами ног полезно следующее средство: кашицу свежих листьев мяты смешать с небольшим количеством поваренной соли и эту смесь положить между пальцами ног примерно на 1 час. Процедуру повторять 2–3 раза в день ежедневно до исчезновения грибка. Ноги споласкивать отваром листьев мяты.

- При грибковых инфекциях кожи смешать в равных частях по объему кашицы листьев мяты и базилика. Кашицу втирать ежедневно в участки кожи, пораженные грибком, несколько раз в день до исчезновения грибка. Смесь – прекрасное антисептическое, антибактериальное, противовоспалительное, противозудное средство.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мяты и луковую шелуху. 5 столовых ложек смеси залить 10 л кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 5 минут, настоять 30 минут, процедить. Отвар вылить в таз. Этот отвар полезен для ножных ванн при лечении грибковых заболеваний ног.

- 10 столовых ложек кашицы листьев мяты залить двумя литрами

яблочного или винного уксуса, настоять в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте одну неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Настойку хранить в холодильнике.

При грибковом заболевании ногтей хорошо помыть руки (ноги), окунуть кисти или стопы в настойку на 3–5 минут, дать высохнуть. На ночь надеть носки или хлопчатобумажные перчатки, пропитанные настойкой. Как правило, достаточно несколько раз провести лечение, и наступает полное выздоровление.

Грипп

Мелисса – отличное средство от гриппа, активизирует и усиливает неспецифическую иммунную систему, повышает боеспособность белых кровяных телец, действует как антисептик, активизирует печень, деятельность которой замедляется в случае заболевания, хорошо тонизирует организм и пищеварительный тракт, позволяет избежать осложнений, которые сопровождают грипп, а именно воспаления горла и бронхов. Благодаря этому удастся полностью предотвратить начало заболевания или, по крайней мере, сократить его продолжительность и ослабить симптомы. Каждый раз, когда существует угроза гриппа, в качестве базисной терапии следует использовать мелиссу. Важно так же быстро прореагировать на заболевание гриппом, как это делают наши защитные клетки-фаги, поддерживая их чаем, настойкой или эфирным маслом мелиссы. Лучше еще до заражения мобилизовать нашу неспецифическую иммунную систему, когда, например, на работе у вас все вокруг чихают, или в классе болеет много детей, или при смене погоды один из членов семьи чувствует себя особенно плохо.

Полощите горло настоем листьев мелиссы – вирус гриппа, как известно, поселяется в верхних дыхательных путях и любит кислую среду, которую нейтрализует настой мелиссы.

Настой. Столовую ложку сухих измельченных листьев мелиссы

залить 1,5 стаканами кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить 45 минут, процедить. Использовать для полосканий полости рта и горла несколько раз в день. После полоскания полезно пить свежеприготовленный мелиссный чай, соблюдая при этом постельный режим. Грипп – опасное и коварное инфекционное заболевание, не шутите с ним!

При гриппе могут обостряться и заболевания слизистых оболочек рта – стоматиты, гингивиты, пародонтоз. Часто они сопровождаются ангиной. В этом случае хорошо помогает полоскание настоем, приготовленным из листьев мелиссы и цветков календулы лекарственной, взятых в равных частях по объему (1 столовая ложка смеси на 1,5 стакана кипятка). Для профилактики стоматита и гингивита перед полосканием полости рта полезно предварительно массировать десны пальцами.

Очень полезна настойка или эфирное масло мелиссы в дальних поездках. Когда вегетативная нервная система подвергается особым нагрузкам из-за разницы в часовых поясах или из-за недостатка сна, температурных перепадов и изменений климатических условий, очень просто заработать себе грипп. Если же у вас с собой настойка или эфирное масло мелиссы, вы во всеоружии!

Как только вы почувствовали первые признаки гриппа, не ждите больше ни минуты и примите сначала чайную ложку настойки мелиссы или 3–5 капель эфирного масла мелиссы с кофейной ложечкой меда, затем принимайте по 10 капель настойки мелиссы или по 1–2 капли эфирного масла мелиссы с половиной кофейной ложечки меда каждый час. Прием этих препаратов вы должны продолжать в течение одного-трех дней, пока не наступит очевидное улучшение, после чего вы можете сократить дозу до трех раз в день по 20 капель настойки мелиссы или по 2–3 капли эфирного масла мелиссы.

Для повышения сопротивляемости организма, кроме чистого мелиссного чая, настойки мелиссы или эфирного масла мелиссы, полезно использовать с мелиссой ряд целебных растений и приемов лечения, которые служат тем же целям.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы и брусники.

Настой. Столовую ложку смеси залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 5–6 раз в день.

- По четыре столовых ложки сухих измельченных листьев мелиссы и полыни горькой залить 200 г растительного масла, настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 1 час, процедить, остаток отожмите. Масло хранить в темном прохладном месте в плотно закрытой посуде. Несколько капель масла капните на раскаленный камень или металл: эфирное масло смеси распространится по вашей комнате – это прекрасная защита от вирусов гриппа. Проводить такую процедуру достаточно 3–4 раза в день при эпидемии гриппа.

- При высокой температуре хорошо зарекомендовал себя так называемый «противогриппозный уксус»: на 750 г винного или яблочного уксуса и 250 г воды взять по 2 столовые ложки листьев мелиссы, руты, полыни горькой, цветков бузины черной, по 1 чайной ложке гвоздики (пряность), корицы и мускатного ореха, три зубка чеснока. На кипящей водяной бане варить 1 час, когда остынет, процедить, добавить 5 г камфары (растворенной в 50 г спирта). Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды.

- Столовую ложку сухих измельченных листьев мелиссы, чайную ложку сухих измельченных листьев базилика и щепотку порошка имбиря залить 0,5 л кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 3–5 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Этот отвар нужно пить как чай, что дает немедленное облегчение при гриппе.

- 1 чайную ложку сухих измельченных листьев мелиссы и 1–2 столовые ложки плодов смородины черной залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 20–30 минут, ягоды измельчить, затем настой процедить. Пить по 1/2–1 стакану несколько раз в день. Настой – прекрасное противогриппозное средство, полезное при плохом самочувствии, отсутствии аппетита, познобливании, головной боли, нарастании температуры, чувстве разбитости, ломоты в суставах, мышцах.

- При гриппе, сопровождаемом летучей головной болью, насморком с желтыми выделениями из носа, высокой температурой, потливостью, кашлем, часто с першением в горле и отхождением желтой мокроты, лицо

красное, моча темная и концентрированная, пульс частый, поверхностный, полезен следующий сбор (составляющие берут в частях по весу): сухие измельченные листья мелиссы – 3, косточки абрикосов – 5, листья лопуха большого – 5, листья жимолости душистой – 6.

Настой. Две столовые ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Пить теплым небольшими глотками не спеша в течение дня.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы и базилика.

Настой. Столовую ложку смеси залить 1,5 стакана крутого кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Настой – эффективное потогонное, жаропонижающее, противовоспалительное, антибактериальное, противовирусное средство, полезное при лечении и профилактике гриппа, простудных и легочных заболеваний.

Вдыхание паров отвара мелиссы полезно при гриппе. Эта процедура улучшает циркуляцию крови в носоглотке, открывает носовые каналы, оказывает антисептическое, антимикробное, антивирусное, противовоспалительное, противокашлевое действие.

В течение первых трех-пяти дней лечения полезно делать ежедневные очистительные клизмы из теплого настоя мелиссы. Сбивать температуру можно естественным способом с помощью холодных компрессов из настоя мелиссы: обернуть вокруг тела и ног и сверху полностью накрыть одеялами. Этот компресс полезно держать около часа, а после его удаления тело протереть губкой с теплым настоем мелиссы. Затем необходимо лечь в постель до наступления облегчения, принимая время от времени по несколько глотков чай из мелиссы с лимоном и медом по вкусу.

- Может показаться странным, что зимой полезно принимать ванны, особенно тем людям, которые боятся схватить простуду, грипп. Рекомендуемая ниже ванна дает прекрасные целебные результаты.

Однако следует принять следующие меры предосторожности:

а) Ванна, которую принимают зимой, хотя бы раз в неделю, должна

иметь постоянную температуру 37 °С;

б) В таких условиях ничто не мешает принимать ее довольно долго (30 минут);

в) Комната, в которой принимают ванну, должна иметь температуру не ниже 22 °С;

г) После приема таких ванн следует обязательно растереться сухим полотенцем;

д) Затем минут 15 следует оставаться в той комнате, где вы принимали ванну во избежание резкой смены температуры;

е) Эти ванны обладают также успокаивающим действием, и если после приема такой ванны вы почувствуете расслабление, нужно лечь и отдохнуть;

ж) Наконец, самое важное. Так как эти ванны носят профилактический характер, их ни в коем случае нельзя применять, если человек уже болен гриппом или простужен.

Ванна:

Взять траву мелиссы перечной – 50 г, соцветия лаванды – 30 г, траву розмарина – 50 г, листья эвкалипта – 100 г, почки сосны или ели – 200 г. Положить все в 3 литра кипящей воды, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Вылить все в ванну. Температура постоянно 37 °С (теплая ванна). Продолжительность 10–30 минут. Частота: одна-две ванны в неделю по утрам.

Для этой ванны полезно дополнительно применять спиртовой раствор следующих эфирных масел: мелиссы перечной – 5 г, можжевельника – 5 г, лимона – 10 г, растворить в 125 мл 96 %-ного спирта. Добавить в ванну 1–3 десертных ложки раствора (очень сильное антисептическое средство) в настой. Все остальное (приготовление и применение) остается неизменным.

Депрессия

Как свежая мята, так и ароматическое масло мяты обладают острым лимонным ароматом, весьма сходным с ароматом настоящего лимона. Этот аромат действует как седативное средство. Он ослабляет мускульное напряжение и успокаивает нашу психику. Из-за успокаивающего действия первоначальное возвышенное состояние переходит в состояние покоя. Запах мяты, вдыхаемый параллельно с визуализацией, облегчает депрессию и успокаивает эмоции, уносит заботы и неприятные мысли.

Тем, кто испытывает финансовые проблемы, полезно вдыхать чудодейственный аромат мяты, воображая себе приток денег в свою жизнь. Смысл этого ритуала в том, что он снимает барьер, который мы сами поставили между собой и деньгами. Мы не осознаем существования этого барьера, но он есть. И мята прекрасно помогает его устранить.

Запах мяты настолько прекрасный и чистый, что его можно вдыхать ежедневно в качестве ритуала личного очищения от негативных мыслей.

Мята – одно из самых действенных средств при психовегетативных нарушениях, депрессивных состояниях, страхах и нервном беспокойстве. Она эффективно укрепляет нервную систему и заряжает новой жизненной энергией, стимулирует аппетит, снимает умственную и физическую усталость, способствует обретению контроля над собственной нервной системой и направлению психической и эмоциональной энергии в нужное русло, позволяет вернуть деятельность гормональных желез в нормальное состояние и, таким образом, преодолеть чувство депрессии.

Настой мяты полезно готовить следующим образом. Из свежих или сухих яблок приготовить отвар (компот), процедить. В стакан горячего отвара добавить одну чайную ложку сухих измельченных листьев мяты, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Пить теплым небольшими глотками в течение дня.

Или:

- смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы и мяты перечной. Приготовить настой (1 чайная ложка смеси на 1 стакан воды). Настой этой смеси, принимаемый без ограничений, – отличное успокаивающее средство при депрессии.

Или:

- приготовить мелиссный чай и добавить в него 1/4 чайной ложки толченых семян кардамона, настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. У мелисного чая появится очень приятный аромат. Этот чай пить в течение дня без ограничений.

Или:

- смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы и лепестки роз. Чай из этой смеси способствует восстановлению жизнеспособности и бодрости.

- Смешать в частях по весу сухие измельченные листья мелиссы – 3, корни валерианы – 4, траву зверобоя, шишки хмеля – по 2 части каждое.

Настой. Две столовые ложки сбора залить стаканом кипящей воды, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Выпивать небольшими глотками не спеша в течение дня (для профилактики стрессовых состояний – за один день до планируемой стрессовой ситуации).

При депрессии, истощении нервной системы, упадке сил и слабости нервного происхождения, бессоннице полезны полные теплые ванны из отвара мелиссы, принимаемые за 1–2 часа до отхода ко сну.

Антидепрессивная ванна

Взять по 50 г листьев мяты перечной, цветков мака, по 100 г травы мелиссы, чабреца. Положить эту смесь в 3 литра кипящей воды, настоять, укутав, 40 минут, процедить.

Взять эфирные масла мяты – 1 г, розмарина – 3 г, сосны – 5 г, растворить в 90 мл 96 %-ного спирта. Столовую ложку раствора влить в настой и все добавить в воду для ванны.

Температура 32 °С (чуть теплая). Продолжительность: 5–15 минут, в ней можно оставаться до 30 минут (до ощутимого улучшения самочувствия). Частота: одна ванна в день по утрам, но ничто не мешает принимать и по две ванны в день. Эта ванна предназначена в основном для успокоения нервной системы, особенно после сильных переживаний. После ванны принимать душ не следует, а только вытереться полотенцем.

Сильная антидепрессивная ванна

Взять по 50 г листьев мяты, травы ясменника душистого, по 100 г травы пустырника, корней валерианы и синюхи голубой. Кипятить эту смесь в трех литрах воды в течение 20 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить, добавить 2 столовые ложки спиртового раствора эфирных масел из предыдущего рецепта и все влить в воду для ванны.

Температура 30 °С (теплая). Продолжительность: 15–20 минут в зависимости от состояния. Частота: по потребности.

- Если у вас без видимых причин появилась тревога, душевная тоска, преследующие вас особенно по ночам, и они долго не покидают вас, тянутся годами с небольшими перерывами, что приводит постепенно к потере энергии, уверенности в себе, расстройствам половой сферы, возьмите по одной чайной ложке сухих измельченных листьев мяты перечной, мяты, пустырника сердечного, траву сушеницы топяной, залейте смесь двумя стаканами кипящей воды, настаивайте, укутав, 40 минут, процедите. Наговорите на настой следующий заговор:

«Шла бабка Авдотья к порогу, затем к калитке, потом пошла в чисто поле и ушла насовсем. Вот уже тысячу лет не возвращается. И ты, моя скорбь, как бабка, иди к порогу, иди к калитке, иди в чисто поле и боле ко мне не вертайся. Так велено. Аминь. Аминь. Аминь».

Говорить 3 раза, представляя как некая старушка в белом платье и в белой косынке, держа в правой руке серебряное лукошко, направляется к порогу вашего дома, затем выходит из калитки (серебряной) и далее следует в бескрайнее поле.

Настой разделите на три части и выпейте не спеша, небольшими глотками за 15 минут до еды. Курс лечения – две-три недели.

- Если вас часто одолевает депрессия, то умывайтесь на восходе и заходе солнца настоем мяты, приговаривая: «Солнце всходит – печаль уходит, солнце заходит – и моя скорбь за ней. Аминь. Аминь. Аминь».

Лицо и руки не вытирать, а ждать, пока высохнут, при этом читать любую молитву наизусть.

- Для того, чтобы депрессия, неврозы, всякого рода тревоги, беспокойства, стрессы покинули вас и чтобы вам стало все время везти, воспользуйтесь следующим советом. Утром всегда поднимайтесь на правую ногу, сразу же прочитайте любую молитву и лишь после этого займитесь своим туалетом. После туалета в спокойной обстановке выпейте небольшими глотками теплый мятный чай с вашей любимой сладостью. При выходе из дома всегда мысленно произносите:

«Бог во мне (имя) и со мной. Он сбережет и возвратит домой».

Вы удивитесь результату!

Полный массаж, массаж лица и головы с эфирным маслом мяты, компрессы на лицо и голову из настоя мяты, а в летнее время из кашицы свежих листьев мяты, вдыхание эфирного масла мяты или аромата букетика свежей мяты, очистительные клизмы с настоем мяты – эффективнейшие средства лечения и профилактики депрессивных состояний.

Десен укрепление

Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы – 2, траву череды – 4, цветки ромашки аптечной – 2, листья крапивы двудомной – 1.

Одну столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, настоять, укутав 20 минут, процедить. Полоскать рот в течение дня.

Диабет сахарный

Прекрасное диетическое средство для диабетиков – сок грейпфрута, смешанный с соком мелиссы: на один стакан сока грейпфрута – столовую ложку сока мелиссы. В зимнее время сок мелиссы можно заменить порошком листьев мелиссы – 1 чайная ложка порошка на один стакан сока. Эту смесь выпивать по 2–3 стакана в день. Если имеете предрасположенность к диабету и хотите предотвратить болезнь, пейте это прекрасное средство постоянно.

Два стакана отборного чистого зерна овса залить 2 литрами кипятка, поставить в духовку, и пусть кипит в закрытой посуде, пока не останется половина влитой воды, процедить через сито. В отвар всыпать по чайной ложке сухих измельченных листьев мелиссы, крапивы двудомной, одуванчика, настоять вновь в духовке 40 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

При сахарном диабете полезно принимать следующие сборы (составляющие берут в частях по весу):

- Листья мелиссы – 1, трава пастушьей сумки – 1, головки клевера краевого – 0,5, верхушки цикория с цветками – 2, листья бузины травянистой – 3.

Две столовые ложки сухой измельченной смеси залить 0,25 л крутого кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Выпить теплым в один прием небольшими глотками до обеда, после обеда приготовить такой же настой и выпить в один прием за 2 часа до сна.

- Листья мяты – 1, цветки гвоздики садовой – 1, листья ежевики – 1,5, трава пустырника – 2,5, листья черники – 3.

Одну столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1,5 стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

- Листья мяты – 1, трава толокнянки обыкновенной – 1, листья первоцвета – 1,5, цветки календулы – 2.

Одну столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

- Листья мяты – 1, листья березы – 1, цветы календулы – 2, листья шиповника – 3, листья смородины черной – 3.

Две столовые ложки сухой измельченной смеси залить 1,5 стакана крутого кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

- Листья мяты – 1, листья березы – 1, трава пастушьей сумки – 2, трава сушеницы болотной – 3.

Две столовые ложки сухой измельченной смеси залить 1,5 стакана крутого кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана в теплом виде небольшими глотками 3 раза в день до еды.

- Листья мяты – 1, листья с цветками липы – 1, листья с цветками земляники – 1, листья одуванчика – 1, листья крапивы двудомной – 2, трава спорыша – 2, трава зверобоя – 0,5.

Одну столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Смешать в частях по весу листья мяты, траву хвоща полевого, корни девясила и заманихи, плоды шиповника – по 1 части каждое, траву зверобоя – 2.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

- Нормализует уровень сахара в крови настой из равных частей травы мелиссы, зверобоя, золототысячника, спорыша и цветков липы. Пить как чай.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, листья с цветками земляники – по 1 части каждое, листья с цветками шиповника – 2, листья крапивы двудомной – 3.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Принимать не спеша, небольшими глотками по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, земляники лесной, одуванчика лекарственного – по 1 части каждое, траву спорыша – 2, стебли крапивы двудомной – 4.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Пить в течение дня небольшими глотками, не спеша.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы и кору корней барбариса.

Настой. Две чайные ложки смеси залить 2 стаканами прохладной кипяченой воды, настоять 4 часа, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить небольшими глотками в течение дня.

- Смешать в равных частях по весу сухие измельченные листья мелиссы, черники, брусники, створки фасоли.

Настой. Две столовые ложки сбора залить 0,5 литра кипящей воды, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Выпить не спеша, небольшими глотками в течение дня.

- При зуде половых органов, постоянно раздражаемых мочой,

помогают обмывания настоем мяты.

Полезно делать один-два раза в неделю очистительные клизмы с теплым настоем мяты, после этого принимать общие ванны в теплом настое мяты.

Диспепсия

Свежая мята прекрасно стимулирует аппетит, улучшает пищеварение. С помощью одной чайной ложки кашицы листьев мяты, смешанной с чайными ложками меда и лимонного сока, можно эффективно справиться с несварением и образованием газов в желудке.

- Смешать в равных частях по объему кашу листьев мяты, гранатовый сок и мед. Эта смесь – ценное средство от несварения, сопровождаемого головокружением. Эту смесь принимать по 2–3 столовые ложки 2 раза в день, запивая чаем из мяты.

- Смешать в равных частях по весу листья мяты, шалфея, траву чабреца, корни дягиля, корневища аира и слоновника исландской, измельчить в порошок, просеять через сито. Принимать при диспепсии по 1/2 чайной ложке 3 раза в день до еды, запивая водой.

- Очень простое средство при несварении – стакан горячего мятного чая с чайной ложкой плодов аниса. Настоять, укутав, ночь, утром процедить и выпить небольшими глотками с медом. В зимнее время свежую мяту можно заменить крепким отваром из сухих измельченных листьев мяты (1 столовая ложка мяты на 1 стакан воды).

- Смешать в частях по весу сухие измельченные листья мяты, цветки ромашки аптечной – по 6 частей каждое, корни лапчатки прямостоячей – 2,5, листья черники, плоды черники – по 2 части каждое.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить стаканом холодной воды, настоять 6 часов, затем довести до кипения и варить 5 минут, охладить, процедить. Выпить в течение дня небольшими глотками при лечении

заболеваний желудочно-кишечного тракта при микробных диспепсиях и нарушениях пищеварения.

При диспепсии полезны общие ванны с теплым настоем Melissa, общий массаж с эфирным маслом Melissa, очистительные клизмы с настоем Melissa.

Жар (временное повышение температуры)

В начале лечения человек должен сесть на диету, состоящую из апельсинового сока и Melissa чая. Процедура заключается в употреблении сока одного апельсина, смешанного со стаканом прохладного Melissa чая, каждые два часа с восьми утра до восьми часов вечера. После того как температура спадет и язык очистится, следующие несколько дней нужно питаться одними фруктами. Питаться ими нужно трижды в день, после этого постепенно переходить к сбалансированному питанию, которое в зависимости от возраста должно иметь в основе свежие фрукты и сырые или слабо обработанные овощи.

Melissa – ценное средство при любом лихорадочном состоянии. Melissa чай особенно полезен как очистительный и успокаивающий напиток. Такой чай полезно пить небольшими глотками в течение дня до возвращения температуры в норму. Для усиления целебных свойств Melissa чая в него полезно добавлять чайную ложку измельченных листьев базилика на 1 стакан настоя. Такой чай хорошо снимает температуру.

При проявлениях общей лихорадки полезно в стакане горячего Melissa чая настоять 2–3 столовые ложки изюма, затем изюм растолочь в Melissa чае и процедить. Такой чай – полезное, укрепляющее организм средство.

Половина чайной ложки лимонного сока улучшает вкус и свойства такого чая. В качестве лекарства от жара такой чай полезно принимать по одному стакану два-три раза в день.

Охлажденный льдом чай из листьев мелиссы – один из самых освежающих напитков.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы и цветки жасмина. Две чайные ложки смеси залить стаканом крутого кипятка, настоять как чай. Пить горячим небольшими глотками при сильных лихорадках, сопровождающих инфекционные болезни. Чай оказывает антибактериальное, противовирусное, сильное охлаждающее и успокаивающее действие.

Полезно ставить ежедневные клизмы из теплого настоя мелиссы для очистки кишечника от токсинов и шлаковых завалов.

В случае повышения температуры до 39,4 °С на голову можно поставить холодный компресс из настоя мелиссы. Для этого намочить большой квадратный кусок хлопчатобумажной ткани в холодном настое и дважды обернуть им голову. Каждые три часа нужно ставить новый компресс и не снимать в течение часа. Процедуры повторять в течение всего дня, пока держится температура. Прохладные компрессы из настоя мелиссы полезно прикладывать к икрам. Два льняных полотенца намочить в прохладном настое мелиссы, ими обертывают голени от щиколотки до колена. Сверху накладывается сухое полотенце или шерстяной платок. Если человек держит ноги неподвижно, то закреплять полотенца не нужно. Обертывание следует держать на ногах 20 минут (за это время оно, как правило, высыхает) и затем процедуру возобновить. Обертывание икр проводят на обеих ногах одновременно. Если температура спадает до 38,5(С, обертывания можно прекратить.

Принципиально важно запомнить: перед началом обертывания ноги должны быть теплыми. Никогда не применять холодный настой на холодные части тела!

Более простой формой обертывания является влажный носок: хлопчатобумажные или шерстяные носки окунуть в прохладный настой мелиссы и выжать, после чего надеть на ноги, а поверх их пару больших по размеру сухих носок. После того, как они перестают быть прохладными, их снова снять и возобновить влажное обертывание.

Желтуха (заболевания печени, гепатит)

Кашица листьев Melissa – эффективное средство от желтухи. Принимать, смешав в равных частях по объему с соком лимона, по 1–2 чайные ложки 3 раза в день, запивая мелиссным чаем.

Полезно пить теплым, небольшими глотками по 1–2 стакана мелиссного чая с соком половины лимона. Это средство хорошо защищает пораженные клетки печени.

Мелиссный чай, а также все препараты для лечения и профилактики болезней печени в весеннее время полезно готовить на березовом соке.

Мелиссный чай полезно готовить на основе отвара ячменя. Один стакан хорошо промытого зерна ячменя залить 1,5 л воды и варить в закрытой посуде до состояния разваривания зерен, затем настоять, укутав, три часа, процедить. Чайную ложку сухих измельченных листьев Melissa залить 0,5 л горячего ячменного отвара, настоять, укутав, ночь, утром процедить. Принимать теплым, небольшими глотками в течение дня.

Чай из листьев Melissa стимулирует производство и отток желчи, полезен при желтухе, хроническом гепатите, остром и хроническом холециститах, успокаивает раздражение желчного пузыря и уменьшает боли при печеночных коликах, способствует выведению холестерина из организма. Но и здесь следует избегать передозировки! Многие люди, которые решили отказаться от кофе или черного чая, прибегают к чаю из Melissa просто потому, что это одно из самых известных растений, из которых делают травяной чай.

При острых печеночных коликах для уменьшения боли дополнительно к мятному чаю полезны еще компрессы из семян льна. Для этого около 200 г молотого льняного семени помещаются в небольшой мешочек из марли или хлопчатобумажной ткани, который тщательно завязывается и подвешивается приблизительно на 10 минут в кастрюлю с кипящей водой. После извлечения из кастрюли мешочек с семенами льна немного охлаждают и кладут на то место, где боль ощущается сильнее всего. Мешочек с семенами должен быть настолько горячим, насколько это

можно вытерпеть. Поверх мешочка на животе закрепляется шерстяной платок или широкая шаль, которой он и удерживается. Время компресса составляет около 30 минут. Благотворное тепло, проникающее в самую глубину тела, уменьшает самые интенсивные колики.

При гепатите и увеличении печени компресс из семян льна также может быть хорошей поддерживающей терапией к основному лечению. Он же прекрасно действует на маленьких детей и младенцев, когда у них болит живот, и они становятся беспокойными.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные траву мелиссы перечной – 2, траву зверобоя – 0,5, солому цветущего овса – 4.

Настой. Одну столовую ложку смеси залить 200 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Выпить при желтухе в течение дня равными долями.

- Два стакана зерна овса залить 10 стаканами воды и кипятить на слабом огне, пока воды не убавится наполовину, добавить 1 столовую ложку сухих измельченных листьев мелиссы, по 2 столовые ложки плодов шиповника и земляничного варенья, настоять, укутав, 6 часов, процедить. Пить при желтухе, желателен теплым, небольшими глотками по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до еды.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы и кору корней барбариса.

Настой. Две чайные ложки смеси залить 2 стаканами прохладной кипяченой воды, настоять 4 часа, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить небольшими глотками в течение дня при желтухе, гепатите, увеличении печени и селезенки, сопровождающемся водянкой и желтухой. Настой – прекрасное средство для очищения печени и регуляции ее функции.

– Если сохраняются тяжесть или боли в правом подреберье, возьмите 50 г сухой измельченной коры с молодых веточек ивы, залейте 1 л холодной воды, доведите до кипения и варите 10 минут. Отвар снять с огня, всыпать в него 2 чайные ложки сухих измельченных листьев мелиссы, настоять, укутав, сутки, процедить. Принимать теплым небольшими глотками по 2/3 стакана 3 раза в день перед едой.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы и лещины (лесного ореха). Чайную ложку смеси залить 200 мл сухого белого виноградного вина, настоять 8–10 часов, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Настойку готовить ежедневно. Курс лечения – 2 недели.

- Столовую ложку сухой измельченной коры ольхи залить 0,5 л воды, кипятить 10 минут, снять с огня и в отвар всыпать столовую ложку сухих измельченных листьев мелиссы, настоять до охлаждения, процедить. Выпить за день в три приема. Принимать в течение 4 дней.

- Смешать в частях по весу листья мелиссы – 1, траву руты – 2, кору крушины слабительной – 4, цветки цмина песчаного – 6.

1 столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 3 часа, процедить. Пить при лечении желтухи по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 15–20 минут до еды.

- Смешать в равных частях по весу листья мелиссы, мяты перечной, травы тысячелистника, чистотела, цветки календулы, ромашки аптечной, бузины черной, измельчить в порошок. Принимать при гепатите по 1/2 чайной ложке порошка 2–3 раза в день, запивая чаем из зверобоя или мелиссы.

- При желтухе смешать в частях по весу листья мелиссы – 2, солому зеленого овса – 4, траву зверобоя – 0,5.

Одну столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Выпить в течение дня небольшими глотками.

- Смешать в частях по весу листья мелиссы – 2, траву зверобоя – 2, траву чистотела – 2, корень солодки – 1, цветки ромашки аптечной – 1.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать при нерегулярном стуле вследствие колита и гепатита по 1/3 стакана 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

- Смешать в равных частях по весу листья мелиссы, мяты перечной, березы, шалфея, травы тысячелистника, чабреца, зверобоя, дымянки аптечной, полыни обыкновенной, цветки календулы, бессмертника песчаного.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать при желтухе по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, траву зверобоя, порошок семян аниса.

Две столовые ложки смеси залить 2 стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Пить небольшими глотками в течение дня при лечении и профилактике воспалительных заболеваний печени. Настой полезно пить как чай после жирной пищи, а также до приема жирной или острой пищи.

- Смешать в частях по весу листья мелиссы – 1, листья мяты перечной – 1, траву спорыша – 2, траву чистотела – 2.

Одну столовую ложку смеси залить 1,5 стакана крутого кипятка, настоять, укутав, 15 минут, процедить. Пить обязательно горячим по 1–1,5 стакана сразу.

- Сбор, снимающий спазмы и предупреждающий тем самым печеночные колики, имеет следующую пропись (берут в частях по весу): листья мелиссы – 3, листья мяты перечной – 2, травы дымянки аптечной и золототысячника – по 2, трава полыни горькой – 1.

1 столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимают в течение дня глотками.

- Листья мелиссы, цветки тысячелистника, календулы, ромашки аптечной – составляющие берут в равных частях по весу, измельчают в порошок, просеивают через сито. Принимают по 1/3 чайной ложке 2–3 раза в день, запивая чаем из зверобоя при желтухе, воспалении печени.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, цветки зверобоя – по 1 части каждое, траву спорыша – 2.

Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 10 минут, охладить при комнатной температуре 20 минут, процедить. Принимать при воспалительных заболеваниях печени по 2–3 столовые ложки 3–4 раза в день.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы – 1, траву вахты трехлистной – 0,5, цветки календулы – 1,5, траву сушеницы болотной – 2.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 250 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить, добавить одну столовую ложку меда и выпить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при воспалительных заболеваниях печени или желчных путей.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, корневища с корнями аира болотного – по 0,5 части каждое, траву душицы – 1, траву спорыша – 3.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 250 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 2,5 часа, процедить, добавить 1,5 столовые ложки меда и выпить при воспалительных заболеваниях печени или желчного пузыря по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, плоды фенхеля, траву зверобоя – по 1 части каждое, цветки календулы – 2.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить, добавить одну столовую ложку меда и пить при воспалительных заболеваниях печени или желчного пузыря по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, траву вахты трехлистной – по 1 части каждое, листья шалфея – 2, краевые лепестки василька синего – 3.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 250 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить, добавить одну столовую ложку

меда, настоять 2,5 часа и пить при воспалительных заболеваниях печени или желчного пузыря по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, траву чистотела – по 0,5 части каждое, плоды тмина – 1,5, кору крушины – 2.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить, добавить одну столовую ложку меда и оставить на один час. Принимать при воспалительных заболеваниях печени или желчного пузыря по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы – 1, траву зверобоя и цветки тысячелистника – по 0,5 части каждое, шишки хмеля – 2,5.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 2,5 часа, процедить, добавить одну столовую ложку меда и принимать при воспалительных заболеваниях печени или желчного пузыря по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Если вы ночью плохо спите, то примите большую дозу этого настоя и во второй половине дня.

- Для защиты печени от барбитуратов смешать в равных частях по весу листья мелиссы, траву полыни обыкновенной (чернобыльника), цветущие верхушки вереска.

Настой. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Выпить перед сном.

- При циррозе печени у детей взять поровну листья мелиссы, березы, шалфея, травы базилика, репешка аптечного, вербены, зверобоя, чабреца, плоды можжевельника обыкновенного.

Настой. Две столовые ложки смеси залить 0,5 л кипятка и еще варить 10 минут. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 10 минут до еды.

- При острых гепатитах полезен сбор (составляющие берут в равных частях по весу): листья мелиссы, трава тысячелистника, цветки бессмертника песчаного, плоды фенхеля.

Отвар. Две чайные ложки сбора залить 300 мл кипятка, кипятить 10 минут, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды.

С седативной целью полезно применять сбор (составляющие берут в равных частях по весу): листья Melissa, цветки боярышника и ромашки аптечной, корни валерианы, шишки хмеля.

Готовить как предыдущий сбор, принимать по 100 мл утром и перед сном.

- При хронических гепатитах полезно применять следующие сборы:

1) Смешать в частях по весу сухие измельченные листья Melissa, крапивы двудомной, цветки бессмертника песчаного, плоды шиповника, траву спорыша – по 2 части каждое, листья березы, траву зверобоя, кору крушины – по 1 части каждое.

Отвар. Две чайные ложки сбора залить 300 мл кипятка, варить 5 минут, настоять, укутав, 4–5 часов, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды.

2) Смешать в частях по весу сухие измельченные листья Melissa, траву зверобоя – по 1 части каждое, цветки ромашки аптечной, корни солодки, кукурузные рыльца – по 2 части каждое.

Готовить и принимать как предыдущий сбор.

3) Смешать в равных частях по весу сухие измельченные листья Melissa, травы золототысячника и тысячелистника, плоды фенхеля и тмина, кору крушины.

Готовить и принимать как предыдущий сбор.

4) Смешать в равных частях по весу сухие измельченные листья Melissa, цветки коровяка и календулы, травы тысячелистника и хвоща полевого, корни цикория.

Готовить и принимать как предыдущий сбор.

5) Смешать в частях по весу сухие измельченные листья мелиссы, цветки ромашки аптечной и календулы – по 2 части каждое, траву фиалки трехцветной – 1.

Готовить и принимать как предыдущий сбор.

- При доброкачественной опухоли печени смешать в частях по весу листья мелиссы – 5, корни лапчатки прямостоячей (калгана) – 4.

Настой. Две столовые ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать равными долями 3 раза в день до еды.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, полыни горькой, цветки пижмы, календулы, бессмертника песчаного (цмина), ромашки аптечной, кукурузные рыльца, корни одуванчика лекарственного, плоды фенхеля.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить одним стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут. Охладить при комнатной температуре 45 минут. Процедить. Принимать при желтухе, воспалении желчных путей по 1/3 стакана 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

Перед каждым приемом настоя трижды перекрестите настой и месторасположение печени, при этом говоря:

«Божьи травы-муравы, делайте свое дело. Так велено!»

Лечение желательно начинать на растущей Луне.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы и цветки бархатцев.

Настой. 100 г смеси залить тремя литрами кипятка, настоять, укутав, один час, процедить, влить в воду для ванны. Эта ванна – хорошее средство при желтухе у детей. Температура воды в ванне 36,6 °С. Длительность ванны 15–20 минут. Курс лечения 20–25 ванн.

- Если желтуха сопровождается кожным зудом, полезно делать теплые ванны с настоем мяты, обмывать тело таким же мятным настоем.

Полезны теплые ванны с настоем мяты, очистительные клизмы с настоем мяты, вдыхание эфирного мятного масла или аромата букетика свежей мяты.

При хроническом гепатите фитотерапию продолжают до 5–6 месяцев, затем делают перерыв на 1–2 месяца. Примерно через год можно прекратить постоянный прием настоев из растений и в последующие годы проводить противорецидивное лечение в периоды наиболее вероятных обострений для данного больного или весной осенью.

Желчного пузыря заболевания

Мята – прекрасное средство для очищения желчного пузыря.

Настой. Одну чайную ложку сухих измельченных листьев мяты залить 0,5 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать теплым небольшими глотками по 1/2 стакана 3 раза в день за 15–20 минут до еды. Настой стимулирует выделение желчи и поэтому полезен при расстройствах печени и желчного пузыря, при желчнокаменной болезни, помогает снять воспаление желчного пузыря.

- Две столовые ложки ранневесенних сухих измельченных листьев березы залить стаканом кипятка, варить на слабом огне, пока объем жидкости не уменьшится наполовину, добавить 1/3 чайной ложки сухих измельченных листьев мяты, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения – 3 месяца. Отвар – хорошее средство при мелких камнях в желчном пузыре. При выходе камней могут возникнуть боли, схватки, все это нужно перетерпеть.

Смешать по 100 мл вышеприведенный мятно-березовый экстракт,

свежеприготовленные соки моркови, огурца и свеклы красной. Это средство обеспечивает успешное лечение всех видов расстройств желчного пузыря. Пить нужно два раза в день равными долями небольшими глотками.

- 10–15 ягод барбариса залить с вечера 1/2 стакана горячего мелиссного чая, настоять, укутав, ночь. Желательно до семи утра съесть ягоды, запивая их мелиссным чаем. Это прекрасное средство для нормализации работы желчного пузыря.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы и кору корней барбариса.

Настой. Две чайные ложки смеси залить 2 стаканами прохладной кипяченой воды. Настоять 4 часа, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить небольшими глотками в течение дня при желчнокаменной болезни.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, земляники, тысячелистника – по 1 части каждое, шишки хмеля – 2 части.

Настой. 4 столовые ложки смеси залить 0,6 л кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать теплым небольшими глотками по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды при остром воспалении желчного пузыря.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, листья одуванчика – по 1 части каждое, цветки тысячелистника – 0,5, листья багульника болотного – 3.

Настой. Одну чайную ложку сбора залить 400 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Пить при воспалении желчного пузыря по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы и траву чистотела.

1 чайную ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 10 минут, процедить. Принимать при боли и коликах желчного пузыря теплым утром и вечером по 1 стакану.

- Смешать в равных частях по объему измельченные в мелкий порошок листья мяты, плоды тмина, траву майорана.

1 чайную ложку смеси порошка залить 1/2 стакана теплого мятного чая и выпить при боли и коликах желчного пузыря. Через час, если нужно, повторить.

- По 2 столовые ложки сухих измельченных листьев мяты и плюща залить 0,6 л белого виноградного вина, настоять, периодически встряхивая содержимое, не менее суток, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды при желчнокаменной болезни.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мяты и крапивы двудомной.

2 столовые ложки смеси залить 0,5 л кипятка, довести до кипения, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Пить небольшими глотками в течение дня при желчнокаменной болезни.

- При воспалении желчного пузыря и (или) желчных протоков полезен в качестве базисного следующий сбор (составляющие берут в равных частях по весу): листья мяты, мяты перечной, цветы ромашки аптечной, тысячелистника, трава золототысячника.

Готовить и принимать как предыдущий сбор.

Этот сбор может быть дополнен в зависимости от жалоб, если основные симптомы метеоризм – плодами фенхеля и тмина, если после еды регулярно возникает чувство тяжести, которое указывает на блокаду оттока желчи или на ее недостаточную секрецию – горечавкой и корнем одуванчика, если одновременно возникает запор – слабительными средствами – корой крушины слабительной и стручками сенны.

- При желчнокаменной болезни полезно применять следующие сборы (составляющие берут в частях по весу): листья мяты – 2, трава чабреца – 2, «шишки» хмеля – 3, листья и цветы земляники – 1, плоды укропа – 1.

1 столовую ложку сухой измельченной смеси залить 0,5 л крутого кипятка, варить в закрытой посуде на кипящей водяной бане одну минуту, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Пить в два приема, после обеда и

перед сном за 1,5 часа. Сбор хорошо дробит камни, обладает успокоительным действием. Полезен при гипертонической болезни, воспалительных заболеваниях женских половых органов с нарушениями менструального цикла. Обладает болеутоляющим действием при желчнокаменной болезни.

- Листья мяты – 1, цветки календулы – 1, трава спорыша – 2.

1 столовую ложку сухой измельченной смеси залить 0,25 л крутого кипятка, настоять, укутав, 3 часа, процедить. Пить в течение дня равными частями.

Сбор можно применять при сопутствующих заболеваниях: воспалениях женских половых органов, кожных заболеваниях, заболеваниях органов дыхания, расстройствах нервной системы.

- Листья мяты – 1, цветки ромашки аптечной – 1, корни петрушки – 0,5, трава спорыша – 2.

1 столовую ложку сухой измельченной смеси залить 0,25 л крутого кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана после обеда и ужина.

- При болезнях печени и желчного пузыря полезен сбор: листья мяты – 3, листья бересклета европейского – 1.

2 чайные ложки сухой измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Пить до еды 2–3 стакана в день. Настой также полезен при диспепсии.

- При хроническом холангите (воспаление желчного протока) смешать в частях по весу листья мяты – 1, траву кошачьей лапки – 1, листья вахты трехлистной – 2.

4 столовые ложки сухой измельченной смеси залить 0,6 л кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день до еды.

- При боли и коликах желчного пузыря смешать в равных частях по весу листья мяты и траву чистотела.

1 чайную ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Пить теплым утром и вечером по 1 стакану.

- Смешать в равных частях по весу листья Melissa и плюща, «шишки» хмеля, траву репешка аптечного и полыни горькой, корни Бедренца камнеломкового.

3 столовые ложки сухой измельченной смеси залить 1 л яблочного вина или сидра, быстро довести до кипения, настаивать 3 минуты, процедить, залить в термос. Пить теплым при желчнокаменной болезни по 1 столовой ложке каждый час, всего 8–9 раз в день.

- Смешать в равных частях по весу листья Melissa и Cassia, травы Тысячелистника, Чистотела и Цмина песчаного, плоды Аниса.

1 столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 3 часа, процедить. Пить при желчнокаменной болезни по 1 стакану 3 раза в день после еды.

- Смешать в равных частях по весу листья Melissa, березы, цветочные корзинки Цмина песчаного.

1 столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить.

Пить при желчнокаменной болезни по 1/2 стакана теплого настоя 3 раза в день за 30 минут до еды.

- 50 г сухих измельченных корней пырея залить 0,5 л воды, довести до кипения, выварить в закрытой посуде на слабом огне до 0,25 л жидкости, процедить, добавить 1 столовую ложку сухих измельченных листьев Melissa, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Пить при желчнокаменной болезни по 1 столовой ложке 5–6 раз в день.

