

Алевтина Корзунова

Лён



Annotation

Эта книга рассказывает читателям об удивительном растении — льне. Знаете ли вы, что его с давних времен использовали для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и т. д.? Кроме того лен применяют в косметологии для ухода за кожей лица, рук, ног и тела.

Эту и другую информацию вы найдете в книге А. Корзуновой.

- [Алевтина Корзунова](#)
 - [Введение](#)
 - [Глава 1](#)
 - [Виды льна. Ботаническое описание](#)
 - [Выращивание льна](#)
 - [История применения льна](#)
 - [История льна на Руси](#)
 - [Глава 2](#)
 - [Белки, жиры и углеводы](#)
 - [Роль и значение минеральных микро- и макроэлементов, их влияние на здоровье и жизнедеятельность человека](#)
 - [Витамины](#)
 - [Глава 3](#)
 - [Приготовление лекарственных форм](#)
 - [Заболевания уха, горла, носа](#)
 - [Заболевания органов дыхания](#)
 - [Заболевания полости рта](#)
 - [Болезни сердечно-сосудистой системы](#)
 - [Заболевания опорно-двигательной системы](#)
 - [Заболевания эндокринной системы и обмена веществ](#)
 - [Заболевания желудочно-кишечного тракта](#)
 - [Заболевания печени и желчевыводящих путей](#)
 - [Заболевания мочеполовой системы](#)
 - [Заболевания и повреждения кожи](#)

- [Другие заболевания](#)
 - [Глава 4](#)
 - [Уход за волосами](#)
 - [Уход ресницами и бровями](#)
 - [Уход за кожей лица и шеи](#)
 - [Уход за губами](#)
 - [Уход за кожей шеи и подбородком](#)
 - [Уход за руками](#)
 - [Уход за ногами](#)
 - [Уход за телом](#)
 - [Глава 5](#)
 - [Лен в мифах и легендах](#)
 - [Лен в славянском фольклоре](#)
 - [Правила хранения льняного масла](#)
 - [Заключение](#)
-

Алевтина Корзунова
Лен

Введение

С далеких первобытных времен человек разумный старался окружить себя полезными растениями. В первую очередь теми, что можно было употреблять в пищу, применять для хозяйственных нужд, изготовления одежды, орудий труда и защиты от врагов. Путем проб и ошибок наши предки научились также пользоваться растениями, которые помогали им избавиться от всевозможных недугов и хворей. К числу таких универсально-полезных культур относился и лен. Он одевал, кормил, вдохновлял и врачевал.

Лен, одно из самых древних растений, люди применяли практически везде: в питании, лечении и быту. Из него быстро научились делать волокно, ткани, рыболовные сети, охотничьи силки, а впоследствии — паруса, канаты и пр. Лен с седой старины и до наших дней — поэтический символ русской природы и источник народного творчества. Поле цветущего льна вызывало (и вызывает) восхищение своим необыкновенно голубым цветом, об этом упоминается во многих поэтических произведениях, народных песнях и лирических стихотворениях. На языке цветов у многих народов лен означает доброту, чистые помыслы, преданность.

Лен стал настоящим подарком для представительниц прекрасной половины человечества, когда они научились использовать растение для сохранения своей привлекательности.

И, конечно, лен излечивал не только душевные раны. С незапамятных времен это растение стали применять в лечебной практике. С тех пор как мудрый Ибн-Сина еще в X веке впервые упомянул в своем трактате «Канон врачебной науки» среди 900 растений лен и раскрыл тайны излечения с его помощью, этот цветок стал непременным помощником эскулапов всех времен и народов. Может быть, первые рецепты Авиценны — так окрестили ученого на Западе — были просты, но эффективность их не вызывает сомнения и у современных медиков. Многим и сегодня пригодится совет арабского врача, который 1 000 лет назад утверждал: «Льняное семя помогает от язв мочевого пузыря и почек. Отвар льняного семени, если его применять в клизме с розовым маслом, приносит большую пользу при

язвах в кишках... Льняное семя, особенно пережаренное, помогает от слизистого кашля». Изучая растение более пристально, чем Авиценна, его последователи расширяли сведения о целительных возможностях скромного на вид голубого цветка. Веками накапливались рецепты, которые помогали травникам былых времен избавлять своих пациентов от многих заболеваний.

И мы должны быть благодарны безымянным травознатцам и деревенским знахаркам за то, что они не только лечили, но и сохранили до наших дней рецепты целебных свойств льна.

К сожалению, прогресс нас портит. Мы стремимся заглянуть в завтра и мало радеем о прошлом. А это неправильно. Потому что прошлое может научить не меньшему, чем будущее. Особенно, если это касается здоровья.

Казалось бы, нет человека, который сегодня не знал бы о льне и о пользе, которую он приносит людям. Тем не менее представители нашей официальной медицины, начиная борьбу с тем или иным заболеванием пациента, скорее выпишут ему синтетическое лекарство, чем посоветуют обратиться к травяным составам, в том числе с использованием семян льна или льняного масла. Да и особой информации об этом полезном растении сразу не найдешь. Поэтому мне захотелось восполнить пробел и возродить целительную славу льна. Заодно помочь тем, кто верит в народную медицину, кто видит в ней альтернативу традиционным методам лечения. Лен — природный лекарь и относится к растениям, которые практически не дают побочных эффектов, если соблюдать дозировку, правильно выбирать и готовить лекарственную форму. Всем, кто уже знаком с моими книгами, рассказывающими о нетрадиционных способах лечения, полезно будет пополнить свои знания знаниями и об этом растении, овечьем легендами и былями. Ценность его неоспорима, польза проверена веками, накопленный травниками опыт лечения огромен. Грех им не пользоваться.

Глава 1

Чего мы не знаем об обычном льне

Виды льна. Ботаническое описание

Лен (*Linum*) — род