- Смешать в равных частях по весу сухие измельченные листья Melissa, траву зверобоя.

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в

закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Пить при заболеваниях желчного пузыря, печени, поносах по 1/3 стакана 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

- Смешать в равных частях по весу листья мелиссы, мяты перечной, травы лапчатки гусиной, чистотела.

Одну столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать в качестве желчегонного средства при холецистопатии по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

- Смешать в равных частях по весу листья мелиссы, корни одуванчика, солодки, кору крушины.

Готовить и применять как в предыдущем рецепте.

- Смешать в частях по весу листья мелиссы, траву полыни горькой, цветки тмина, кору крушины, корни одуванчика – по 1 части каждое, корни марены красильной – 4.

Две столовые ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, готовить как в предыдущем рецепте. Принимать по 1 стакану утром и вечером до еды в качестве желчегонного средства при желчнокаменной болезни.

- Смешать в равных частях по весу листья мелиссы и траву чистотела.

Готовить и применять как в предыдущем рецепте.

- Смешать в частях по весу листья мелиссы, травы полыни обыкновенной и пустырника – по 2 части каждое, траву зверобоя – 3, шишки хмеля – 1.

Готовить и принимать как в предыдущем рецепте при холецистите и холангите.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы – 1, корневища одуванчика – 1, траву чистотела – 2, семена расторопши – 2.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день до еды при желчнокаменной болезни, желтухе.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, цветы тысячелистника – по 1 части каждое, листья крапивы двудомной – 2, траву спорыша – 3.

Одну столовую ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Принимать при желчнокаменной болезни по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, траву зверобоя – по 1 части каждое, траву золототысячника – 1,5, листья шалфея – 2.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 250 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить, добавить одну столовую ложку меда и принимать при воспалительных заболеваниях печени и (или) желчного пузыря по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, «шишки» хмеля – по 2,5 части каждое, семена укропа – 1, траву чистотела – 0,5.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 2 часа, добавить 2 чайных ложки меда и принимать при воспалительных заболеваниях печени и (или) желчного пузыря по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, траву чабреца, цветки ромашки аптечной – по 1 части каждое, цветки бессмертника песчаного (цмина) – 2,5.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 2,5 часа, процедить, добавить одну столовую ложку меда и принимать при воспалительных заболеваниях печени и (или) желчного пузыря по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

● При частом появлении боли в правом подреберье без признаков воспаления (дискинезии) полезно применять следующие сборы:

1) Смешать в частях по весу сухие измельченные листья Melissa, плоды шиповника – по 4 части каждое, листья березы – 2, траву почечного чая – 1.

Отвар. Одну столовую ложку сбора залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 5–6 часов, затем варить 5 минут, охладить, процедить. Принимать по 100 мл 3–4 раза в день до еды.

2) Смешать в частях по весу сухие измельченные листья Melissa – 3, плоды шиповника – 4, листья пастернака – 2.

Отвар. Одну столовую ложку сбора залить 2 стаканами кипятка, варить 10 минут, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 500 мл 3–4 раза в день до еды.

3) Смешать в частях по весу сухие измельченные листья Melissa, плоды кориандра – по 2 части каждое, листья трифоли, цветки бессмертника песчаного – по 4 части каждое.

Отвар. Чайную ложку сбора залить стаканом кипятка, варить 5 минут, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 2 раза в день после еды.

4) Смешать в частях по весу сухие измельченные листья Melissa – 3, листья березы – 2, траву чистотела – 1.

Готовить и принимать как предыдущий сбор.

Боль при желчнокаменных коликах можно облегчить, прикладывая горячие компрессы из настоя Melissa на верхнюю часть живота, а в летнее время – компрессы из кашицы свежих листьев Melissa. Полезны очистительные клизмы с теплым настоем Melissa, полные теплые ванны с настоем Melissa.

Женское бесплодие

При условии, что нет органических дефектов или врожденных пороков – чай, настой из листьев Melissa, принимаемые ежедневно по 2–3 стакана с лимоном и медом по вкусу, являются ценными средствами для лечения женского бесплодия. Курсы лечения необходимо проводить по завершении менструального цикла до тех пор, пока не произойдет оплодотворения.

- При сочетании бесплодия с ожирением смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья Melissa и траву Veronica лекарственной.

Настой. 1 столовую ложку смеси залить 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 5 минут, процедить. Пить теплым по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья Melissa, петрушки и подорожника большого.

Отвар. 3 столовые ложки смеси залить 0,5 л кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 5 минут, настоять, укутав, 1 час, процедить. Пить в течение дня вместо воды.

- При бесплодии, причиной которого являются хронический двусторонний аднексит плюс дисфункция яичников, полезен следующий сбор:

Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья Melissa, мяты перечной, подорожника большого, пустырника, травы зверобоя, хвоща полевого, тысячелистника, толокнянки, цветки календулы, бессмертника песчаного, ромашки аптечной, кору крушины ломкой.

Настой. Две столовые ложки смеси залить 2 стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Пить теплым, не спеша, небольшими глотками с медом по вкусу по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца до планируемого зачатия. При необходимости лечение можно повторять до наступления желанной беременности.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья Melissa,

мяты перечной, лаванды – по 1 части каждое, листья и цветки липы – 2, цветки календулы – 3, листья багульника – 3.

Настой. Одну чайную ложку сбора залить 300 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Пить при воспалении женских половых органов по столовой ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Можно долить еще 200 мл крутого кипятка и подмываться 2 раза в день.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья Melissa, мяты перечной, траву зверобоя – по 1 части каждое, цветы бузины черной – 3, листья багульника – 6.

Настой. Одну чайную ложку сбора залить 300 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Пить при воспалении женских половых органов по одной столовой ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

Полезно ставить очистительные клизмы с теплым настоем Melissa. Это окажет полезное воздействие не только на пищеварительную систему, но и органы мочеполовой системы. Другие меры для профилактики бесплодия – ванны в настое Melissa. Холодные сидячие ванны нужно принимать в течение десяти минут при температуре от 10 до 18,3 °C. Для влажного обертывания можно использовать тонкое нижнее белье, намоченное в холодном настое Melissa. Поверх него нужно надеть плотное сухое нижнее белье, хлопчатобумажное или шерстяное. На область мочевого пузыря и матки полезно ставить компрессы из настоя Melissa, а в летнее время – компрессы из кашицы свежих листьев Melissa.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья Melissa и траву зверобоя. 4 пригоршни смеси залить 3 л воды, довести до кипения, сразу снять с огня, настоять до теплого состояния, процедить. Использовать для сидячей ванны, которую принимать перед сном в течение двух недель.

Проведение холодных процедур на время менструации нужно приостановить.

Рекомендуется систематически проводить общий массаж с эфирным маслом Melissa, вдыхание эфирного масла Melissa или аромата букетика

свежей мялиссы.

Запах изо рта

Мелисса особенно эффективна при неприятном запахе изо рта. Чай из листьев мелиссы следует пить регулярно, чтобы избавиться от неприятного запаха изо рта. Мелиссный чай оказывает противовоспалительное, болеутоляющее, дезинфицирующее действие на десны и слизистую полости рта. Он устраняет гниение и разложение пищи в желудочно-кишечном тракте, которые являются одной из очевидных причин появления запаха. Добавление в кипящий мелиссный чай нескольких долек лимона или веточек петрушки или одной гвоздички (пряность) усиливает целебные свойства чая. Этот чай также полезно использовать как полоскание полости рта, слизистой носа несколько раз в день.

При неприятном запахе изо рта, а также из половых органов женщины, что бывает у некоторых женщин во время менструаций, надо рот почаще полоскать мелиссным настоем, пить мелиссный чай и принимать внутрь через три часа после еды чайную ложку 5 %-ного раствора бертолетовой соли один раз в день. Половые органы обмывать несколько раз в день настоем мелиссы.

Жевание свежих листьев мелиссы укрепляет десны, помогает излечить кровотечение из десен и восстановить свежесть дыхания.

Обсахаренные листья мелиссы используют в зимнее время для жевания при неприятном запахе изо рта.

Свежим соком из листьев мелиссы, разбавленным в два раза водой, полезно полоскать рот при шатании зубов, кровотечениях из десен и при неприятном запахе изо рта.

Запор

Смешать в частях по весу сухие измельченные листья мелиссы – 2, листья первоцвета – 3, листья мелиссы перечной – 1.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Пить при лечении запоров до обеда в 2 приема. С обеда приготовить такую же порцию настоя и выпить в 2 приема, оставив большую часть на ночь.

– Слабительный чай

Привожу рецепт слабительного чая только с тем условием, что речь идет об иногда возникающих запорах, а не хронической вялости кишечника.

Плоды сенны 25 г

Кора крушины 25 г

Листья сенны 20 г

Плоды фенхеля 10 г

Листья мелиссы 25 г

Цветы календулы 5 г

Одну столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать теплым небольшими глотками по 2/3 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

- Столовую ложку целых семян подорожника настаивать 30 минут в 1 стакане горячего мелиссного чая и выпить все за один прием вместе с семенами за 30–40 минут до еды.

Кроме семян подорожника, в легких случаях при запорах могут помочь размоченные сухие сливы и инжир. Их оставляют на ночь мокнуть в стакане теплого мелиссного чая, а затем едят в течение дня (до 0,5 кг), запивая мелиссным чаем, в котором они намокали ночью. Если бы все лекарственные средства были так же вкусны, как это!

У грудных детей с острым, но не хроническим запором (!) помогает небольшая клизма из теплого мелиссного чая или слизистый отвар семян подорожника в виде чая. Семена сливаются, а слизистый отвар дается ребенку.

- При хроническом запоре выпивайте не спеша, небольшими глотками при первом ночном (утреннем) пробуждении стакан мелиссного чая, в котором растворите десертную ложку светлого натурального меда, проговаривая мысленно три раза:

«Отвори-ка мне затворенное! Аминь. Аминь. Аминь».

- Смешать в равных частях по объему измельченные в мелкий порошок листья мелиссы и порошок асафетиды (ароматическая пищевая пряность). Принимать в малых дозах, от 250 до 500 мг, запивая мелиссным чаем. Смесь – сильное средство, улучшающее пищеварение, способствующее удалению скоплений пищи из желудочно-кишечного тракта. Она эффективна для дробления спрессованных фекальных масс, накопление которых вызвано чрезмерным потреблением мяса или неполноценной пищи, а также для уничтожения глистов, особенно круглых и остриц. Смесь улучшает кишечную флору, устраняет кишечные газы, спазмы и боли.

– Смешать в частях по весу листья мелиссы – 4, кору крушины – 3, плоды аниса – 2, цветки гвоздики – 1.

Столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать при лечении запоров по 1 стакану утром и вечером до еды.

- Смешать в частях по весу листья мяты перечной – 1, листья мелиссы – 1,5, листья первоцвета – 2.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Пить при запорах до обеда в два приема. С обеда вновь приготовить такой же настой и выпить в два приема.

- Смешать в равных частях по весу листья мяты и земляники.

Две столовые ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 5–7 минут, процедить. Выпить при запоре в один прием небольшими глотками.

- Смешать в частях по объему листья мяты – 1, цветы бузины черной – 3.

Готовить и применять как в предыдущем рецепте.

- Смешать в равных частях по весу листья мяты, терна, цветки ромашки аптечной.

Готовить и применять как в предыдущем рецепте.

- При запорах, которыми страдают пожилые люди, возьмите чайную ложку сухих измельченных листьев мяты и две столовые ложки репьев лопуха большого, залейте 1,5 стаканами кипящей воды, настояте, укутав, два часа, процедите. Перед тем, как выпить настой, перекреститесь и скажите: «Открою то, что закрыто. Аминь. Аминь. Аминь».

- Для масляной послабляющей клизмы требуется 50–200 г настоя (1:10) листьев мяты на любом растительном масле. Масло подогревают в эмалированной посуде на кипящей водяной бане до 37–38 °С, набирают в клизму с длинным наконечником и медленно вводят в прямую кишку. Такую клизму делают вечером перед сном. Масло проникает между стенками толстой кишки и каловыми массами, обволакивая их, снимает спазмы кишечной мускулатуры, оказывает болеутоляющее, антисептическое, противовоспалительное действие, способствует дефекации. Обычно стул после масляной клизмы бывает через 10–12 часов.

Настой готовят следующим образом: 50 г сухих измельченных листьев мяты залить 500 г горячего растительного масла, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, снять с огня, настоять до охлаждения, процедить. Хранить в холодильнике.

При постоянных атонических запорах взять 1/2 стакана мелиссного масла (настой 1:5 листьев мелиссы в растительном масле) и впустить его на ночь потихоньку из маленькой спринцовки в задний проход (хорошо сделать это через длинный резиновой наконечник поглубже в кишки). Такая клизма должна остаться до утра и очень помогает отхождению твердого кала и исчезновению запоров.

Мелиссный чай исключительно полезно пить, если испражнения после клизм очень зловонны.

После нескольких клизм выходят иной раз целые куски давнего, зеленоватого кала с ужасным зловонием, а желудок начинает действовать самостоятельно и гораздо лучше, чем до лечения. Когда желудок исправится, надо масляные клизмы прекратить и заменить их клизмами из настоя мелиссы, а затем и это отменить.

Такие клизмы излечивают самые упорные запоры.

Зоб

В рацион питания ввести мелиссный чай с лимоном и любимой сладостью по вкусу. При диффузном токсическом зобе полезны следующие сборы.

- Смешать в частях по весу сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, траву зверобоя, шишки хмеля, плоды шиповника, боярышника – по 3 части каждое, цветки календулы – 2, слоевица ламинарии, травы пустырника и шалфея – по 4 части каждое.

Настой. Две столовые ложки смеси залить 500 мл кипятка, настоять, укутав, 8–10 часов, процедить. Принять весь настой в течение дня небольшими глотками.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы – 1, травы тысячелистника, чабреца, плоды шиповника – по 2 части каждое, траву сушеницы болотной – 3, слоевица ламинарии – 5.

Готовить и принимать как предыдущий сбор.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, плоды боярышника, шиповника, траву душицы – по 2 части каждое, плоды укропа, траву пустырника – по 1 части каждое, слоевища ламинарии – 3.

Готовить и принимать как предыдущий сбор.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, траву фиалки трехцветной, цветки липы, корни девясила – по 1 части каждое, траву зверобоя, листья подорожника, цветки ромашки аптечной, плоды шиповника – по 2 части каждое, траву сушеницы топяной – 3.

Готовить и принимать как предыдущий сбор.

Учитывая поливалентность действия лекарственных растений, эти же сборы могут быть использованы и при других формах заболевания щитовидной железы. Их противовоспалительные свойства могут быть полезными при аутоиммунном, подостром и хроническом тиреоидитах. Применение фитопрепаратов может замедлить прогрессирующее течение заболевания, тем самым позволяя на более длительный срок сохранить функцию щитовидной железы.

- При появлении признаков недостаточности функции щитовидной железы полезен следующий сбор: смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, цветки календулы, липы – по 3 части каждое, листья подорожника, травы горца почечуйного, цветки ромашки аптечной – по 2 части каждое, травы тысячелистника, спорыша, плоды укропа – по 1 части каждое.

Отвар. Столовую ложку смеси залить 300 мл кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить 10 минут, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды.

Для очищения кишечника первые пять дней поста нужно ставить клизму с едва теплым настоем мелиссы.

Полезно прикладывать к шее компресс из кашицы свежих листьев мелиссы, а в зимнее время – из крепкого настоя мелиссы.

Рекомендуется общий массаж и массаж лица и головы с эфирным маслом мелиссы, вдыхание эфирного масла мелиссы или аромата букетика свежих листьев мелиссы.

Больному необходим покой, и в течение первых двух месяцев лечения один день в неделю он должен проводить в постели, наслаждаясь чаем из смеси листьев мелиссы, мяты перечной, травы пустырника, чабреца, цветков зверобоя, таволги вязолистной. Это уникальнейшая смесь лекарственных растений, способная избавить человека практически от любого расстройства нервной системы. После ослабления симптомов нужно наращивать физические нагрузки.

Зрения дефекты (близорукость/ дальнозоркость)

Для лечения этого заболевания нужно смешать чайную ложку порошка листьев мелиссы, половину чайной ложки порошка корня солодки с равным количеством меда, четвертью чайной ложки топленого масла и пить с теплым молоком на голодный желудок дважды в день. Если продолжать такое лечение в течение нескольких месяцев, оно даст хорошие результаты.

Использование мелиссы при близорукости очень эффективно. В ней находятся биологически активные вещества, которые постоянно необходимы органам зрения. Сок из травы мелиссы, корней и травы цикория с добавлением сока моркови, петрушки и сельдерея – очень питательная смесь, полезная для зрительного нерва и мышечной системы. Регулярное использование этого средства приносит удивительные результаты. Пол-литра – литр такой смеси в день – и все проблемы со зрением исчезнут в течение нескольких месяцев; восстановится нормальное зрение, и отпадет необходимость носить очки. Пропорции следующие: 200 мл морковного сока, 150 мл сока сельдерея, по 75 мл сока травы мелиссы, корней и травы цикория и травы петрушки нужно тщательно смешать друг с другом и пить небольшими глотками в течение дня.

Исключительно полезны при лечении и профилактике дефектов зрения сборы лекарственных растений.

- Листья мяты – 1, листья шиповника – 2, листья лопуха – 2, листья земляники – 2.

Одну столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Смочить теплым настоем ватные тампоны и делать компрессы на веки глаз.

- Листья мяты – 1, листья кипрея – 1, листья подорожника – 2, трава череды – 2.

Одну чайную ложку смеси залить 50 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Применять как в предыдущем рецепте.

- Смешать в равных частях по весу листья мяты, березы и лепестки шиповника.

Готовить и применять как в предыдущем рецепте.

- Листья мяты – 1, лепестки жасмина – 2, лепестки василька – 2, лепестки розы – 2.

Готовить и применять как в предыдущем рецепте.

- Листья мяты – 1, листья шиповника – 1, трава спорыша – 1, листья подорожника – 2, ягоды рябины красной – 3.

Две столовые ложки смеси залить 1,5 стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

- Листья мяты – 1, цвет калины – 1, трава дымянки аптечной – 2, трава душицы – 3, цветки календулы – 4. Готовить и применять как в предыдущем рецепте.

- Листья мяты – 1, трава зверобоя – 1, листья ежевики – 2, листья шиповника – 3.

Готовить и применять как в предыдущем рецепте.

- Листья мяты перечной – 1, лепестки василька – 2, листья ежевики – 3, листья первоцвета – 4. Две столовые ложки сухой измельченной смеси залить 1,5 стаканами горячего кипяченого молока, настоять, укутав, 15 минут, процедить. Выпить теплым небольшими глотками.

- Листья мяты перечной – 1, цвет калины – 1, листья малины – 1, трава череды – 2, трава спорыша – 3.

Одну столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Выпить в один прием с медом или вареньем по вкусу.

- Листья мяты перечной – 1, листья земляники – 1, трава спорыша – 2, трава сушеницы топяной – 2, трава пустырника – 3.

Две столовые ложки сухой измельченной смеси залить 1,5 стакана крутого кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

- Листья мяты перечной – 1, листья шалфея – 1, листья крапивы двудомной – 2, цвет бузины черной – 3, трава пустырника – 3.

Одну столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Выпить в два приема: утром и вечером до еды.

- Смешать в равных частях по весу листья мяты перечной, цветки календулы, акации белой, василька синего, травы очанки, хвоща, зверобоя, пустырника.

Две столовые ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать при лечении трахомы по 1/3 стакана 3 раза в день через 2 часа после еды.

Зубная боль

Хорошие зубы – важная часть здоровья и внешности. Зубная боль – обычная проблема.

Настой Melissa – хорошее средство для полоскания при заболеваниях зубов и зубной боли, пародонтозе и кровоточивости десен. Добавление в мятный настой гвоздики (пряность) усиливает целебные свойства настоя. Можно летом просто жевать кашицу из листьев Melissa, затем сплевывать ее, а полость рта прополаскивать теплым настоем Melissa. Это удаляет токсины с десен и зубной эмали, предотвращает размножение бактерий, кровоточивость десен.

При острой, резкой, пульсирующей, стреляющей или постоянной зубной боли полезна водочная настойка Melissa.

Настойка. 100 г свежей или 50 г сухой Melissa залить 0.5 л водки, настоять 8–10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. При возникновении зубной боли 1–2 столовые ложки настойки с температурой 37 °С поместить в полость рта и не спеша перемещать настойку около наиболее болезненного участка. Когда образуется много слизи в ротовой полости, ее аккуратно сплюнуть, прополоскать теплым настоем Melissa, затем ротовую полость вновь заполнить настойкой Melissa и т. д. Эту процедуру, не спеша и не нервничая, повторять до устранения зубной боли.

Для уменьшения боли можно положить на пораженный зуб кашицу из свежих листьев Melissa. На щеку со стороны больного зуба прикладывать горячие компрессы из отвара Melissa.

- Смягчает зубную боль сбор: листья Melissa – 2, шишки хмеля – 2, трава пустырника – 1, цветки ромашки аптечной – 1.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Полоскать рот несколько раз в день.

- Листья Melissa – 1, цветки календулы – 1,5, трава чистотела – 0,5, кожура грецкого ореха – 2,

Одну столовую ложку сбора залить 1 стаканом крутого кипятка,

настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 10 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Полоскать рот 3–4 раза в день. Настой обладает хорошим болеутоляющим действием.

- Смешать в равных частях по объему листья мяты, цветки боярышника, корни аира.

3 столовые ложки сухой измельченной смеси залить 1,5 стакана крутого кипятка, настоять, укутав, 3 часа, процедить. Полоскать рот при сильной зубной боли.

Изжога

Исключительно полезен при изжоге настой, чай из листьев мяты. Пейте настой, чай, наговаривая на них:

«Осы летают, от зла ожигают. Не жги изжога, не сжигай, рабу (е) Божьему (ей) покоя дай. Аминь. Аминь. Аминь».

После того как выпили настой, чай из листьев мяты, лягте на левый бок и полежите спокойно. Можно подложить под левый бок подушку, свернув ее в виде треугольника таким образом, чтобы его вершина попала под ваш желудок.

- Чайную ложку порошка имбиря лекарственного (или 2–3 чайных ложки измельченных плодов укропа) залить 1 стаканом горячего мятного чая, настоять, укутав, 2–3 часа, процедить. Принимать при сильной изжоге по 2–3 столовые ложки настоя 3–4 раза в день до еды.

- Чайную ложку яблочного уксуса размешать с 1 стаканом мятного чая и принимать глотками при изжоге.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мяты, шелковицы, цветки акации белой.

1 столовую ложку смеси залить 0,3 литра кипятка, настоять, укутав,

1 час, процедить. Пить по 100 г через 30–40 минут после еды.

– Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, травы зверобоя и золототысячника большого.

1 десертную ложку смеси залить 0,5 л кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 1 минуту, снять с огня, настоять, укутав, 10 минут, процедить. Пить по 50 г утром натощак, днем до еды и вечером перед сном. Курс лечения – одна неделя.

Импотенция

Мелиссный чай с черным изюмом или финиками успешно восстанавливает половую энергию. Изюм (или финики) тщательно промыть чуть теплой водой и вскипятить в мелиссном чае. Съесть и запить мелиссным чаем. Начав со столовой ложки изюма (или фиников без косточек) на стакан мелиссного чая три раза в день, следует постепенно увеличивать количество изюма (или фиников) до 5 столовых ложек на стакан мелиссного чая. Полезно в течение дня съесть до 200 г изюма или фиников, если вы не страдаете сахарным диабетом. Это средство усиливает потенцию, лечит преждевременное семяизвержение и сперматорею, устраняет сексуальную слабость, возникшую из-за нервного истощения.

- Весной готовить все препараты на березовом соке.

- Мелиссный чай, принимаемый регулярно в течение одного-двух месяцев с 1/3 чайной ложки измельченного в мелкий порошок имбиря, усиливает потенцию, лечит преждевременное семяизвержение и сперматорею.

- 2 столовые ложки свежемельченной кашицы корня пастернака обыкновенного (или сельдерея пахучего) и столовую ложку натурального меда залить стаканом теплого мелиссного чая, настоять, укутав, 8 часов, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить по 1/2 стакана настоя 3–4 раза в день до еды как общетонизирующее и возбуждающее

половую функцию средство.

- 200 г свеженатертой моркови и столовую ложку натурального меда залить стаканом настоя Melissa (1–2 чайные ложки сухих измельченных листьев Melissa залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить), довести в закрытой посуде до кипения, варить на слабом огне 2–3 минуты, снять с огня, охладить. Эту смесь полезно не спеша съедать один раз в день в течение одного-двух месяцев как ценное средство при импотенции.

- Смешать в частях по весу листья Melissa – 2, листья мяты перечной – 1,5, травы чабреца, подмаренника желтого, листья розмарина и плоды фенхеля – по 1 части каждое.

Две столовые ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1 стакану утром и вечером до еды при половой слабости.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья Melissa и траву якорцев стелющихся.

Настой. Одну столовую ложку смеси залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Принимать теплым, небольшими глотками по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в качестве средства, благотворно действующее на репродуктивную систему, увеличивая образование семени.

- Смешать в частях по весу сухие измельченные листья Melissa – 3, листья омелы белой – 2, траву буквицы лекарственной – 1, цветки календулы лекарственной – 0,5.

Настой. Две столовые ложки смеси залить стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 5–7 минут, настоять, укутав, 10 минут, процедить. Принимать по 50 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды при импотенции, связанной с нарушениями функции гипофиза и надпочечников, а также с повышенной возбудимостью ЦНС и нарушением обмена веществ.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья Melissa, шалфея, траву душицы, веточки с листьями розмарина, цветки

ромашки аптечной.

15–20 столовых ложек смеси и 4–5 бутонов гвоздики (пряность) поместить в мешочек и подвесить под струю воды, наполняющую ванну. Примите ванну вдвоем с любимым человеком, она успокоит вас обоих, породит романтические чувства, пробудит симпатию к своему избраннику (избраннице) и повысит любовную силу.

Нервы генитальных органов имеют окончания в тазовой области. Поэтому прохладная сидячая ванна в настое мелиссы, принимаемая в течение 10 минут утром или вечером, очень полезна при импотенции.

Рекомендуется систематическое проведение общего массажа и массажа лица с эфирным маслом мелиссы, вдыхание эфирного масла мелиссы или аромата букетика свежей мелиссы. Полезны очистительные клизмы с теплым настоем мелиссы.

- Смешать в частях по весу сухие измельченные листья мелиссы – 4, листья черники обыкновенной и створки фасоли – по 3 части каждое, цветки бузины черной – 2, листья омелы белой – 1.

Настой. Столовую ложку смеси залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать при импотенции, связанной с сахарным диабетом, по 50–100 мл 2–3 раза в день за 15 минут до еды.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, березы, крапивы двудомной, ежевики сизой, травы будры плющевидной, тысячелистника обыкновенного.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. При бесплодии у мужчин (неспособность к оплодотворению вследствие отсутствия или неполноценности сперматозоидов в сперме) утром и вечером перец сном съедать по 1 чайной ложке меда, запивая его 1/2 стакана настоя. После 30 дней лечения сделать перерыв на 30 дней, а потом снова повторить курс лечения.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, розмарина лекарственного, шалфея лекарственного, траву настурции большой, чабреца садового, семена крапивы двудомной, все растение сельдерея.

7 столовых ложек смеси залить 1,4 л кипятка, настоять, укутав, полтора часа, процедить. Принимать при импотенции с неясной этиологией по 1 стакану до и после еды, подсластив медом по вкусу.

- Смешать в частях по весу сухие измельченные листья Melissa – 1, листья розмарина лекарственного – 2, траву чабреца садового – 2, плоды фенхеля обыкновенного – 2.

Одну столовую ложку смеси залить 0,5 л крутого кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать при импотенции с неясной этиологией перед сном половину настоя, а остальное – на следующее утро.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья Melissa – 2, траву зверобоя – 1, листья шалфея лекарственного – 3.

Настой. 6 столовых ложек смеси залить 1 л крутого кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить, подсластить по вкусу любимой сладостью. Выпить в течение дня небольшими глотками при импотенции, связанной с нарушением механизмов нервной регуляции.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья Melissa, шалфея лекарственного, базилика обыкновенного, розмарина лекарственного.

Настой. 7 столовых ложек смеси залить 1/4 л крутого кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Пить теплым небольшими глотками с любимой сладостью при импотенции вследствие умственного переутомления.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья Melissa – 3, траву зверобоя – 2, траву пустырника – 1,5, цветки календулы – 1, цветки бессмертника песчаного (цмина) – 2.

Настой. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды при импотенции на фоне психопатии астенического характера (снижение полового влечения, спонтанные и адекватные эрекции, утрата яркости оргазма, сокращение частоты половых сношений).

- Смешать в частях по весу листья мелиссы и салеп (сухие клубни ятрышника пятнистого) – по 3 части каждого, траву льнянки и слоевища цетрарии исландской – по 2 части каждое.

1 столовую ложку сухой измельченной смеси залить 0,25 л воды, довести до кипения, снять с огня, настоять до охлаждения, процедить. Пить по стакану отвара в день для возбуждения полового влечения и половой функции.

- Смешать в частях по объему 10 %-ные водочные настойки листьев мелиссы – 3, корней любистока лекарственного – 3, корневищ с корнями валерианы – 1, плодов и цветков боярышника – по 2 части каждое. Принимать по 25–30 капель 3 раза в день в течение месяца. При необходимости лечение периодически продолжать через месяц перерыва. Препарат рекомендуется при нарушениях сосудистого тонуса со склонностью к спазмам мозговых и коронарных сосудов, сопровождающихся кратковременным повышением артериального давления.

Инфекция мочевого пузыря

Хорошим средством лечения и профилактики инфекций мочевого пузыря является смесь настоя мелиссы и клюквенного сока.

Настой. 1 столовую ложку сухих измельченных листьев мелиссы залить стаканом крутого кипятка, настоять, хорошо укутав, 30 минут, процедить. Стакан настоя смешать со стаканом свежеприготовленного сока клюквы. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 15–20 минут до еды.

- Смешать в частях по весу сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, березы, корни солодки голой – по 2,5 части каждое, листья толокнянки, корневища пырея – по 2 части каждое, кукурузные рыльца – 1,5.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить стаканом холодной воды,

настоять 6 часов, затем кипятить 15 минут, охладить, процедить. Выпивать в течение дня не спеша, небольшими глотками для предупреждения инфекции мочевых путей, лечения системы мочевыделения, при циститах, уретритах (с выраженной бактериурией).

Рекомендуются полные и сидячие ванны с теплым настоем Melissa, компрессы из настоя Melissa, а в летнее время из кашицы свежих листьев Melissa на область мочевого пузыря. Целесообразно провести очищение кишечника с помощью клизм из теплого настоя Melissa.

Истерия

Мелисса – эффективное средство при лечении и профилактике истерии. Полезно в течение дня выпивать по 2–3 стакана мелиссного чая с лимоном и медом по вкусу.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья Melissa, мяты перечной, траву чабреца, цветки таволги вязолистной – по 1 части каждое, траву душицы, листья ежевики, малины – 3 части каждое, стебли крапивы двудомной – 0,5.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать в течение дня небольшими глотками, не спеша.

- Смешать в частях по весу сухие измельченные листья Melissa – 6, цветы с листьями липы – 4, цветущее растение дымянки аптечной – 3, цветки ромашки аптечной – 1, верхушки с листьями крапивы двудомной – 0,5.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать в течение дня небольшими глотками, не спеша.

Для лечения истерии полезно по утрам в летнее время выпивать по 100 мл свежего сока латука с чайной ложкой кашицы листьев Melissa.

Полезны общие и ножные ванны с настоем Melissa, полный массаж и массаж лица с эфирным маслом Melissa, очистительные клизмы с теплым настоем Melissa.

К голове рекомендуется прикладывать несколько раз в день холодные компрессы из настоя Melissa, а в летнее время компрессы из кашицы свежих листьев Melissa. Запах свежей Melissa предотвращает истерические приступы.

Камни в почках и мочевом пузыре

Кашица свежих листьев Melissa полезна как мочегонное средство при почечнокаменной болезни. Принимать по 1 чайной ложке 3–4 раза в день, запивая теплым Melissa чаем. При появлении камней в течение шести месяцев ежедневно нужно принимать по 1 столовой ложке кашицы листьев Melissa и базилика с медом, запивая теплым Melissa чаем.

Ценнейшая пища для тех, кто предрасположен к появлению камней в почках и мочевом пузыре – это салат из листьев Melissa, базилика, сельдерея и яблок. Объем каждого из составляющих салата зависит от вашего вкуса.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья Melissa, базилика, сельдерея.

Настой. 5 столовых ложек смеси залить 2 л крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Потребление настоя до 1–2 литров в день полезно для предотвращения образования солей в виде песка или камней.

- Бывают случаи, когда мочевой пузырь полон мочи, но она не отходит по той или иной причине, часто из-за мочевого камня. Надо немедленно обратиться к врачу, чтобы он через катетер выпустил мочу, иначе организм отравляется мочевой кислотой. Если врач долго не приезжает или вы живете в такой местности, где врачебная помощь не может быть предоставлена, полезно больному поставить теплую клизму из

нескольких стаканов настоя Melissa и посадить в теплую ванну из настоя Melissa, или положить теплую припарку из настоя Melissa и пить Melissa чаем.

- Сильное мочегонное действие оказывает свежеприготовленный виноградный сок, в который добавлен сок листьев Melissa: один стакан виноградного сока смешать с двумя столовыми ложками сока Melissa и принять в течение дня небольшими глотками.

Или: 3 столовые ложки свежеприготовленной кашицы листьев Melissa залить 1,5 стаканами виноградного сока, настоять 2–3 часа, процедить, остаток отжать. Пить в течение дня небольшими глотками.

Это прекрасное средство от камней в почках.

- Не выбрасывайте зерна калины, семена кислых и сладких сортов граната – полезные средства от камней в почках, усиливающие целебные свойства виноградно-мятной смеси соков. Высушите семена и зерна и измельчите их в пудру. Столовую ложку пудры зерен или семян растворите в стакане смеси соков и примите в течение дня небольшими глотками.

- Фасоль – одно из лучших домашних средств при лечении заболеваний почек, включая и камни в почках. Удалите бобы из стручка фасоли, затем нарежьте стручок кусочками. 60 г таких стручков залейте 4 л горячей воды и кипятите в течение четырех часов на слабом огне в закрытой посуде.

Этот отвар процедите через многослойную марлю и добавьте в него 2 столовые ложки сухих измельченных листьев Melissa. Настаивайте, укутав, 8 часов, процедите. стакан такого отвара нужно выпивать каждые два часа на протяжении всего дня, а затем его можно пить несколько раз в неделю. Этот отвар теряет свои целебные свойства через 24 часа.

- При щавелевокислых камнях в почках полезен сбор: листья Melissa – 1, цветки вереска обыкновенного – 1, трава спорыша – 7.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 10–12 часов, прокипятить 5–7 минут, охладить, процедить. Пить по столовой ложке несколько раз в день.

Полезна очистительная клизма из настоя мелиссы, а затем горячая ванна из настоя мелиссы с температурой 37,8 °С, постепенно повышаемой до 44,5 °С. Во время приема ванны голова должна быть обложена полотенцем, смоченным в холодном настое мелиссы. Горячие припарки на область почек из настоя мелиссы значительно снижают болевые приступы при выходе камней.

- Полезен доступный способ безболезненного дробления и выведения камней. В стакан холодного мелиссного чая добавьте сок 1/3 лимона средней величины. Это количество разделите на три части, пейте утром натощак, в обед и вечером после еды. Повторяйте процедуру в течение 10 дней. В последующие 10 дней выпивайте по 1 стакану холодного мелиссного чая, но с соком уже 1/2 лимона в день. Кроме этого, 2 раза в неделю (например, в понедельник и четверг) в течение всего курса 1 раз в день принимайте смесь из 60 г мелиссного масла домашнего приготовления (настой 1:5 свежих листьев мелиссы в растительном масле) и сока одного лимона. Через три недели лечения измельченные в порошок камни начинают выходить.

- Чай, приготовленный из смеси листьев мелиссы и брусники, взятых в равных частях по объему, мягко и безболезненно выводит небольшие камушки и песок из почек и мочевого пузыря. Принимать небольшими глотками по 1/3 стакана 6–8 раз в день, желательно теплым или горячим, через равные промежутки времени.

- Прекрасно выводит камни из мочевого пузыря чай, приготовленный из смеси листьев мелиссы и черной смородины, взятых в равных частях по объему. Пить в течение дня до трех стаканов. Этот чай полезно пить при задержке мочи для освобождения организма от избытка мочевой кислоты.

- При больных почках, когда еще нет прямых указаний на камни, полезно пить по одному стакану три раза в день мелиссный чай, в котором размешать столовую ложку порошка из сушеной кожуры яблок.

- Исключительно полезен при почечно – и мочекаменной болезни мелиссный чай, приготовленный на березовом соке.

- Две столовые ложки сухих измельченных корней шиповника залить 1,5 стаканами кипятка, варить в закрытой посуде 15–20 минут, снять с

огня, добавить в отвар 1/2 чайной ложки сухих измельченных листьев Melissa, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать теплым небольшими глотками по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды. Отвар – прекрасное средство, растворяющее на мелкие песчинки камни в почках, мочевом и желчном пузыре.

- Две столовые ложки сухих измельченных цветков липы залить 2 стаканами горячей воды, кипятить 10 минут, затем снять с огня, добавить 1 чайную ложку сухих измельченных листьев Melissa, настоять, укутав, 15–20 минут, процедить. Пить теплым перед отходом ко сну по 1–2 стакана. Настой полезен при песке в почках, резах в мочеиспускательном канале, увеличивает выделение мочи.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья Melissa и траву якорцев стелющихся.

Настой. Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Принимать при камнях в почках или мочевом пузыре по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья Melissa, мяты перечной, цветки бузины черной, листья с цветками терна дикого – по 1 части каждое, листья подорожника большого – 2, стебли крапивы двудомной – 3.

Настой. Две столовые ложки сбора залить 400 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья Melissa, мяты перечной, траву зверобоя – по 1 части каждое, цветки и листья липы – 2, листья березы – 3.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 250 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить, добавить одну чайную ложку натурального меда и пить при воспалительных заболеваниях почек или мочевого пузыря по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья Melissa, мяты перечной, листья с цветками липы – по 1 части каждое, траву череды

трехраздельной – 1,5, листья брусники – 3.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить, добавить одну десертную ложку меда и пить при воспалительных заболеваниях почек или мочевого пузыря по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Настой полезен при гипертонии, подагре, сахарном диабете.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья Melissa, мяты перечной, шишки хмеля – по 1 части каждое, траву пустырника – 2.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 1,5 часа, процедить, добавить одну столовую ложку натурального меда и принять при воспалительных заболеваниях почек или мочевого пузыря по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Настой обладает хорошим успокаивающим действием, снижает давление, поэтому при низком давлении этот сбор не применяйте.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья Melissa, мяты перечной, ивы белой – по 1 части каждое, цветки календулы – 2, листья шалфея – 3.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 250 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить, добавить одну столовую ложку натурального меда, пить при воспалительных заболеваниях почек или мочевого пузыря по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Настой хорошо очищает кровь, помогает тем, кто страдает чирьями и угрями, помогает женщинам, которые плохо переносят климакс.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья Melissa, мяты перечной, траву чабреца – по 1 части каждое, листья грецкого ореха – 1,5, цветки календулы – 2.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить, добавить одну столовую ложку меда и пить при воспалительных заболеваниях мочевого пузыря по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья Melissa, мяты перечной, земляники лесной, цветки терна колючего – по 1 части

каждое, цветки пижмы – 2.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 300 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 3 часа, процедить, добавить 2 столовые ложки меда и принимать при воспалительных заболеваниях мочевого пузыря по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья Melissa – 1, цветки тысячелистника – 0,5, траву чистотела – 0,5, цветки ромашки аптечной – 3.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 250 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить, добавить одну столовую ложку меда и принимать при воспалительных заболеваниях мочевого пузыря по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Настой повышает аппетит.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья Melissa, мяты перечной, траву вероники лекарственной, чабреца – по 1 части каждое, цветки алтея – 2.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить, добавить одну столовую ложку меда и принимать при воспалительных заболеваниях мочевого пузыря по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Кандидоз

При лечении и профилактике кандидоза Melissa – прекрасное домашнее средство. При кандидозе слизистой оболочки полости рта полезны полоскания крепким настоем Melissa или настоем Melissa в растительном масле. В летнее время очень полезно по возможности чаще жевать свежие листья Melissa, затем их выплевывать и полоскать ротовую полость настоем Melissa.

При кандидозе, поразившем различные участки тела, полезны компрессы, примочки, обмывания крепким настоем Melissa, а в летнее

время компрессы из свежей кашицы листьев мелиссы.

Для улучшения общего состояния организма и укрепления иммунитета полезно пить мелиссный чай с лимоном.

- Смешать в частях по весу сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, шалфея, цветки календулы – по 2 части каждое, корневища лапчатки прямостоячей (калгана) и листья грецкого ореха – по 5 частей каждого.

Настой. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом теплой воды и на слабом огне постепенно довести до кипения, варить 5 минут, настоять 10 минут, процедить. Полоскать рот теплым отваром каждые 1–2 часа, держа отвар во рту по несколько минут. Отваром делать компрессы, примочки, обмывания различных участков тела, пораженных кандидозом.

Кашель

Мелисса – одно из лучших средств, помогающих избавиться от сухого кашля без мокроты. Способствует отделению мокроты, препятствует размножению бактерий и развитию воспалительного процесса. Для лечения полезно регулярно пить мелиссный чай с лимоном и медом по вкусу.

В мелиссный чай полезно добавлять измельченный в пудру корень куркумы, который значительно усиливает целебные свойства чая при лечении сухого кашля.

- Смесь виноградного и мелисного сока (на один стакан виноградного сока одна столовая ложка сока листьев мелиссы) оживляет легкие, излечивая обычную простуду и прекрасно успокаивая кашель за несколько дней. Эту смесь, добавляя по вкусу мед, принимать по 1–2 стакана небольшими глотками в течение дня.

- Смешать в равных частях по объему соки мелиссы, мяты перечной, крапивы двудомной и мед. Принимать при кашле одну чайную ложку

смеси с 50 мл теплого кипяченого молока. Эту смесь лучше всего принять за один час до сна, чтобы перед сном успокоить кашель и лучше уснуть.

- Смешать в частях по весу сухие измельченные листья Melissa -2,5, цветки ромашки аптечной – 2, листья земляники – 1,5, цвет липы – 1, лепестки розы, или шиповника, или жасмина – 1.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 3–4 часа, процедить. Пить теплым небольшими глотками с медом в один прием. Настой хорошо снимает приступы кашля.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья Melissa и траву якорцев стелющихся.

Настой. Одну столовую ложку смеси залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Принимать теплым, небольшими глотками по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

– Одну столовую ложку корня аира залить 1,5 стакана крутого кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, снять с огня, добавить 1 столовую ложку листьев Melissa, настоять, укутав, 10 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана в теплом виде 3 раза в день за 30 минут до еды при сильном кашле.

- Одну столовую ложку сухих измельченных корней девясила залить 0,5 л воды и варить в закрытой посуде на слабом огне 20 минут, снять с огня, добавить в отвар чайную ложку сухих измельченных листьев Melissa, по 1/3 чайных ложек порошков имбиря, кардамона, корицы, настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Пить теплым небольшими глотками с медом по вкусу в качестве отхаркивающего и ослабляющего кашель средства, укрепляющего легочную ткань, способствующего долголетию легочной ткани, помогающего поглощению воды и уменьшению отека легких. Отвар полезен при простудных заболеваниях, плеврите, бронхиальной астме, сердечной астме, нервной слабости.

От кашля полезно применять следующие сборы (составляющие берут в частях по весу):

- Листья Melissa – 2, цвет липы – 1, листья мать-и-мачехи – 1, лепестки розы – 1, листья грецкого ореха – 0,5.

1 столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1/2 стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 5–7 минут, процедить. Пить при сильном кашле, болях в горле.

- Листья мяты – 2, трава лаванды – 1,5, сосновые почки – 1.

1–2 столовые ложки смеси залить 1/2 стакана крутого кипятка, накрыть голову вместе с кастрюлей и подышать в таком положении 15–20 минут при сильном кашле, болезни горла, хрипоте, насморке. Затем попарить ноги, а на ночь выпить мятный чай с медом.

- Листья мяты – 1,5, листья инжира – 2, листья винограда – 1, листья крапивы двудомной – 1.

1 столовую ложку сухой измельченной смеси залить 0,25 л крутого кипятка, настоять, укутав, 10 минут, процедить и выпить теплым на ночь.

- Листья мяты – 1,5, трава тысячелистника – 0,5, листья подорожника – 1, цвет бузины черной – 2, листья мать-и-мачехи – 4.

1 столовую ложку сухой измельченной смеси залить 0,25 л крутого кипятка, настоять, укутав, 3–5 минут, процедить. Пить в течение дня теплым небольшими глотками с медом.

- Листья мяты – 2,5, головки клевера красного – 1,5, трава спорыша – 2, листья земляники – 1, цветки калины – 1, трава донника желтого – 0,5.

1 столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Выпить в один прием небольшими глотками. В течение дня выпить 3–4 стакана настоя с медом или вареньем.

Если при кашле плохо отходит мокрота, то в стакан горячего мятного чая добавьте 1 столовую ложку семян укропа (или аниса) и 1 чайную ложку сахара, настаивайте, укутав, 15 минут, процедите. Принимайте по два-три глотка в течение дня каждые час-полтора.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мяты и цветки бузины черной.

Настой. 3–4 столовые ложки смеси залить 1 литром кипятка, настоять, укутав, один час, процедить. Принимать в горячем виде с медом по вкусу при хрипах в груди и сухом кашле, при простуде по 3–4 стакана в день до еды.

- Порошок корней крапивы двудомной сварить в сахарном сиропе. Принимать при упорном кашле по 1/2–1 чайной ложке это средство 3–4 раза в день до еды, запивая половиной стакана теплого мелиссного чая.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы и траву чабреца (тимьяна ползучего). Чай из смеси – прекрасное отхаркивающее средство, успокаивающее кашель при сухом и спастическом кашле и коклюше.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы и цветки коровяка скипетровидного.

Столовую ложку смеси залить 2 стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Настой пить теплым, небольшими глотками в течение дня при кашле, а также в тех случаях, когда сон нарушен из-за кашля. Настой также полезен при бронхите, бронхиальной астме, одышке, синусите, легочных кровотечениях, сенной лихорадке, невrogenных болях.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы – 2, цветущую лаванду и стебли крапивы двудомной – по 0,5 части каждое, листья ежевики – 1,5, траву репешка аптечного – 3.

Одну столовую ложку сбора залить 250 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Пить в течение дня равными долями за 30 минут до еды. Последний раз принять настой за 2 часа до сна.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы – 1, листья ивы белой – 0,5, листья винограда – 1,5, листья крапивы двудомной – 4.

Одну столовую ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 15 минут, процедить. Выпить теплым в один прием. Можно настой приготовить на молоке. Настой имеет горьковатый вкус, но зато кашель быстро пройдет.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, крапивы двудомной – по 1 части каждое, листья мать-и-мачехи – 2, листья первоцвета весеннего – 3.

Одну столовую ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить и принять в два приема по 100 мл с молоком и медом. Этот настой хорошо пить при вязкой мокроте, перестает першить в горле, и быстро проходит кашель. Настой обладает успокаивающим действием, и хорошо его принять на ночь, чтобы крепче спать. Листья первоцвета весеннего надо собирать, пока он еще не расцвел, мать-и-мачеху тоже надо собирать ранней весной, когда ее целебные свойства максимальны.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, цветы донника желтого, лепестки розы чайной – по 1 части каждое, стебли крапивы двудомной – 2, цветки календулы – 3.

Одну столовую ложку сбора залить 250 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Пить в течение дня равными долями за 30 минут до еды.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, траву полыни обыкновенной – по 1 части каждое, траву багульника, цветки алтея – по 3 части каждое.

Одну чайную ложку сбора залить 300 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Пить в течение дня равными долями. Настой имеет хорошее отхаркивающее действие.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной – по 1 части каждое, траву чабреца – 2, траву хвоща полевого – 0,5.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить, добавить одну чайную ложку натурального меда и выпить при хроническом кашле в один прием. Этот сбор нельзя принимать при заболеваниях почек из-за присутствия в сборе хвоща полевого.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы,

мяты перечной, земляники лесной – по 1 части каждое, траву фиалки обыкновенной – 2.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить, добавить одну чайную ложку натурального меда и выпить при хроническом кашле теплым в один прием небольшими глотками.

- 200 г измельченного в кашницу изюма залить настоем Melissa, добавить 100 г сахарного песка, тщательно размешать и нагреть на слабом огне в закрытой посуде. Когда смесь загустеет до состояния густого сиропа, ее нужно охладить и поставить в холодильник на хранение. Принимать при кашле по одной-две столовые ложки в день во время обеда, запивая Melissa чаем.

- Луковицу среднего размера измельчить в кашницу, смешать с соком одного лимона и чайной ложкой натурального меда, залить одним стаканом горячего настоя Melissa (1 чайная ложка сухих измельченных листьев Melissa на 1 стакан кипятка), настоять, укутав, 1 час, процедить. Это средство полезно принимать два-три раза в день при кашле для удаления вязкой слизи.

- При кашле, сопровождаемом летучей головной болью, насморком с желтыми выделениями из носа, высокой температурой, потливостью, першением в горле и отхождением желтой мокроты, полезен следующий сбор (составляющие берут в частях по весу): сухие измельченные листья Melissa – 3, корни солодки – 3, косточки абрикоса – 5, листья хризантемы – 5, листья шелковицы черной – 5.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Пить теплым не спеша, небольшими глотками в течение дня.

- На одну часть (по объему) сухих измельченных листьев Melissa, одну часть плодов аниса взять восемь частей 70°-ного спирта. Настаивать одну неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 10–15 капель каждые час-полтора, запивая Melissa чаем. Это прекрасное средство лечения кашля.

- Весной от кашля, особенно хронического, полезно пить мелиссный чай, приготовленный на березовом соке.

- Смешать в частях по весу сухие измельченные листья мелиссы -2, листья лопуха большого – 2,5, листья березы – 2, листья мяты перечной – 3, лепестки василька синего – 1,5.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2–3 часа, процедить. Пить теплым небольшими глотками с медом в один прием. Можно пить утром и вечером. Настой снимает приступ удушливого кашля.

- При сухом кашле два стакана зерен овса залить двумя литрами воды, закрыть, поставить на огонь и кипятить, пока не останется половина налитой жидкости, процедить, в отвар добавить столовую ложку сухих измельченных листьев мелиссы, настоять, укутав, 1 час, процедить. В течение дня отвар использовать для полоскания горла.

Можно в часть отвара добавить мед, варенье из черной смородины, корней лопуха и выпить в один прием один стакан отвара.

При кашле ингаляция парами мелиссы – действенное целебное средство. Для этого столовую ложку сухих измельченных листьев мелиссы и столовую ложку натурального меда залить 0,5 л кипятка, довести до кипения, снять с огня, накрыть голову плотным полотенцем и, наклонясь над посудой с мятным отваром, вдыхать поднимающийся мятный пар. Ингаляцию проводить два раза в день по 10–15 минут, после чего полезно выпить небольшими глотками горячий мелиссный чай с лимоном и медом по вкусу, лечь в теплую постель и хорошо утеплиться одеялом. Благотворное и облегчающее действие ингаляции ошеломляет.

При сильном кашле полезно делать ежедневно промывание кишечника с помощью клизмы из теплого настоя мелиссы.

Климакс патологический

При патологическом климаксе полезны следующие сборы.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, траву полыни обыкновенной, кору крушины – по 1 части каждое, плоды фенхеля, цветки липы – по 2 части каждое.

Отвар. Чайную ложку смеси залить стаканом кипятка, нагревать в закрытой посуде на слабом огне 15 минут, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 200 мл утром и вечером до еды.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, траву тысячелистника, цветки календулы, ромашки аптечной.

Готовить как предыдущий сбор. Принимать по 200 мл в течение дня небольшими глотками.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, березы, кору крушины, траву тысячелистника, корни валерианы.

Готовить и принимать как предыдущий сбор.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, траву спорыша, кору крушины и калины.

Готовить и принимать как предыдущий сбор.

Коклюш

Настой листьев мелиссы полезен при лечении коклюша: одну чайную ложку сухих измельченных листьев мелиссы залить 1,5 стаканами кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Пить теплым, подсластив по вкусу медом, небольшими глотками в течение дня.

Это отличное бактерицидное, потогонное, противовоспалительное,

отхаркивающее, противокашлевое, успокаивающее средство.

Одновременно с мелиссным настоем полезно принимать измельченный в пудру корень аира: щепотку порошка размешать в чайной ложке меда и принять, запивая мелиссным чаем. Обладая хорошим антиспазматическим действием, это средство помогает избежать тяжелых приступов кашля. Для маленьких детей доза пудры аира должна быть пропорционально снижена.

- Свежие листья мелиссы, сваренные в сахарном сиропе, – прекрасное лакомство для малышей, заболевших коклюшем, и одновременно высокоэффективное целебное средство при лечении коклюша.

- Маленьким детям при коклюше можно рекомендовать такое средство: смешать (по объему) мед, теплое оливковое масло и измельченные в пудру листья мелиссы 1:1:0,2. Давать по 1/2–1 чайной ложке 3–4 раза в день.

- Смешать в равных частях по объему листья мелиссы и траву буквицы лекарственной.

Настой. Одну столовую ложку сухой измельченной смеси залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать с медом по вкусу при воспалении дыхательных путей, коклюше по 2 столовые ложки настоя 3–4 раза в день до еды и на ночь.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, траву чабреца, корни алтея, солодки.

Настой. Одну столовую ложку смеси залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, один час, процедить. Пить теплым, небольшими глотками в течение дня. Настой – прекрасное противовоспалительное, противобактериальное, отхаркивающее средство, ослабляющее кашель.

- Сироп из чеснока, запиваемый мелиссным чаем, является одним из наиболее эффективных домашних средств от коклюша. Сироп нужно давать в количестве от 5 капель до чайной ложки 2–3 раза в день, при частом и сильном кашле чаще.

При лечении коклюша полезны теплые ванны из настоя мелиссы.

В случае запоров принимать средства, рекомендуемы в разделе «Запор». Это расслабит брюшные мышцы, которые при приступах кашля постоянно напряжены.

Предохраняйте ребенка от холодных воздуха и влаги, так как это усугубляет болезнь.

Колит

Стакан сыворотки в день с растворенным в ней мелким порошком листьев Melissa (1 чайная ложка) – прекрасное средство от язвенного колита. Это средство также поможет избежать волнений и встречать любую неприятность спокойно.

Клизма из сыворотки с Melissa успокаивает и помогает восстановить микрофлору кишечника. Ставить ее полезно дважды в неделю.

- Прекрасно смягчает спастический колит Melissa чай с ягодами красной смородины.

- При острых и хронических заболеваниях тонкого и толстого кишечника полезно пить Melissa чай с сиропом из плодов черники или шиповника.

- При колите с частым поносом полезны следующие сборы:

- 1) Смешать в частях по весу сухие измельченные листья Melissa, цветки ромашки аптечной – по 2 части каждое, корни лапчатки прямостоячей и горца змеиного – по 3 части каждое.

Настой. Одну чайную ложку смеси залить стаканом холодной воды, настоять 8 часов, нагреть до кипения, охладить, процедить. Принимать по 200 мл 2–3 раза в день до еды.

- 2) Смешать в частях по весу сухие измельченные листья Melissa, шалфея, кору дуба – по 3 части каждое, плоды фенхеля – 1.

Готовить и принимать как предыдущий сбор.

- При кровоточивости слизистой оболочки толстой кишки полезны следующие сборы:

1) Смешать в частях по весу сухие измельченные листья Melissa, подорожника, плоды шиповника – по 2 части каждое, цветки ромашки аптечной, травы горца почечуйного и перечного – по 4 части каждое, траву тысячелистника – 1.

Готовить и принимать как предыдущий сбор.

2) Смешать в частях по весу сухие измельченные листья Melissa, травы горца перечного и зверобоя, плоды шиповника – по 3 части каждое, листья крапивы двудомной – 2, цветки ромашки аптечной – 5, траву тысячелистника – 1.

Готовить и принимать как предыдущий сбор.

При лечении колита рекомендуются общие ванны в теплом настое Melissa, общий массаж с эфирным маслом Melissa, компрессы на живот из настоя Melissa, а в летнее время из кашицы свежих листьев Melissa, вдыхание эфирного масла Melissa или аромата букетика свежей Melissa.

Очень важен полный покой и постельный режим. Следует избегать волнений и встречать любую неприятность спокойно.

Конъюнктивит

Настой из листьев Melissa – полезное средство для промывания глаз при конъюнктивите. Настой уменьшает боль, снимает покраснение и опухоль.

Холодные примочки на глаза из настоя Melissa практически мгновенно приносят облегчение. Процедура следующая: намочить небольшое мягкое полотенце в холодном настое Melissa, отжать, сложить

и осторожно наложить на глаза. Для поддержания температуры сверху его нужно накрыть теплой материей. При нагревании полотенца процедуры повторяют. Примочки ставят в течение часа. После этого выпить стакан теплого мелиссного чая с медом. Затем глаза накрыть сухим полотенцем, лечь на спину и расслабиться. Воспаленные ткани глаз быстро придут в норму. Такое лечение нужно повторять каждый вечер в течение недели, даже если симптомы исчезли после первой же процедуры.

- Два свежих куриных белка тщательно размешать в половине стакана холодного настоя листьев мелиссы, дать постоять 30–40 минут в темном прохладном месте (можно в холодильнике) и этой смесью смазывать больные места на ночь за 10–15 минут до сна. Утром смыть прохладным настоем листьев мелиссы.

- *Настой.* Столовую ложку плодов кориандра и чайную ложку сухих измельченных листьев мелиссы залить 1,5 стаканами кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Настой – полезное средство для промывания глаз при конъюнктивите, уменьшающее боль и снимающее покраснение и опухоль.

- Смешать в частях по весу сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, траву чистотела – по 3 части каждое, траву фиалки душистой – 2.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 1 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Пить теплым не спеша по 100 г 6 раз в день. Этим же настоем промывать глаза, делать компрессы.

Корь

Мелиссный чай очень полезен при кори, так как процесс пищеварения при этой болезни угнетен. Ребенок страдает от потери аппетита, сильного токсикоза. Отсутствие слюны приводит к воспалению языка, а это притупляет чувство жажды и голода. Вкус мелиссного чая помогает

преодолеть эти явления.

Настой Melissa с лимонным соком – прекрасное питье при заболевании корью. Добавление в настой Melissa измельченного в мелкий порошок корня солодки или сиропа солодки – хорошее средство, облегчающее кашель, который обычен при кори.

Приготовление настоя Melissa на основе отвара ячменя усиливает целебные свойства Melissa.

Один стакан хорошо промытых зерен ячменя залить 1 л воды, довести до кипения и варить в закрытой посуде на слабом огне до разваривания зерен, затем в отвар добавить 1 столовую ложку сухих измельченных листьев Melissa, настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Этот отвар нужно пить часто, что принесет значительное облегчение и устранил кашель.

Лечение должно иметь своей целью понизить температуру и вывести шлаки из организма. Этого можно достигнуть, каждое утро промывая кишечник теплым настоем Melissa с помощью клизмы. Дважды в день – утром и вечером – нужно ставить горячие компрессы из настоя Melissa на пораженные сыпью участки кожи. Чтобы облегчить зуд, полезно принимать ежедневно ванну с чуть теплым настоем Melissa.

Лейкорейя

Лейкорейя, широко известная как бели, представляет собой заболевание, при котором появляются белые выделения из женских гениталий.

Водные процедуры с применением настоя Melissa крайне необходимы при белях.

Холодная сидячая ванна в настое Melissa, принимаемая дважды в день в течение 10 минут, принесет облегчение при болях в области таза и поможет удалить шлаки из организма.

Подмывание настоем Melissa с температурой 30–40 °C полезно для общего очищения и удаления гнойных выделений.

Процедура следующая: набрать в емкость клизмы 1,5 л теплого настоя Melissa и подвесить ее на высоте около 0,5 м над телом. Больная должна лечь и слегка приподнять бедра. Специальную насадку нужно смазать растительным маслом и медленно ввести в вагину. Струя регулируется при помощи вентиля на насадке. В тяжелых случаях такое промывание следует проводить ежедневно.

Полезно 2–3 раза в день пить Melissa чай с лимоном и медом по вкусу. Он позволяет устранить такие симптомы, сопровождающие бели, как частые головные боли, интенсивный зуд, депрессию, нервное раздражение, бессонницу, тянущие боли в животе.

- При женских белях девять высушенных и истолченных в порошок желудей дуба разделить на 18 частей. Принимать по одному порошку утром и перед сном, запивая каждый раз холодным чаем из Melissa.

Теплые ванны в настое Melissa устранят боли в поясничной области и икрах ног, а также тянущие боли в животе.

Лихорадка

Лихорадка наблюдается, если температура поднимается до 38 °C или выше. Во время сильного жара пейте настой из Melissa и цветков бузины черной как можно больше, так как лихорадка буквально сжигает влагу в организме человека. Настой – проверенное временем лекарственное средство от лихорадки, которое всегда помогает. Обычно напряжение ослабевает, и температура снижается за несколько часов или за ночь.

Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья Melissa и цветки бузины черной.

Настой. 4 столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при

комнатной температуре 45 минут, процедить. Настой выпить горячим с лимоном и любимой сладостью по вкусу и сразу лечь в постель, хорошо утеплиться, пропотеть. Через 2–3 часа вновь приготовить настой и выпить горячим медленно, небольшими глотками. Так повторять до снижения температуры до 37–37,2 °С. Затем постепенно снижать объем принимаемого настоя. Соблюдайте постельный режим, укрывшись как можно теплее.

Для детей до 10 лет для приготовления настоя используйте 2 столовые ложки смеси.

Если высокая температура причиняет вам беспокойство или поднимается выше 39 °С, можно использовать для ее снижения тепловатый или прохладный настой мяты.

Настой. 2 столовые ложки сухих измельченных листьев мяты залить 2 стаканами кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 5–7 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить.

Начинайте процедуру, смочив многослойную марлю прохладными настоем и прикладывая ее ко лбу, вискам, запястьям и ладоням. Повторяйте каждые 5 минут. Если это не снижает температуру, следует лечь в ванну с небольшим количеством чуть теплого настоя мяты и поочередно смачивать губкой части тела и конечности. Испарение настоя мяты усилит потерю тепла из организма. Когда вы охладитесь, выйдите из ванны, завернитесь в теплую простыню, а затем в одеяло, но не вытирайтесь. Делать все это нужно в теплой комнате (но не в жаркой) без сквозняков. Следует прервать процедуру в том случае, если температура снижается слишком быстро.

Высокая температура (более 40,5 °С) может быстро появиться у ребенка и привести к судорогам или припадкам. Конвульсивные непроизвольные спазмы могут охватить все тело или часть его. Ребенок цепенеет, сжимает челюсти и кулаки и закатывает глаза. У него может остановиться дыхание, он может посинеть, выделять слюну, обмочиться. Хотя это пугает родителей, но подобные судороги не считаются серьезными у малышей в возрасте от 6 месяцев до 4 лет. Обычно их можно предупредить у детей, склонных к таким состояниям, начав сбивать температуру сразу же вышеприведенными средствами.

Если все-таки судороги начались, переверните ребенка на бок, чтобы дать возможность слюне вытекать. Очистите рот от слюны салфеткой, смоченной в теплом настое мелиссы, или вызовите рвоту для облегчения дыхания. Ничего не кладите между зубами. Снимите с ребенка одежду и протрите его салфеткой, смоченной в прохладном настое мелиссы, или положите в ванну со слегка теплым настоем мелиссы для того, чтобы снизить температуру. И, естественно, обратитесь за врачебной помощью.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, базилика.

Настой. Столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Пить теплым с медом и лимоном по вкусу по 2–3 стакана в день при высокой температуре. Настой – прекрасное жаропонижающее, потогонное, антибактериальное, антисептическое, противоспазматическое средство, хорошо укрепляющее нервы.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы и цветки гибискуса. Чай из смеси полезно пить при жаре и лихорадочном состоянии, заболеваниях почек и женской репродуктивной системы, вызванных жаром, при кашле, наличии токсинов в крови.

- По одной чайной ложке сухих измельченных листьев мелиссы и коры корней барбариса залить 2 стаканами прохладной кипяченой воды. Настоять 4 часа, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить небольшими глотками в течение дня при перемежающейся и скачкообразной лихорадке.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, листья с цветками земляники лесной, цветки гречихи посевной – по 2 части каждое, траву адониса весеннего – 0,5.

Одну чайную ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Пить в течение дня не спеша, небольшими глотками.

Менопаузы расстройства

Мелиссный чай – прекрасное средство, ослабляющее или полностью устраняющее расстройства, вызванные менопаузой. Женщины, которые будут регулярно использовать мелиссу на протяжении периода, предшествующего менопаузе, укрепят свои женские органы, и менопауза наступит у них гораздо позже, проявляясь в незначительных симптомах. Добавление в стакан мелиссного чая 1/3 чайной ложки порошка корня солодки принесет больше пользы, чем прием химических медикаментов или синтетических гормонов. Солодка содержит натуральный женский гормон эстроген и до определенной степени может компенсировать его недостаток в организме.

- Смешать в частях по весу листья мелиссы, мяты перечной, лепестки василька синего, корни солодки и одуванчика – по 1 части каждое, листья крапивы двудомной, травы манжетки и пустырника, шишки хмеля – по 2 части каждое.

Одну чайную ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Выпить теплым перед сном при климактерическом синдроме.

- Смешать в частях по весу листья мелиссы и мяты перечной – по 2 части каждое, цветки боярышника и ромашки аптечной – по 1 части, корневища валерианы – 4.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, варить 3 минуты, настоять до охлаждения, процедить. Пить при климактерическом синдроме по 1 стакану утром и вечером до еды.

- Исключительно полезен в этот период сбор, состоящий из листьев мелиссы, мяты перечной, земляники лесной, травы чабреца, пустырника, цветков боярышника, зверобоя, таволги вязолистной, яснотки белой, корня солодки, взятых в равных частях по объему.

Настой. 2 столовые ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать теплым по 2/3–1

стакану 3–4 раза в день до еды.

Настой улучшает пищеварение, ослабляет тошноту, головную боль, выделение пота, приливы крови к голове, устраняет нервные и эмоциональные стрессы и переживания, особенно по поводу надвигающейся старости, оказывает сильное успокаивающее, обезболивающее, противосудорожное действие, препятствует выведению кальция из организма, нормализует сон и работу нервной системы.

- Смешать в равных частях по весу листья мяты, траву полыни горькой, плоды фенхеля, цветки липы, кору крушины ольховидной.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Пить по стакану утром и вечером до еды при климактерическом неврозе.

- При сухости влагалища и отсутствии упругости в качестве смазки для влагалища полезно пользоваться мелиссным маслом домашнего приготовления (настой (1:10) свежих листьев мяты в нерафинированном растительном масле). Во время полового акта масло можно нанести на внутреннюю сторону половых губ, внутрь влагалища и на половой член мужчины. Это добавит удовольствие обоим партнерам и облегчит проникновение внутрь.

Рекомендуются общие ванны из настоя мяты, общий массаж, массаж лица и головы с эфирным маслом мяты, вдыхание эфирного масла мяты или аромата букетика свежей мяты, очистительные клизмы из настоя мяты.

Менструальные проблемы

Первым лечебным средством, на которое следует обратить внимание, является диета, а также употребления мелиссного чая с лимоном и медом по вкусу.

Свежий морковный сок с небольшим количеством свекольного сока и

кашицы (или порошка) листьев мелиссы полезны для очистки крови от токсинов.

Мелисса – одно из эффективных домашних средств для лечения проблем, связанных с менструациями.

Настой. Две чайные ложки сухих измельченных листьев мелиссы залить 0,5 л крутого кипятка, настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Пить теплым небольшими глотками в течение дня с любимой сладостью, лимоном по вкусу. Это средство помогает практически всегда и всем. Особенно полезен настой мелиссы незамужним девушкам, у которых менструальные расстройства вызваны депрессией, стрессом, невротизмом или испугом.

- При задержке менструаций, причиной которой стала простуда, полезно выпить залпом один – два стакана горячего мелиссного чая. Женщина может проспринцеваться горячим настоем мелиссы. Полезно подержать ноги 30–40 минут в терпимо горячем настое мелиссы. Затем ноги окатить теплым настоем мелиссы, вытереть их досуха и надеть чистые теплые чулки, в которые насыпать сухой горчицы.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы и цветки гибискуса. Чай из смеси полезно пить по 1–2 стакана в день при менструальных нарушениях, особенно при обильных, болезненных менструациях, наличии токсинов в крови.

- При спазматических болях во время менструации у молодых незамужних анемичных девушек полезно принимать по половине чайной ложки порошка семян кунжута два раза в день, запивая порошок горячим настоем мелиссы. Регулярное использование этого средства в течение двух дней, предшествующих ожидаемому периоду, излечивает скудные менструации. Одновременно с этим полезно принимать теплые сидячие ванны в настое листьев мелиссы.

- По одной чайной ложке сухих измельченных листьев мелиссы и корневищ с корнями валерианы залить стаканом прохладной кипяченой воды, настоять сутки, периодически встряхивая содержимое. Процедить. Принимать небольшими глотками в течение дня как средство, снимающее мышечные спазмы, ослабляющее спазматические менструальные боли,

оказывающее особое успокаивающее действие на женскую репродуктивную систему.

- Отвар. Чайную ложку сухих измельченных корней девясила высокого залить 1,5 стаканами кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 15 минут, снять с огня, всыпать чайную ложку сухих измельченных листьев мелиссы, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды при нервной слабости, болезненных и нерегулярных менструациях, опущении матки, отсутствии аппетита, вялом пищеварении, повышенном кровяном давлении, геморрое, для профилактики преждевременных родов, как хорошее мочегонное средство.

- Отвар. 1/3 чайной ложки измельченного порошка имбиря залить стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 1–2 минуты, снять с огня, всыпать в отвар одну чайную ложку сухих измельченных листьев мелиссы, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 2/3–1 стакану 3 раза в день до еды, подсластив по вкусу натуральным медом, при болезненных менструациях и их задержке. Отвар прекрасно устраняет газы и снимает спазмы в брюшной области, в том числе спазмы во время менструаций, вызываемые холодом.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы – 1, корневища сыти круглой – 2.

Настой. Столовую ложку смеси залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды. Настой облегчает менструальные боли, устраняет предменструальный застой крови и накопление жидкости, особенно хорош при эмоциональных расстройствах предменструального синдрома, то есть при депрессии, раздражительности.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы и кору корней барбариса.

Настой. Две чайные ложки смеси залить 2 стаканами прохладной кипяченой воды, настоять 4 часа, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить небольшими глотками в течение дня как прекрасное кровоостанавливающее средство при маточных кровотечениях.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья

мелиссы и петрушки.

Настой. Столовую ложку смеси залить стаканом крутого кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды. Настой – эффективное месячногонное средство: вызывает менструации, ослабляет предменструальные спазмы и головные боли, устраняет задержку жидкости в брюшной полости, ногах и груди перед менструациями.

При болезненных месячных полезны следующие сборы (составляющие берут в частях по весу):

- Листья мелиссы – 1, цветки календулы – 2.
- Листья мелиссы – 1, листья мяты перечной – 1.
- Листья мелиссы – 1, трава водяного перца – 2.
- Листья мелиссы – 1, цветки ромашки аптечной – 2.

Одну столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

- Листья мелиссы – 2, листья подорожника большого – 1, трава душицы – 2.

Готовить и принимать как предыдущие сборы.

- Листья мелиссы – 1, цвет калины – 0,5, трава чабреца – 0,5, цвет календулы – 2.

Готовить и принимать как предыдущий сбор.

- Листья мелиссы – 1, цвет бузины черной – 1, цвет липы – 1.

Готовить и принимать как предыдущий сбор.

- Смешать в частях по весу листья мелиссы – 2, травы зверобоя, пастушьей сумки, тысячелистника – по 2 части каждое, цветки календулы

и шишки хмеля – по 1 части, цветки ромашки аптечной и яснотки белой – по 4 части.

Одну чайную ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Выпить перед сном небольшими глотками при болезненных менструациях.

- Благотворно действует на протекание месячного цикла сбор из листьев Melissa, мяты перечной, цветков календулы, взятых в равных частях по весу.

Одну столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Принимать в течение дня в теплом виде небольшими глотками.

- При маточных кровотечениях полезно пить холодный чай из Melissa, смешанный 3:1 с соком плодов рябины красной.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мяты перечной – 1, листья Melissa, шалфея лекарственного, траву тысячелистника – по 2 части каждое.

Одну столовую ложку смеси залить 1,5 стаканами кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать при сильных кровотечениях во время месячных по 1/2 стакана 2–3 раза в день до еды.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья Melissa и цветки жасмина.

Столовую ложку смеси залить 1,5 стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Пить теплым небольшими глотками в течение дня. Настой – прекрасное антибактериальное, противовирусное, противоопухолевое, месячнотонизирующее, кровоостанавливающее средство, оказывает на женщин мягкое афродитическое действие, очищает матку, улучшает обмен веществ, полезен при болезненных состояниях, сопровождающихся кровотечениями, укрепляет нервы при эмоциональных расстройствах.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья Melissa –

1, корневища с корнями валерианы лекарственной – 1, цветки зверобоя – 1, цветки ромашки аптечной – 2.

Настой. Столовую ложку смеси залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать при болезненных менструациях в «больные дни» по 2 столовые ложки 3 раза в день через час после еды.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы – 1, траву зверобоя – 0,5, цветки акации белой, стебли крапивы двудомной – по 2 части каждое, листья грецкого ореха – 6.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Принимать при простудных женских заболеваниях по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Прохладные сидячие ванны в настое мелиссы должны войти в привычку. Выполнять эти процедуры следует каждое утро, но воздерживаться от прохладных ванн на время месячных.

Метеоризм

При явлениях метеоризма, когда наблюдается учащенное и непрерывное сердцебиение, постарайтесь полюбить мелиссный чай. Пейте его постоянно ежедневно до тех пор, пока не наступит улучшение.

Мелиссный чай исключительно полезно пить, если от газов испражнения стали зловонными.

Порошок листьев мелиссы можно также просто добавлять в пищу, делая это регулярно – утром, днем, вечером.

- Смешать в частях по весу листья мелиссы – 2, плоды аниса, кориандра, тмина, фенхеля – по 1 части каждое.

Две чайные ложки смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять,

укутав, 30–40 минут, процедить. Выпить при диспепсии, спазмах желудка и метеоризме небольшими глотками в течение дня.

- Ветрогонный сбор для детей и младенцев: смешать в равных частях по весу порошки плодов тмина, фенхеля, цветки ромашки аптечной, листья Melissa.

1 чайную ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 10 минут, процедить. Давать ребенку по 1–2 столовые ложки несколько раз в день. Настой действует мягко и приятен на вкус.

- Если беспокоят колики, спазмы в кишечнике, при метеоризме в Melissa чай полезно добавлять щепотку цветков ромашки аптечной.

- При отсутствии аппетита, большом скоплении газов в кишечнике целебные свойства Melissa чая можно усилить добавлением в него порошка имбиря: на 1 стакан Melissa чая 1/5 чайной ложки порошка имбиря. Чай выпивать вместе с порошком. Пить до тех пор, пока не исчезнут неприятные ощущения в кишечнике и не восстановится аппетит.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья Melissa, мяты перечной, плоды фенхеля – по 2 части каждое, цветки ромашки аптечной – 3, траву пустырника – 1.

Две столовые ложки сбора залить 400 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Принимать утром натощак и вечером перед сном по 1/2 стакана.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья Melissa и базилика.

Столовую ложку смеси залить 1,5 стаканами крутого кипятка, настоять как чай. Пить теплым небольшими глотками в течение дня. Напиток – прекрасное антисептическое, антибактериальное, противоспазматическое, ветрогонное средство, полезное при вздутии живота (метеоризме).

- Достаточно большой кусок грубой льняной ткани сложить несколько раз так, чтобы он мог закрыть горло, грудь, живот. Полотно опустить в холодный настой Melissa (зимой – в теплый настой), намочить, хорошо выкрутить и приложить к телу так, чтобы края свисали. Поверх надо

положить шерстяное или полотняное одеяло, сложенное вдвое или втрое, чтобы прекратить доступ воздуха к компрессу. Горло хорошо обернуть еще куском сукна. Компресс можно держать до одного часа. Когда он согреется, сменить на свежий, прохладный. Рекомендуется при скоплении газов в желудке и животе.

Рекомендуются общие ванны в теплом настое мелиссы, общий массаж с эфирным маслом мелиссы, вдыхание эфирного масла мелиссы или аромата букетика свежей мелиссы.

При метеоризме полезны очистительные клизмы из настоя мелиссы. После клизмы полезно полежать, положив на живот компресс из настоя мелиссы, прикрыв его теплым полотенцем.

Мигрень

Количество приступов мигрени значительно уменьшает и снижает их силу постоянный прием, без ограничения по количеству, мелиссного чая с лимоном и медом по вкусу.

- При мигрени, головокружении, физическом истощении, общем упадке сил полезен сбор из листьев мелиссы и листьев первоцвета весеннего, взятых в равных частях по объему.

Настой. 1 столовую ложку сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/2–2/3 стакана теплого настоя (можно с медом по вкусу) 3–4 раза в день до еды.

Компресс из кашицы свежих листьев мелиссы – старинное средство, облегчающее боль при мигрени. Листья мелиссы измельчить в кашицу, завернуть в марлю и класть на лоб перед сном или в удобное время в течение дня. Компресс нужно обновлять, когда кашица листьев мелиссы высохнет.

Чай против мигрени

Очень действенную помощь человеку, страдающему мигренью, оказывает следующая чайная смесь:

Листья розмарина 30 г

Листья мяты перечной 20 г

Листья мяты перечной 20 г

Фиалка (надземная часть) 15 г

Цветки таволги вязолистной 10 г

Цветы фиалки 2 г

Чай этот очень вкусен, и поэтому его можно пить ежедневно в течение многих месяцев. Так как мята и розмарин, благодаря своим эфирным маслам действуют сосудорасширяюще, возбуждающе и способствуют кровообращению, этот освежающий и бодрящий напиток можно подавать к завтраку. Благоухающая фиалка является специфическим средством от мигрени. Так же как человек, страдающий мигренью, она не выносит яркого света, избегает солнца и хорошо чувствует себя только в тени.

Если не обезболивающие средства – тогда что?

Если Вы страдаете от приступов мигрени, Вашим правилом должно стать: обходиться без обезболивающих таблеток. Даже при обострении головной боли или при остром приступе мигрени можно принять ряд естественных мер, которые принесут вам облегчение: например, прогулки на свежем воздухе, втирание в кожу лба и висков эфирного масла мяты, освежающие компрессы из настоя мяты на лоб и затылок, отвлекающие

водные процедуры, например, струя прохладного или холодного настоя Melissa на лицо, голову.

Другая очень полезная альтернатива обезболивающим таблеткам – ножная ванна из Melissa. Приготавливают горячий настой из чашки листьев Melissa и одного или двух литров воды. Травяной настой выливается в тазик для ножной ванны, который заполняется водой приятной температуры так, чтобы были закрыты лодыжки. Приблизительно через десять минут ноги вынимают из этого таза и помещают в другой, стоящий рядом, но уже с холодным, как лед, настоем Melissa. Затем контрастная ванна может быть повторена еще раз. Благодаря этой процедуре все напряжение и заблокированная энергия будут оттянуты от головы в ноги. Этот метод приносит большое облегчение при острых приступах мигрени, каким бы простым он ни казался. Контрастная ванна для ног, так же как и компресс из Melissa, может предупредить приступ. Хотя все виды наружного применения, упомянутые мною, оказывают свое действие, все же контрастная ножная ванна с Melissa кажется наиболее эффективной. Вы не должны судить о ней, пока ее не попробуете!

- Две столовые ложки сухих измельченных листьев Melissa залить 200 мл тройного одеколона или водки, настоять в темном месте при комнатной температуре 8 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. При головных болях и мигренях протирать настойкой виски, лоб, затылок и за ушами.

- Смешать в равных частях по весу листья Melissa, розмарина, пустырника, цветки лаванды, корни первоцвета.

Настой. Столовую ложку смеси залить одним стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, один час, процедить. Принимать при мигрени по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

- Смешать в равных частях по весу листья Melissa, мяты перечной, плоды кориандра.

60 г смеси залить 100 г спирта и 20 г воды, настоять сутки, периодически встряхивая содержимое, процедить. Смоченную настойкой салфетку накладывать на виски и затылок при головной боли и мигрени.

- Смешать в частях по весу листья мяты – 1, траву спорыша – 1,5, траву зверобоя – 2.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 1,5 часа, процедить. Принимать при мигрени по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Можно при приступе дать больному 1/4 стакана, а если боли стали утихать, то можно стакан настоя разделить на 5 приемов и выпить за 30 минут до еды.

- Смешать в частях по весу листья мяты – 1, лепестки цветков коровяка скипетровидного – 2, траву сушеницы топяной – 4.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды при лечении мигрени.

- Смешать в частях по весу листья мяты – 1, цветки ромашки аптечной – 1, шишки хмеля – 2.

Готовить и принимать как в предыдущем сборе.

- Смешать в частях по весу листья мяты – 1, цвет липы – 2, листья ежевики – 4.

Готовить и принимать как в предыдущем сборе.

Существенно важно провести очищение организма. Полезно с этой целью ставить очистительные клизмы теплым настоем мяты.

Приступы мигрени способны облегчить следующие меры: горячие ножные ванны в настой мяты, горячие припарки из настоя мяты на область желудка и позвоночник, холодные компрессы из настоя мяты (4,5 °С – 15,5 °С) на голову и припарки на шею, смоченные в горячем настое мяты.

Для лечения мигрени полезны паровые ингаляции настоем мяты длительностью 10–15 минут один-два раза в день, а также при первых признаках, предшествующих наступлению мигрени. Для усиления целебных свойств настоя мяты в него полезно добавить яблочный уксус (на 0,5 л настоя мяты берут 50–100 мл яблочного уксуса).

Мозоли

Мелисса – одно из эффективных средств от недавно появившихся мозолей. Взять свежую мелиссу, растолочь ее в кашицу и смешать столовую ложку кашицы мелиссы с половиной чайной ложки горчичного масла. Эту смесь перед сном необходимо втереть в пораженное место. Кожа постепенно размягчится, и мозоль исчезнет.

При мягких мозолях, обычно появляющихся между пальцами ног, нужно ежедневно мыть ноги настоем мелиссы, а затем посыпать их измельченными в пудру листьями мелиссы.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы и луковую шелуху.

Отвар. 5 столовых ложек смеси залить 10 л кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 5 минут, настоять 30 минут, процедить. Отвар вылить в таз. Этот отвар полезен для ножных ванн при лечении потрескавшейся кожи пяток, для устранения мозолей.

Морская болезнь

Залейте в термос мелиссный чай и возьмите с собой лимоны, которые будете употреблять с мелиссным чаем. Мелиссный чай эффективен и при лечении слабости, испытываемой в транспорте, собственно морской болезни, а также утренней слабости.

Если вас беспокоят головокружения по утрам, полезно выпивать каждый день после обеда и ужина по одному стакану мелиссного чая.

Во время отдыха полезно побольше ходить босиком по свежей траве и в прохладном настое мелиссы по колени, делать ежедневно сначала два обливания верхних частей тела и одно – спины прохладным настоем мелиссы, затем – полуванны и ванны в настое мелиссы.

Мужское бесплодие

Тщательно смешать друг с другом 100 г свежеприготовленного сока из травы мелиссы, сок от трех лимонов, три желтка куриных яиц (если есть возможность, то желтки от 20 перепелиных яиц), 200 г натурального меда, 200 г коньяка или красного вина типа «Малага». Принимать при мужском бесплодии по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Смесь хранить в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте. Перед применением смесь тщательно перемешивать деревянной ложкой.

- Смешать в равных частях по весу листья мелиссы и шишки хмеля.

Настой. Три столовые ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать в случае преждевременного извержения семени в течение первой недели по 2/3 стакана 3 раза в день до еды, в течение второй недели – 2 раза в день.

- При бесплодии у мужчин вследствие отсутствия или неполноценности сперматозоидов в сперме полезен следующий уникальный сбор лекарственных растений:

Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, крапивы двудомной, березы повислой, ежевики сизой, земляники лесной, травы базилика обыкновенного, будры плющевидной, зверобоя продырявленного, тысячелистника обыкновенного, цветки бузины черной, календулы лекарственной, таволги вязолистной.

Настой. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при

комнатной температуре 45 минут, процедить. Утром, до 7 часов утра, и вечером перед сном съедать по 1–2 чайной ложке меда, запивая его 100 мл настоя. После 30 дней лечения сделать перерыв на 30 дней, а потом снова повторять при необходимости курсы лечения.

Нарушения кровообращения

Мелисса может стимулировать кровообращение и помочь предотвратить появление расстройств кровообращения, таких как геморрой, целлюлит, нарушенные капилляры и варикозное расширение вен.

Исключительно полезны полные ванны и очистительные клизмы с настоем мелиссы, общий массаж с эфирным маслом мелиссы, вдыхание эфирного масла мелиссы или аромата букетика свежей мелиссы.

Полезно в рацион питания ввести мелиссный чай и растительное масло, в котором настаивалась мелисса.

Насморк

Грудным младенцам, на которых острый насморк оказывает особенно драматическое воздействие, т. к. они не могут ни спать, ни сосать грудь, полезно накапать несколько капель смеси 1:1 эфирных масел мелиссы и эвкалипта на подушку, простыню и одеяло. Поможет и увлажнитель воздуха поблизости от детской кроватки с той же добавкой смеси масел.

Воспаление лобной и придаточных пазух носа

Испытанным средством при воспалении лобной пазухи является ингаляция парами Melissa. Для этого берется пригоршня листьев Melissa, кладется в миску и заливается кипящей водой. Далее голова накрывается полотенцем для купания, и в этой «палатке» вдыхают пары Melissa.

Обратите внимание на то, чтобы горячая миска не пришла в соприкосновение с лицом и вы не обожглись! Чтобы не вызвать раздражение глаз при ингаляции, лучше держать их закрытыми. Будьте осторожны! Кстати, описанная процедура идеальна для очищения лица при нечистой коже и угрях. Пары Melissa открывают поры кожи лица и действуют противомикробно и излечивающе на небольшие воспаления и прыщи. Кроме того, Melissa не только снимает спазмы, но и тормозит воспалительный процесс, особенно при воспалении слизистых оболочек.

Мелисса – прекрасное средство для лечения уже развившейся острой формы насморка. Полезно закапывать в нос 2–3 капли эфирного масла Melissa в течение 3–4 дней, одновременно смазывать им лоб, виски, нос. Можно мелиссное масло смешать пополам с камфорным.

Полезно закапывать в каждую ноздрю по 2–3 капли сока свежих листьев Melissa 3–5 раз в день, откинув назад голову и массируя после закапывания крылья носа. Или вложить в ноздри ватные тампоны, смоченные мелиссным соком.

Сухие истертые в порошок листья Melissa или кашицу свежих листьев Melissa полезно нюхать при насморке.

50 г сухих или 100 г свежих измельченных листьев Melissa залить 0,5 л водки, настоять в темном месте при комнатной температуре две недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Эту настойку набрать в рот и держать 5–7 минут при насморке, затем выплюнуть и рот прополоскать настоем Melissa. При сильном насморке эту процедуру проводить 4–5 раз в сутки.

Для тех, кто часто болеет насморком, перешедшим в хроническую форму, полезно промывать нос теплым, чуть подсоленным мелиссным настоем. Процедура выполняется так: наклониться над глубокой тарелкой с

настоем, носом втянуть его и выпустить изо рта. Так пропустить весь настой (около 0,5 л), не поднимая головы, отсморгаться попеременно через каждую ноздрю. Процедуру делать 2 раза в день, утром и вечером.

- Смешать 1:2 по объему мелиссное масло и мед. Смесью смазывать пазухи носа при насморке. Полезно пить чай из мелиссы.

- Смешать 1 часть (по объему) мелиссного масла, 0,5 части 30 %-ной настойки прополиса на спирту, 0,5 части зверобойного масла. Смесь закапывать в нос при насморке или делать тампоны.

- Одну часть прополиса на сливочном масле смешать с одной частью сока свежей капусты и 0,5 части мелиссного масла. Закапывать в нос по 2–3 капли или делать тампоны.

- Листья мелиссы – 0,5, цвет гречихи – 3, трава чистотела – 0,1 (составляющие берут в частях по весу).

Одну чайную ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Пить при насморке теплым, небольшими глотками по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Листья мелиссы – 0,5, трава пустырника – 1, цвет боярышника – 1,5.

Одну столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Листья мелиссы – 1,5, трава медуницы – 2, трава чистотела – 0,5.

Одну чайную ложку сухой измельченной смеси залить 1/2 стакана крутого кипятка, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Пить при насморке в течение дня равными долями за 30 минут до еды.

- Листья мелиссы – 1, листья березы – 0,5, трава череды – 3.

Одну столовую ложку сухой измельченной смеси залить 0,25 л крутого кипятка, настояв, укутав, 3 часа, процедить. Принимать при насморке по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Полезно регулярно ходить в баню с сухим паром от камней, поливаемых настоем Melissa, один-два раз в неделю. Полезно париться веником из Melissa и березы и подолгу потеть, затем тщательно обмываться горячим Melissa настоем.

Неврастения

От нервных недугов страдают все – молодые, старые, люди среднего возраста, и даже дети и младенцы. Молодой человек, например, чувствует себя не признанным своими коллегами по работе, реагирует на это беспокойством, нервозностью; отец семейства, считающий, что в профессиональном отношении к нему предъявляют чрезмерные требования, начинает страдать сильными головными болями; мать-одиночка, испытывающая постоянные заботы о своем финансовом положении, теряет в конце концов аппетит, и у нее во время еды все время сдавливает желудок; бабушка, которого постоянно раздражает музыка у соседей, регулярно испытывает нервную боль в сердце; школьник, на которого давят домашние задания, ощущает боли в желудке и теряет аппетит, а младенец, не чувствующий достаточной ласки и внимания, реагирует на мир криком перед каждым засыпанием.

Чем постоянной плохое настроение, чувство собственной неполноценности и страх воздействуют на нашу душу или, наоборот, происходят из ее состояния, тем больше закрепляются напряжения в нашем теле. В конце концов они приводят к энергетическому дефициту в определенных органах или системах органов и наконец проявляют то, что мы называем сначала «функциональными», а позже «органическими» заболеваниями. Как этот энергетический дисбаланс повлияет на наш организм, выразится ли он в пониженной сопротивляемости организма, нарушении сна или раке, не имеет, в конечном счете, значения. Фактом остается то, что каждый человек сам создает для себя свои болезни.

Действующие естественным образом целебные биологически активные вещества Melissa разрешают душевные конфликты, принесут облегчение, успокоят и снимут нервное напряжение.

При всех расстройствах нервной системы полезно пить по одной-две чашки настоя из мяты в день. Мята очень легко можно комбинировать с другими лекарственными растениями, обладающими успокаивающим действием, поэтому она не должна отсутствовать ни в одном успокаивающем и усыпляющем чае. Для детей бывает достаточно уже одной чашки настоя перед сном, чтобы снять беспокойство и превратить страхи перед экзаменом в приятные сны.

Настой из мяты исключительно полезен тем, кому предстоят нервные перегрузки.

Легковозбудимые и нервные люди могут принимать мяту в течение дня столько раз, сколько им необходимо для успокоения нервной системы. Побочных явлений не возникает!

Мята не следует применять при артериальной гипотензии (пониженное артериальное давление).

Нельзя недооценивать эффективность полной ванны с мятой. Тот, кто имеет возможность, должен принимать ее по крайней мере не меньше двух-трех раз в неделю перед сном. Даже если у вас нет упомянутых симптомов, а был напряженный день или тяжелая умственная или физическая нагрузка, и вы хотите снова быть в порядке, ванна из мяты как раз то, что вам нужно. Маленькие дети, которые очень подвижны и нервновозбудимы, заметно успокаиваются после ванны с мятой.

Настой. 1/2 чайной ложки сухих измельченных листьев мяты залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать в теплом виде по 1/3–1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

При чрезмерной возбудимости нервной системы, повышенной реакции на внешние ситуации, вздрагивании и испуге от небольшого внезапного шума или удара полезны ежедневные обливания прохладным настоем мяты.

При нервных спазмах кишечника на нервной почве полезно ввести в рацион питания свежие или сушеные измельченные листья мяты.

- При заболеваниях нервной системы (нервное возбуждение, бессонница, нервное сердцебиение, депрессивное состояние, неврастения, неврозы) полезно применять следующие сборы:

- Смешать в равных частях по весу листья мяты, вахты трехлистной, пустырника.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать вечером теплым небольшими глотками по 1/2 стакана.

- Смешать в равных частях по весу листья мяты, травы душицы, зверобоя.

Смесь применять в виде чая при душевных заболеваниях, для поднятия общего тонуса организма, при общей слабости, как успокаивающее, при простудных заболеваниях.

- Чтобы снять раздражительность, успокоиться, полезно набрать в полость рта крепкий мятный чай и подержать его одну-две минуты. Это средство поможет унять волнение, нервозность, страх перед экзаменом или важным выступлением.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мяты перечной, травы зверобоя, цветки терна – по 0,5 каждое, цветки боярышника – 2.

Настой. Одну-две чайные ложки сбора залить 200 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить, добавить одну чайную ложку меда и выпить в течение дня не спеша, небольшими глотками.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мяты перечной, шишки хмеля – по 1 части каждое, листья первоцвета весеннего, липы – по 2 части каждое.

Настой. Одну чайную ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить, добавить одну чайную ложку меда и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Смешать в частях по весу сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, шишки хмеля – по 1 части каждое, побеги багульника – 1,5, корни валерианы – 3.

Настой. Две столовые ложки сбора залить стаканом кипящей воды, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Выпивать глотками в течение дня при депрессиях, неврастении, неврозах, бессоннице (принимать для профилактики стрессовых состояний за один день до планируемой стрессовой ситуации).

Рекомендуются общий массаж и массаж головы и лица эфирным маслом мелиссы, вдыхание эфирного масла мелиссы и аромата букетика свежей мелиссы.

В субботние и воскресные дни принимайте регулярно 1–2 раза в день теплые ванны из настоя мелиссы в течение 15–20 минут. После ванны полезно лечь в постель и не спеша выпить стакан мелиссного чая с вареньем из плодов калины или боярышника.

Полезно принимать вечером за 1–2 часа до отхода ко сну теплые ножные ванны в настое мелиссы.

- Если вы раздражаетесь по пустякам, недовольны всем и вся, вас преследуют депрессия, стрессы, настроение «на нуле», устройте праздник своему организму. Возьмите десять литров натурального (непастеризованного) молока, растворите в нем 500 г меда, всыпьте в молоко по 100 г сухих измельченных листьев мелиссы, мяты перечной, цветков зверобоя, календулы, таволги вязолистной, липового цвета, траву тысячелистника, нагрейте на слабом огне (не доводите до кипения), настаивайте, укутав, 40 минут, процедите и влейте в воду для ванны. Температура 32 °С (теплая ванна). Продолжительность 15–20 минут. Конечно, дорогая ванна получается, но ваше здоровье дороже всяких денег. Лучше откажите себе в чем-то другом, но обязательно сделайте себе такой подарок. Он окупится прекрасным настроением, замечательным самочувствием, отличным внешним видом.

- Если в семье возникают беспричинные ссоры, скандалы, приводящие к многочисленным расстройствам нервной системы, то, начиная с пятницы, три дня подряд на заходе солнца пейте всей семьей

чай, заваренный на мелиссе, на которую предварительно наговорите:

«Мелисса, смягчи то, сама знаешь что. Аминь. Аминь. Аминь».

Такое чаепитие проводите постоянно еженедельно, до наступления в семье мира и спокойствия, которые обязательно придут в вашу семью.

- На восходе солнца любого дня срежьте травы мелиссы, мяты перечной, пустырника сердечного. В этот же день пойдите с ними в церковь (лучше на Троицу) и отстояте там обедню. Затем эти растения высушите и, беря по одной чайной ложке каждой измельченной травы, заварите как чай в двух стаканах кипящей воды, процедите. Перед тем, как пить этот чай, трижды наговорите на чай:

«Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Дозволь, Господи, исцелиться рабу (е) Божьему (ей) (полное имя) от скорби, невесть откуда во мне взявшейся. Аминь. Аминь. Аминь».

Во время произнесения заговора представьте, как от вас поднимается некий «шар», в котором находятся ваши проблемы (болезни). Они предстанут в виде энергетических змеек различного цвета. Чай пить три раза в день за 15–20 минут до еды, а его остатками смачивать лицо, виски, затылок и грудь, ждать, пока чай не высохнет. Курс лечения – одна – две недели. Лечение нужно начинать на Черной Луне (новолуние), или убывающей Луне.

Неврит

Постоянное употребление мелиссного чая – прекрасное профилактическое средство, предотвращающее возникновение невритов.

Боль при невралгии лица (воспалении тройничного нерва) можно ликвидировать или значительно уменьшить, выпивая небольшими глотками ежечасно стакан мелиссного чая с добавлением в него 1–2 чайных ложек яблочного уксуса 5–7 раз в день.

Мелисно-ячменный напиток – хорошее средство лечения невритов. стакан хорошо промытых зерен ячменя залить 1 л воды, довести до кипения и варить в закрытой посуде на слабом огне до разваривания зерен, затем в отвар добавить 1 столовую ложку сухих измельченных листьев мелиссы, настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Пить теплым в течение дня небольшими глотками с медом и лимоном по вкусу.

Отвар. Столовую ложку сухих измельченных корней окопника залить 1 стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, снять с огня, всыпать 1 столовую ложку сухих измельченных листьев мелиссы, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Применять в виде компрессов, припарок при невралгиях, невритах и невралгиях вследствие ранения.

3–4 раза в неделю принимать теплые (37 °С) ванны в настое мелиссы в течение 25–30 минут. Пораженную часть тела несколько раз в день промывать горячим настоем мелиссы (столовую ложку сухих измельченных листьев мелиссы на стакан воды).

- 2–3 кг измельченной соломы овса залить утром 10 л холодной воды, вечером довести до кипения, всыпать две горсти листьев мелиссы, настоять 30 минут, процедить и вылить в ванну, которую принять перед сном при лечении неврита седалищного нерва (ишиаса).

В тяжелых случаях невритов к болезненным участкам прикладывать компрессы из кашицы листьев мелиссы. Держать их около часа, затем заменяя новой кашицей до устранения боли.

Нейроциркуляторные (вегетативно-сосудистые) дистонии

При НЦД гипертензивного типа полезно применять мелиссу и сборы лекарственных растений, в состав которых входит мелисса.

Настой, чай из листьев мелиссы уменьшают раздражительность, нервозность, улучшают сон, снижают уровень артериального давления,

уменьшают головную боль и боль в области сердца, стимулируют эндокринную систему, активизируют обменные процессы. Следует, однако, помнить, что процесс лечения НЦД длительный, эффект можно ожидать не ранее чем через 3–4 недели.

Сборы лекарственных растений, полезные при лечении и профилактике НЦД гипертензивного типа.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья Melissa и вахты трехлистной – по 2 части каждое, корни валерианы, шишки хмеля – по 1 части каждое.

Настой. Столовую ложку смеси залить двумя стаканами кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 100 мл 2 раза в день до еды.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья Melissa, траву пустырника, корни валерианы, плоды тмина и фенхеля.

Настой. Чайную ложку смеси залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья Melissa, цветки боярышника.

Отвар. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, настоять до охлаждения, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день до еды.

Настойка. 50 г смеси залить 500 мл водки, настоять в темном месте при комнатной температуре 20 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 20–25 капель 3 раза в день, запивая Melissa чаем.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья Melissa, траву душицы – по 3 части каждое, корни валерианы – 4, плоды фенхеля – 2.

Настой. Столовую ложку смеси залить стаканом крутого кипятка,

настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 50 мл 3–4 раза в день до еды.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, цветки ромашки аптечной, траву пустырника, плоды тмина и фенхеля.

Настой. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать по 200 мл на ночь.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, шалфея, цветки боярышника – по 1 части каждое, травы душицы и сушеницы топяной – по 2 части каждое, траву пустырника – 3.

Настой. Чайную ложку смеси залить стаканом кипятка, варить 5 минут, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Принимать по 100 мл 2 раза в день до еды.

При НЦД кардиального типа полезны следующие сборы.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы – 3, корни валерианы – 4, плоды фенхеля – 2, цветки ромашки аптечной – 1.

Отвар. Чайную ложку смеси залить 200 мл холодной воды, настоять 5–6 часов, затем довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, охладить, процедить. Принимать по 200 мл в день за 5–6 приемов.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, траву тысячелистника – по 3 части каждое, траву пустырника – 2, корни валерианы, травы душицы, зверобоя, листья березы – по 1 части каждое.

Готовить и принимать как предыдущий сбор.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы – 3, травы душицы, зверобоя, листья трифоли, корни солодки – по 1 части каждое.

Готовить и принимать как предыдущий сбор.

Нервный тик

Нервный тик – возникающие помимо воли человека подергивания, связанные с непроизвольным сокращением отдельных мышц или группы мышц лица, шеи, головы.

При возникновении тика взять свежие листья мяты, измельчить их в кашу и в виде компресса положить на больное место, а сверху льняную тряпочку и завязать теплым платком. Кашу можно менять несколько раз в день на новую. В зимнее время компресс изготавливать из порошка листьев мяты, который следует залить горячей водой до состояния густой кашицы и положить на больное место.

Ослаблению нервного тика хорошо помогает мятный чай, принимаемый по 1–2 стакана в день.

Несварение желудка

Чай из мяты исключительно полезен при лечении и профилактике несварения желудка.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мяты и порошок имбиря. Чайную ложку смеси залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Пить теплым небольшими глотками в течение дня при несварении желудка, тошноте, рвоте, отрыжке. Настой устраняет спазмы и боли в брюшной области.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мяты, порошок кардамона. Чайную ложку смеси залить стаканом

крутого кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Пить теплым небольшими глотками в течение дня при несварении желудка, неврогенных пищеварительных расстройствах у детей, помогает остановить рвоту, устранить срыгивание кислым и отрыжку, полезен при потере вкуса.

На область желудка полезно прикладывать компрессы из настоя мяты.

Полные ванны и очистительные клизмы из настоя мяты способствуют улучшению пищеварения, укреплению нервной системы, созданию спокойного настроения. Рекомендуется общий массаж с эфирным маслом мяты.

Нефрит

При нефрите полезно ежедневно натощак выпивать стакан свежеприготовленного морковного сока, в котором растворены чайная ложка измельченных в пудру листьев мяты, чайная ложка свежего лимонного сока, половина чайной ложки мятного масла домашнего приготовления и столовая ложка натурального меда.

Хорош при остром и хроническом нефрите свежеприготовленный виноградный сок с растворенной в ней пудрой из листьев мяты (1 столовая ложка пудры на 0,5 л сока). Принимать небольшими глотками в течение дня. Эта смесь обладает сильным мочегонным действием. Способствует удалению шлаков, токсинов, вызывающих воспаление почек, уменьшает боли при почечных коликах.

Мятный чай – прекрасное средство при лечении всех заболеваний почек. Пить по 1/2 стакана 3–5 раз в день в промежутках между едой.

- Смесь сухих измельченных листьев мяты и черники, взятых в равных частях по объему, полезна для лечения всех заболеваний почек, особенно при пиелонефрите.

Настой. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом холодной воды,

настоять ночь, утром довести до кипения (но не кипятить), настоять до охлаждения, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день в промежутках между едой.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья Melissa и траву якорцев стелющихся.

Настой. Одну столовую ложку смеси залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Принимать теплым, небольшими глотками по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при нефрите.

- Лепестки сиренево-фиолетовой астры смешать в равных частях по объему с листьями Melissa. Чай, приготовленный из этой смеси, – прекрасное средство при лечении и профилактике нефрита. В течение дня выпивать до одного стакана такого чая.

Полезны теплые ванны (37–38 °С) из настоя листьев Melissa продолжительностью 12–15 минут. Курс лечения 15–20 ванн. При необходимости ванны принимать через месяц перерыва. После ванн следует лечь в постель, хорошо утеплиться и выпить не спеша 1–2 стакана Melissa чая с лимоном и медом по вкусу. Очень полезно пить Melissa чай с абрикосовым, малиновым, черничным, ежевичным вареньем, вареньем из белой смородины, рябины красной.

Рекомендуется общий массаж с эфирным маслом Melissa.

Полезно провести очищение кишечника клизмами с теплым настоем Melissa.

Ноги (уставшие и стертые)

Ножные ванны в настое Melissa – замечательное успокаивающее средство. Попарив ноги, вы взбодрите весь организм. Ножная ванна в настое Melissa – одна из самых приятных вещей, которые вы можете предложить тому, кто провел на ногах целый день.

Настой. 50 г сухих измельченных листьев мяты перечной залейте 10 л кипятка, варите в закрытой посуде на слабом огне 5–7 минут, настаивайте, укутав, 30 минут. Наполните таз на одну четверть теплым настоем мяты перечной, а затем долейте некоторое количество горячего настоя мяты перечной. Остальной горячей настой мяты перечной держите в закрытом ведре, чтобы он не остыл. Опустите в таз ноги. Настой мяты перечной должен быть достаточно горячим. Когда он начнет охлаждаться, добавляйте еще горячий настой из ведра. Аккуратно промокните ноги горячим полотенцем, наденьте сухие хлопчатобумажные носки, выпейте стакан мяты перечной с лимоном и сладостями по вкусу. Вы тогда почувствуете, как прекрасен Мир и Жизнь на Земле!

Ожирение

Мята перечная – идеальное лекарственное растение для людей, страдающих от избыточного веса, ожирения, метеоризма, спазмов желудка, снижения пищеварительной функции, «волчьего» аппетита.

- Непосредственно за 30–40 минут до еды надо медленно, небольшими глотками выпить мяты перечной чай с лимонным соком. Из половинки лимона нужно выдавить сок и залить его стаканом едва теплого мяты перечной чая. Это средство также полезно принимать небольшими глотками между основными приемами пищи. К мяте перечной можно добавлять по вкусу траву мяты перечной, чабреца, листья малины, земляники, первоцвета, которые придают приятные вкус и аромат чайному сбору.

- Столовую ложку сухих измельченных листьев мяты перечной залить 1 л крутого кипятка, настоять 30–40 минут, периодически помешивая содержимое, процедить. Затем 50 г сухих измельченных корневищ валерианы залить данным холодным настоем, настоять сутки, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить небольшими глотками по 100–150 г в промежутках между приемами пищи. Этот настой – прекрасное средство, которое весьма эффективно позволяет устранить симптомы «волчьего» аппетита. Привожу прекрасный рецепт чая для весеннего оздоровительного курса по очищению организма при

прохождения курса лечения ожирения. Конечно, можно употреблять его и в другое время года, когда чувствуешь в этом потребность.

- Смешать в частях по весу сухие измельченные листья Melissa, крапивы двудомной, березы, мяты перечной, таволги вязолистной – по 2 части каждое, траву хвоща полевого, цветки боярышника – по 1,5 части каждое, листья ежевики, смородины черной, облепихи – по 1 части каждое, цветы василька синего, бессмертника песчаного (цмина) – по 0,1 части каждое.

Чай готовится из 1 чайной ложки смеси на стакан крутого кипятка. Такой чай полезно выпивать до 2–3 стаканов в день.

Для людей, желающих провести «курс похудения», разработан специальный чай, который в качестве сопутствующей терапии можно комбинировать с любой диетой для сокращения веса тела. Он удаляет жидкость и шлаки естественным образом, не оказывая никакого вредного воздействия на организм, как это часто бывает с химическими препаратами, особенно тогда, когда жаждущие похудеть злоупотребляют их обезвоживающим действием.

- Смешать в частях по весу сухие измельченные листья березы, кипрея, малины, земляники лесной, петрушки, траву медуницы – по 2 части каждое, плодоножки вишни – 3, цветки сливы колючей (терна), яблони, шиповника, клевера красного, таволги вязолистной, листья Melissa, мяты перечной – по 1 части каждое, цветки календулы, ромашки аптечной, зверобоя, тысячелистника, траву укропа – по 0,5 части каждое, траву полыни обыкновенной – 0,1.

Две столовые ложки сухой смеси следует залить 0,5 л крутого кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Чай из такого сбора можно пить по 2–3 стакана в день.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья Melissa – 2, шишки хмеля – 4, цветки гречихи – 1, листья крапивы двудомной, мяты перечной – по 0,5 части каждое.

Одну столовую ложку сбора залить 200 мл кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Пить в течение дня равными долями за 30 минут до еды.

- Следующий рецепт чая идеален для всех, кто решил постоянно заниматься очищением организма.

Смешать по весу сухие измельченные корни одуванчика – 25 г, листья Melissa, малины – по 20 г каждое, листья крапивы двудомной, березы, земляники – по 15 г, цветки бузины черной, таволги вязолистной – по 10 г, цветки календулы, листья мяты перечной, трава чабреца – по 5 г каждое, цветки василька синего – 1 г.

Эта замечательная чайная смесь очень действенна и вкусна.

- Прекрасные средства похудения для деловых людей, у которых мало свободного времени для приготовления чая, настоя или отвара при лечении и профилактике ожирения:

50 г сухих измельченных листьев Melissa залить 1 л водки, настоять в темном месте при комнатной температуре одну неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить. 100 г семян крапивы двудомной измельчить в пудру и залить 1 л вышеприведенной Melissa настойки, настоять одну неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 25–30 капель 3 раза в день, запивая столовой ложкой Melissa чая. Одновременно данная настойка – прекрасное мочегонное средство, полезное также при лечении и профилактике почечнокаменной болезни.

- Смешать в равных частях по весу сухие листья Melissa, мяты перечной, плоды аниса, тмина, укропа, фенхеля, травы зверобоя, тысячелистника, корни солодки, кору крушины слабительной и кору корней барбариса обыкновенного. Все измельчить в пудру в кофемолке. Принимать в дозе «на кончике перочинного ножа» 2 раза в день через 30–40 минут после еды, постепенно увеличивая дозу до 1 чайной ложки на прием. Порошок запивать столовой ложкой Melissa чая.

- Смешать в частях по весу сухие листья Melissa, мяты перечной, траву хвоща полевого – по 1 части каждое, кору крушины слабительной, траву спорыша, листья земляники лесной, черники – по 2 части каждое, корневища пырея – 3, стручки фасоли – 4. Все измельчить в пудру в кофемолке. Принимать по 1 чайной ложке 2 раза в день между приемами пищи, запивая Melissa чаем.

- При ахилии желудка, отсутствии или недостаточном выделении желудочного сока смешать в равных частях по весу сухие листья Melissa, мяты перечной, шалфея, полыни обыкновенной, цветки бузины черной, корни дягиля и горечавки желтой. Все измельчить в пудру в кофемолке. Принимать по 1/2 чайной ложки перед едой, запивая Melissa чаем.

При ожирении полезно применять следующие сборы (составляющие берут в частях по весу):

- Листья Melissa – 1, листья подорожника большого – 2, листья крапивы двудомной – 0,5.

Одну столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Листья Melissa – 4, листья грецкого ореха – 1,5, листья крапивы двудомной – 0,5.

Готовить и принимать как предыдущий сбор.

- Листья Melissa – 4, трава петрушки огородной – 2, листья крапивы двудомной – 1, трава пустырника – 1.

Готовить и принимать как предыдущий сбор.

- Листья мяты перечной – 1, цветки гречихи – 1, листья Melissa – 2, листья крапивы двудомной – 0,5.

Готовить и принимать как предыдущий сбор.

- Листья Melissa, плоды петрушки и фенхеля, корни одуванчика – по 1,5 части каждое, кора крушины ломкой – 4.

Настой. 2 столовые ложки сухой измельченной смеси залить 2 стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, ночь, утром процедить. Принять небольшими глотками не спеша утром за один час до еды.

- Смешать в равных частях по весу листья Melissa, ежевики, таволги вязолистной, травы донника желтого, зверобоя, чабреца, корневища аира,

валерианы.

0,5 кг смеси залить 3 л воды и варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, процедить. Отвар использовать для ванн, которые принимать по 30 минут 2 раза в неделю при лечении ожирения.

- Смешать в равных частях листья мяты, цветки ромашки аптечной, бузины черной, липы, плоды фенхеля.

Настой. 2 столовые ложки сухой измельченной смеси залить 3 стаканами кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить 45 минут, процедить. Принимать небольшими глотками не спеша по 1 стакану 2–3 раза в день за 15–20 минут до еды.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мяты перечной – 1, листья крапивы двудомной – 0,5, цветущую гречиху – 1, шишки хмеля – 4,5, листья мяты – 2.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Пить в течение дня не спеша небольшими глотками.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мяты – 4, листья крапивы двудомной и вяза – по 0,5 части каждое, траву петрушки огородной – 1.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 250 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Пить в течение дня не спеша небольшими глотками.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мяты – 4, листья подорожника большого – 2, листья ореха грецкого – 1,5, листья крапивы двудомной – 0,5.

Настой. Одну столовую ложку смеси залить 200 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Пить в течение дня равными долями за 20 минут до еды.

- Смешать в частях по весу сухие измельченные листья мяты – 2, плоды фенхеля – 3, корни одуванчика – 4, кору крушины – 8.

Настой. 2 столовые ложки сбора залить 0,5 литра кипящей воды, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Весь настой выпивать утром не спеша, небольшими глотками.

- При гипотиреоидной форме ожирения, наряду с приемом адекватной дозы тиреоидина полезно применять следующий сбор: смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, смородины черной, цветки календулы – по 2 части каждое, цветки липы, плоды шиповника – по 3 части каждое, листья березы, травы душицы и зверобоя – по 1 части каждое.

Настой. Столовую ложку смеси залить двумя стаканами кипятка, настоять, укутав, 6–8 часов, процедить. Принимать по 2/3 стакана 3 раза в день до еды.

- Смешать в равных частях по весу сухие листья мелиссы, черники, траву хвоща полевого, стручки фасоли, корни валерианы. Все измельчить в мелкий порошок в кофемолке. Принимать по 1/2 чайной ложки 2 раза в день после еды. Этот порошок – прекрасное средство, значительно снижающее аппетит и улучшающее обменные процессы в организме.

- В одном литре огуречного рассола настоять две недели три столовые ложки сухих измельченных листьев мелиссы, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить по полстакана такого настоя в день с добавлением в него столовой ложки яблочного уксуса. Курс лечения – неделя при молочно-растительной диете. Сделав перерыв на две недели, курс лечения можно повторить.

Полезны очистительные клизмы с теплым настоем мелиссы, общий массаж с эфирным маслом мелиссы, вдыхание эфирного масла мелиссы или аромата букетика свежей мелиссы.

В неделю рекомендуется принимать 2–3 теплые ванны в настое мелиссы продолжительностью 10–15 минут.

Ожоги

Такая беда может прийти в любую семью. Пока приедет скорая помощь, можно оказать первую помощь и облегчить последующее лечение.

- Летом и осенью, когда много помидоров, следует поджарить их в мелиссном растительном масле домашнего приготовления (50 г свежих измельченных листьев мелиссы залить 250 г растительного масла, настоять один месяц, периодически встряхивая содержимое, процедить). Помидоры можно использовать для приготовления любого блюда, а масло, полученное в результате поджаривания помидоров, аккуратно процедите через марлю и вновь настаивайте на нем измельченные в кашицу листья мелиссы по приведенной выше методике приготовления мелиссного растительного масла. Масло процедите через марлю и храните в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте. У вас получилось одно из лучших средств для лечения ожогов, пригодное для применения в течение года. При ожоге горла очень горячей пищей полезно пить такое масло маленькими глотками, а также пить приведенное ниже средство.

При ожоге фосфором, например от вспышки коробка спичек, надо обожженное место опустить в холодный настой мелиссы на 10–15 минут, потом осторожно обсушить, намазать приведенным выше маслом и забинтовать.

- Отделите белок куриного яйца от желтка, тщательно взбейте белок и разбавьте его в холодном настое мелиссы 1:10 по объему. Полученный раствор профильтруйте через марлю. Смазывайте фильтратом места ожога.

- *Настой.* Столовую ложку сухих измельченных листьев мелиссы залить 1 стаканом яблочного уксуса, настоять 6–8 часов, периодически встряхивая содержимое, процедить через многослойную марлю. С помощью мягкой кисточки или марли настоем увлажняют пораженную поверхность кожи при сильных болях, вызванных ожогами, и боль утихает.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы и цветки календулы.

Настой. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при

комнатной температуре 45 минут, процедить. Использовать наружно в виде орошений как достаточно сильное антисептическое, противовоспалительное средство при лечении ожогов, обморожений и ран.

- Смешать в равных частях по объему измельченные в пудру листья Melissa, мяты перечной и крапивы двудомной. Одну часть смеси смешать до однородного состояния с двумя частями внутреннего свиного жира. Мазь хранить в баночке из темного стекла. При ожогах смазывать пораженные места.

Опоясывающий лишай

Melissa и препараты из нее помогают излечиться от лишая путем укрепления иммунной системы и улучшения подкожного кровообращения. Полезно в рацион питания ввести чай из Melissa, растительное масло, в котором настаивалась Melissa, свежую Melissa или порошок из листьев Melissa, добавляемые в первые и вторые блюда.

При лечении и профилактике опоясывающего лишая полезны компрессы из кашицы свежих листьев Melissa или крепкого настоя Melissa на поврежденную область, общие ванны и очистительные клизмы из настоя Melissa.

- Смешать 1:2 по объему крепкий настой Melissa (а в летнее время сок Melissa) и яблочный уксус. Прикладывать к пораженному участку кожи компресс из этой смеси (поливая прямо из бутылки) 4–5 раз в день и 2–3 раза ночью, если болезнь не дает вам заснуть. Через несколько минут применения смеси зуд и ощущение жжения кожи исчезают.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья Melissa, мяты перечной, лепестки календулы, цветки зверобоя, таволги вязолистной.

Шесть столовых ложек сбора залить 500 мл спирта и 100 мл натурального (непастеризованного) молока настоять в закрытой посуде на

кипящей водяной бане 40 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить через многослойную марлю. Настоять в темном месте одну неделю, периодически встряхивая содержимое. Хранить в темном прохладном месте. Настойкой протирать болевые участки кожи при лечении опоясывающего лишая, смазывать пролежни.

Острые респираторно-вирусные инфекции (ОРВИ)

– При затянувшейся ОРВИ полезен следующий сбор (составляющие берут в частях по объему): листья Melissa, мяты перечной, мать-и-мачехи, подорожника большого, цветки ромашки аптечной – по 2 части каждое, трава душицы, зверобоя – по 1 части каждое, плоды шиповника – 4.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 2 стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 6 часов, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды.

- Для полоскания горла полезен следующий сбор (составляющие берут в частях по объему): листья Melissa, мяты перечной и шалфея лекарственного, цветки ромашки аптечной – по 3 части каждое, плоды фенхеля – 1.

Отвар. Одну столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, охладить до теплого состояния, процедить. Полоскать горло по 10 минут 5–6 раз в день.

Отеки ног

- При отечности ног взять по 2 столовые ложки зерен овса и корней крапивы двудомной, варить 20 минут в 1,2 л воды, снять с огня, добавить 2 столовые ложки сухих измельченных листьев Melissa и сок половины

лимона, настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Пить в течение дня вместо воды.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья Melissa, плоды петрушки и фенхеля – по 1 части каждое, корни одуванчика, кору крушины ломкой – по 3 части каждое.

Настой. Две столовые ложки смеси залить 2 стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 6 часов, процедить. Выпить сразу, не спеша, небольшими глотками весь настой до 7 часов утра. Делайте так каждый день в течение 8–10 недель. Очень важно не прерывать курс лечения ни на один день.

Рекомендуются полные ванны в теплом настое Melissa, общий массаж с эфирным маслом Melissa.

Панкреатит

Хорошим целебным средством, устраняющим многие побочные расстройства здоровья, причиной которых является панкреатит, является Melissa.

Настой. Одну столовую ложку сухих измельченных листьев Melissa залить двумя стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Во время лечения исключить сахар, заменив его медом.

В настой Melissa полезно держать ночь курагу, урюк. Съедать их утром, натощак, запивая Melissным настоем.

Порошок листьев Melissa добавляйте по возможности во все блюда.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья Melissa – 3, корни одуванчика – 1.

Отвар. 4 чайные ложки смеси залить стаканом кипятка, варить в

закрытой посуде на слабом огне 5–7 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 2 месяца, перерыв – 10 дней. При необходимости лечение повторить

- Смешать в частях по весу сухие измельченные траву чабреца – 5, листья мелиссы, полыни лекарственной, цветки ромашки аптечной, таволги вязолистной – по 3 части каждое, цветки лаванды, календулы, шишки хмеля – по 1 части каждое.

Настой. 1 чайную ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Пить теплым небольшими глотками за 1 час до еды.

- Взять по 50 г корней одуванчика и корневищ аира, по 25 г корней крапивы двудомной, травы чабреца, листьев мелиссы и шишек хмеля, смолоть в кофемолке. 5 столовых ложек порошка смешать с 200 г меда, повидла или варенья. Принимать по 1–2 чайные ложки 1–2 раза в день в течение длительного времени, запивая мелиссным чаем.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, плоды укропа – по 3 части каждое, плоды боярышника, цветки бессмертника – по 2 части каждое, цветки ромашки аптечной – 1.

Настой. Одну чайную ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, затем настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день через 1 час после еды.

Пародонтоз

- Смешать в частях по весу сухие измельченные листья мелиссы, шалфея, грецкого ореха, кору дуба – 2 части каждое, траву зверобоя и чабреца – по 1 части каждое, корневища горца змеиноного – 4 части.

Настой. 2 чайные ложки смеси залить стаканом теплой воды, закрыть,

дать настояться 1 час, затем постепенно довести до кипения (но не варить), снять с огня, настаивать 10 минут, процедить. Использовать для полосканий несколько раз в день.

- Смешать в частях по весу сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, цветки лаванды – по 6 частей каждое, цветки ромашки аптечной – 10, кору дуба – 20, кору скумпии (париковое дерево) – 30.

Настой. Две столовые ложки сбора залить 0,5 литра кипящей воды, кипятить 20 минут, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Полоскать полость рта в течение 5 минут 3–4 раза в день при лечении гингивита, начальных стадий пародонтоза для уменьшения воспаления и кровоточивости десен.

- Смешать в равных частях по весу сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, цветки ромашки аптечной, кошачьей лапки и календулы, траву горца перечного, корки плодов граната.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 400 мл кипятка, варить 5 минут, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Использовать при кровоточивости десен для полосканий 5 раз в день на протяжении трех часов. Курс лечения – 10 дней.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, буквицы лекарственной, корни горца змеиного.

Настой. 5 столовых ложек сбора залить 0,8 л кипящей воды, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Полоскать рот при кровоточивости десен, а также пить по 200 мл 3 раза в день до еды.

Перхоть

Мелисса – одно из прекрасных средств от перхоти. В летнее время кашицу свежих листьев мелиссы два-три раза в неделю втирать в волосистую часть головы и оставлять на 30–40 минут. Затем голову тщательно промывать и ополаскивать настоем листьев мелиссы с

добавлением в настой свежего лимонного сока. Это не только способствует росту волос, но и предотвращает их засаливание, препятствует появлению перхоти.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы и свеклы сахарной.

Отвар. 5–6 столовых ложек смеси залить 2 л кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, охладить, процедить. Отвар втирать в кожу головы на ночь ежедневно, до устранения перхоти.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы – 1, траву фиалки трехцветной – 2.

Настой. Две столовые ложки сбора залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Теплый настой втирать в волосистую часть головы, дать высохнуть волосам. В косынке походить 2–4 часа, затем ополоснуть волосы теплым мятным настоем, вытереть их досуха. Курс лечения – две недели.

- Взять по одному стакану кашицы моркови и листьев мелиссы, залить их тремя стаканами растительного масла, томить в закрытой посуде на очень маленьком огне один час, охладить, процедить. Втирать в кожу головы за 30–40 минут до мытья волос.

Пиорея

Жевание свежих листьев мелиссы оказывает прекрасное антисептическое, антивирусное, ранозаживляющее, противовоспалительное, бактерицидное действие, отлично укрепляет десны. Кровотечение из десен прекращается благодаря способности мелиссы останавливать кровь. При опухании, воспалении десен полезно полоскать рот настоем из листьев мелиссы.

В качестве зубного порошка полезно использовать порошок листьев мелиссы. Регулярное применение такого порошка укрепляет десны,

останавливает кровь из них и предотвращает возникновение пиореи.

Мелиссный чай не только укрепляет десны, но и способствует хорошему пищеварению, предотвращает заболевания желудочно-кишечного тракта, печени.

- Смешать в равных частях по весу листья мелиссы, земляники и траву череды.

1 столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Полоскать рот несколько раз в день. Настой укрепляет десны и обладает болеутоляющим и кровоостанавливающим действием.

- Смешать в частях по весу листья мелиссы – 2, листья земляники – 3, листья малины – 1.

Готовить и применять как в предыдущем сборе.

- Листья мелиссы – 1, цветки ромашки аптечной – 2, трава шалфея – 3.

Одну столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Полоскать рот при воспалительных заболеваниях десен.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы и шалфея.

1 столовую ложку смеси и щепотку размолотых плодов аниса залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Использовать для полоскания рта. Настой действует укрепляюще на десны, придает свежесть дыханию, усиливает кровоснабжение десен и дезинфицирует полость рта.

- При рыхлости десен и кровотечении из них столовую ложку измельченной коры дуба варить в 2 стаканах воды в закрытой посуде 30–40 минут, добавить 1 столовую ложку листьев мелиссы, настоять, укутав, 1 час, процедить. Применять для полоскания рта.

Пищевода заболевания

При фитотерапии заболеваний пищевода полезно применять мелиссу в виде чая, настоя, обладающих вяжущим, спазмолитическим, седативным, антигистаминным действиями. Пить чай, настой в теплом виде, небольшими глотками, лучше в горизонтальном положении.

При заболеваниях пищевода могут быть рекомендованы следующие сборы.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, цветки календулы.

Настой. Одну чайную ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, корни валерианы, плоды фенхеля.

Настой. Две чайные ложки сбора залить стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 15 минут, настоять, укутав, 40–50 минут, процедить. Принимать по 200 мл в течение дня в 6–10 приемов.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, мать-и-мачехи, корни солодки, семена льна.

Настой. Готовить и применять как предыдущий сбор.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, траву чабреца, корни алтея и валерианы.

Настой. Готовить и применять как предыдущий сбор.

Пневмония

Настой Melissa действует как потогонное, антисептическое, антибактериальное, противовоспалительное, общеукрепляющее, отхаркивающее средство, выводит токсины и укорачивает продолжительность болезни. В течение дня полезно выпивать до четырех стаканов Melissa чая. Уменьшить количество чая следует при улучшении состояния. В чай полезно добавлять лимонный сок и мед по вкусу.

- 250 мл свежеприготовленного сока из листьев и корней пастернака огородного смешать с 50 г кашицы листьев Melissa, настоять 2 часа, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Весь сок выпивать в течение дня небольшими глотками.

- 300 г кашицы чеснока, 600 г водки, 150 г сахарного песка, 100 мл настоя (1:10) листьев Melissa смешать друг с другом, настоять в темном месте 8–12 часов, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать в теплом виде по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 15–20 минут до еды при лечении воспаления легких, острого и хронического бронхита.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья Melissa, мяты перечной, плоды фенхеля, траву чабреца – по 1 части каждое, листья подорожника большого, корни солодки – по 2 части каждое, листья мать-и-мачехи – 4.

Настой. 2 столовые ложки сбора залить 1 л крутого кипятка, настоять, укутав, 6 часов, затем довести до кипения, кипятить 10 минут, процедить. Принимать по 150 мл 3–4 раза в день до еды.

Для очищения кишечника нужно ежедневно ставить очистительную клизму с теплым настоем Melissa.

Хороший способ сбить температуру при пневмонии – использовать охлаждающие примочки из настоя Melissa, которые можно накладывать на все тело. Для этого нужно намочить большой квадратный хлопчатобумажный материал в холодном настое Melissa и обернуть больного (лучше дважды), затем полностью накрыть его одеялом. Такую процедуру следует повторять каждые 3 часа в течение дня, пока держится

температура, и оставлять больного завернутым на час. Горячие компрессы из настоя мелиссы можно прикладывать к стопам или бокам.

Подагра

При острых приступах нет лучше средства, чем соковый пост на апельсиновом соке и мелиссном чае, смешанных в равных частях по объему. В тяжелых случаях рекомендуется предпринять серию коротких трехдневных соковых постов вместо одного продолжительного. В течение трех-четырех дней после того как острые симптомы исчезнут, нужно питаться исключительно фруктами, желательно в протертом виде. Затем необходимо постепенно переходить к сбалансированному питанию натуральными продуктами, с упором на свежие фрукты, сырые овощи и зелень. Нужно избегать продуктов очищенных и содержащих мочевую кислоту: мяса, яиц, рыбы, чая, кофе, сахара, белого хлеба, консервов и жареного.

- 100 г тертой моркови смешать с 50 г измельченных в кашницу листьев мелиссы (в зимнее время столовую ложку измельченных листьев мелиссы), залить мелиссным растительным маслом (настой мелиссы в растительном масле; концентрация настоя в зависимости от собственного вкуса). Салат съедать ежедневно в течение дня.

- Полезно съедать в течение трех-четырех недель по маленькой тарелке вишни в день. Съедать по 200–300 г свежей или консервированной вишни в день – это эффективное средство снизить уровень мочевой кислоты в организме.

- 200 г натурального сока винограда смешать с чайной ложкой сухих измельченных в порошок листьев мелиссы (в летнее время с одной десертной ложкой измельченных в кашницу листьев мелиссы). Выпить небольшими глотками между 6 и 7 часами утра. Принимать ежедневно и постоянно. Эта смесь способствует выведению из организма мочевой кислоты, препятствует образованию скопления мочекислых солей в суставах.

Полезно в течение дня съесть без ограничения плоды винограда, выпивая после приема винограда небольшое количество мелиссного чая.

- Дважды в день полезно пить сок половинки лимона, смешанного со стаканом мелиссного чая.

- По 2 столовые ложки листьев мелиссы, цветков календулы, бузины черной, таволги вязолистной и тысячелистника залить 1,5 л кипящего виноградного вина типа «Алиготе», настоять, укутав, 3–4 часа, процедить. Пить по 50 г до и после еды.

- 50 г измельченных створок фасоли обыкновенной залить 1 л воды, варить в закрытой посуде на слабом огне до уваривания жидкости на 1/3 первоначального объема, процедить, добавить в отвар 1 столовую ложку сухих измельченных листьев мелиссы, настоять, укутав 30–40 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4–5 раз в день.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, сельдерея, черники, цветки тысячелистника.

Отвар. 3 столовые ложки смеси залить 0,6 л воды, варить 5 минут, настоять до охлаждения, процедить. Пить в течение дня вместо воды.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы и траву зверобоя.

Настой. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1/3–1/2 стакана 2–3 раза в день.

- Смешать в частях по весу сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, крапивы двудомной, цветки бузины черной – по 3 части каждое, корни петрушки, кору ивы – по 5 частей каждое.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить стаканом кипящей воды, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды при ревматоидном артрите, подагре, ревматизме.

- 50 г сухих измельченных корней лапчатки прямостоячей (калгана) залить 500 мл спирта, настоять 3 недели, периодически встряхивая

содержимое, процедить. Принимать по половине чайной ложке, обязательно запивая чаем из листьев Melissa, 3–4 раза в день.

- Для очищения кишечника полезно ставить клизмы с теплым настоем Melissa. Дважды в день нужно делать ножную ванну с настоем Melissa. В первую неделю лечения ванну нужно принимать 3 раза в день. Впоследствии такие ванны можно принимать с периодичностью 2 раза в неделю.

Полезно к пораженным суставам на ночь прикладывать в летнее время компресс из кашицы свежих листьев Melissa, а в остальное время – холодный компресс из настоя Melissa.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья Melissa и цветки ромашки аптечной.

Настой. 200–300 г смеси залить ведром крутого кипятка, настоять 2–3 часа. Настой использовать в терпимо горячем виде для припарок или компрессов.

- Отвар. Одну столовую ложку измельченных корней шиповника залить 1 л кипятка, парить в закрытой посуде на слабом огне 3 часа, процедить. 1 стакан отвара смешать с 1 стаканом теплого настоя (1:10) листьев Melissa. Этой смесью делать теплый компресс на больные места на ночь, хорошо утеплив компрессы. Смесью пить в течение дня небольшими глотками.

- 200 г свежих, измельченных в кашицу листьев Melissa залить 1 л растительного масла, настоять в темном прохладном месте 40 дней, периодически встряхивая содержимое. Хранить в темном прохладном месте, не процеживая. Масло втирать в больные места на ночь, затем их хорошо укутать.

- 1 столовую ложку цветков липы и 1 чайную ложку листьев Melissa залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, настоять, укутав, 45 минут. Процедить. Слизистый настой использовать для примочек.

- 100 г сухих измельченных листьев Melissa залить 5 л воды, довести до кипения и варить в закрытой посуде на слабом огне 5 минут. Когда

отвар остынет до такой температуры, которую терпит рука или нога, нужно парить больные руки или ноги в этом отваре. Парить 30–40 минут. Перед этим отлить 1–2 л отвара и держать горячим, время от времени подливая его в ведро или тазик. Места, которые труднодоступны для парения, полезно согревать сменными горячими компрессами из этого отвара. После процедуры надеть хлопчатобумажные носки или перчатки, а сверху теплые шерстяные носки или перчатки и лечь в постель, хорошо утеплившись. Процедуру лучше всего делать за 2 часа до отхода ко сну один раз в сутки в течение 1–2 месяцев. В постели полезно выпить 1 стакан теплого мелиссного чая с лимоном и медом по вкусу. В результате такого лечения устраняются подагрические боли, постепенно восстанавливается работоспособность суставов.

Подагра – это болезнь, к которой вы «пришли» в течение многих лет, не заботясь о себе. Поэтому будьте терпеливы при лечении. Чтобы соли отходили безболезненно, старайтесь побольше пить мелиссный чай.

Потливость

Мелисса – прекрасное средство, позволяющее устранить повышенную потливость, в частности зловонную потливость.

- На стул расстелите широкое и плотное шерстяное одеяло. Рядом установите ведро, наполненное горячим настоем мелиссы более чем наполовину. На верхний край ведра положите две дощечки, на которые можно поставить ноги. Человек садится, заворачиваясь одеялом так, чтобы мелиссный пар поднимался по одеялу, как по трубе. Ноги осторожно опускают в настой, чтобы не обжечь кожу. Продолжительность ванны 15–30 минут. По мере охлаждения настоя в ведре туда аккуратно доливают горячий настой мелиссы. Ножные ванны полезны при потливости ног, при опухании, застое крови, при холоде в ногах. Они прекрасны при вросших ногтях, при неудачном удалении мозолей, ногтевых корней. Ванны активизируют жизнедеятельность организма, способствуют успешному выздоровлению.

- Возьмите по 100 г сухих измельченных листьев мелиссы, мяты перечной, крапивы двудомной, 1,5 кг соломы овса, залейте пятью литрами холодной воды, дайте настояться 6–8 часов, затем доведите до кипения, настаивайте, укутав, один час, процедите в воду для ванны. Температура 32 °С (теплая вода). Продолжительность 15–20 минут. Частота 2–3 раза в неделю. Курс лечения 25–30 ванн. После ванны не обмываться, хорошо укутаться теплой простыней, принять мелиссный чай с любимой сладостью.

- Для уменьшения обычной потливости взять по 50 г сухих измельченных листьев мелиссы, мяты перечной, травы буквицы лекарственной, шалфея, коры дуба, ивы. 10 столовых ложек смеси залить 3 литрами холодной воды, довести до кипения, варить 5 минут, настоять, укутав, 1 час, процедить. Отвар влить в воду для ванны. Температура 37–39 °С (горячая ванна). Продолжительность 5–10 минут. Частота 2 раза в неделю. Курс лечения 15–20 ванн.

- Смешать в частях по весу сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, грецкого ореха – по 1 части каждое, траву хвоща и тысячелистника – по 2 части каждое, листья шалфея – 4.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 250 мл кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Выпить небольшими глотками по 1/2–2/3 стакана утром натощак и вечером за один час до отхода ко сну.

Почечная недостаточность (уремия)

Уремия начинается прекращением мочеиспускания, головной болью, затем появляются тошнота, расстройство нервной системы, ослабление зрения, понос, рвота и другие тяжелые расстройства здоровья.

При первых признаках уремии надо немедленно вызвать врача, так как болезнь чрезвычайно опасна. Но если по каким-то причинам приходится самим принимать меры, нельзя терять ни минуты. Прежде всего следует

посадить больного в ванну с горячим настоем мяты, потом поставить клизму из теплого настоя мяты со столовым уксусом (на 0,5 л настоя 2–3 столовые ложки столового уксуса) или с солью (на 0,5 л настоя столовую ложку поваренной соли). Через какое-то время дать любое слабительное. И все время давать как можно больше пить мятного чая. На голову класть лед. При тошноте полезно давать лед, приготовленный из настоя мяты.

Полезно завернуть больного в мокрую простыню: расстелить на кровати теплое одеяло, на него положить смоченную в холодном настое мяты простыню, а на нее больного и хорошо завернуть его. Затем закутать одеялом и сверху набросить еще что-нибудь теплое, особенно на ноги. Больной быстро согревается, судороги прекращаются, и он засыпает. Будить его не надо. Если через несколько часов судороги снова появятся, то процедуру снова повторить.

Иногда уремия принимает хроническую форму. В таких случаях рекомендуется больному два раза в неделю установить «сахарные» дни, то есть давать по три литра сладкого мятного чая, а в остальные дни постараться исключить из рациона питания мясо и соль.

- Задержка мочи у пожилых людей иногда становится хронической вследствие слабости мышц мочевого пузыря. В подобных случаях помогает такое средство. Больному под спину подкладывают на 45 минут сложенную в несколько раз мокрую простыню, смоченную в настое мяты. Потом ее убирают и кладут такой же компресс-припарку на живот на один час. Сначала так делают два раза в день, потом один раз. Кроме того, полезно пить в день по стакану теплого мятного чая.

- Очистить плоды шиповника от внутренних косточек и заполнить ими половину бутылки, затем всыпать три столовые ложки сухих измельченных листьев мяты и залить водкой. Настоять в темном месте при комнатной температуре две недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при задержке мочи по одной чайной ложке 3–4 раза в день до еды, запивая мятным настоем.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мяты, базилика, березы, клена, клевера лугового (красного).

Настой. Одну столовую ложку сбора залить стаканом крутого

кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Пить при лечении уремии в течение дня глотками независимо от приема пищи. Желательно стакан настоя выпить до 16 часов дня. Пить можно долго, пока не наступит выздоровление.

- Смешать в частях по весу сухие измельченные листья Melissa, траву хвоща и фиалки трехцветной – по 3 части каждое, траву пустырника и зверобоя – по 2,5 части каждое, корни окопника – 2, соцветия пижмы – 1,5.

Настой. Одну столовую ложку смеси залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Пить при уремии теплым не спеша, небольшими глотками по 3 стакана в день.

- Смешать в частях по весу сухие измельченные листья Melissa, мать-и-мачехи, траву хвоща, корни лопуха – по 2 части каждое, травы медуницы и эфедры – по 1,5 части каждое, листья подорожника большого, корни одуванчика, корневища пырея – по 1 части каждое.

Настой. Три столовые ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Настой разделить на 6 равных частей. Пить 3 раза в день за 20 минут до еды и через час после еды или в три приема за 20 минут до еды.

Предстательной железы заболевания

Для начала нужно два-три дня пить только слабый мелиссный чай, смешанный с небольшим количеством лимонного сока. Мелиссный чай нужно пить холодным или горячим каждый час в течение дня. Все это время ничего не есть. Такие меры сильно увеличивают выделение мочи. Следующие два-три дня необходимо питаться исключительно фруктами. Затем следует перейти к диете, состоящей из фруктов на завтрак и обед и вареных овощей на ужин. Так надо питаться в течение недели. Затем рекомендуется постепенно перейти к сбалансированному питанию с

упором на семена, орехи, зерна, овощи и фрукты. Необходимо полностью исключить из рациона продукты с большим содержанием сахара и крахмала, обильно приправленные. Они раздражают предстательную железу и мочевой пузырь. Еду нужно пережевывать тщательно и медленно. Настой Melissa пить между приемами пищи, но не во время еды.

В течение первых двух-трех дней разгрузочной диеты ежедневно нужно очищать кишечник с помощью клизмы из настоя Melissa. Для лечения заболевания полезны холодные и горячие компрессы из настоя Melissa. Их нужно ставить сразу после очищения клизмой на область промежности. Горячий компресс расслабит ткани, а кратковременное прикладывание холода будет укреплять их. Можно применять чередующиеся холодные и горячие сидячие ванны из настоя Melissa, которые способствуют ослаблению боли и уменьшению давления на железу.

Для лечения заболевания полезны очистительные клизмы из теплого настоя Melissa, а также холодные и горячие компрессы из настоя Melissa. Их нужно ставить сразу после очищения клизмой на область промежности. Горячий компресс расслабит мышцы, а кратковременное прикладывание холодного компресса будет укреплять их. Можно применять чередующиеся холодные и горячие сидячие ванны в настое Melissa, которые способствуют ослаблению боли и уменьшению давления на железу.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья Melissa и луковую шелуху. 5 столовых ложек смеси залить 10 л кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 5 минут, настоять 30 минут, процедить. Отвар вылить в таз, после чего принять сидячую ванну при воспалении предстательной железы (простатите). Длительность ванны 10–12 минут. Количество ванн зависит от степени запущенности болезни.

При хроническом простатите полезно принимать общие и сидячие ванны в настое смеси трав, взятых в равных частях по объему: Melissa, чабреца, зверобоя, крапивы двудомной, донника лекарственного, пустырника.

Влажные опоясывания из настоя Melissa – ценное средство, приносящее большое облегчение при простатитах. Для этого следует

тонкое хлопчатобумажное нижнее белье намочить в холодном настое Melissa и надеть. Сверху надеть сухое шерстяное белье. Эту процедуру нужно повторять ежедневно перед сном в течение полутора часов. Если человек почувствует озноб, нужно укрыть его сверху одеялом.

Полезно ежедневно выпивать по 2–3 стакана теплого Melissa чая с лимоном и медом. Весной Melissa чай полезно готовить на березовом соке.

- 100 г измельченных в кашу очищенных семян тыквы смешать с одним стаканом настоя Melissa и столовой ложкой меда. Это средство принимать регулярно 2–3 раза в день за час или через час после еды.

- При остром простатите измельчить две луковицы, залить 0,6 л горячего Melissa чая, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Пить по 50 г каждый час.

- Тщательно смешать 300 г свежеприготовленного морковного сока, 200 г сока шпината, 100 г кашицы листьев Melissa и 50 г Melissa масла домашнего приготовления, настоять 2 часа, периодически встряхивая содержимое, процедить. Эту смесь принимать в течение дня равными порциями каждые два-три часа при аденоме простаты.

- Столовую ложку порошка корней солодки варить 10 минут в 0,5 л воды, снять с огня, всыпать в отвар столовую ложку сухих измельченных листьев Melissa, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Принимать по 2/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при доброкачественной опухоли предстательной железы.

- Смешать в равных частях по весу сухие измельченные листья Melissa, цветки календулы, траву подмаренника цепкого.

2 столовые ложки смеси залить 0,5 л воды, варить в закрытой посуде на слабом огне 5 минут, настоять до охлаждения, процедить. Пить по 50 г 4 раза в день до еды, добавляя понемногу сок черной редьки, при лечении и профилактике рака предстательной железы.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья Melissa и цветки груши обыкновенной. Одну столовую ложку смеси залить 1 л кипятка, настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Пить вместо

воды в течение дня при аденоме простаты.

Пролежни

Хорошим средством лечения пролежней являются листья Melissa.

Промыть их в холодной кипяченой воде, слегка помять в руках и прикладывать к ранам, закрепив лейкопластырем. Менять листья несколько раз в сутки.

- Смешать в равных частях по объему измельченные в кашу листья Melissa и мать-и-мачехи. Прикладывать к пролежням, меняя смесь 3–4 раза в сутки.

- Смешать в равных частях по объему измельченные в пудру листья Melissa и лепестки цветков календулы. 2 столовые ложки смеси залить стаканом настоя (1:5) листьев Melissa и стаканом растительного масла (оливкового или кукурузного). Смесь поставить на маленький огонь и кипятить до тех пор, пока не испарится вся вода. Образовавшимся маслом протирать пролежни утром и на ночь.

- Смешать в частях по объему измельченные в мелкий порошок листья Melissa – 2, лепестки цветков календулы – 3, цветки тысячелистника – 2, кору дуба – 3, топленый нутряной свиной жир – 10. Смесь поставить на кипящую водяную баню на один час, периодически помешивать содержимое деревянной палочкой, процедить через нитяное сито. Хранить в плотно закрытой баночке в темном прохладном месте. Перед употреблением часть мази слегка подогреть. Смазывать пролежни 2 раза в сутки, утром и на ночь.

- Для профилактики пролежней у тяжелобольных взять по две горсти сухих измельченных листьев Melissa, мяты перечной, одуванчика, травы душицы и спорыша, залить 3 л воды, довести до кипения и еще варить на слабом огне 10 минут, настоять, укутав, 1 час, процедить. Использовать для обмывания пораженных пролежнями участков тела или для ванн.

- Взять 200 г свежих листьев мяты, 100 г листьев алоэ, добавить 200 мл настоя (1:20) листьев мяты, смешать в миксере, добавить 100 г глицерина и 1 столовую ложку лимонного сока, снова обработать в миксере, настоять сутки, периодически встряхивая содержимое. Процедить через густое сито, слить в бутылку, хранить в холодильнике. Наружное средство, которое полезно использовать не только для лечения пролежней, но и для лечения обморожений, ожогов, трофических язв голени.

Простуда

Из многих домашних средств от простуды мята – одно из самых эффективных. Она полезна при всех формах простуды, сопровождающейся жаром, кашлем, насморком, воспалением миндалин.

Полезно пить мятный чай с малиновым вареньем, лимоном и медом по вкусу по 5–6 стаканов в день, соблюдать при этом постельный режим. Мятный чай обладает прекрасным антиспазматическим, антисептическим, отхаркивающим, потогонным, противовоспалительным, жаропонижающим действием. Эффективность этого средства повысится, если в чай добавлять по 1/4 чайной ложки измельченных в порошок имбиря или куркумы, или, если они оба есть, то оба сразу. Чай с порошками настоять, укутав, 30 минут, затем процедить. Такой чай полезно пить при прогрессирующей простуде, сопровождаемой сильным кашлем, высокой температурой. Весной чай полезно готовить на березовом соке.

Настой. 1 столовую ложку сухих измельченных листьев мяты залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 15–20 минут, процедить. Настоем полощут горло 3–5 раз в день по 7–10 минут при ангине, ларингите, промывают слизистую носа при насморке.

С настоем полезно проводить 15–20 минут паровую ингаляцию: 1/2 стакана кипящего настоя смешать с 2 чайными ложками меда и дышать паром над кастрюлей, укрывшись с головой теплым одеялом. После ингаляции хорошо утеплиться, лечь в постель и принять 50–100 г меда с

горячим мелиссным чаем. В тяжелых случаях простуды полезно проводить 2–3 таких процедуры.

Настойка. 50 г сухих измельченных листьев мелиссы залить 0,5 л водки, настоять в теплом месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 15–20 капель 3–4 раза в день до еды при лечении и профилактике простудных заболеваний.

Столовую ложку настойки растворить в стакане теплой кипяченой воды. Применять для полосканий.

Эфирное масло мелиссы (аптечный препарат) принимать по 2–5 капель с кофейной ложечкой меда 3 раза в день до еды.

Вдыхание эфирного масла мелиссы или аромата букетика свежей мелиссы оказывает освежающее, укрепляющее действие, способствует нормализации давления, полезно при простудных заболеваниях и связанных с ним расстройств здоровья.

При насморке, заложенности носа закапывать в каждую ноздрю по несколько капель эфирного масла мелиссы (аптечный препарат). Делать вдохи и выдохи и одновременно смазать маслом лоб, виски, за ушами, лицо, и нос.

Когда на губах и в носу высыпает простудная лихорадка, то такие болячки надо примачивать по несколько раз в день водочной настойкой мелиссы. Когда лихорадка высыпает внутри рта, то полезно полоскать рот несколько раз в день терпимо горячим настоем мелиссы.

3–4 столовые ложки водочной настойки мелиссы, 2 столовые ложки малинового варенья (или вишневого, инжирного, кизилового варенья) и 1/2 стакана мелиссного чая тщательно перемешать друг с другом и выпить перед отходом ко сну. К утру температура спадет, состояние заметно улучшится. Процедуру можно повторить на следующую ночь.

- Простуда отпустит вас быстро, если вы вскипятите стакан молока со столовой ложкой измельченных листьев мелиссы, процедите, добавьте в настой чайную ложку цветочной пыльцы. Пейте в теплом или горячем виде по 2–3 стакана в день.

- Всем, кто часто простужается, советую такую смесь. На пол-литра вашей любимой минеральной воды возьмите по полстакана светлого меда, свежеприготовленной кашицы травы мелиссы, сок одного лимона. Все тщательно перемешайте. Поставьте на сутки в прохладное темное место. Пейте по две столовые ложки 3–4 раза в день.

- Мазью из порошка или кашицы листьев мелиссы, смешанных с нутряным топленым свиным салом (1:1), полезно натирать грудь при простудных заболеваниях, коклюше, сухом кашле.

- Смешать в равных частях по весу листья мелиссы, шалфея, цветки ромашки аптечной.

Одну столовую ложку смеси залить 1,5 стакана кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день при простудных заболеваниях. Полоскать горло несколько раз в день при ангине до излечения.

- Смешать в равных частях по весу листья мелиссы и цветки календулы.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2–3 часа, процедить. Полоскать горло несколько раз в день при воспалительных заболеваниях слизистой оболочки рта, при ангине.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, цветки календулы, чашечки коровьяка скипетровидного.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить, добавить одну чайную ложку натурального меда. Выпить при ангине теплым в один прием небольшими глотками.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, траву гравилата городского, цветки бузины черной – по 1 части каждое, цветы клевера красного – 2.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 250 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить, добавить одну чайную ложку меда

и выпить при ангине за два приема до обеда, а вечером можно выпить чай с лимоном.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, траву чабреца, цвет липы.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить, добавить одну чайную ложку натурального меда и выпить при ангине теплым за 40 минут до сна.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, лепестки жасмина и розы чайной.

Сбор класть послойно в пол-литровую банку и послойно заливать лавандовым медом. Принимать при ангине по одной чайной ложке и запивать теплым мятным чаем. Помимо ангины, эта смесь помогает при головных болях, болезнях суставов, болезнях мочевого пузыря, при плохо заживающих язвах и ранах.

- Смешать в частях по весу листья мелиссы – 1, цветки рябины обыкновенной – 2.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2–3 часа, процедить. Принимать при простудных заболеваниях, боли в груди, кашле по 1/3 стакана в теплом виде небольшими глотками 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

- Смешать в частях по весу листья мелиссы – 1, листья земляники – 3, траву зверобоя – 0,5.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 3–4 часа, процедить. Выпить при простудных заболеваниях в течение дня в теплом виде небольшими глотками.

- Смешать в частях по весу листья мелиссы – 1, цвет тысячелистника – 2.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 3–4 часа, процедить. Выпить в течение дня небольшими глотками в теплом виде при простудных заболеваниях, гриппе, инфекционных

заболеваниях, особенно с выраженным воспалением и сильной лихорадкой. Несколько раз в день полоскать горло при ангине.

- Смешать в частях по весу листья мяты – 2, цветки ромашки аптечной – 2, траву чистотела – 1.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 3–4 часа, процедить. При флегмонозной ангине полоскать горло несколько раз в день теплым настоем.

- Смешать в равных частях по весу листья мяты, цветки гречихи.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 15 минут, процедить. Принимать в теплом виде небольшими глотками при бронхите, кашле, простудных заболеваниях.

- Смешать в равных частях по весу листья мяты, цветки бузины черной, липы.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, настоять 30 минут, процедить. Принимать горячим как чай в 2 приема при простудных заболеваниях.

- Смешать в частях по весу листья мяты – 2, лепестки календулы – 2, соцветия ромашки аптечной – 5, листья шалфея – 10.

3 чайные ложки сухой измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 20 минут, процедить. При ангине полоскать горло несколько раз в день.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мяты – 2, листья винограда и стебли крапивы двудомной – по 1 части каждое, листья первоцвета весеннего – 3.

Одну столовую ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 10 минут, процедить. Выпить в один прием при воспалительных заболеваниях горла.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мяты – 2, траву душицы, листья крапивы двудомной – по 1 части каждое, траву

фиалки трехцветной – 3.

Одну столовую ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 15 минут, процедить. Выпить при ангине теплым в один прием с медом или вареньем.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы – 2, листья подорожника – 6, траву багульника – 4, траву зверобоя – 0,5.

Одну столовую ложку сбора залить 500 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 3 часа, процедить. Пить при ангине 200 мл настоя с молоком и медом. А 300 мл полоскать горло в течение дня и обязательно перед сном.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, черной смородины, малины – по 1 части каждое, траву багульника – 3.

Одну столовую ложку сбора залить 400 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 4 час, процедить. Настоем полоскать горло при ангине 5–6 раз в день.

Прыщи

Мелисса – эффективное средство для местного лечения прыщей. Чайная ложка сока листьев мелиссы, смешанная со щепоткой порошка кориандра, должна быть нанесена на тщательно вымытое мелиссным настоем лицо вечером перед сном. Утром эта смесь смывается теплым мелиссным настоем. Процедуру выполнять ежедневно до наступления лечебного эффекта.

Полезно ежедневно пить неподслащенный мелиссный чай с лимоном.

Для очистки пор от грязи необходимо делать на пораженные участки горячие припарки из настоя мелиссы, затем ополаскивать холодным настоем мелиссы.

Отвар. Одну столовую ложку березовых почек залить 1 стаканом крутого кипятка и варить в закрытой посуде на слабом огне 15–20 минут, затем в отвар всыпать одну столовую ложку сухих измельченных листьев мелиссы, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Примочки, протирания, компрессы из отвара – прекрасное средство лечения прыщей, кожных сыпей, гнойничковых заболеваний кожи, угрей, воспаления или раздражения кожи, кожного зуда. Одновременно полезно принимать внутрь по 1 столовой ложке отвара 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы и кору корней барбариса.

Настой. Две чайные ложки смеси залить 2 стаканами прохладной кипяченой воды, настоять 4 часа, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить небольшими глотками в течение дня при акнэ (прыщи с воспалением). Одновременно делать компрессы, примочки, обмывания акнэ.

Горячие ванны (37,8(С) с настоем мелиссы дважды в неделю полезны при всех разновидностях прыщей. Длительность ванны – 25–30 минут, пока человек хорошо не пропотеет. После ванны необходимо охлаждаться постепенно.

Полезно во время лечения очищать кишечник клизмами с теплым настоем мелиссы.

Псориаз

Кашица из листьев мелиссы используется в виде компресса на пораженные псориазом места. Сверху накрыть мягкой шерстяной тканью. Затем компресс следует обмотать эластичным бинтом. Компресс менять на новый 3–4 раза в сутки.

Для лечения псориаза полезно в течение четырех-шести месяцев ежедневно натощак съедать не спеша 75–100 г кашицы листьев мелиссы,

смешанной со столовой ложкой лимонного сока.

При псориазе пораженные участки полезно несколько раз в день протирать соком мелиссы, смешанным 1:1 с соком авокадо.

Настой 1:5 листьев мелиссы в сыворотке полезен при лечении и профилактике псориаза. Пить его нужно в неограниченном количестве. Также рекомендуется делать из него компрессы на участки кожи, пораженные псориазом.

Один стакан промытого зерна овса залить 1 л кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне до уваривания жидкости на 1/3 от исходного объема, всыпать в отвар 2 чайные ложки сухих измельченных листьев мелиссы, настоять, укутав, 30 минут, процедить. В отвар добавить по 1 столовой ложке измельченных в кашу кураги, изюма, чернослива, грецких орехов, фундука. Эту смесь съедать небольшими порциями в течение дня как прекрасный источник калия, необходимый при лечении и профилактике псориаза.

При лечении и профилактике псориаза полезно применять следующие сборы (составляющие берут в частях по весу):

- Листья мелиссы – 1, листья ежевики – 1, трава чистотела – 1, листья грецкого ореха – 2.

Одну столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Листья мелиссы – 1, листья грецкого ореха – 1, трава чистотела – 2, листья ежевики – 3.

Готовить и применять как предыдущий сбор.

При дерматозах полезно применять следующие сборы (составляющие берут в частях по весу):

- Листья мелиссы – 1, шишки хмеля – 1, листья вахты трехлистной -2, трава пустырника – 3.

Одну столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 3 минуты, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Пить в два приема – утром и вечером, при сильном зуде полезно сделать компрессы.

- Листья мяты – 1, цвет бузины черной – 1, трава пустырника – 2.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 1,5 часа, процедить. Пить в течение дня небольшими глотками. Настой – прекрасное успокоительное средство, полезное при сильном кожном зуде.

- Листья мяты – 1, цветки ромашки аптечной – 2, трава дымянки аптечной – 2.

Готовить и применять как предыдущий сбор.

- Смешать 50 мл 30 %-ной спиртовой настойки прополиса, 20 %-ный настой листьев мяты – 50 мл, порошок травы чистотела – 30 г, выдержать 3 дня, периодически встряхивая содержимое, и смазывать зудящие места.

- Смешать 50 мл 30 %-ной спиртовой настойки прополиса, 10 г порошка травы чистотела, 20 г 20 %-ной спиртовой настойки листьев мяты, выдержать 2 дня, затем добавить 30 г глицерина и настоять одну неделю, периодически встряхивая содержимое, смазывать зудящие места.

- Смешать 20 г 20 %-ной спиртовой настойки мяты, 5 г порошка корней крапивы двудомной, 5 г порошка травы чистотела, растопить 50 г парафина и все хорошо перемешать, дать застыть в виде лепешек и прикладывать к зудящим местам.

- Листья мяты – 3, шишки хмеля – 2, кора ивы – 1, трава спорыша – 1.

Одну столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30–40 минут до еды.

- Листья мяты – 1, листья грецкого ореха – 1, лепестки цветков

коровяка скипетровидного – 1, трава полыни горькой – 0,5.

Одну чайную ложку сухой измельченной смеси залить 0,5 л крутого кипятка, настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Пить в течение дня небольшими глотками.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья Melissa – 3, листья крапивы двудомной – 1, траву череды трехраздельной – 2, траву чистотела – 0,5.

Одну столовую ложку измельченного в пудру сбора залить двумя столовыми ложками внутреннего свиного жира, тщательно смешать до однородного состояния. Смазывать зудящие места.

- Взять мед пчелиный – 10 г, сок алоэ – 10 г, сок листьев Melissa – 10 г, эфирное масло эвкалипта – 30 г.

Все тщательно смешать до однородного состояния, выдержать 3 дня и смазывать пораженные места. Мазь хранить в посуде из темного стекла.

- Взять мед – 10 г, березовый деготь – 50 г, порошок листьев Melissa – 30 г, золу стеблей шиповника – 20 г, касторовое масло – 20 г, свежий куриный белок – от одного яйца.

Все тщательно смешать, выдержать 3 дня в прохладном месте и смазывать пораженные места.

- Взять в частях по объему мед – 2, рыбий жир – 1, березовый деготь – 3, измельченные в пудру листья Melissa – 2, траву чистотела – 2, листья грецкого ореха – 1, листья ежевики – 1.

Все тщательно смешать с теплым медом, настоять 2 часа, затем влить рыбий жир, перемешать. Смазывать больные пораженные места.

- Смешать в частях по весу сухие измельченные листья Melissa – 2, листья Melissa – 3, листья чистотела – 1, траву тысячелистника – 0,5.

Порошок смеси тщательно размешать со сливочным маслом в соотношении 4:3 по объему. Мазь применять при лечении псориаза. Хранить в прохладном месте.

- Полезна очень эффективная при лечении псориаза ванна.

Взять 50 г листьев мелиссы, 100 г листьев и стеблей крапивы двудомной, 150 г корней мыльнянки, 200 г корней окопника. Кипятить всю эту смесь в 3 литрах воды в течение 10 минут, настоять, укутав, 40 минут, процедить, вылить в ванну. Температура 32 °С (чуть теплая). Продолжительность: максимум 20 минут. Частота: раз в день для полных ванн; несколько раз в день при частичных ваннах, которые следует принимать в той же концентрации.

Радикулит

При пояснично-крестцовом радикулите, деформирующем остеоартрозе, подагре полезны следующие сборы:

1) Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, травы душицы, зверобоя – по 1 части каждое, корни девясила, траву тысячелистника – по 2 части каждое, цветки календулы, липы – по 3 части каждое.

Настой. Чайную ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 200 мл утром и вечером до еды.

2) Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, толокнянки, брусники, створки фасоли, кукурузные рыльца – по 3 части каждое, травы спорыша, хвоща полевого, корни девясила – по 2 части каждое.

Отвар. Две столовые ложки смеси залить 1 л холодной воды, настоять 12 часов, довести до кипения, варить 5 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 100 мл 4 раза в день после еды.

3) Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, плоды петрушки, фенхеля, корни одуванчика, кору крушины.

Настой. Чайную ложку смеси залить стаканом теплой воды, настоять,

укутав, 8 часов, затем довести до кипения, вновь настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 100 мл 3–4 раза в день до еды.

4) Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, березы, смородины черной, крапивы двудомной, брусники, травы фиалки трехцветной, корни одуванчика, плоды петрушки, фенхеля.

Отвар. Чайную ложку смеси залить стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 20 минут, охладить, процедить. Принимать по 200 мл 2 раза в день до еды.

При хроническом пояснично-крестцовом радикулите хорошим лечебным средством является мелисса.

Настой. Одну чайную ложку сухих измельченных листьев мелиссы залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать теплым по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды. Настой – хорошее болеутоляющее, противовоспалительное средство.

Горячие компрессы из настоя мелиссы (одна столовая ложка мелиссы на один стакан кипятка) прикладывать, чтобы снять боль во время приступа радикулита.

Кашицу свежих листьев мелиссы положить в эмалированную кружку или миску и нагреть в закрытой посуде на кипящей водяной бане. Затем взять льняную материю, положить на нее горячую кашицу листьев мелиссы и приложить к больному месту, хорошо закрепить бинтом, укутать теплым. Этот компресс – прекрасное болеутоляющее и противовоспалительное средство. Эту процедуру можно повторять 2–3 раза в сутки.

Настойку листьев мелиссы на водке (1:3) применяют для растирания больных мест на ночь при радикулитах и различных поражениях суставов. Больное место при этом следует держать в тепле. Облегчение наступает уже после нескольких процедур.

Хорошо снимает боли ванна из настоя листьев мелиссы. Температура настоя в ванне 37–37,5 °С, продолжительность 10–15 минут. Курс лечения 15–20 ванн. Ванну принимать за 1–2 часа до отхода ко сну. После ванны

следует хорошо утеплиться, лечь в постель и выпить горячий мелиссный чай с лимоном и медом по вкусу.

Взять 2–3 горсти измельченных листьев мелиссы, 2–3 кг измельченной овсяной соломы. Солому утром залить холодной водой, а вечером довести до кипения, засыпать мелиссу, дать настояться один час, процедить и настой влить в ванну, которую принять за 2 часа до сна.

Раны, порезы, язвы

Листья мелиссы в виде настоя, порошка для мази используют наружно при свежих и старых гнойных, кровоточащих ранах, порезах, язвах.

Настой. Одну столовую ложку сухих измельченных листьев мелиссы залить стаканом крутого кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Использовать для компрессов, примочек, обмываний.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, подорожника – по 2 части каждое, листья багульника болотного – 3, лепестки календулы – 4.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 400 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Использовать для протираний, компрессов, примочек, обмываний ран, порезов, язв, пролежней.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, цветки ромашки аптечной, головки клевера красного – по 1 части каждое, листья багульника болотного – 2.

Сбор измельчить в пудру и присыпать раны, язвы.

- Смешать в равных частях по объему измельченные в порошок листья мелиссы и листья и цветки тысячелистника. Смесью присыпать трофические язвы, не закрывать ее повязкой. Язва быстро очищается и закрывается.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, багульника болотного – по 2 части каждое, кору дуба – 1,5, кору грецкого ореха – 4.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 300 мл крутого кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Промывать раны, порезы, язвы, пролежни, обсушить и присыпать пудрой вышеприведенного сбора.

- Смешать в равных частях по объему свежие измельченные листья мелиссы, лепестки цветков одуванчика лекарственного, заполнить смесью на 2/3 объема банку, залить растительным маслом, настоять одну неделю в темном прохладном месте, периодически встряхивая содержимое, затем поставить на кипящую водяную баню, настаивать один час, охладить, процедить, остаток отжать. Полученное масло снова поставить на кипящую водяную баню, настаивать в закрытой посуде один час. Хранить под крышкой из марли или капрона в темном прохладном месте. На следующий год можно использовать это же масло для приготовления с новой смесью растений. Маслом смазывать раны, порезы, язвы, а большие раны, порезы, язвы обливать этим маслом. В масле смочить марлю, вату и делать компрессы. Масло – также прекрасное целебное средство при лечении ожогов, обваривании кожи кипятком.

- Взять по 6 столовых ложек сока травы мелиссы, мяты перечной, листьев каланхоэ, по 2 столовые ложки меда и рыбьего жира.

Растопить на кипящей водяной бане мед, смешать его с рыбьим жиром, поставить на сутки в теплом месте. На следующий день соки процедить через марлю в стеклянную посуду и тщательно перемешать с ранее приготовленной смесью. Настоять двое суток и смазывать пораженные места.

- Смешать в равных частях по объему измельченные в кашу листья мелиссы, мяты перечной и крапивы двудомной. Пол-литровую банку наполнить на 2/3 объема смесью, залить 70 %-ным спиртом, настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Хранить в темном прохладном месте. Использовать для компрессов.

- Ушибы могут иметь тяжелые последствия, вплоть до опухолей. Чтобы исключить любые последствия, следует держать в доме настойку, которой протирать места ушибов.

Настойка. Четыре столовые ложки кашицы листьев мелиссы залить двумя стаканами яблочного или виноградного уксуса, настоять в темном прохладном месте 3–4 дня, периодически встряхивая содержимое, процедить. Хранить в плотно закрытой посуде в темном, прохладном месте или в холодильнике. Натирать ушибленные места круговыми движениями в течение 10–15 минут.

- Взять в равных частях по объему измельченные в пудру листья мелиссы, мяты перечной, лепестки календулы, натуральный пчелиный воск, свиное нутряное сало, лампадное масло, мед, березовый деготь. Составляющие смешать в течение десяти минут на кипящей водяной бане до однородного состояния. Хранить в темной стеклянной посуде в прохладном месте. Мазь наносить на льняную тряпочку и прикладывать к гнойным, трудно заживающим ранам. Менять каждые два часа.

- Смешать в равных частях по объему измельченные в кашицу листья мелиссы и ежевики. Прикладывать к старым трофическим язвам, меняя на новые 4–6 раз в сутки.

- Смешать в равных частях по объему свежеприготовленные кашицы моркови, травы мелиссы, мяты перечной, мед. Смочить салфетку смесью, приложить к больному месту и можно оставить на ночь.

- Смешать в равных частях по объему измельченные в кашицу свежие свеклу (желательно темную свеклу без светлых концентрических кругов), морковь (желательно сорт каратель, с обрубленным коротким хвостиком), листья мелиссы. Смесь накладывать на трофическую язву, сверху прикрывая свекольным листом, ошпаренным кипятком (дать ему остыть, но он должен быть теплым) и обвязать чистой тряпочкой. Эту процедуру делать перед отходом ко сну. Курс лечения ежедневный до наступления лечебного эффекта.

Рахит

При рахите и золотухе у детей одну столовую ложку сухих измельченных листьев мелиссы залить двумя стаканами кипятка, настоять, укутав, 20–30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Можно использовать также сок из свежих листьев мелиссы: 2–3 капли сока капать на кусочек сахара и давать ребенку 3–4 раза в день.

Исключительно полезны при рахите и золотухе у ребенка ежедневные теплые ванны из настоя листьев мелиссы. Взять 50 г сухих измельченных листьев мелиссы, залить ведром воды, довести до кипения, затем настоять, укутав, 30 минут, процедить и вылить в ванну.

- Полезно применять более сложную ванну.

Взять по 100 г коры дуба, ламинарию, шишки ели обыкновенной. Кипятить всю эту смесь в трех литрах воды в течение 10 минут, настоять, укутав, 40 минут, процедить.

Взять по 50 г листьев мелиссы перечной, цветков ромашки аптечной, травы майорана, мелиссы. Положить эту смесь в три литра кипящей воды, настоять, укутав, 40 минут, процедить.

Отвар и настой добавить в воду для ванны. Температура 32 °С (едва теплая). Продолжительность 5–15 минут. Принимать каждое утро. Курс лечения – 20–25 ванн.

Рекомендуется общий массаж и массаж лица, головы с эфирным маслом мелиссы, вдыхание эфирного масла мелиссы или аромата букетика свежей мелиссы.

Ревматизм

При остром ревматизме нужно в течение трех-четырех дней ничего не есть и пить только апельсиновый сок с мелиссным настоем, смешанными в

равных частях по объему. Следующие две недели необходимо провести на разгрузочной диете. На завтрак следует съесть апельсин или грейпфрут. Обед может состоять из салата, изготовленного из сезонных овощей, с изюмом, черносливом, инжиром или финиками; ужин может включать два-три сваренных на пару овоща.

Затем человек должен постепенно переходить на сбалансированное питание из семян, орехов, зерен, овощей и фруктов. При хроническом ревматизме можно сесть на фруктовую диету на четыре-пять дней. После этого также следует перейти к сбалансированному питанию. Можно есть зрелые фрукты, сырые овощи, пить сыворожку. Нужно избегать употребления мяса и рыбы, белого хлеба, соли, сахара и рафинированных круп, жирной, трудно усваиваемой, приправленной пищи, чая и кофе, алкоголя, соусов, рассолов и пряностей.

При остром ревматизме в течение первых четырех-пяти дней голодания на соках необходимо ежедневно делать клизму теплым настоем Melissa. Полезные процедуры – прикладывание горячих и теплых компрессов из настоя Melissa к больным местам, горячие ванны с настоем Melissa, сухое обтирание губкой. Дважды в неделю в течение трех месяцев желательно принимать ванны с настоем Melissa и продолжать делать это еженедельно по окончании трехмесячного курса лечения. Пораженные места нужно дважды в день промывать настоем Melissa, после чего прикладывать компресс из Melissa масла домашнего приготовления. Полезны свежий воздух, глубокое дыхание и легкие упражнения. Следует избегать холода и сырости.

Настой Melissa с лимоном и медом по вкусу, принимаемый по 1–2 стакана ежедневно, дает хорошие результаты при лечении и профилактике ревматизма. Настой обладает хорошим антисептическим, противовоспалительным действием, тонизирует желудочно-кишечный тракт, печень и почки, эффективно выводит токсины из организма.

Полезно в стакан настоя добавлять по 1/2 чайной ложки порошка семян сельдерея.

- Невероятно полезен Melissa чай с вареньем из ягод рябины красной. Это средство полезно для снятия ревматических болей.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы и базилика. Чай из этой смеси – прекрасное средство, облегчающее ревматические боли.

- При лечении хронического ревматизма спелые ягоды рябины красной размять и положить в стеклянную посуду, залить 1:1 по объему слегка подогретым медом. Настаивать в темном прохладном месте 2 недели, периодически помешивая содержимое. Затем настоем отцедить и к полученному настою добавить равное количество по объему холодного настоя листьев мелиссы, тщательно перемешать содержимое. Данное средство принимать по 2–3 столовые ложки 3–4 раза в день через 30 минут после еды. Вместо меда можно использовать сахар.

- Измельчить в кашицу свежие листья мелиссы. Прикладывать в виде компрессов и затем прибинтовывать как болеутоляющее, противовоспалительное средство. Оставлять компресс на ночь.

- Смешать в равных частях по объему измельченные в кашицу листья мелиссы и стебли ревеня. Добавлять в летнее время в первые и вторые блюда.

- Измельчить в кашицу грецкие орехи, смешать с медом, в котором размешан порошок листьев мелиссы (3 части по объему мед, 1 часть порошок листьев мелиссы). Принимать по 2–3 столовые ложки смеси 3–4 раза в день за 30–40 минут до еды.

- Смешать в равных частях по объему измельченные листья мелиссы и цветки бузины черной. Чай из этой смеси полезно пить по 2–3 стакана в день при ломоте, болях в суставах.

- Смешать в равных частях по объему листья мелиссы, березы, земляники, цветки бузины черной, таволги вязолистной, кору ивы.

2 столовые ложки смеси залить 1 стаканом холодной воды, настоять 6–8 часов, довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 5 минут, охладить, процедить. Пить при лечении ревматизма по 1 стакану 3 раза в день до еды.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы и ясеня высокого.

Три столовые ложки смеси залить 0,6 л кипятка, настоять, укутав, 10 минут, процедить. Пить в течение дня вместо воды при мышечном ревматизме.

- Столовую ложку измельченной коры с тоненьких веточек вишневого дерева залить стаканом холодной воды, довести до кипения, снять с огня, всыпать 1 чайную ложку сухих измельченных листьев мелиссы, настоять 10 минут, процедить. Пить по 1–2 стакана в день при лечении и профилактике ревматизма, сопровождаемого расстройствами нервной системы.

- Полезные процедуры – прикладывание горячих и теплых компрессов из настоя мелиссы к больным местам. Компрессы способствуют расширению кровеносных сосудов, благодаря чему усиливается кровообращение в той части тела, которую мы лечим, а это в свою очередь ускоряет обмен веществ. Всевозможные вредные отложения и вещества, накопившиеся в мышечной ткани, «вымываются» усиленной циркуляцией лимфы и выделяются через поры кожи, что значительно облегчает работу почек.

Еще одно положительное качество влажных горячих и теплых компрессов – расслабляющее влияние на нервную систему.

- Горячие ванны из настоя мелиссы принимать дважды в неделю в течение 4 месяцев и продолжать это делать еженедельно по окончании четырехмесячного курса лечения.

- Охапку лугового сена и 2–3 горсти измельченной мелиссы залить в ванне очень горячей водой, дать настояться до температуры 37–38°C. Погрузиться в ванну на 15–20 минут, затем, не вытираясь, завернуться в теплую простыню или вафельное полотенце и лечь в постель, хорошо утеплиться и выпить одно из рекомендуемых выше средств. Регулярный прием такой ванны является отличным противоревматическим средством.

- Взять по 50 г траву мелиссы, мяты перечной, дымянки аптечной, по 150 г почки и хвою сосны. Положить всю смесь в три литра кипящей воды, настоять, укутав, 40 минут, процедить.

Взять эфирные масла мелиссы – 5 г, розмарина – 5 г, тимьяна ползучего – 10 г, растворить в 90 мл 90 %-ного спирта.

Для ванны (300 л) используют весь настой и десертную ложку раствора эфирных масел. Температура 35 °С (теплая ванна). Продолжительность – 10–20 минут. Принимать одну ванну в день утром. После ванны энергично растереть тело, в частности, болезненные участки. Кроме того, их можно массировать эфирным маслом Melissa.

Пораженные места нужно дважды в день промывать горячим настоем Melissa, после чего прикладывать компресс из Melissa масла.

Свинка

Свинка – это болезнь, возникающая в результате вирусного инфицирования слюнных и особенно околоушных, половых желез и иногда других органов.

При свинке полезно накладывать на опухоль в виде компресса кашицу из свежих листьев Melissa. Компресс менять несколько раз в сутки. В кашицу листьев Melissa полезно добавлять порошок имбиря. При высыхании кашицы опухоль будет спадать и боль отступит.

В течение нескольких дней полезно голодать, принимая только соки апельсина или лимона, яблок, винограда или овощной сок, например морковный. Соки следует смешивать в равных частях по объему с Melissa чаем.

После того как человек сможет нормально проглатывать пищу, следует постепенно перейти к сбалансированному питанию с упором на фрукты и овощи.

В период голодания на соках полезно ежедневно ставить клизму с теплым настоем Melissa, а в течение дня делать чередующиеся горячие и холодные компрессы настоя Melissa по 10 минут. 2–3 горячих компресса, затем холодный.

Сердца улучшение работы

Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы – 3, траву пустырника – 4, траву сушеницы болотной – 2, стебли крапивы двудомной – 1.

Одну столовую ложку сбора залить 200 мл кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Пить равными долями за 40 минут до еды.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы – 6, цветки с листьями боярышника – 3, листья лопуха большого – 2, листья крапивы двудомной – 1.

Одну столовую ложку сбора залить 200 мл кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Принимать в течение дня равными долями за 40 минут до еды.

Сердцебиение сильное

Мелиссный чай с медом и лимоном – отличное средство при слабом сердцебиении – перебоях, замирании, а также для тех, у кого наблюдается учащенное сердцебиение, возникающее от расстройства желудочно-кишечного тракта, переполненного желудка, метеоризма, нервного напряжения, стресса, страха, переживаний, эмоционального взрыва и др. Перед сном полезно выпивать стакан мелиссного чая с растворенными в нем столовой ложкой меда и соком половины лимона.

Полезно в мелиссный чай добавлять в виде порошка семена аниса, кориандра.

Мелиссный чай полезно пить с вареньем из плодов смородины черной, боярышника, с абрикосовым вареньем при нарушениях сердечного ритма. При сердечной недостаточности, сердцебиении мятный чай полезно пить с

вареньем из плодов калины.

При нарушениях сердечного ритма, сердцебиении полезно пить чай, приготовленный из смеси сухих измельченных листьев мелиссы и цветков календулы лекарственной.

Холодный мелиссный чай, смешанный в равных частях по объему с виноградным соком, – эффективное средство лечения и профилактики сильного сердцебиения. Полезно пить это средство часто, с некоторыми интервалами. Это облегчает состояние.

- При неврозах сердца и сердцебиении полезен сбор: листья мелиссы – 3, трава зверобоя – 2, листья мяты перечной – 2, цветки ландыша – 1.

Одну столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 1–2 раза в день за 15–20 минут до еды.

Прекрасно устраняют сильное сердцебиение теплые ванны из настоя мелиссы. Они полезны, если усиленное сердцебиение вызвано нервными расстройствами, депрессией, стрессом.

Рекомендуются общий массаж, массаж лица и головы с эфирным маслом мелиссы, вдыхание эфирного масла мелиссы или аромата букетика свежей мелиссы.

Старение

В пожилом возрасте необходимо хоть раз в неделю делать очистительную клизму из теплого настоя листьев мелиссы даже при хорошем желудке, так как в этом возрасте легко происходит долговременная задержка кала в кишечнике, почти не проявляя себя никакими болями, но в то же время отравляя организм.

Очень полезно регулярно утром натощак выпивать стакан мелиссного чая с лимоном и медом по вкусу или с любимым вареньем. Мелиссный чай

– прекрасное ветрогонное, противоспазматическое, тонизирующее, седативное средство, улучшающее работу желудочно-кишечного тракта, способствующее улучшению пищеварения в пожилом возрасте.

Полезна смесь зеленого чая с листьями мяты и земляники лесной. Чай из этой смеси полезен при тяжелых кровоизлияниях в желудочно-кишечном тракте, при старческой хрупкости капилляров, повышает секрецию желез желудочно-кишечного тракта, улучшает аппетит, повышает содержание гемоглобина в крови, предупреждает заболевания, связанные с нарушением проницаемости капилляров кровеносных сосудов.

Весной очень полезно пить мятный чай, приготовленный на березовом соке.

- Высокой эффективностью при профилактике старения обладает смесь: взять в равных частях по весу сухие измельченные листья мяты перечной, малины, смородины черной, листья и лепестки шиповника, траву зверобоя, душицы, пустырника, чабреца, цветки клевера красного, таволги вязолистной, боярышника, календулы.

Две столовые ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 15 минут, процедить. Пить по 1/2–2/3 стакана 3 раза в день за 30–40 минут до еды.

- Чайную ложку сухих измельченных корневищ аира залить 3 стаканами горячей воды, варить в закрытой посуде на слабом огне 15 минут, всыпать в отвар две чайные ложки сухих измельченных листьев мяты, настоять, укутав, 10 минут, процедить. Принимать теплым небольшими глотками в течение дня. Отвар – прекрасное средство омоложения мозга и нервной системы, которые он оживляет и очищает, улучшает циркуляцию крови в мозге, обостряет память.

Один-два раза в неделю принимать ванну в теплом (37 °С) настое листьев мяты длительностью 10–12 минут. После ванны обязательно следует отдохнуть в постели и выпить стакан мятного чая с вареньем из земляники или инжира. Эти процедуры прекрасно расслабляют, успокаивают нервную систему, хорошо восстанавливают силы.

Рекомендуются систематический общий массаж, массаж лица и головы с эфирным маслом мяты, вдыхание эфирного масла мяты

или аромата букетика свежей мяты

Стенокардия (грудная жаба)

При стенокардии (грудная жаба) полезно применять следующие сборы (составляющие берут в частях по весу):

- Листья мяты перечной – 1, трава сушеницы болотной – 1, листья липы – 1, листья шиповника – 1, трава пустырника – 3.

Одну столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 3 часа, процедить. Принимать в теплом виде небольшими глотками по 1/3 стакана 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

- Листья мяты перечной – 3, трава сушеницы болотной – 2, листья березы – 2, листья черной смородины – 1, листья копытня европейского – 1, листья липы – 1, листья земляники – 1, листья шиповника – 1.

Одну столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 10 минут, процедить, добавить мед по вкусу и выпить в один прием небольшими глотками.

- Листья мяты перечной – 2, головки клевера красного – 2, листья смородины черной – 1, листья липы – 1, трава мяты перечной – 3, трава пустырника – 4.

Одну столовую ложку сухой измельченной смеси залить 0,25 л крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 15–20 минут до еды в теплом виде небольшими глотками.

- Листья мяты перечной и трава сушеницы болотной – по 2 части каждое, плоды боярышника, трава адониса весеннего и почечного чая – по 1 части каждое, трава пустырника – 3 части.

1 столовую ложку смеси залить 0,25 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 10 минут, охладить 30 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Смешать в частях по весу сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной – по 3 части каждое, шишки хмеля, траву тысячелистника, корни валерианы – по 2 части каждое.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить стаканом кипящей воды, настоять, укутав, 20 минут, процедить и выпить в течение дня не спеша, небольшими глотками при стенокардии, сердечной недостаточности как успокаивающее и улучшающее деятельность сердца средство.

- стакан свежеприготовленного морковного сока смешать с чайной ложкой мелиссного масла домашнего приготовления и 1/3 чайной ложки измельченных в пудру листьев мелиссы. Выпить не спеша, мелкими глотками за 30–40 минут до еды. В течение дня полезно ежедневно выпивать при хронической коронарной недостаточности 2–3 стакана такой смеси.

- Во время приступов стенокардии полезно в горячем мелиссном настое с уксусом (на 200 мл настоя 2–3 столовые ложки столового уксуса) смочить полотенце и обвязать им голову больного. Сверху повязать теплым платком. Компресс оставить на 45 минут. Затем процедуру повторить вновь. Так делать в продолжении пяти часов, ставя новые компрессы каждые 45 минут. Затем полотенце снова смочить в мелиссном настое с уксусом и делать короткое обертывание тела. Сверху больного укрыть теплым одеялом. В таком положении он должен находиться один час. После процедуры больному требуется полный покой. Если появятся признаки приступа (кашель и затрудненное дыхание), можно положить компресс на горло на 1–2 часа.

- Два стакана отборного чистого зерна овса залить двумя литрами кипятка, поставить в духовку, и пусть кипит, пока не останется половина влитой воды. Зерно откинуть через сито, добавить столовую ложку сухих измельченных листьев мелиссы, по одной чайной ложке травы чабреца и мяты перечной, настоять в духовке 40 минут, процедить. Отвар пить в течение дня с медом или вареньем. Отвар укрепляет сердце, улучшает обмен веществ, общее самочувствие, укрепляет сон. Можете готовить на

один день и половину этого рецепта, то есть один стакан овса на литр воды, соответственно уменьшив объем лекарственных растений. Смотрите по своему самочувствию. Если вы выпили 0,5 литра отвара и вам стало намного легче, то через сутки приготовьте снова такой же отвар, и тем самым вы укрепите свое сердце, нормализуете артериальное кровяное давление.

- К 1 чайной ложке свеженатертого хрена добавить по 1 чайной ложке кашицы свежих листьев мелиссы и меда. Съесть эту смесь утром натощак за час до завтрака. Курс лечения – один месяц. При необходимости курс лечения повторить через 2 месяца. Полезно провести 5–6 таких курсов лечения в течение 3 лет, и постарайтесь понять, что стенокардия – это серьезное заболевание сердца. Поэтому полностью откажитесь от алкогольных напитков, табака, не изматывайте свой организм всякого рода «пере»: переутомлением физическим и умственным, переживаниями, переохлаждением, перееданием и т. д. и т. п..

Стоматит

При этом заболевании полезно применять мелиссу, обладающую антисептическим, антимикробным, анальгетическим, ранозаживляющим, кровоостанавливающим, болеутоляющим, противовоспалительным, общеукрепляющим действием.

Настой. Столовую ложку сухих измельченных листьев мелиссы залить 0,5 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Теплым настоем полоскать рот при воспалении десен, слизистой оболочки ротовой полости, язвах на деснах, кровоточивости десен, пародонтозе, неприятном запахе изо рта.

Полезно также полоскать рот мелиссным маслом, которое можно самостоятельно приготовить в домашних условиях, настояв свежие измельченные листья мелиссы в растительном масле.

- Смешать в равных частях по весу травы мелиссы, герани Роберта, зверобоя.

Три столовые ложки смеси залить 1 л кипятка, настоять, укутав, 15 минут, процедить. Использовать еще теплый настой для ирригации полости рта несколько раз в день при герпетическом стоматите.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы – 3, траву шалфея – 6, листья крапивы двудомной – 4, цветы тысячелистника – 0,5.

Настой. Одну столовую ложку смеси залить 200 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Полоскать рот в течение дня для укрепления десен.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы – 3, траву череды – 4, цветки ромашки аптечной – 2, листья крапивы двудомной – 1.

Настой. Одну столовую ложку смеси залить 200 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Полоскать рот в течение дня для укрепления десен.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, шалфея лекарственного, цветки ромашки аптечной – по 3 части каждое, плоды фенхеля – 1.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 15–20 минут, охладить до теплого состояния, процедить. Использовать для полоскания полости рта.

- При афтозном стоматите (воспаление слизистой рта, или «молочница») полезно полоскать ротовую полость 10–20 %-ным настоем листьев мелиссы и пить ежедневно мелиссный чай. В летнее время, чтобы получить наилучшие результаты, возьмите немного кашицы листьев мелиссы на палец и приложите к пораженному участку, не втирая. Подержите так несколько секунд, затем осторожно отнимите палец. Совершайте такую процедуру несколько раз в день.

Полоскание рта настоем мелиссы ограничивает распространение

очагов бактериальной инфекции при гингивите (болезни десен, такие как болезнь Винсента, периодонит). Жевание свежих листьев мяты способствует прекрасной санации, очищению полости рта от различных болезнетворных бактерий, укрепляет десны, заживает язвы во рту.

Страхи во сне

Что такое кошмарные сны, в котором вас преследуют всякого рода чудовища, заставляющие просыпаться вас в холодном поту, знают многие. И в этих случаях мята, чай из нее – прекрасное средство, противостоящее этим «нападениям» на вас во сне. Постарайтесь, чтобы ежевечернее мятное чаепитие с абрикосовым вареньем, медом или вашей любимой сладостью стало постоянным в кругу любимых.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мяты, мяты перечной, кипрея, травы подмаренника настоящего (желтого).

Настой. 6 столовых ложек сбора залить 1 л кипящей воды, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Пить теплым, не спеша, небольшими глотками с любимой сладостью по 1/2 стакана каждый час при особо сильных страхах во сне.

Полезно перед сном делать теплые ножные ванны из настоя мяты.

Стресс

Мята неопределима по своему успокоительному эффекту при стрессах. Оставляйте почаще мяту в спальне, рабочем кабинете, чтобы запах ее не улетучивался. Аромат мяты прекрасно поднимает настроение, улучшает самочувствие. В силу своей эфирной

природы мелисса ослабляет умственное и эмоциональное напряжение, снимает скованность в общении.

Вдыхание аромата мелиссы вызывает сонливость, а если положить ее под подушку, во сне можно заглянуть в свое будущее. Ею полезно натирать стены, пол, мебель в доме, чтобы очистить дом от недобрых сил.

Для предотвращения стресса даже здоровым людям полезно съедать салат, приготовленный из свежих листочков мелиссы и базилика – утром и вечером.

Мелиссный чай с лимоном и медом, принимаемый по одному стакану 2–3 раза в день – эффективное средство лечения стресса. Его употребление значительно уменьшает симптомы стресса.

- Смешайте в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, змееголовника молдавского, траву чабреца, цветки боярышника, клевера красного, зверобоя. Уникальный по аромату и вкусу чай из этой смеси значительно уменьшает симптомы стресса, предотвращает бессонницу, нервозность и напряжение, значительно укрепляет иммунную систему человека.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы и шалфея. Чай из этой смеси с медом – прекрасное средство, устраняющее и предотвращающее стресс.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, цветки боярышника – по 1 части каждое, листья лебеды раскидистой – 2.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 15 минут, процедить. Пить по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день за 15 минут до еды.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, багульника болотного – по 1 части каждое, траву пустырника – 4.

Настой. Одну чайную ложку сбора залить 250 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в

день до еды. Настой имеет сильное успокаивающее действие, но снижает давление. Если у вас давление низкое, то пользоваться этим средством надо намного реже и только в экстренных случаях, когда вы перенесли большое нервное напряжение.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мяты перечной – 1, траву мелиссы – 2,5, листья багульника – 2, траву сушеницы болотной – 3.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 250 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 15 минут до еды.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, малины, черной смородины – по 1 части каждое, листья чистяка весеннего – 2.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Пить теплым с медом или вареньем. Хорошо пить этот чай тем, кто перенес тяжелые болезни или нервное переутомление.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы – 1, кору черемухи – 2, листья первоцвета – 4.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 250 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Пить в течение дня не спеша, небольшими глотками. Настой имеет хорошее успокаивающее действие, поэтому хорошо принять его за 30 минут до сна, чтобы обеспечить себе хороший сон.

Стригущий лишай

Мелисса – одно из эффективных домашних средств. Ежедневно тщательно мыть пораженное лишаем место горячим крепким настоем мелиссы и затем прикладывать к нему кашицу свежих листьев мелиссы.

Одновременно полезно пить мелиссный чай с медом и лимоном по вкусу. Эти процедуры позволяют устранить раздражение кожи, снять опухоли и боли.

В период питания фруктами нужно ежедневно очищать кишечник теплым настоем мелиссы с помощью клизмы. Как можно больше следует бывать на свежем воздухе. Еще необходимо пить много мелиссного чая и купаться дважды в день в ванне с настоем мелиссы. Перед купанием кожу тела, за исключением пораженных лишаем участков, нужно энергично растереть ладонями.

Пораженные места полезно протирать мелиссным маслом домашнего приготовления (настой мелиссы в растительном масле). Это поможет коже оставаться мягкой. Солнечные ванны также полезны и должны приниматься рано утром при первых лучах солнца.

Судороги

Настой мелиссы – прекрасное болеутоляющее, успокаивающее, противоспазматическое средство, помогающее снять острые желудочные, кишечные спазмы, спазмы сосудов головного мозга, полезное при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, почечных и печеночных коликах, воспалении желчного пузыря (холецистите), невралгии тройничного нерва, судорожной тошноте, рвоте.

Настой. Одну чайную ложку сухих измельченных листьев мелиссы залить 200 мл кипятка, настоять, укутав, 15–20 минут, процедить. Принимать теплым небольшими глотками по 1/4–1/3 стакана 3–4 раза в день до еды.

- При спазмах в животе взять по 30 г сухих измельченных листьев мелиссы, шалфея мускатного, 20 г травы золототысячника большого, 3 г травы полыни горькой и 300 г винограда (без косточек), залить водкой до покрытия. Настаивать на солнце 10 дней, периодически встряхивая содержимое и добавляя немного водки, чтобы она покрывала смесь,

процедить, остаток отжать и вновь процедить содержимое. Принимать по 5–6 столовых ложек утром натощак, днем и вечером до еды.

- При спазмах желчного протока, судорогах икроножных икр по 1 чайной ложке сухих измельченных листьев мелиссы, травы лапчатки гусиной залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 10 минут, процедить. Пить теплым по 2–3 стакана в день.

- Взять по 100 г листьев мелиссы, корневищ аира, травы пустырника, залить 5 л воды и варить 10 минут, настоять 10 минут, процедить. Настой использовать при судорогах для ванн, которые принимать несколько раз в день по 5–10 минут при температуре воды 37(С.

- Смешать в равных частях по весу сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, алтея, цветки ромашки аптечной, корни солодки и алтея, корневища пырея, плоды фенхеля.

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, варить 5 минут, настоять 15 минут, процедить. Давать ребенку при тяжелом судорожном припадке несколько раз в день от кофейной ложки до стакана – в зависимости от возраста.

- Одну столовую ложку измельченной коры с тоненьких веточек вишневого дерева залить 1 стаканом холодной воды, довести до кипения, снять с огня, всыпать одну чайную ложку сухих измельченных листьев мелиссы, настоять 5 минут, процедить. Пить при склонности к судорогам по 1–2 стакана в день.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы – 1, траву адониса весеннего – 0,5, цветки ромашки аптечной – 1,5.

Одну чайную ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Пить в качестве противосудорожного средства по 2 столовые ложки 4–5 раз в день.

- 100 г корневищ щитовника мужского (папоротника), по 100 г сухих измельченных листьев грецкого ореха, тополя, акации белой, хвои сосны (или пихты, или ели) залить 5 л воды, довести до кипения, варить 20 минут, добавить 100 г листьев мелиссы, настоять, укутав, один час, процедить, влить в воду для ванны. Температура 36 °С. Продолжительность – 30

минут. Частота: 1 раз в день. Курс лечения – 15–20 ванн. Эти ванны полезны при спазмах мышц.

Табакокурение

Пейте мелиссный чай – курить перестанете!

В моменты, когда курить хочется особенно остро, полезно пить «Целебный чай Даникова».

Он готовится так:

- по половине чайной ложки обычного (любимого) чая, измельченных листьев мелиссы, мяты перечной, цветков розы, таволги вязолистной, шиповника и гибискуса, по четверти чайной ложки измельченных листьев шиповника, пустырника, травы чабреца, цветков зверобоя, календулы, клевера красного. Эту смесь залить 0,6 л кипящей воды, настоять, укутав, 20 минут, процедить через многослойную марлю. Выпить с любимой сладостью небольшими глотками, не спеша, наслаждаясь удивительнейшим ароматом, цветом и вкусом этого чая.

Этот чай обязательно настаивать на «Лунной воде», не выдавшей солнечного света. Вода берется ночью в родниках или в колодце поздним вечером или ночью и в темной посуде, исключающей проникновение солнечного света, приносится домой и хранится в квартире в темном месте. Днем чай следует пить в комнате, окна которой закрыты темными шторами. Электрический свет не ослабляет целебных свойств «лунного чая».

Целебные свойства чая значительно усиливаются, если его налить в серебряный бокал и в полнолуние бокал поставить так, чтобы Луна полностью отразилась на поверхности чая, после чего его не спеша выпить. Воспользуйтесь временем, когда Луна «полная»!

- В весенне-летне-осенний период брать по одной столовой ложке свежих листьев мелиссы, мяты перечной, подорожника, хрена. Смесь

жевать при желании курить 2–3 раза в день по 5 минут. Первую порцию смеси выплюнуть, прополоскать рот настоем Melissa, а сок последующих порций для жевания можно проглатывать, а листья выплевывать.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья Melissa, мяты перечной, траву подмаренника желтого, чабреца, цветки календулы, ромашки аптечной.

Настой. 3 столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, настоять, укутав, один час, процедить. Полоскать рот теплым настоем несколько раз в день, и обязательно при «мысли закурить».

- В тяжелых случаях табакокурения полезно применить так называемую «очистку крови»: взять в равных частях по объему сухие измельченные листья Melissa, мяты перечной, земляники, малины, грецкого ореха, подорожника ланцетного, смородины черной, травы зверобоя, тысячелистника, подмаренника душистого, смолки обыкновенной, цветки таволги вязолистной, клевера красного, крапивы глухой. Постарайтесь постепенно собрать этот уникальный по целебному действию сбор.

Настой. Две столовые ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Пить по одному стакану утром после пробуждения.

Тонзиллит

При тяжелом тонзиллите очень полезен настой листьев Melissa для полоскания (1 столовая ложка измельченных листьев на 1 стакан кипятка). В течение дня проводить 3–4 полоскания по 7–10 минут.

Мелиссный чай с лимоном (на 1 стакан чая сок половины лимона) и 1–2 столовыми ложками меда – отличное средство для лечения острого тонзиллита. В течение дня выпивать по 2–3 стакана мелиссного чая.

На ночь рекомендуется прикладывать теплые компрессы из отвара Melissa или из кашицы листьев Melissa.

Полезны полные теплые ванны из настоя Melissa, принимаемые ежедневно или через день за 2–3 часа до сна.

Паровые ингаляции настоем Melissa с медом (на 1 стакан настоя 1 столовая ложка меда) полезно проводить ежедневно 2–3 раза в день по 5–7 минут.

Рекомендуется вдыхание эфирного масла Melissa или аромата букетика свежей Melissa, полный массаж и массаж лица и головы с эфирным маслом Melissa.

Тошнота и рвота

Чай из листьев Melissa – прекрасное средство против тошноты и рвоты в первые месяцы беременности.

Существует много средств от тошноты, но настой из Melissa настойчиво рекомендуется почти всеми специалистами. Он оказывает успокаивающее воздействие на желудок, характеризуется антиспазматическими свойствами, способствует избавлению от газов и расслабляет нервы.

Настой. 2 чайные ложки сухих измельченных листьев Melissa залить 1 стаканом кипящей воды. Настоять 15 минут, процедить. Выпейте небольшими глотками 1 стакан настоя и подождите от 15 минут до 1 часа. Если вы все еще чувствуете тошноту, выпейте второй стакан настоя. Повторите, если это необходимо.

После приступа рвоты следует тщательно прополоскать рот теплым настоем Melissa, лечь и отдохнуть.

Не следует ничего есть в течение часа. Если хотите, выпейте холодный Melissa чай или сососите кусочки льда из Melissa чая. Можете

принимать по 1 столовой ложке мелиссного чая каждые 5–10 минут. Если жидкость удерживается в организме, увеличьте дозу на 1 столовую ложку во время двух последующих приемов, которые должны чередоваться с двумя обычными дозами по 1 столовой ложке (1 столовая ложка через 15 и 30 минут, затем 2 столовые ложки через 45 и 60 минут и т. д.).

Подождите, пока не пройдет 16 часов со времени рвоты, и только тогда принимайте пищу. Попробуйте съесть ячменную или овсяную кашу, или нешлифованный рис, или что-нибудь аппетитное, но легкое. Не пейте молоко. По прошествии еще 12 часов можете постепенно возвращаться к своей обычной диете.

- *Настой.* Чайную ложку сухих измельченных листьев мелиссы и щепотку порошка имбиря залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать небольшими глотками по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды. Настой помогает успокоить желудок, является хорошим средством от тошноты, отрыжки и рвоты, устраняет газы и снимает спазмы и боли в брюшной полости.

- При кровавой рвоте полезен отвар мелиссы на столовом (яблочном, виноградном) уксусе: 1 столовую ложку сухих измельченных листьев мелиссы залить 1 стаканом уксуса, довести до кипения, настоять в закрытой посуде при комнатной температуре до охлаждения, процедить. Принимать по 1 чайной ложке несколько раз в день.

- Смешать в частях по весу сухие измельченные листья мелиссы и мяты перечной – по 3 части каждое, цветки ромашки аптечной – 4.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Настой обладает противорвотным действием. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

- Смешать в равных частях по весу свежие измельченные листья мелиссы и лимона.

1 столовую ложку смеси залить 0,5 л кипятка, варить 30 секунд, процедить. Пить для профилактики рвоты беременных по 1/4 стакана через равные промежутки времени.

- Смешать в равных частях по объему настой мялиссы и сок граната. Пить небольшими глотками при лечении рвоты.

При сильном ударе в живот или падении на живот может произойти внутреннее кровоизлияние, в результате чего появляется рвота кровью или кровавый (черный) кал. Это очень серьезная травма, ее лечить должен только врач. Способы оказания первой помощи таковы: уложить больного в постель (голову не следует класть высоко), на живот пузырь со льдом, внутрь давать глотать кусочки мялиссного льда. Если рвота не прекращается, можно поить настоем мялиссы с добавлением столового уксуса каждые полчаса по половине чайной ложки.

Туберкулез

Отхаркивание мокроты, особенно в начале болезни, совершается обычно с трудом. Человек сильно мучается от кашля. Сон его нарушен, нервная система расшатана. Он сильно страдает от болей, появляющихся в груди и брюшных мышцах.

В этих случаях полезно пить настой листьев мялиссы.

Настой. Одну столовую ложку сухих измельченных листьев мялиссы залить 0,5 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Пить теплым небольшими глотками в течение дня с лимоном и медом по вкусу.

Можно также применять листья мялиссы в виде порошка, принимая по 1/3–1/2 чайной ложке 3–4 раза в день, запивая водой.

- стакан апельсинового или ананасового сока смешать с чайной ложкой измельченных в мелкий порошок листьев мялиссы и столовой ложкой меда. Выпить не спеша небольшими глотками. Это прекрасное отхаркивающее средство, защищающее организм от побочных инфекций.

- Взять по 1 столовой ложке кашицы листьев мялиссы и подорожника большого, смешать с двумя стаканами кашицы бананов и эту смесь съесть

не спеша в течение дня. Эту смесь принимать ежедневно в течение летнего периода.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, пустырника, березы, цветки клевера красного, таволги вязолистной, зверобоя, тысячелистника.

Настой. 1 столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать теплым небольшими глотками в течение дня. Настой – уникальное успокаивающее, общеукрепляющее, противовоспалительное, бактерицидное, противовирусное, отхаркивающее средство, укрепляющее иммунные силы организма.

- Сок из свежих листьев мелиссы полезен при лечении и профилактике туберкулеза. Смешать чайную ложку сока мелиссы, чайную ложку настойки (1:10) мелиссы в яблочном уксусе, чайную ложку мелиссного масла и столько же меда и растворить это все в 100–150 мл свежеприготовленного морковного сока. Получается хорошее тонизирующее средство для лечения туберкулеза. Оно разжижает мокроту, оказывает антисептическое, антиспазматическое, противовоспалительное, жаропонижающее, болеутоляющее действие, питает легкие, печень, увеличивает сопротивляемость организма и препятствует появлению побочных эффектов от противотуберкулезных лекарств. Такие дозы следует принимать 3–4 раза в день.

- Смешать в частях по объему соки травы мелиссы, мяты перечной, листьев алоэ – по 2 части каждое, сок травы тысячелистника – 1, листья багульника – 1, мед – 8.

Сухие листья багульника болотного измельчить в пудру и смешать с соками и медом. Принимать по одной чайной ложке 2 раза в день: утром и вечером на протяжении двух недель, затем в течение одной недели принимать по одной ложке, а затем сделать перерыв на 10 дней. После этого можно курс лечения повторить.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, траву чабреца – по 1 части каждое, траву душицы – 2, листья багульника болотного – 3, листья и цветки липы – 4.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 300 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

- Хорошим лечебным средством является следующий напиток: взять мякоть двух сладких яблок, 20–30 штук изюма без косточек, залить 3 стаканами горячего настоя Melissa, варить на медленном огне. Когда останется около 1/3 первоначального объема жидкости, напиток следует процедить, смешать с двумя чайными ложками сахарной пудры, добавить 1/2 чайной ложки измельченных листьев Melissa, по 1/4 чайной ложки порошка корицы, кардамона, имбиря, настоять, укутав, 20–30 минут, процедить. Пить теплым, небольшими глотками в течение дня.

- Ежедневно рекомендуется выпивать стакан апельсинового сока, смешанного со стаканом теплого Melissa чая, и, если есть возможность, стакан ананасового сока, смешанного со стаканом теплого Melissa чая. Эти смеси эффективно растворяют мокроту, защищают организм от побочной инфекции и способствуют восстановлению сил.

- Смешать 1:1 по объему сухие измельченные в пудру листья Melissa и топленое свиное сало, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане один час, периодически помешивая содержимое, процедить. При лечении туберкулеза легких этой мазью проводить ежедневное втирание по всей поверхности туловища, то есть натираются грудь, спина, бока, шея. Процедура продолжается в течение 30 минут. В этом случае мази расходуется столько, сколько может быть впитано организмом через кожу.

При болях в суставах на ночь полезно их смазывать этой мазью, после чего сверху накладывается компрессная бумага и шерстяной шарф или платок. Утром повязка снимается.

Угри

Прекрасные результаты по избавлению от угрей получаются благодаря использованию Melissa.

Приготовьте горячий и холодный настои Melissa.

Настой. 3 столовые ложки сухих измельченных листьев Melissa залить 0,5 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить через многослойную марлю. Настой разделить на две части. Один настой охладите в холодильнике. После охлаждения можно приступить к лечению.

Первый настой нагрейте до горячего состояния. Опустите в горячий настой ткань, слегка отожмите и приложите горячий компресс к угрю (угрям) или прыщiku (прыщикам). Это прекрасно откроет поры и смягчит кожу, облегчив тем самым процесс выдавливания угрей или прыщей, жировая ткань должна легко выйти. В противном случае оставьте угри и прыщики в покое до образования головки, чтобы избежать появления ранки или глубокого следа. После окончания процедуры приложите к обработанному участку кожи ткань, намоченную в холодном настое Melissa. Это будет способствовать закрытию пор и поможет предотвратить дальнейшее инфицирование.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья Melissa, мяты перечной, цветки календулы и ромашки аптечной.

Настой. 2–3 столовые ложки смеси залить 500 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 6–8 часов, процедить. В настой добавить по 2 столовые ложки глицерина и вашего любимого одеколona, тщательно смешать всю смесь путем встряхивания. Протирать смесью кожу лица при угревой сыпи несколько раз в день.

К этой смеси полезно добавлять отвар плодов рябины красной.

Отвар. 2 столовые ложки плодов рябины залить 1 стаканом крутого кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 5–7 минут, настоять, укутав, 10–12 часов, процедить, добавить весь отвар в вышеприведенный настой.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья Melissa, березы, малины.

Настой. 2 столовые ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять,

укутав, 30 минут, процедить. Протирать лицо несколько раз в день.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы и цветки васильков.

Настой. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Настоем протирать лицо 3–5 раз в день.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, цветки зверобоя, шалфея и тысячелистника, траву хвоща полевого.

Настой. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Ежедневно настоем протирать лицо при угревой сыпи и вечером перед отходом ко сну делать компрессы из этого настоя.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, траву чабреца.

Настой. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Ежедневно протирать настоем кожу лица при угрях, одновременно полезно принимать внутрь по 1–2 столовые ложки настоя 5–6 раз в день.

Многие девушки, у которых появляются угри, прыщи во время менструации, хорошо реагируют на прием мелиссного чая в течение недели до начала менструации и во время менструального цикла.

Утомляемость

Почти всем приходится иногда работать много часов подряд, забывая про отдых и сон. Это может вызвать нервное и физическое переутомление. В целях профилактики переутомления надо правильно чередовать всякую работу с отдыхом, помня прекрасную пословицу: «Мешай дело с

бездельем, дольше с ума не сойдешь».

- При физическом или умственном переутомлении полезно пить мелиссный чай с медом и лимоном по вкусу. Регулярный прием чая позволяет предотвратить переутомление.

- В летнее время две столовые ложки кашицы листьев мелиссы залить 200 мл виноградного сока, настоять, периодически встряхивая содержимое, один час, процедить. Пить небольшими глотками не спеша в течение дня.

- Если утомление сказывается главным образом на ногах, то отдохнуть мышцам ног поможет ножная ванна.

Делать ее надо каждый вечер. Налейте в один таз настой мелиссы, нагретый до 40–50 °С, а в другой – настой мелиссы как можно холоднее. В первом тазу держите ноги 5 минут, а во втором – 1 минуту. Повторите эту процедуру 5 раз. Затем массируйте ноги, растирая их любым кремом для ног.

Для людей умственного труда полезно перед сном принять ножную горячую ванну (40–45 °С) в настое мелиссы до щиколотки на 10 минут для оттока крови от головы.

- Если вы чувствуете себя утомленным после работы, то нужно смешать в равных частях по объему холодный настой мелиссы, соки грейпфрута и лимона. Пить не спеша небольшими глотками за 2–3 часа до отхода ко сну по 1,5 стакана этой смеси.

- 5–7 фиников замочить на ночь в стакане теплого мелиссного чая. Утром удалить косточки из фиников и раздавить мякоть в мелиссном чае. Выпить содержимое. Напиток рекомендуется принимать регулярно 2–3 раза в неделю тем, кто страдает от переутомления.

- Мелиссный чай, дополненный приемом инжира, изюма, меда, обеспечивает организм энергией, помогает расслабить нервную систему, позволяет быстро набрать вес.

- 20 г сухих измельченных листьев мелиссы, 10 г сухого розмарина залить 200 мл яблочного уксуса, довести до кипения, настоять, укутав, 6–8 часов, процедить и добавить в ванну с водой. Эта ванна прекрасно снимает

физические боли после спортивных тренировок.

- Смешать в частях по весу сухие измельченные листья Melissa – 1, траву чабреца – 2.

100 г смеси положить в мешочек и подвесить в ванну под струю воды, наполняющую ванну. Такая ванна прекрасно освежает и укрепляет организм человека.

- Смешать в частях по объему эфирное масло Melissa, мяты перечной – по 1 части каждое, эфирное масло грейпфрута – 3. Эту смесь поместить в ароматическую лампу и использовать в квартире, на работе как средство, снимающее усталость.

- Смешать в равных частях по объему свежие измельченные листья Melissa, одуванчика, тысячелистника, крапивы двудомной, цветки маргаритки.

5 столовых ложек смеси залить 200 мл кипящей воды, настоять, укутав, 3–5 минут, процедить. Пить в течение апреля – мая по одному стакану в день как прекрасный поливитаминный весенний напиток, способный укрепить организм и привести в гармонию тело и душу после зимних холодов.

- Смешать в равных частях по весу листья Melissa, травы мяты перечной, полыни обыкновенной (чернобыльника), таволги вязолистной, корни одуванчика, солодки.

Одну столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1,5 стакана крутого кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 15–20 минут до еды для укрепления организма после тяжелой болезни.

- Смешать в частях по объему до однородного состояния мед – 0,5, масло коровье свежее – 2, измельченные в пудру листья Melissa, мяты перечной, цветки календулы – по 1 части каждое. Использовать для намазывания на блины, оладьи, хлеб и есть.

- Смешать в равных частях по объему сок лимонов и свежее коровье

масло. Две части (по объему) смеси соединить с измельченными в пудру листьями мелиссы, мяты перечной, лепестками календулы, цветками таволги вязолистной – по 0,5 части каждое. Смесь оставить на холоде в закрытой посуде на 2–3 часа, затем смешать с подогретым липовым медом – 2 части и закрыть в темной посуде. Эта смесь исключительно полезна больным, старым или людям, которые перенесли тяжелую болезнь или болеют тяжелым хроническим заболеванием, полезно давать беременным или кормящим грудью женщинам.

- Измельчить в кашицу (без семян) лесные яблоки, смешать их с таким же количеством по объему кашицы лимонных долек. Смешать с медом из расчета одна столовая ложка смеси с тремя столовыми ложками меда и добавить по две чайные ложки измельченных в пудру листьев мелиссы, мяты перечной и лепестков календулы. Смесь полезно давать ослабленным и детям, у кого плохой аппетит, высокая температура или мучает жажда.

- Смешать в равных частях по объему измельченные в пудру листья мелиссы, мяты перечной, крапивы двудомной, земляники лесной, первоцвета весеннего. Смешать 1:4 по объему с медом и пить с чаем мелиссы.

- Старинное и очень хорошее средство для общеукрепляющей ванны.

Взять по 60 г травы мелиссы, мяты перечной, лаванды, коры ивы, по 40 г корней аира и семян тмина обыкновенного. Положить эту смесь в три литра кипящей воды, настоять, укутав, 40 минут, процедить и влить в воду для ванны. Температура 32 °С (чуть теплая). Продолжительность 10–15 минут. Принимать каждое утро. Курс лечения – 20–25 ванн. После такой ванны вы почувствуете необычайную легкость, как бы заново возродитесь.

Ванна при астении

Смешать в равных частях по весу сухие измельченные листья мяты перечной, мелиссы, шалфея, травы лаванды, розмарина, чабреца.

600 г сбора залить 3 литрами кипящей воды, настоять, укутав, 40 минут, процедить и вылить полученный настой в воду для ванны.

Температура 30 °С (теплая ванна). Продолжительность: 10–20 минут. Частота: один раз в день, лучше утром, во избежание риска бессонницы. Сразу же после ванны принять сильный горячий душ (38 °С) и не злоупотреблять этой ванной.

Рекомендуются общий массаж, массаж головы и лица с эфирным маслом мелиссы, вдыхание эфирного масла мелиссы или аромата букетика свежей мелиссы, очистительные клизмы с настоем мелиссы и, естественно, следует избегать всякого рода «пере», изматывающих духовные и физические силы организма.

Уртикария (крапивница)

- Свежие листья мелиссы полезны при крапивнице. 1–2 столовые ложки кашицы листьев мелиссы смешать в стакане мелиссного чая и растворить в нем 25 г коричневого сахара. Все это выпить небольшими глотками.

- Полезно пить мелиссный чай с порошком куркумы (на 1 стакан чая 1 чайная ложка порошка куркумы). В течение дня выпивать по 2–3 стакана такого чая.

Эффективное средство при крапивнице – это горячие ванны в настое мелиссы. В течение 10–12 минут необходимо находиться в этом отваре. В процессе принятия ванны нельзя применять никакого мыла.

- В месте высыпания при сильном зуде полезно использовать мелиссный настой с уксусом.

Смешать мелиссный настой (1 столовая ложка мелиссы на 1 стакан воды) с 0,5 л яблочного уксуса. Смочить в растворе тряпочку и приложить

к пораженному месту. Наступит немедленное облегчение.

- Три столовые ложки сухой измельченной коры дуба залить 1 л кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 минут, снять с огня, всыпать в отвар столовую ложку сухих измельченных листьев мелиссы, настоять 20 минут, процедить. Еще теплым настоем мыть больного и делать из настоя компрессы.

- 1,5 кг пшеничных отрубей залить 5 л кипятка, варить 30 минут, снять с огня и в отвар всыпать 50 г сухих измельченных листьев мелиссы, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Отвар использовать для ванн, которые принимать раз в день в течение 25 минут при температуре воды 37°C.

Ушная боль

Мелисса – эффективное средство от ушной боли и гнойных выделений из ушей. В больное ухо закапывать 2–3 капли сока из листьев мелиссы с медом 3–4 раза в день. Полезно сидеть на солнце в течение 15 минут, чтобы солнечные лучи проникали внутрь уха.

Простое, однако эффективнейшее средство при ушной боли, возникшей от переохлаждения: взять обычный кирпич, накалив его любым способом, затем побрызгать на него горячим настоем мелиссы и накрыться с головой одеялом, наклонив больное ухо над мелиссным паром. Эту процедуру делать до тех пор, пока кирпич не остынет. После этого ухо тщательно утеплить и ни в коем случае не выходить на улицу. Вы на многие годы после этих процедур забудете, как болят уши.

При появлении в ушах колющей, стреляющей боли, которая бывает обычно от простуды, впустить в больное ухо 2–3 капли теплого мелиссного масла или вложить в ухо (в наружный слуховой проход) слегка смоченную мелиссным маслом вату. Ухо завязать теплым полотенцем или шарфом.

Влить в ухо теплое мелиссное масло при серной пробке в ухе, немного

полежать, чтобы масло глубже проникло в ухо, а через 2–3 часа спринцевать ухо из резиновой спринцовки теплым настоем Melissa. Спринцевать 10–20 минут, пока пробка не выйдет целиком или по частям. Если пробка вышла не вся, то нужно снова влить теплое Melissa масло и оставить до следующего дня, а затем снова спринцевать ухо.

Фурункулы (карбункулы)

При наружном лечении фурункулов по возможности, чаще делайте горячие компрессы из настоя Melissa.

Настой. 1 столовую ложку сухих измельченных листьев Melissa залить 1 стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 2–3 минуты, настоять, укутав, 1 час, процедить.

Горячие компрессы из настоя Melissa повышают приток крови к пораженному участку и способствуют образованию головки фурункула, что ведет к самосозреванию. Это также смягчает поверхность фурункула и препятствует образованию струпьев, блокируя тем самым распространение инфекции. Горячие компрессы делать в течение 10–15 минут 4–6 раз в день. По мере охлаждения компресса заменять его горячим. Обязательно сохраняйте настой Melissa терпимо горячим.

Для вскрытия и очищения фурункулов и карбункулов полезно столовую ложку натурального меда смешать с измельченными в пудру листьями Melissa до консистенции теста для выпечки хлеба, приложить к фурункулу и закрепить бинтом или лейкопластырем. Эту лепешку менять два-три раза в сутки и держать до вскрытия фурункула или карбункула.

В летнее время полезно также делать компрессы из кашицы свежих листьев Melissa. Менять 4–6 раз в сутки.

Настой Melissa – прекрасное средство внутреннего лечения для очищения крови и ликвидации стафилококка в организме. Его значимость особенно велика, если за последние несколько месяцев у вас были

рецидивы фурункулеза, и я воочию убедился в том, как он устраняет фурункулы, с трудом поддающиеся даже антибиотикам.

Настой. 2 чайные ложки сухих измельченных листьев Melissa залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать по 1 стакану не спеша, небольшими глотками 3 раза в день за 20–30 минут до еды до исчезновения симптомов заболевания. Настой полезно подкислить по вкусу лимоном.

Настой. Одну столовую ложку сухих измельченных корней одуванчика залить 1 стаканом горячей воды, кипятить в закрытой посуде на слабом огне 15 минут, затем в отвар всыпать 1 столовую ложку сухих измельченных листьев Melissa, настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Пить в теплом виде по 1/3–1/2 стакана небольшими глотками 3 раза в день за 15 минут до еды. Настой – прекрасное лечебное и профилактическое средство при фурункулезе, обладающее кровоочистительным и улучшающим обмен веществ действием.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья Melissa и лепестки цветков крапивы глухой.

Настой. Две столовые ложки смеси залить 2 стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день при фурункулах и карбункулах как прекрасное кровоочистительное средство.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья Melissa перечной – 1, траву репешка аптечного, фиалки трехцветной – по 2 части каждое, стебли крапивы двудомной – 3.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Принимать как кровоочистительное средство по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья Melissa – 1, листья березы – 2, цветки цикория – 3, листья крапивы двудомной – 4.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Принимать как кровоочистительное

средство по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Смешать в частях по весу сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, цветки календулы и фиалки душистой – по 1 части каждое, корни норичника узловатого – 2.

Настой. 50 г сбора залить 1 л кипящей воды, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Пить при лечении карбункула по 3–4 стакана в день.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные в пудру листья мелиссы и лепестки цветков календулы, просеять через мелкое сито. 20 г смеси тщательно растереть с 50 г свиного топленого сала. Хранить в темном прохладном месте. Мазь – прекрасное дезинфицирующее и ранозаживляющее средство для лечения фурункулов и карбункулов, стимулирует грануляцию тканей, препятствует воспалительным процессам, обладает бактерицидным действием по отношению к стафилококкам и стрептококкам.

Целлюлит

В постоянный рацион питания включите чай из мелиссы. Чайную смесь полезно готовить из листьев мелиссы, мяты перечной, березы, травы зверобоя, чабреца, цветков клевера красного, таволги вязолистной, взятых в равных частях по объему. Лекарственные растения из этой смеси исключительно благотворно действуют практически на все органы человека, способствующие устранению целлюлита.

Исключительно полезны при лечении и профилактике целлюлита общие ванны с настоем мелиссы, которые следует принимать 2–3 раза в неделю при температуре воды 37–38°C, общий массаж с эфирным маслом мелиссы, а в летнее время с кашицей или соком листьев мелиссы, очистительные клизмы с настоем мелиссы. В летний период полезны на пораженные участки тела компрессы из кашицы свежих листьев мелиссы. Компресс менять на свежий по мере высыхания кашицы листьев мелиссы.

- Полезна при лечении и профилактике целлюлита следующая ванна.

Взять 100 листьев плюща, 50 г листьев красного сорта винограда. Кипятить эту смесь на слабом огне в трех литрах воды так, чтобы довести объем до одного литра жидкости, процедить.

Взять 50 г травы мелиссы, 30 г листьев орешника, 100 г ламинарии. Варить эту смесь в трех литрах воды в течение 15 минут, процедить.

Взять эфирные масла мелиссы – 5 г, травы герани Роберта – 10 г, укропа – 10 г, растворить в 125 мл 90 %-ного спирта.

Для ванны используют весь отвар и настой трав, и столовую ложку спиртового раствора эфирных масел. Температура не выше 38 °С (горячая ванна). Продолжительность: 10 минут для первой ванны с постепенным увеличением времени до 20 минут в конце недели. Это лечение можно проводить непрерывно в течение 10 дней по одной ванне в день. Если человек переносит ее хорошо, то в последние три дня лечения можно принимать по две ванны в день.

После ванны принять душ для всего тела с мощной теплой струей вначале (25 °С) для того, чтобы впоследствии дойти до более холодной воды (не менее 20 °С).

Наконец, после ванны обязательно следует полежать не менее 30 минут.

Цирроз печени

Полезно очищать ежедневно кишечник теплым настоем мелиссы при помощи клизмы и поочередно прикладывать к области печени холодные и горячие компрессы из настоя мелиссы.

При лечении и профилактике цирроза народная медицина рекомендует применять следующие средства.

- Смешать в частях по объему 3:2:0,5 свежеприготовленные соки моркови, шпината, травы мелиссы. Принимать в течение дня небольшими глотками по 0,5 л.

- Смешать в частях по объему 3:1:1:0,5 свежеприготовленные соки моркови, огурцов, красной свеклы, травы мелиссы. Принимать в течение дня небольшими глотками по 0,5 л.

– В летнее-осеннее время готовить смесь в равных частях по объему из соков травы мелиссы, мяты перечной и чистотела. Хранить в темном прохладном месте в плотно закрытой стеклянной посуде. Принимать по 20–30 капель 2–3 раза в день. Каждый третий день делать перерыв.

– Смешать в частях по весу сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, цветки бессмертника песчаного, липы, ромашки аптечной, таволги вязолистной, тысячелистника – по 1 части каждое, листья крапивы двудомной – 4.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 200 мл кипятка, варить 5 минут, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Пить теплым небольшими глотками по 2 стакана в день.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, розмарина, траву смолки обыкновенной, корни лопуха.

Настой. 4 столовые ложки сбора залить 600 мл кипящей воды, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Пить теплым небольшими глотками в течение дня.

- Три столовые ложки сухих измельченных корневищ пырея залить 1 литром кипятка, варить 5 минут, затем в отвар добавить по 2 столовые ложки сухих измельченных листьев мелиссы, мяты перечной и травы спорыша, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Этот настой выпить теплым в течение дня небольшими глотками.

- Смешать в частях по весу сухие измельченные листья мелиссы, мяты перечной, травы тысячелистника, шандры, корневища пырея, корни одуванчика – по 1 части каждое, травы зверобоя, спорыша, цветки ромашки аптечной – по 2 части каждое.

Настой. Одну чайную ложку сбора залить 1 стаканом кипящей воды, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Пить теплым небольшими глотками по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья Melissa, мяты перечной, лепестки розы и календулы, травы репешка аптечного, спорыша, подмаренника желтого, лаванды.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 250 мл кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Доза: детям по 1/4–1/3 стакана через 1–2 часа после еды, взрослым – в 2 раза больше.

- При циррозе печени у детей взять в равных частях по объему сухие измельченные листья Melissa, мяты перечной, березы, шалфея, травы базилика, вербены, зверобоя, репешка аптечного, чабреца, плоды можжевельника обыкновенного.

Отвар. Две столовые ложки сбора залить 0,5 литра кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 10 минут до еды.

Цистит

Melissa оказывает прекрасное терапевтическое действие. Чай из Melissa, принимаемый внутрь, полезен как антисептическое, антимикробное, противовоспалительное, мочегонное, кровоостанавливающее средство. Целебные свойства Melissa чаю усиливаются добавлением в него лимонного сока.

- При остром воспалении мочевого пузыря полезен сбор из листьев Melissa и травы горца почечуйного, взятых в равных частях по объему.

Настой. Столовую ложку сбора залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Пить теплым не спеша, небольшими глотками в течение дня. Резкое улучшение самочувствия

наступает уже через неделю – прекращаются нестерпимые боли, затем выделяется гной. После этого наступает полное выздоровление.

- Смешать в равных частях по объему прохладный мяты чай и гранатовый сок. Принимать в течение дня небольшими глотками по 2–3 стакана смеси в день.

- Смешать в равных частях по объему прохладный мяты чай и клюквенный сок. Принимать в течение дня небольшими глотками до двух стаканов смеси в день. Смесь – прекрасное антибактериальное, противомикробное средство, окисляющее мочу, сдерживающее в ней рост болезнетворных бактерий.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мяты и черной смородины.

Настой. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом холодной кипяченой воды с вечера. Утром довести до кипения, но не кипятить. Дать остыть, процедить. Выпить весь стакан настоя за 20–30 минут до первого приема пищи.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мяты и базилика. Чай из этой смеси – прекрасное средство при цистите, пиелите, нефрите. Пить горячим по 1/4 стакана 4–5 раз в день через равные промежутки времени.

- Хорошо лечить цистит чаем, приготовленным из смеси сухих измельченных листьев мяты и листьев или цветков терна, взятых в равных частях по объему. Чай пить желательно теплым по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 15–20 минут до еды.

- Две столовые ложки сухих измельченных листьев осины залить 2 стаканами холодной воды, довести до кипения и варить на слабом огне до тех пор, пока не останется половина воды, процедить, добавить чайную ложку сухих измельченных листьев мяты, настоять, укутав, 30 минут, вновь процедить. Пить теплым небольшими глотками в течение дня. Данное средство полезно при лечении хронического цистита.

- 1 чайную ложку сухих измельченных листьев мяты и 1 столовую ложку измельченных молодых веточек дуба залить 1 стаканом кипятка,

настоять до охлаждения, процедить, смешать с 1 стаканом натурального красного вина. Пить по 2 столовые ложки 6–8 раз в день через равные промежутки времени.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья Melissa и цветы маргаритки. Чай из этой смеси обладает хорошим лечебным эффектом при цистите. Пить горячим по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья Melissa и траву якорцев стелющихся.

Настой. Одну столовую ложку смеси залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Принимать теплым, небольшими глотками по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при хроническом цистите.

- Смешать в частях по весу сухие измельченные листья Melissa – 1, траву молочая лозного – 2.

Настой. Столовую ложку сбора залить 1 л горячей воды, кипятить 5–7 минут, охладить, процедить. Пить теплым небольшими глотками по одному стакану в день. Курс лечения – один месяц, но в целях профилактики надо периодически принимать настой.

- Смешать в частях по весу сухие измельченные листья Melissa – 3, цветки ромашки аптечной, листья груши (дички), траву зверобоя – по 2 части каждое.

Настой. Столовую ложку смеси залить двумя стаканами кипятка, настоять, укутав, 3–4 часа, процедить. Пить по 100 мл 4–5 раз в день за 15–20 минут до еды.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья Melissa и луковую шелуху. 5 столовых ложек смеси залить 10 л кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 5 минут, настоять 30 минут, процедить. Отвар вылить в таз, после чего принять сидячую ванну при цистите. Длительность ванны 10–12 минут. Количество ванн зависит от степени запущенности болезни.

Фитотерапию при хроническом цистите с тяжелыми формами течения полезно сочетать с симптоматическим лечением, направленным на борьбу с болевым синдромом. Обезболивающими свойствами обладают микроклизмы из водных экстрактов смеси листьев мелиссы и шишек хмеля, взятых в равных частях по весу (10 г смеси на 100 мл воды).

При тенезмах мочевого пузыря спастического характера применяют микроклизмы из настоя следующей смеси (составляющие берут в частях по весу):

- листья мелиссы – 2, корневища лапчатки прямостоячей – 1, шишки хмеля – 3.

Настой. Столовую ложку смеси залить 100 мл кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Из настоя сделать теплую микроклизму, лучше на ночь. Количество микроклизм зависит от лечебного эффекта (как правило, 10–12 микроклизм).

Экзема

При хронической экземе полезно протирать пораженную кожу кашицей листьев мелиссы и прикладывать эту кашицу в виде компрессов на зудящие поверхности кожи. При острой экземе хорошо прикладывать холодные компрессы или примочки из настоя мелиссы. Пораженные места нужно оборачивать толстой мягкой тканью, смоченной в настое мелиссы. Лечение хронической экземы проводится совершенно наоборот. К пораженным местам на 20 минут следует прикладывать горячие компрессы и примочки из настоя мелиссы, после которых принимать ванну в холодном настое мелиссы.

Для компрессов, примочек, обмываний полезно применять огуречный сок с растворенным в нем порошком листьев мелиссы (на 1 стакан сока 2 чайные ложки сухих измельченных листьев мелиссы, настоять 2–3 часа, процедить).

Необходимо в день выпивать 2–3 л слабого мелиссного чая и принимать ванну в настое мелиссы 2–3 раза в день. Перед принятием ванны кожу, исключая участки, пораженные экземой, нужно энергично растереть ладонями.

При лечении и профилактике экземы полезно применять следующие сборы (составляющие берут в частях по весу):

- Смешать в частях по весу сухие измельченные листья мелиссы – 2, листья мелиссы перечной – 3, траву чабреца – 1.

Одну столовую ложку смеси залить 150 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 5 минут, процедить. Пить при лечении экземы утром и вечером через 40 минут после еды. Настой – хорошее успокоительное средство, полезное при гипертонии, бессоннице.

- Смешать в частях по весу сухие измельченные листья мелиссы – 2, лепестки мака – 2, листья мелиссы перечной – 3, цветы крапивы – 0,5.

2 столовые ложки смеси залить 150 мл растительного масла, настоять 3 недели, периодически встряхивая содержимое, хранить в прохладном месте, не процеживая. Перед употреблением часть смеси процеживать. Смазывать 1–2 раза в сутки участки кожи, пораженные экземой.

- Смешать в частях по весу сухие листья мелиссы – 2, траву тысячелистника – 2, траву чистотела – 2, листья грецкого ореха – 4, кору дуба – 1, корни ежевики – 3.

2 столовые ложки смеси измельчить в порошок, смешать с 200 мл растительного масла, настоять 14 дней в темном месте, ежедневно встряхивая содержимое. При употреблении процедить нужное количество этого средства и смазывать пораженные экземой участки кожи.

- Смешать в частях по весу сухие измельченные листья мелиссы – 2, траву сушеницы топяной – 2, траву душицы – 2,5, листья земляники – 1,5, траву пустырника – 3.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на кипящей водяной бане 1–2 минуты, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Настой хорошо успокаивает зуд при экземе, имеет

успокаивающее действие, снижает артериальное давление.

- Смешать в равных частях по весу верхушки мелиссы, цветы одуванчика и календулы. Измельчить в порошок и смешать со свежим пчелиным медом в соотношении 1:3 по объему, настоять 7 дней. Смазывать пораженные экземой участки кожи.

- Листья мелиссы – 2, листья ежевики – 2, трава полыни обыкновенной – 1, листья грецкого ореха – 3.

Одну чайную ложку сухой измельченной смеси залить 1/2 стакана крутого кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день до еды.

- Листья мелиссы – 3, листья мяты перечной – 2, трава чабреца – 1.

Одну столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 10 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана утром и вечером через 40 минут после еды.

- Листья мелиссы – 3, листья мяты перечной – 2, лепестки мака – 2, листья крапивы двудомной – 0,5.

Две столовые ложки порошка смеси залить 150 мл растительного масла, настоять одну неделю, периодически встряхивая содержимое. Хранить не процеживая. Смазывать зудящие места.

- Листья мелиссы – 2, трава чистотела – 2, трава полыни обыкновенной – 1, цветки ромашки аптечной – 2, корень лопуха – 3.

Смешать в равных частях по объему измельченный в порошок сбор и растительное масло, настоять 3 недели в темном прохладном месте. Хранить не процеживая. Смазывать больные места.

- Листья мелиссы – 3, трава пустырника – 1,5, почки березы – 0,5.

3 столовые ложки сбора залить 1,5 стакана кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 3 минуты, настоять, укутав, 1,5 часа, процедить. Делать компрессы и примочки. Можно пить этот настой по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

- Листья мяты перечной – 2, листья грецкого ореха – 2, трава чабреца – 1, лепестки розы – 1, трава череды – 3, цветки бузины черной – 4.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Выпить в один прием небольшими глотками за 3 часа до сна.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мяты перечной – 1, цветочки коровяка скипетровидного – 1,5, листья багульника болотного – 2, траву пустырника – 4.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 300 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

- Отварите овес в настое мяты перечной до разваривания зерен. Тщательно разотрите овес до состояния кашицы и смешайте с измельченными в пудру листьями мяты перечной 3:1 по объему. Нанесите на кожу, пораженную экземой. Пусть компресс подсохнет в течение 15 минут. Затем кожу тщательно вымойте настоем мяты перечной и хорошо протрите – все пораженные ткани должны быть сухими и чистыми.

- Взять мед – 20 г, березовый деготь – 70 г, измельченные в пудру листья мяты перечной – 20 г, траву чистотела – 20 г, листья грецкого ореха – 10 г, цветки донника желтого – 10 г, мякоть плодов шиповника – 40 г.

Все тщательно смешать до однородного состояния с теплым медом, настоять 2 часа и только тогда перемешать с дегтем. Смазывать пораженные места. Хранить в темном прохладном месте.

- Взять мед – 50 г, рыбий жир – 25 г, березовый деготь – 50 г, измельченные в пудру листья мяты перечной – 20 г, траву чистотела – 5 г, мякоть плодов шиповника – 20 г.

Все смешать с теплым медом и поставить на 2 дня в теплое место. Затем все смешать с дегтем и поставить на 7 дней и более в прохладное место. Мазь хорошо устраняет кожный зуд.

- Взять мед – 40 г, деготь березовый – 50 г, измельченные в пудру листья мяты перечной, мяты перечной, цветки календулы, траву чистотела, кору

ивы белой – все по 10 г каждое.

Все тщательно смешать до однородного состояния с теплым медом, настоять 3 дня, затем смешать с дегтем и выдержать еще 3 дня. Смазывать пораженные места.

– При сухой экземе головы и выпадении волос раз в неделю надо вымыть голову теплым настоем Melissa и затем натирать ее горстями поваренной соли примерно в течение 15 минут. Затем голову тщательно ополоснуть теплым настоем Melissa.

- Смешать в частях по весу сухие измельченные листья Melissa – 2, цветки календулы – 2, кору дуба – 2, листья ежевики – 1, траву чистотела – 0,5.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, варить на кипящей водяной бане 4–5 минут, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 15–20 минут до еды при лечении экземы, при сильном зуде; настой оказывает болеутоляющее действие. Большую дозу можно принять на ночь.

- Смешать в равных частях по объему измельченные свежие листья Melissa и цветки зверобоя. Этой смесью заполните стеклянную посуду и залейте смесь оливковым или соевым маслом хорошего качества. Настаивать в темном прохладном месте два месяца, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Хранить в плотно закрытой посуде в темном, прохладном месте. Маслом смазывать участки кожи, пораженные хронической экземой, дерматозами, лишаями. Масло как наружное средство дает хорошие результаты при лечении хронических затвердений в мышцах, миогелозе, ишиасе, ожогах, в том числе и солнечных, при резаных ранах, люмбаго с помощью горячих компрессов с маслом.

Масло помогает при воспалении нервов, при тугоподвижности мышц, например, если утром затекла шея. Для этого подогревают несколько столовых ложек масла в маленькой посуде (ни в коем случае не кипятить!), затем пропитывают им плоский кусок ваты и накладывают на больное место. Внимание! Осторожно проверьте, не слишком ли горячо масло, в противном случае охладите его немного. Поверх ваты накладывается

небольшое махровое полотенце, а сверху кладут теплый платок или шаль, на шею и плечи надевается плотно сидящая нижняя рубаша.

Эпилепсия

Настой Melissa в виноградном соке – хорошее средство при лечении и профилактике эпилепсии.

Настой. 1 столовую ложку сухих измельченных листьев Melissa залить 0.5 л горячего натурального виноградного сока, настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. В течение трех месяцев полезно пить этот настой ежедневно небольшими глотками в течение дня. Это принесет большое облегчение и поможет в лечении эпилепсии.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные корни валерианы лекарственной, корневища с корнями синюхи лазурной, листья Melissa, мяты перечной, траву зверобоя, пустырника, цветки таволги вязолистной.

Настой. Столовую ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2–3 часа, процедить. Принимать по 1–2 столовые ложки настоя 3–5 раз в день как активное успокаивающее нервную систему средство при эпилепсии, нервном возбуждении, угнетенном состоянии.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья Melissa – 2, стебли крапивы двудомной – 0,5, траву сушеницы топяной – 3, цветки календулы – 4, цветки боярышника – 6.

Настой. Одну столовую ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Пить в течение дня не спеша, небольшими глотками.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья Melissa, мяты перечной и цветки ромашки аптечной.

Настой. Две столовые ложки сбора залить 100 мл винного уксуса,

добавить 1 столовую ложку меда и варить одну минуту в 300 мл воды, охладить, процедить. Пить по 150 мл 2 раза в день за 15–20 минут до еды.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные корни крапивы двудомной – 0,5, корни рябины красной – 3, корни цикория дикого – 4, корни калины красной – 6.

Отвар. Две столовые ложки сбора залить 300 мл кипятка, варить в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, затем в отвар добавить по чайной ложке сухие измельченные листья Melissa и цветки календулы, настоять, укутав, 3 часа, процедить. Пить в течение дня не спеша небольшими глотками.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные веточки Melissa, подорожника большого, тоненькие веточки (можно с листьями) рябины красной, смородины черной, черемухи, шиповника.

Напар. Смесью заполнить на 2/3 объема трехлитровую кастрюлю, смесь обдать кипятком, плотно закрыть кастрюлю, через 30–40 минут влить два литра кипящей воды, настоять, хорошо утеплив, или в теплой духовке, 4 часа, процедить. Напар хорошего качества имеет цвет коньяка. Принимать каждые (!) 4 (четыре) часа (днем и ночью, это непрерывный процесс) по 300 мл. Курс лечения 1,5–2 года.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья Melissa, мяты перечной, земляники, крапивы двудомной, пустырника, кипрея, ореха грецкого, траву буквицы лекарственной, змееголовника молдавского, подмаренника настоящего (желтого), чабреца, цветки алтея лекарственного, боярышника, календулы, клевера красного, крапивы глухой, ромашки аптечной, липы, таволги вязолистной, зверобоя, шишки хмеля. Этот уникальнейший сбор лекарственных растений полезно ввести в виде чая в постоянное употребление всем, с «пеленок», младых лет и до глубочайшей старости, кто страдает от этой болезни, и у кого эта болезнь может возникнуть в той или иной форме. Весной чай полезно готовить на березовом соке.

– Взять по 1 столовой ложке сока травы Melissa, мяты перечной, сока лимона и меда. Принимать утром и вечером по такой порции.

- Смешать в частях по весу сухие измельченные листья Melissa,

корневища пырея, «шишки» хмеля – по 1 части каждое, листья крапивы двудомной и цветки ромашки аптечной – по 2 части каждое.

1 чайную ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 20 минут, процедить.

Пить утром и вечером по 1 стакану, детям давать половинную дозу при лечении эпилепсии.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья Melissa, цветки липы – по 4 части каждое, траву пустырника – 6, цветки калины – 3, стебли крапивы двудомной – 1.

Одну столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Пить в течение дня небольшими глотками.

Полезны общие ванны с теплым настоем Melissa, общий массаж, массаж лица и головы с эфирным маслом Melissa, вдыхание эфирного масла Melissa или аромата букетика свежей Melissa, периодическое очищение кишечника с помощью клизм из настоя Melissa.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

Настой из листьев Melissa очень эффективен при лечении этих заболеваний.

Настой. 1 чайную ложку сухих измельченных листьев Melissa залить 0,5 л крутого кипятка, настоять, укутав, 15–20 минут, процедить. Принимать теплым по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 15 минут до еды.

Настой Melissa – прекрасное антиспазматическое, антисептическое, противовоспалительное, ранозаживляющее средство, которое снимает воспаление, способствует пищеварению, выделению кислоты в желудке, избавляет от волнений, позволяет сохранить хорошее настроение и помогает победить болезнь.

Если есть возможность, то настой листьев мелиссы можно готовить на виноградном соке. Целебные свойства такого настоя становятся более эффективными.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, траву зверобоя, чабреца, пустырника.

Настой. 2–3 столовые ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 2–3 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана теплого настоя 3–4 раза в день до еды.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, кипрея, подорожника большого.

Настой. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1/3–1/4 стакана теплого настоя 3–5 раз в день до еды.

- Обострение язвы и гастрита эффективно снимает мелиссно-зверобойное масло, если его принимать по 1 чайной ложке 3–4 раза в день за 30–40 минут до еды. Масло можно приготовить следующим образом. Бутыль заполнить свежими измельченными листьями мелиссы и цветками зверобоя, взятыми в равных частях по объему, на 2/3 объема бутылки и залить оливковым маслом хорошего качества, настоять два месяца в темном прохладном месте, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Масло хранить в темном прохладном месте в плотно закрытой посуде. При систематическом приеме внутрь масла уменьшаются, а затем совсем исчезают боль, отрыжка, тошнота, изжога, улучшается аппетит. С целью предупреждения обострения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки полезно употреблять масло два раза в год – весной и осенью.

Ячмень

Ячмень – острое гнойное воспаление сальной железы века. Как только

почувствуете неловкость в глазу, указывающую на зарождение ячменя, надо сейчас же прикладывать к глазу салфетку, смоченную в горячем настое мелиссы, или же наложить согревающий компресс из настоя мелиссы. Это ускоряет рассасывание ячменя или его созревание и выделение гноя. Необходимо промывать и другой глаз теплым настоем мелиссы, так как ячмень может «перейти» и на другой глаз.

При бленнорее новорожденных (гнойничковое воспаление глаз) – одну чайную ложку сухих измельченных листьев мелиссы залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить через вату. Применять для промывания глаз, примочек, компрессов для глаз.

Мелисса лекарственная – нимфа – целительница сердца

Сердечный приступ (общее название – инфаркт миокарда) самая смертельная болезнь человечества. Смерть от коронарного заболевания часто называют «внезапной». Странное определение состоянию, для формирования которого требуются многолетние «усилия» самого человека. Сам приступ, положив ужасный конец неведению относительно долго поддерживаемого разрушающего здоровья поведения, может быть действительно внезапным. Сердечный приступ – это самый тяжелый стресс, какой может испытать человек.

Ниже я даю несколько «полезных советов», как довести себя до инфаркта. Надеюсь, что все, прочитавшие эти «полезные советы», поймут, что необходимо предпринимать, чтобы «добиться дружбы» со смертельным врагом человека, как с горькой иронией я его назвал, Инфарктом Миокардовичем. Из этих «советов» вы увидите, что истоки болезней и недугов в первую очередь следует искать в нашей Душе, то есть истинное исцеление должно всегда означать исцеление Души. При помощи мелиссы и препаратов из нее Вы сможете осуществить «уход за Душой». Мелисса является великолепным средством при работе над собой.

Итак, вот первый «совет» Инфаркта Миокардовича, как с ним «подружиться».

1. Если Вы поддерживаете себя в состоянии враждебности по отношению ко всему и ко всем, недоверчивы к окружающим Вас людям, перед лицом любой трудности взрываетесь от гнева или загоняете ярость поглубже в себя и выражаете ее с помощью цинизма или подозрительности, тогда Вас ждет не дождется Ваш лучший друг Инфаркт Миокардович.

Нахмуренное лицо, сжатые челюсти, резкие движения, яростные выкрики и удары кулаком по столу будут свидетельствовать о том, что Вы находитесь на правильном пути, чтобы получить «дружбу» Инфаркта

Миокардовича в самый короткий срок.

Увы, дружба с ним, как правило, недолговечна, и он загоняет, не особо церемонясь, своего «друга» в преисподнюю. Таков характер у Инфаркта Миокардовича.

Мелисса и сборы с ней – истинные Ваши друзья, которые позволят Вам полностью искоренить вышеприведенные Ваши черты характера и поведения и тем самым избежать «дружбы» со злым монстром, беспощадно расправляющимся со всеми, кто к нему навязывается в друзья.

Принимайте ежедневно настой мелиссы до тех пор, пока Вы не заметите, что Ваши характер и поведение изменились в лучшую сторону и Вам абсолютно не нужен коварный друг.

Настой. Одну чайную ложку сухих измельченных листьев мелиссы залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Выпить не спеша, небольшими глотками утром натощак, подсластив по вкусу Вашей любимой сладостью и подкислив долькой лимона.

Точно так же приготовьте для себя настой мелиссы перед обедом и ужином.

Если Вы очень занятой человек, то можно приготовить настой сразу на весь день, увеличив дозу сырья и воды соответственно в три раза и залив затем настой в термос или другую посуду. На забывайте, что Ваше здоровье – это только Ваше Здоровье, и заботьтесь о нем ежедневно, а не от случая к случаю. Настой мелиссы при систематическом приеме укрепит Ваш организм, поднимет тонус организма при переутомлениях, улучшит функциональную деятельность желудочно-кишечного тракта (возбуждает аппетит, стимулирует секрецию желудочных желез, усиливает моторику желудочно-кишечного тракта), снизит повышенное кровяное давление, прекрасно успокоит центральную нервную систему при нервных и психических расстройствах. Покой вселится в Вас, и никакие «включения» в неприятности, которыми полна жизнь, не омрачат Вашу жизнь. Мягкость и уступчивость придут на смену жесткости и непреклонности.

2. Есть другая «дорожка», которую «стелет» для Вас Инфаркт

Миокардович. Он нашептывает Вам, что в мире нет ничего важнее, чем Ваша работа, и Вы единственный, кто на самом деле может ее выполнить так, как положено. Все, что не имеет отношения к Вашей работе, чепуха и скука. Поэтому, когда Вы уходите с работы, Инфаркт Миокардович советует Вам продолжать думать о своих проблемах, связанных с этой работой, и постараться не отвлекаться от своих мыслей даже тогда, когда ложитесь с любимой (любимым) в постель.

И в этих случаях немедленно обратитесь за помощью к Чудо-целителю – Мелиссе, настою из нее. В мелиссе есть что-то таинственное, загадочное, что позволит Вам отвлечься от своей работы, проблем, связанных с этой работой, удалит ненужные и вредные мысли из Вашей головы. Вы станете раскрепощенным и веселым. Естественно, Инфаркт Миокардович потеряет к Вам интерес и побежит искать друзей в другие края.

3. Но особенно не расслабляйтесь. Не так прост Инфаркт Миокардович. Скромно, не стремясь обратить на себя внимание, он «подбросит» Вам другое. Он подскажет Вам: «Зачем Вам какие-либо удовольствия и развлечения, походы в театры, кино, художественные выставки и т. п. – все это глупости, на которые не следует тратить время. Прекрасно, если Вам не придет в голову мысль, что нужно сохранять нежность по отношению к близким – Вы и так много работаете, чтобы накормить их и удовлетворить все их нужды, что для Вас вполне достаточно».

К чему приведут эти советы и следование им, Вы, надеюсь, догадываетесь.

И в этих случаях придет к Вам на помощь мелисса и настой из нее. Благодаря настою мелиссы вы станете спокойнее, уравновешеннее, дружелюбнее. Увидите, сколько прекрасных мгновений жизни вы переживете благодаря вылазкам на природу, походам с любящими Вас и любимыми Вами в театры, на концерты, в художественные галереи и т. п. И что самое главное, Инфаркт Миокардович, маячивший на горизонте, вновь куда-то исчезнет по своим делам. Вероятно, он вновь что-то задумал, ибо он неистощимый выдумщик – изобретатель по созданию ситуаций, при которых Вы могли бы с ним подружиться.

4. Что же на этот раз он придумал? А он уже с другой стороны

нашептывает: «У Вас никогда не должно быть свободного времени, и Вы не должны позволить себе потерять ни секунды. Вам нужно переделать кучу дел, все до одного. Не позволяйте никому опаздывать на встречи с Вами и сами не задерживайтесь ни на секунду: это несерьезно. Не теряйте ни в коем случае время на такую ерунду, как наслаждение хорошей пищей или беседой, которая не имеет отношения к Вашим делам, а посему никакой практической отдачи от этой беседы не предвидится».

Увы, те, кто прислушивается к данным советам Инфаркта Миокардовича, неминуемо имеют тенденцию к перенапряжению своих умственных и физических сил, в результате чего часто оказываются в «дружеских объятиях» Инфаркта Миокардовича.

И в этом случае мелисса, настой мелиссы способствует освобождению сознания от навязываемых Инфарктом Миокардовичем рекомендаций и поможет более трезво взглянуть на возникающие в жизни проблемы.

Прием настоя мелиссы – это чрезвычайно простой, но эффективный путь помощи такому человеку. Благодаря настою мелиссы Вы станете спокойнее и уравновешеннее, научитесь больше прислушиваться к другим, а не ставить себя постоянно в центр внимания, в результате Ваши отношения с окружающими приобретут совершенно иной характер.

5. Способность к «выживанию» у Инфаркта Миокардовича колоссальна. Человеку полезно знать и другие его способности. Стоит только пойти по следующему, рекомендуемому им пути, как Вы попадете, и довольно быстро, в его «дружеские объятия». А он советует следующее: «Вы ни в ком не нуждаетесь, это другие нуждаются в Вас, поскольку Вы здесь главный, вы единственной, кто способен держать всегда все под контролем (старайтесь, чтобы никто не догадался, что Вы постоянно чувствуете себя в опасности). Требуйте всегда все до конца, не уступайте, не приноравливайтесь». Какой «прекрасный» совет! Но и мы не лыком шиты! Мы знаем, что мелисса и многочисленные препараты с ней – наши прекрасные друзья, которые помогут нам не поддаваться этому совету и тем самым не разрушить свое здоровье.

6. И самый главный совет Инфаркта Миокардовича: «Не относитесь к вещам с юмором: в жизни все обстоит чрезвычайно серьезно. И все ужасно трудно и плохо».

Настой мелиссы поможет такому человеку пережить трудный период, когда не все происходит так, как ему хотелось бы. Это средство придаст ему силы, чтобы не пасовать перед трудностями, преодолеть сомнения и снова приобрести уверенность в себе, поможет обратить больше внимания на положительные стороны жизни, будет способствовать душевному покою и снимет состояние напряженности.

Во всех вышеприведенных случаях профилактики сердечного приступа прием настоя мелиссы или сборов с мелиссой приводит в действие такие процессы в Душе, которые вы сами сначала вообще не заметите. Положительная сила настоя мелиссы создаст в вашей Душе целительный противовес к тем негативным энергиям, что привели к возникновению у Вас проблем или болезни. Постепенно ваша проблема «рассосется». Вы станете более уравновешенным, спокойным и здоровым, и, возможно, на этом этапе возникнет способность более осознанно и хладнокровно разобраться со своими проблемами.

Получив облегчение от приема препаратов мелиссы, многие люди ограничиваются лишь тем, что испытывают по этому поводу радость. Это вполне закономерно и понятно. Однако еще более понятно то, что те же самые проблемы могут возникнуть вновь, если человек не будет работать над собой, если в душе его не произойдут положительные изменения.

Но и в этом случае препараты из мелиссы дадут первый толчок к тому, чтобы сознательно разобраться со своими чувствами, негативными мыслями и сущностью своих проблем. Если вы подчинитесь этому импульсу, то препараты из мелиссы помогут вам в конце концов добиться гармоничной жизни. Однако вы сами должны приложить к этому усилия! Никто не в силах добиться исцеления другого человека, только он сам может исцелить себя, а другие поддержат его в этом и окажут помощь.

Мелисса лекарственная – бальзам для души

- Довольно часто человека «преследуют» неосознанные страхи, которым нет никаких объяснений. В таком состоянии человеку кажется,

что с ним вот-вот может произойти что-то ужасное, однако объяснить, что это может быть, он не в состоянии.

Эти необъяснимые, неопределенные страхи могут преследовать человека постоянно. Часто люди, испытывающие подобные страхи, стесняются рассказать о них окружающим. Эти люди беззащитны перед своим страхом. То обстоятельство, что речь идет о неясных по своей природе страхах, делает их положение особенно затруднительным. Конкретные страхи преодолеть и снять гораздо легче. Когда же человек испытывает необъяснимые страхи, он даже не может точно описать и сформулировать, чего же он боится. Кто никогда не испытывал подобное состояние, тому не под силу понять, что человека может внезапно обуять панический страх, когда он спокойно прогуливается ясным днем по зеленеющим лугам, или что человека может прошибить холодный пот от ужасного страха одиночества, хотя нет ни малейшей причины предполагать, что он останется один.

Даже незначительные явления или обстоятельства могут вывести такого человека из душевного состояния. Особенно часто такое случается с ним, когда различные воздействия извне не в полной мере воспринимаются его сознанием.

Целебный чай из мяты, ванны с настоем мяты, массаж с эфирным маслом мяты, вдыхание аромата свежего букетика из мяты постепенно снимут такие состояния. Человек станет сознательнее воспринимать возникающие страхи.

Настой, приготовленный из сухих измельченных листьев мяты, мелиссы, пустырника, травы змееголовника молдавского, чабреца, цветков календулы, зверобоя, боярышника, таволги вязолистной, взятых в равных частях по объему, позволит навсегда избавиться от такого рода страхов.

Настой. 1 столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Выпить в течение дня небольшими глотками, подсластив по вкусу любимой сладостью.

- Как часто мы испытываем страх перед мирскими делами, болезнями, бедностью, одиночеством, несчастными случаями, бедой, повседневными заботами. По сути дела, речь идет об истинном страхе. Все мы, разумеется, стараемся избегать неприятных, заставляющих страдать переживаний и пытаемся жить, по возможности не испытывая боли и тревожений, но обойтись без них совсем, к сожалению, невозможно.

Чай, настой из мяты, ванны с настоем мяты, массаж с эфирным маслом мяты, вдыхание аромата свежих листьев, порошка мяты или эфирного масла мяты успокоят нервную систему человека, позволят справиться со своими страхами. После некоторого периода времени приема чая, настоя мяты человек станет воспринимать неприятные, тревожные или болезненные переживания как предоставившуюся возможность научиться чему-либо, обрести определенный опыт и благодаря этому стать лучше, совершеннее, чуточку «подрасти». Человек поймет, что ему нечего опасаться в этом мире. Осознав эту истину, человек откроет в себе новые силы и наконец-то вздохнет свободно. Это и станет отправным пунктом его избавления от страхов.

- Неуверенность, скованность, закомплексованность затрудняют нашу жизнь. Тот, кто постоянно испытывает сомнения, постепенно утрачивает способность правильно реагировать на требования повседневной жизни.

Освободиться от «панциря неуверенности» поможет регулярный прием чая из мяты, подслащенного медом и подкисленного лимоном. 2–3 стакана мятного чая в день высвободят вашу энергию и придадут вам чувство уверенности в своих силах. Это чувство придет к вам из глубин Души, укрепленных мятным чаем, и ничто не в состоянии сокрушить его. Исключительно полезны при этом ванны с настоем мяты, массаж с эфирным маслом мяты, вдыхание аромата эфирного масла мяты или букетика свежей мяты.

- Однако есть также немало людей, которые, заболев, стараются быстрее поправиться. Они не из тех, кто сдаются при трудностях. Людям этого типа присущи сильный дух и воля. Эти люди находятся в постоянном напряжении. Они часто бывают недовольны собой, особенно если болезнь или нехватка сил не позволяют им осуществлять свои обязанности или если они лишены возможности оказывать помощь окружающим.

Проблема таких людей заключается в том, что им недостает спокойствия и умения снимать напряжение. Они вкладывают слишком много сил, чтобы добиться намеченной ими цели.

Чай, настой мелиссы, ванны с настоем мелиссы, массаж с эфирным маслом мелиссы, вдыхание аромата мелиссы помогут снять напряжение, и они поймут, что время от времени нужно воздерживаться от борьбы. Следует больше доверять судьбе и давать возможность событиям развиваться своим чередом.

- Существует большое количество различных видов негативных мыслей и чувств. Они могут выражаться в гневе, досаде, ярости, ревности, зависти, желании мстить, агрессивных настроениях. Подобные негативные эмоции разрушают психическое и физическое здоровье человека, именно поэтому религии всех народов предостерегают нас от их проявления. Ярость, гнев, враждебное отношение, применение силы всегда наносят ущерб: если мы проявляем эти чувства, то непременно или оскорбляем окружающих нас, или подавляем их, подчиняя себе, но в конечном счете мы прежде всего наносим этими чувствами вред самим себе.

Многие негативные мысли и чувства возникают потому, что мы не в состоянии сопротивляться влиянию извне. Негативное влияние оказывают на нас окружающие, на наше сознание отрицательно влияют и средства массовой информации: газетные и журнальные сообщения, кино, телевидение, художественная литература.

Эффективными средствами, с помощью которых можно нейтрализовать действие негативных сил, являются чай, настой мелиссы, ванны с настоем мелиссы, массаж с эфирным маслом мелиссы, принимаемые регулярно до наступления терапевтического эффекта. Целебные силы чая, настоя из мелиссы усиливаются добавлением к ней листьев мяты перечной, цветков таволги вязолистной, клевера красного. Они способствуют изменению человеком своего поведения и своего характера в лучшую сторону.

- Присмотритесь. Возможно, среди ваших близких, друзей, знакомых есть люди (а возможно, вы сами), которые часто вспоминают прошлое, потому что оно было счастливым или потому что лучшие друзья остались именно в прошлом, а может быть, потому что они горюют о своей

несбывшейся заветной мечте. Это грустные, разочарованные и примирившиеся с судьбой люди, не испытывающие радости от жизни.

Они цепляются за свои воспоминания, перебирают в памяти беззаботные годы детства или юности, постоянно думают о тех временах, когда покинувшие их любимые или друзья были рядом с ними.

Таким людям трудно сосредоточиться на настоящем, будущее представляется им безнадежным. В результате они упускают множество возможностей добиться успеха и благополучия в настоящем. Радости текущей жизни скрыты от них.

Благодаря регулярному приему мелиссного чая с любимыми сладостями, ванн с настоем мелиссы, массажу с эфирным маслом мелиссы, вдыханию аромата эфирного масла мелиссы или аромата свежего букетика мелиссы произойдет у этих людей просветление разума. Они начнут осознавать задачи и требования современной жизни, а затем задумываться о будущем, причем теперь оно будет представляться им более привлекательным и многообещающим.

- Охватившее вас отчаяние непереносимо. Тело и душа испытывают крайнюю степень перегрузки. Вы духовно ослабели так, что находитесь на пределе своих сил. В моменты наивысшего отчаяния вам кажется, что вас столкнули в пропасть и вы потеряли последнюю надежду на счастливый исход в жизни. Не отчаивайтесь! Вас ждет самый лучший Друг, который поможет в этой ситуации – Мелисса – бальзам для Души. Она поможет вам проникнуть в глубину вашей души, успокоить вас, позволит взглянуть на ваше состояние с иной точки зрения, в корне изменить перспективу, противостоять любому отчаянию, устранил мрачные моменты ваших тяжелых душевных страданий.

Чай, настой из мелиссы, ванны с настоем мелиссы, массаж с эфирным маслом мелиссы, вдыхание освежающего аромата эфирного масла мелиссы или аромата свежего букетика мелиссы помогут понять вам, что вы не одиноки в этом мире, что вы можете положиться как на помощь окружающих, так и на силу собственной Души. Только помните, что чай или настой из мелиссы, ванны с настоем мелиссы, массаж с применением эфирного масла мелиссы необходимо принимать регулярно, даже если они помогли вам справиться с данной ситуацией. Мелиссу для чая или настоя

можно смешать по вкусу с родственными ей котовником, мятой, чабрецом или змееголовником молдавским. Эти растения еще более усиливают целебное действие Melissa.

- Многие из нас считают себя не такими деловыми, старательными и способными, как другие, опасаясь ошибок, неудач и критики. Мы не верим в свои достижения и успехи и всегда ожидаем только неудачи. Мы недовольны собой. Касается ли это нашей внешности, умений и знаний, нам всегда кажется, что мы хуже других. В результате мы сами сформировали свой комплекс неполноценности. Именно поэтому мы отличаемся крайней нерешительностью и не прилагаем больших усилий, чтобы добиться успеха. Мы стоим сами у себя на пути.

Целебные чай, настой из Melissa, ванны с настоем Melissa, массаж с эфирным маслом Melissa, вдыхание аромата эфирного масла Melissa или аромата свежего букетика Melissa помогут нам изменить свое поведение. Мы перестанем непрерывно сравнивать себя с другими и станем больше задумываться о себе, полагаясь на собственные силы. Мы поверим в уникальность и ценность присущих только нам положительных качеств и добьемся успехов в жизни.

- Вы перенесли тяжелую продолжительную болезнь, принесшую вам душевные и физические страдания, находитесь в крайней степени усталости и считаете, что у вас нет больше сил для дальнейшей жизненной борьбы. Повседневная жизнь превратилась в тяжкую, безрадостную работу. Бессонница, а также прием в течение длительного времени определенных лекарственных препаратов также приводят к состоянию крайней усталости и упадку сил.

Чай, настой Melissa с лимоном и любимой сладостью, ванны с настоем Melissa, массаж с эфирным маслом Melissa, вдыхание аромата эфирного масла Melissa или аромата букетика свежей Melissa восстановят утраченную психическую и физическую энергию. Несмотря на все эти мероприятия, обессилевший человек должен воздерживаться от больших нагрузок и выполнения не срочных работ, чтобы накопление сил шло более интенсивно. Он должен беречь себя и сознательно контролировать период восстановления сил. Перерывы для отдыха в течение дня, во время которых полезно принимать чай или настой из Melissa с вашими любимыми сладостями, будут способствовать

ускорению процесса восстановления здоровья.

- Каждому человеку свойственен собственный ритм жизни. Существуют чрезвычайно медлительные люди, а также их полная противоположность – люди, у которых быстро работает мысль, и которые, не откладывая, действуют и хотят все делать быстро. Они быстро ходят, быстро разговаривают, быстро едят. Им очень трудно проявлять выдержку и терпение, когда приходится иметь дело с людьми с более замедленной реакцией, чем у них. Медлительность раздражает их, они воспринимают ее как неоправданную трату времени. У них всегда возникает желание подстегнуть медлительных людей.

Чай, настой из мяты, ванны с настоем мяты, массаж с эфирным маслом мяты, вдыхание аромата эфирного масла мяты или аромата букетика свежей мяты – целебные средства, которые позволят им замедлить свой ритм жизни. Они принесут этим людям душевный покой и снимут состояние постоянной напряженности. Они избавятся от суетливости и спешки в своих действиях и станут жить в более замедленном темпе.

- Сколько честолюбивых людей хотят достичь в жизни чего-то необыкновенного. Однако их трудность заключается в том, что они никак не могут решить, каким делом заняться, какой профессии и призванию посвятить себя, так как, несмотря на огромное честолюбие, они не испытывают склонности ни к какому определенному делу. Они хватаются за многое, но ничего не доводят до конца. Часто меняют свои увлечения, профессии, места работы и даже партнеров, потому что они им быстро надоедают. Они находятся в вечном поиске, вечно спешат, суетятся, никогда не бывают спокойными. Они ищут свое счастье в развлечениях и удовольствиях. Но пока они бегают и ищут новые возможности, упускают уже предоставлявшиеся им, воспользовавшись которыми, они уже получили бы все, что с таким усердием ищут.

Чай, настой из мяты, ванны с настоем мяты, массаж с эфирным маслом мяты, вдыхание аромата эфирного масла мяты или аромата букетика свежей мяты – ценнейшие средства, которые помогут таким людям обрести внутренний покой, осознать имеющиеся возможности и воспользоваться ими.

- Сколько трагических моментов в жизни приходится иногда переживать человеку! Потеря дорогого для себя человека, сильный испуг, шок после несчастного случая или катастрофы, развод после многолетней совместной жизни и т. п. Внезапное и горестное событие, обрушиваясь на человека, полностью выбивает его из равновесия. Иногда это не очень заметно для окружающих, ибо он носит свое горе глубоко в Душе, испытывая тяжкие страдания. Глубокая эмоциональная боль может длиться месяцами и даже годами и привести к разрушительным последствиям. Горе способно ослабить иммунную систему, открыв дорогу целому букету заболеваний.

Чай, настой из мяты, принимаемые регулярно, ванны с настоем мяты, массаж с эфирным маслом мяты, вдыхание аромата эфирного масла мяты или аромата букетика свежей мяты облегчают состояние людей, которые испытали сильное психическое потрясение. Они смягчают не только острые состояния шока, но и помогают в тех случаях, когда человек не может прийти в себя после случившихся драматических событий. Они восстанавливают гармонию в душе горюющего человека, придают ему силы достойно перенести выпавшие на его долю испытания и сознательно отнестись к своим переживаниям.

- Тому, у кого слабые нервы и кто легко приходит в волнение, чай, настой из мяты помогают стать спокойнее, уравновешеннее и легче переносить чрезвычайные ситуации, кажущиеся совершенно безнадежными: при несчастных случаях, внезапных заболеваниях, когда человек испытывает сильный страх или когда обстоятельства столь опасны и угрожающи, что все сопереживающие их испытывают ужас. Когда человек сломлен физически и психически, чай, настой из мяты, ванны с настоем мяты, массаж с эфирным маслом мяты, вдыхание аромата эфирного масла мяты или букетика свежей мяты придают необходимые силы и мужество достойно перенести ниспосланные испытания.

- Попадая в критические ситуации, человек порой теряет голову, у него нарушается ритм дыхания, учащается пульс, его охватывает отчаяние, страх, мысли путаются.

Чай, настой из мяты, ванны с настоем мяты, массаж с эфирным маслом мяты, вдыхание аромата эфирного масла мяты или аромата

букетика свежей мяты перечной, мелиссы помогут успокоиться и восстановить ясность мысли, чтобы быстро разобраться в ситуации, найти из нее правильный выход и, не откладывая, действовать. Иными словами, мелисса поможет вновь обрести способность хладнокровно мыслить и действовать.

- Чай, настой из мелиссы, ванны с настоем мелиссы, массаж с эфирным маслом мелиссы, вдыхание аромата эфирного масла мелиссы или аромата букетика свежей мяты перечной полезны людям, страдающим от тяжелых, угрожающих жизни болезней. Человек, которого в начале заболевания твердо обнадеживали и который верил в свое скорое выздоровление, с течением времени и по мере ухудшения своего состояния теряет всякую веру и надежду.

В конце концов такие люди больше не в состоянии по-настоящему верить врачу или способу лечения, не говоря уже о вере в исцеляющие силы собственного организма. Это приводит к тому, что исцеление становится безнадежным. Хотя помощь извне находится, возможно, совсем рядом, заболевший не протягивает руку.

Мелисса способствует тому, что в душевном настрое человека происходит коренной перелом, мрак безнадежности для него рассеивается, он вновь начнет верить в исцеляющие силы своего организма. Сила веры действительно способна сдвинуть горы, и в этом убедится тот, кто, вопреки мрачным прогнозам врачей и «специалистов», будет продолжать верить в свою жизненную энергию и внутреннюю силу. Именно поэтому происходит порой неожиданное и необъяснимое исцеление людей, страдающих тяжелейшими недугами.

Настой. 2 чайные ложки сухих измельченных листьев мелиссы залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать не спеша небольшими глотками в течение дня. Можно по вкусу добавить лимон, мед или любимую сладость.

Полезно в этом случае также принимать настой, приготовленный из мяты перечной, мелиссы, пустырника, цветков календулы, зверобоя, клевера красного, таволги вязолистной, боярышника, взятых в равных частях по объему. Настой можно готовить из части растений по мере их приобретения.

- Наша жизнь носит циклический характер. Временами мы бываем счастливы, а иногда с трудом переживаем день. Питание, работа, сильные стрессы – все это влияет на взлеты и падения нашего настроения. Фармацевтическая промышленность предлагает разнообразные лекарственные препараты для таких состояний. К сожалению, большинство из них опасны и имеют нежелательные побочные эффекты. Чай, настой Melissa, ванны с настоем Melissa, массаж с эфирным маслом Melissa, вдыхание аромата эфирного масла Melissa или аромата букетика свежей Melissa могут стать намного более приятной и разумной альтернативой предписываемым лекарствам.

- Если вы страдаете навязчивой идеей, лучше всего обратиться к специалисту за консультацией, чтобы определить причины возникновения такого состояния. В сочетании с советами специалиста вам будут очень полезны чай, настой Melissa, ванны с настоем Melissa, массаж с эфирным маслом Melissa, вдыхание аромата эфирного масла Melissa или букетика свежей Melissa. Они помогут расслабиться и отложить на время ваши проблемы. Массаж – посредством прикосновений – даст вам почувствовать, что о вас заботятся и что вы связаны с другим человеческим существом.

- Кратковременные эмоциональные проблемы типа тревоги по поводу какого-либо события или сильного стресса могут привести к состоянию раздражительности. Даже пустяки могут внезапно превращаться в крупные инциденты. В таких случаях нет ничего лучше чая или настоя Melissa, успокаивающей ванны с настоем Melissa, массажа с эфирным маслом Melissa, вдыхание аромата эфирного масла Melissa или букетика свежей Melissa. Вскоре тонизирующие свойства Melissa помогут вам обрести душевное равновесие.

- Время от времени на протяжении жизни мы все испытываем тревожные чувства. Тревогу вызывают определенные обстоятельства, особенно неожиданные перемены. Эти стрессовые события наносят тяжелый удар, если развиваются слишком быстро или если мы не можем адекватно на них отреагировать. Тревога может проявляться в различных формах, включая бессонницу, раздражительность, головные боли и расстройства пищеварения. Более серьезное осложнение – гипертония. Это происходит оттого, что адреналин – гормон типа «борись или беги» – постоянно выделяется в ответ на нашу тревогу.

Чтобы преодолеть стихийно развивающуюся тревогу, необходимо вскрыть корни этого расстройства, только тогда может наступить улучшение. Чай, настой Melissa, ванны с настоем Melissa, массаж с эфирным маслом Melissa, вдыхание эфирного масла Melissa или листочков свежей Melissa помогут вам расслабиться и облегчат ваше состояние.

Мелиссное сливочное масло

- При туберкулезе легких, плеврите, сухом кашле и других легочных заболеваниях полезно, кроме всего прочего, есть ложку сливочного мелиссного масла через 30–40 минут после приема пищи.

Масло готовят следующим образом: 100 г сливочного масла смешивают с 2 столовыми ложками измельченных в кашу листьев Melissa (или 1 столовой ложкой измельченных в пудру сухих листьев Melissa).

Мелиссное сливочное масло, попадая в желудок и обволакивая очаги воспаления слизистой оболочки при гастрите, язвенной болезни, уменьшает боли, возникающие от механического раздражения желудка при прохождении пищи. Мелиссное сливочное масло полезно принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день после еды при поносах, дизентерии.

Благодаря обволакивающим свойствам сливочного масла и анальгетическим, антисептическим, противовоспалительным, противоспазматическим, успокаивающим свойствам Melissa мелиссное сливочное масло значительно ослабляет вредное воздействие алкоголя на организм человека.

Поэтому в предпраздничные и в праздничные дни, когда заранее знаете, что выпьете «лишнее», полезно съесть понемногу мелиссное сливочное масло, и обязательно до или во время праздничного застолья. Это позволит вам избежать многих неприятностей, сопровождающих «перебор» алкоголя.

При лечении гайморита возьмите кусочек мелиссного сливочного масла размером с небольшую горошинку и поместите в ноздрю, а второй – в другую и так далее до наступления лечебного эффекта. Масло полезно применять перед отходом ко сну.

При прорезывании зубов младенца смазывайте его десны мелиссным сливочным маслом. Это успокаивает младенца, оказывает благоприятное болеутоляющее и противовоспалительное действие.

При тяжелом геморрое с опухольями и кровотечениями полезно вводить в прямую кишку мелиссное сливочное масло. Такое лекарство не устраняет причин возникновения заболевания, но устраняет зуд, боли, воспаления геморроидальных шишек, уменьшает кровоточивость.

При боли в ухе смазывают ушной проход теплым мелиссным сливочным маслом.

Мелиссное сливочное масло полезно в виде свечей вставлять во влагалище на ночь при лечении язвы матки, эрозии шейки матки.

При застарелом кашле полезно съедать утром натощак 1 чайную ложку мелиссного сливочного масла.

При сильном глубоком кашле это масло съедать по 1 столовой ложке 2–3 раза в день.

При сильном метеоризме очень хорошим средством является массаж живота теплым мелиссным сливочным маслом.

- В одном стакане горячего кипяченого молока размешать 1 чайную ложку измельченных в пудру листьев мелиссы, 1 столовую ложку бараньего жира и по 1 столовой ложке мелиссного сливочного масла и меда. Пить горячим небольшими глотками по 1/3 стакана 3 раза в день через 30–40 минут после еды при лечении бронхита. После каждого приема лечь в постель, хорошо утеплиться и пропотеть.

Разное

- Смешать в равных частях по весу листья мелиссы, грецкого ореха, плоды аниса, корни лопуха и лапчатки прямостоячей (калгана), измельчить в порошок. Принимать при лечении энтерита (воспаление тонкого кишечника) по 1/2 чайной ложке, запивая водой, 2–3 раза в день.

- Смешать в равных частях по весу листья мелиссы, мяты перечной, цветки боярышника, корни одуванчика, травы зверобоя, первоцвета, репешка аптечного, тысячелистника, чабреца, пустырника.

2 столовые ложки сухой измельченной смеси и 10 штук плодов можжевельника обыкновенного залить 0,5 л крутого кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, настоять до охлаждения, процедить. Принимать при лечении и профилактике брадикардии (замедление ритма сердечной деятельности) по 1/3 стакана через 2 часа после еды.

- Смешать в равных частях по весу листья мелиссы, травы подмаренника настоящего (желтого) и тысячелистника.

6 столовых ложек смеси залить 1 л кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать небольшими глотками в течение дня вместо воды при оофорите (воспаление яичников).

- Смешать в равных частях по весу листья мелиссы, смородины черной, березы, травы крапивы двудомной, руты, буквицы, тысячелистника, зверобоя, репешка аптечного, измельчить в порошок. Принимать при лечении рассеянного склероза по 1/2 чайной ложке, запивая водой, 3 раза в день до еды.

- При самопроизвольном (угрожающем) аборте полезно применять следующий сбор:

Листья мелиссы, мяты перечной, цветки календулы, трава зверобоя – по 1 части каждое, плоды шиповника – 2, цветки ромашки аптечной – 2.

Две чайные ложки сбора залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Выпить за один прием небольшими глотками перед сном.

- Смешать в частях по весу листья Melissa и траву тысячелистника – по 3 части каждое, травы спорыша, пастушьей сумки, пустырника и цветки ромашки аптечной – по 2 части каждое, корни одуванчика – 5.

Две столовые ложки смеси залить 1 л кипятка, варить 5 минут, настоять 15 минут, процедить. Пить в течение дня вместо воды при метрите (воспаление матки). Курс лечения – 15 дней.

- Смешать в частях по весу листья Melissa – 2, траву чистотела и цветки календулы – по 1,5 части каждое, плоды шиповника – 3, траву хвоща и листья толокнянки – по 4 части каждое.

3 столовые ложки смеси залить 0,5 л кипятка, варить 2 минуты, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать при хронической болезни мочевых путей по 2/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – три месяца.

- Смешать на кипящей водяной бане в частях по объему воск – 2, льняное масло – 1, порошок листьев Melissa – 1. Мазь прикладывать 3 раза в день при груднице (мастите) без нарыва.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья Melissa, крапивы двудомной, малины, листья и цветки тысячелистника, цветки зверобоя, бузины черной, ромашки аптечной, календулы лекарственной, таволги вязолистной, траву буквицы лекарственной – по 1 части каждое, траву шалфея лекарственного, цветки алтея лекарственного – по 2 части каждое.

Настой. 10 столовых ложек (с верхом) смеси залить 2 л крутого кипятка, настоять, укутав, 1,5 часа, процедить. Пить теплым, не спеша, небольшими глотками по 200 г четыре раза в день до еды с медом по вкусу при лечении эндометриоза. Оставшейся частью настоя проводить спринцевание – всего 10–15 процедур.

- Смешать в частях по объему сухие измельченные листья Melissa, листья и цветки девясила, цветки тысячелистника – по 2 части каждое, листья подорожника, цветки зверобоя – по 1 части каждое.

Настой. 6 столовых ложек смеси залить 0,6 л крутого кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать теплым по 1 стакану 3 раза

в день за 15 минут до еды при лечении воспаления яичников.

- При онкологических заболеваниях, особенно таких как рак мозга, полезен сбор (составляющие берут в частях по весу) из травы мелиссы, мяты перечной – по 1 части каждое, травы полыни горькой – 0,5, корней крапивы двудомной – 1,5, коры ивы – 2, коры бузины черной – 3.

Одну столовую ложку сухой измельченной смеси залить 0,25 л кипятка, варить в закрытой посуде на кипящей водяной бане 3–5 минут, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Эту порцию выпить небольшими глотками до обеда, а с обеда приготовить новую порцию и также всю выпить.

- При доброкачественных опухолях и онкологических заболеваниях различной локализации в качестве вспомогательных средств полезно применять следующие сборы (составляющие берут в частях по весу):

- Листья мелиссы – 1, шишки хмеля – 1, цвет липы – 1,5, лепестки цвета коровяка скипетровидного – 2, листья рябины обыкновенной – 3.

Две столовые ложки сухой измельченной смеси залить 1,5 стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 15 минут, процедить. Выпить в два приема с интервалом в 20 минут, желательно во второй половине дня.

- Смешать в частях по весу листья мелиссы – 2, траву омелы белой – 2, цветки ромашки аптечной – 3, цветки зверобоя и тысячелистника – по 1 части каждое.

Одну столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Выпить при лечении фибромы матки с кровотечениями небольшими глотками до обеда, а с обеда вновь приготовить такой же настой и выпить небольшими глотками до отхода ко сну.

- Смешать в частях по весу листья мелиссы – 2, траву перца водяного – 2, траву спорыша – 4, траву чистотела – 0,5.

Одну столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1,5 стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Принимать при лечении миомы, фибромиомы, фибромы при сильном кровотечении по 1/2

стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Смешать в равных частях по весу листья мелиссы, мяты перечной, траву тысячелистника и зверобоя.

Две столовые ложки сухой измельченной смеси залить 1,5 стаканами кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне до упаривания жидкости наполовину, процедить. Сделать тампон и ввести во влагалище при лечении фибромы матки с кровотечениями.

- Смешать в равных частях по весу листья мелиссы, мяты перечной, любистока, ивы белой, одуванчика, травы зверобоя, тысячелистника, медуницы, полыни горькой, репешка аптечного, пустырника, шишки хмеля, корни цикория и солодки.

2 столовые ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать при лечении рака селезенки по 1/3 стакана 3 раза в день через 20–30 минут после еды.

- Смешать в равных частях по весу листья мелиссы, мяты перечной, шишки хмеля.

3 чайные ложки смеси залить 0,5 л пива, настоять 12 часов, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить по 1/2 стакана или все количество сразу в зависимости от полового возбуждения при сатириазисе (повышенная половая возбудимость), эротомании, нимфомании, поллюциях, онанизме, бессоннице на эротической почве.

- Настойка мелиссы на вине или водке, принимаемая внутрь, прекрасно унимает икоту.

- При инсульте после окончания кризиса, когда проходит головная боль, необходимо парализованные части тела растирать мазью: 1 часть спиртовой настойки (1:10) листьев мелиссы на 2 части настоя листьев мелиссы на растительном масле.

Рецепты красоты

Приведем несколько рецептов растительных и косметических масок для кожи лица, шеи, рук и груди с применением мелиссы.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мелиссы, цветки ромашки аптечной, шалфея лекарственного, траву душицы.

Настой. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 10 часов, процедить через многослойную марлю. Настой смешать с гусиным или куриным жиром и поставить на несколько минут в духовку, чтобы получить однородную массу, которую и применяют для лечебных и питательных масок. Выдерживают маску на лице и шее 20–25 минут, смывают теплым настоем мелиссы и затем протирают лосьоном. Особенно хорошо действует такая маска при морщинках вокруг глаз и на висках, предупреждает потливость кожи, укрепляет и тонизирует подкожные мышцы, придает эластичность усталой коже.

- Приготовить куриное или гусиное масло: растопить внутренний жир от хорошей курицы или гуся и на 100 г жира добавить 2 столовые ложки свиного нутряного жира, все тщательно перемешать до однородного состояния, добавить в жир равное количество по объему измельченных в кашу листьев мелиссы, настоять в теплой духовке 30–40 минут, тщательно помешивая содержимое, затем процедить мазь через ситечко, слить в стеклянную баночку, плотно закрыть и хранить в холодном месте, но пользоваться теплой мазью, разогревая необходимую часть мази на кипящей водяной бане. Применять как и в предыдущем рецепте мази при уходе за сухой кожей.

- Смешать в равных частях по объему измельченные в кашу листья мелиссы, траву зверобоя, цветки календулы. Кожу лица смажьте питательным кремом, или сметаной, или сливками. Затем нанесите на кожу лица приготовленную кашу лекарственных растений. Постарайтесь лечь в постель, отвлечься от всего и расслабиться на 20–25 минут. Затем маску аккуратно снимите салфеткой и смойте теплым настоем мелиссы. Травяная маска прекрасно сохраняет вашу кожу молодой, очистит ее и, что очень важно, обогатит ее уникальным количеством биологически активных

веществ, исключительно полезных для сохранения кожи здоровой.

- Одну столовую ложку сухих измельченных листьев мелиссы и две столовые ложки цветков калины залить 600 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 10 минут, процедить. Теплым настоем делать марлевые маски, меняя их каждые 3 минуты в течение 15–20 минут при уходе за жирной кожей лица. Маска прекрасно очищает кожу лица от жира и придает лицу приятный бархатистый вид и здоровый румянец. В то же время остерегайтесь, чтобы не добиться обратного результата: не обезжирить кожу. Во всем необходима разумная мера.

- Полторы столовые ложки сухой измельченной коры калины залить 0,5 л крутого кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 5 минут, снять с огня, добавить две столовые ложки листьев мелиссы, настоять, укутав, 5 минут, процедить. Применять как и в предыдущем рецепте.

- Две столовые ложки сухих измельченных листьев подорожника и одну столовую ложку листьев мелиссы залить 500 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 10 минут, процедить. Применять как и в предыдущем рецепте.

- Две столовые ложки сухих измельченных листьев шалфея и одну столовую ложку листьев мелиссы залить 500 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 10 минут, процедить. Применять как в предыдущем случае.

- Две столовые ложки сухих измельченных листьев и цветков череды и одну столовую ложку листьев мелиссы залить 500 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 10 минут, процедить. Применять как в предыдущем рецепте.

- Две столовые ложки листьев мать-и-мачехи и одну столовую ложку травы зверобоя залить 700 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 10 минут, затем добавить одну чайную ложку мелиссы, настоять еще 3 минуты, процедить. Применять как в предыдущем случае.

- Одну столовую ложку сухого измельченного хвоща полевого залить 500 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 15 минут, добавить 2 столовые ложки листьев мелиссы, настоять еще 5 минут, процедить. Применять как в предыдущем рецепте.

- Две столовые ложки майских листьев шиповника, одну столовую ложку лепестков розы и одну столовую ложку листьев мелиссы залить 600 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 15 минут, процедить. Применять как в предыдущем рецепте.

При систематическом применении подобных лекарственных масок старайтесь чередовать их и запоминать, какие маски больше всего подходят для кожи вашего лица.

Целебный лед

Ниже приводятся несколько рецептов приготовления витаминного тонизирующего льда с использованием мелиссы.

- Один стакан свежих измельченных листьев мелиссы в стеклянной посуде заливают стаканом кипятка, плотно закрывают крышкой и настаивают, укутав, 30–40 мин. Настой процеживают и готовят лед для процедур, который отлично освежает и тонизирует кожу, помогает при мелкой сыпи и красноте, удаляет морщины и склеротическое покраснение сосудов.

Есть другой рецепт. Траву мелиссы пропускают через соковыжималку. Полученный сок смешивают с половиной яичного желтка и заливают в ванночку для замораживания. Делают обычный массаж кожи кусочком замерзшего сока мелиссы, затем кожу высушивают и смазывают питательным кремом. Процедура помогает не только при удалении морщин, но очень хорошо освежает и тонизирует кожу лица и шеи, смягчает и делает ее эластичной и упругой, улучшает кровообращение, особенно летом.

Искусство быть и оставаться красивой (красивым)

При жирной пористой коже одну столовую ложку мелиссного настоя смешать с хорошо взбитым белком от одного куриного яйца. Смесь накладывать несколько раз на кожу лица по мере ее высыхания. Когда высохнет последний слой смеси, смыть всю смесь с лица теплым настоем мелиссы.

- При жирной коже лица из травы мелиссы делают компрессы и припарки, добавляя другие лечебные травы. Для приготовления компрессов берут по столовой ложке листьев мелиссы, цветков ромашки аптечной, травы полевого хвоща, шалфея и липового цвета, заваривают в кипятке и процеживают после остывания. Смоченную в нагретом до 85–90 °С отваре салфетку накладывают на лицо. После остывания салфетки накладывают другую салфетку, смоченную в холодной воде. Подобное чередование делают несколько раз на протяжении 20–25 минут. Такой чередующийся компресс хорошо разглаживает и тонизирует кожу.

- Сухие листья мелиссы в смеси с цветами ромашки и травой шалфея, цветом липы используют для паровых ванн лица, в настоях для протирания жирной кожи, а в жаркую погоду – для уменьшения потливости и освежения кожи.

- Известен рецепт приготовления тонизирующего настоя из листьев мелиссы, липового цвета, травы зверобоя и цветков ромашки – по одной столовой ложке на два стакана кипятка. Смесь настаивают до полного остывания, процеживают, добавляют столовую ложку цветочного одеколона или две столовых ложки водки. Настоем каждый вечер протирают лицо, пользуются как лосьоном перед употреблением питательных кремов.

В настое полезно добавить одну столовую ложку творога и одну столовую ложку овсяного толокна, все перемешать до получения густоватой массы и сделать маску на лицо. Полежать минут 20. Смыть теплым настоем мелиссы и ополоснуть холодным настоем мелиссы. Маска разглаживает морщины, кожа лица приобретает здоровый цвет.

- Настой листьев мелиссы – простое и надежное средство для укрепления усталых глаз и освежения кожи вокруг них. Ватный или марлевый тампон мочат в настое мелиссы, слегка отжимают и на несколько минут прикладывают к глазам. Примочки благотворно действуют на

нервную систему, разглаживают вокруг глаз преждевременные морщины.

Употребление настоя мелиссы предупреждает потливость и грибковые заболевания ног, укрепляет ступни, положительно влияет на весь организм.

- Настой из травы зверобоя, шалфея, мелиссы, мать-и-мачехи и тысячелистника применяется для протирания и ополаскивания кожи всего тела. Три-четыре столовых ложки смеси трав настаивают ночь в одном литре крутого кипятка в закрытой посуде, процеживают. В холодный настой добавляют немного одеколona.

- Рекомендуется после бритья компресс из настоя цветков ромашки аптечной и листьев мелиссы, взятых в одинаковой пропорции по объему (1–2 столовые ложки смеси на 1 стакан кипятка).

- Лосьон для потливой кожи готовят из травы мелиссы, цветков ромашки аптечной, липового цвета, взятых в равных частях по объему. Одну столовую ложку смеси залить одним стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить, добавить в стакан настоя ложку одеколona и использовать в особенно жаркие дни.

- При зловонной потливости 100 г листьев мелиссы, 100 г листьев крапивы двудомной и 1,5 кг соломы овса залить 10 л холодной воды, настоять 6–8 часов, затем довести до кипения, процедить в ванну, которую принимать 2 раза в неделю.

- Чтобы волосы были шелковистыми, пышными и не секлись, ополосните после мытья голову следующим сбором: листья мелиссы – 1, цветы липы – 1, листья мать-и-мачехи – 2, трава череды – 3.

10 столовых ложек смеси залить 2 л крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить и теплым настоем ополоснуть волосы.

- Если вы хотите иметь хорошие волосы, то их полезно ополаскивать настоем из листьев мелиссы и березы, взятых в равных частях по весу. После этого волосы не вытирать, пока не высохнут сами. Этот настой прекрасно улучшает кровообращение и питание кожи.

- При жирной себорее полезно применять следующие сборы (составляющие берут в частях по весу):

- Листья мялиссы – 1, шишки хмеля – 2, кора дуба – 2, листья мать-и-мачехи – 2.

6 столовых ложек смеси залить 2 л кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Ополоснуть волосы и, не вытирая, дать им высохнуть. Настой полезен тем, что очищает кожу голову от перхоти и улучшает кровообращение, предупреждает выпадение волос.

- Листья мялиссы – 1, цветки календулы – 2, цветки гречиши – 2.

Готовить и применять как предыдущий сбор.

- Листья мялиссы – 1, трава тысячелистника – 1, листья мать-и-мачехи – 2, листья крапивы двудомной – 3.

Готовить и применять как предыдущий сбор.

- Листья мялиссы – 1, трава чабреца – 1, цвет лаванды – 1, цвет липы – 2, шишки хмеля – 3.

10 столовых ложек смеси залить 0,5 л водки, настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Настойку смешать 1:2 с водой. Втирать в голову за 15 минут до мытья. Ополоснуть волосы подкисленной соком лимона водой.

- При сухой себорее приготовить сбор: листья мялиссы – 1, ботва моркови – 3.

4 столовые ложки смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Ватным тампоном протереть кожу головы, затем в настой долить еще 1 стакан теплой воды и столовую ложку сока лимона. Намочить этим настоем голову и, не вытирая, дать волосам высохнуть. Этот настой предупреждает появление перхоти, уничтожает зуд, волосы приобретают чудесный вид.

- Смешать в равных частях по весу листья мялиссы, цветки ромашки аптечной, липы, траву хвоща полевого, шишки хмеля.

Две столовые ложки сухой измельченной смеси залить 1 л крутого кипятка, настоять, укутав, 5–6 часов, процедить и применять для мытья

головы при сухих волосах. Вода должна быть около 35 °С. Следует помнить, что очень горячая вода для волос вредна, она приводит к усиленному выделению жира.

- Смешать в равных частях по весу листья мяты, шалфея и буквицы, кору дуба и ивы.

6–8 столовых ложек смеси залить 3 л воды, варить 3 минуты, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Отвар использовать для ванн при сильной потливости. Ванну принимать 2 раза в неделю, температура воды 37–39°C.

- Смешать в равных частях по весу листья мяты и цветки ромашки аптечной.

2 столовые ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Применять для компрессов при лечении потливости.

- Две столовые ложки травы череды и одну столовую ложку листьев мяты залить 3 стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 10 минут, процедить.

Применять как в предыдущем рецепте.

- Две столовые ложки мяты и две столовые ложки листьев подорожника залить 3 стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить.

Применять как в предыдущем рецепте.

- Две столовые ложки измельченных листьев мяты залить 0,5 л крутого кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить, добавить 4 чайные ложки борного спирта, 2 столовые ложки настойки календулы (аптечный препарат), 1 чайную ложку столового уксуса или 1 чайную ложку сока лимона. Применение этого лосьона делает кожу гладкой, свежей, придает ей здоровый вид.

- Если вы куда-то спешите, а хотите иметь свежий вид, кожа должна быть гладкой, без отеков, смочите марлю следующей смесью: один сырой

яичный желток, одна столовая ложка мелиссного растительного масла, густой отвар листьев мелиссы (1 столовая ложка на 1/3 стакана кипятка, варить 5–7 минут, охладить, процедить). Все хорошо перемешать. На 20–30 минут делать компресс на предварительно вымытое теплым настоем мелиссы лицо.

- Столовую ложку сухих измельченных листьев мелиссы залить 1/2 стакана кипятка, настоять, укутав, 15 минут, процедить. Смешать с одной столовой ложкой геркулеса, свежего молока или кашицей тыквы. Эта смесь – прекрасная тонизирующая и стимулирующая кожу лица и шеи маска. Держать 10–15 минут, затем смыть теплым настоем мелиссы.

- Свежие измельченные листья мелиссы – 1 столовая ложка, залить 100 мл молока, настоять в плотно закрытой посуде, периодически встряхивая содержимое, 12 часов, процедить. Использовать в качестве очищающего лосьона для чувствительной кожи.

- 5 столовых ложек измельченных листьев мелиссы, немного минеральной воды без газа измельчить в миксере до кашицеобразного состояния. Кашицу нанести на хлопчатобумажную ткань, обернуть им руку с потрескавшейся кожей и оставить на 10 минут. Такой компресс делать 2–3 раза в день до полного удаления трещин на коже.

- 2 чайные ложки сухих измельченных цветков календулы, 1 чайную ложку сухих веточек с листьями розмарина залить 1 л кипящей воды, настоять, укутав, 15 минут, процедить. После охлаждения до 36 °С добавить 5 капель эфирного масла мелиссы и 1 чайную ложку лимонного сока, все тщательно встряхиванием перемешать. Сразу же применить для ополаскивания жирных волос.

- Одну столовую ложку свежей измельченной мелиссы залить 2 столовыми ложками яблочного уксуса, настоять в плотно закрытой посуде 3–4 дня, периодически встряхивая содержимое, процедить и смешать с 200 мл минеральной воды без газа. Налить в распылитель и разбрызгать состав на кожу тела и лица после купания, дать высохнуть не вытирая. Это средство прекрасно освежает кожу.

- Если отмечается зуд, покраснение кожи, особенно в области глаз с отеком век, приготовьте отвар из смеси сухих измельченных листьев

мелиссы и цветков малины, взятых в равных частях по объему. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом холодной воды, довести до кипения, но не кипятить, снять с огня, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Отваром делать ребенку примочки, компрессы, обмывать кожу.

- При растрескивании кожи на пятках сначала нужно удалить ороговевший слой кожи, распарив ногу в горячем мелиссном настое, а затем обработать пятки пемзой. После этого в них втирается мазь. Процедура повторяется несколько раз в день.

- Одну столовую ложку сухой измельченной коры дуба залить 2,5 стаканами кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 минут, снять с огня и добавить в отвар по одной столовой ложке сухих измельченных листьев мелиссы и травы зверобоя, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Отвар в виде примочек, компрессов, обмываний применять для снятия зуда кожи, воспалительных поражений кожи.

- Смешать тщательно взбитый белок одного куриного яйца и 1 чайную ложку натурального меда. Смесь нанести на воспаленную кожу на 7–10 минут, затем аккуратно смыть ее теплым настоем мелиссы, промокнуть салфеткой и на этот участок кожи нанести тонкий слой мелиссного сливочного масла. Процедуру проводить ежедневно до устранения воспалительного заболевания кожи.

- При грибковых заболеваниях ногтей истолочь мелиссу, добавить щепотку поваренной соли, закладывать между пальцами на 30–50 минут. Повторять, пока грибок не исчезнет.

- Две столовые ложки листьев мелиссы залить 1 стаканом сока граната, варить в закрытой посуде на слабом огне 5–7 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Использовать в качестве компрессов, примочек, обмываний при лечении чесотки.

- Если вы недоспали, плакали и глаза воспалены, помогут компрессы из настоя мелиссы. Ватные тампоны, смоченные теплым настоем мелиссы, наложить на закрытые веки и держать 1–2 минуты, повторяя процедуру несколько раз в день. После этого аккуратно помассировать кожу век льдом из настоя мелиссы.

При отеках век прикладывать к глазам на 10–15 минут ватные

тампоны, смоченные в настое мелиссы комнатной температуры.

- При утомлении глаз из-за длительной работы на компьютере, просмотра телевизионных программ, чтения книг, журналов, газет и т. п. полезны ванночки для глаз в настое мелиссы.

Настой. 3 столовые ложки сухих измельченных листьев мелиссы залить 3 л крутого кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить через многослойную марлю с прокладками ваты. Настой вылить в глубокую тарелку и опустить в настой лицо, чтобы глаза полностью оказались в настое. Открыть глаза в настое и постараться в течение 1–2 минут открывать и закрывать их, одновременно совершая круговые движения глазами яблоками, движения вверх – вниз, вправо – влево, то есть проводя глазную гимнастику в настое мелиссы. После такой процедуры лечь в постель и на закрытые глаза положить марлевые или ватные тампоны на несколько минут, успокоиться, затем подсушить кожу век салфеткой и осторожно нанести на веки мелиссное сливочное масло. Постараться после таких процедур дать глазам полный отдых на одни сутки.

- Столовую ложку сухой измельченной коры дуба варить 30 минут в 2 стаканах воды, затем добавить по 1 столовой ложке листьев мелиссы, травы зверобоя, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, процедить. Прикладывать примочки из отвара при укусах пчел, ос, комаров.

- По 4 столовые ложки листьев мелиссы и мяты перечной, по 2 столовые ложки плодов аниса и тмина измельчить в порошок, в смесь добавить 3 столовые ложки зверобойного масла, 1 стакан ржаной муки. Из этой массы замесить лепешку, добавляя для получения теста горячий настой листьев мелиссы. На больное место при воспалительных заболеваниях кожи прикладывать компресс в виде тонкой лепешки. Компрессы менять через 4–5 часов. Курс лечения – 10 дней.

- Косметологи и визажисты советуют снимать потемнения на коже вокруг глаз размятыми листьями мелиссы.

- Если вас укусила оса или пчела, сразу же приложите к укусу кусочек сахара, чуть смоченного настоем мелиссы. Через несколько минут от укуса

и следа не останется.

А кушать хочется всегда

В качестве пряности мелисса используется благодаря своему пряному и освежающему вкусу и запаху. В пищу употребляют свежие, собранные до цветения листья мелиссы как зелень к салатам всех видов, супам, к рыбе и грибам (кладут в конце варки), молочным напиткам, компотам, чаю, морсам, используют при консервировании мяса, при засолке и мариновании овощей. Многие любят ее добавлять к тертому сыру. Используется при приготовлении телятины, свинины, баранины и дичи, блюд из яиц, фруктовых супов, горохового и картофельного супа, при приготовлении рыбы, особенно карпа. Не рекомендуется ее кипятить, следует добавлять мелиссу в готовые блюда. Ее употребляют при изготовлении наливок, настоек, ликеров, для ароматизации уксуса. В пряных смесях мелисса заменяет душистый и черный горошек.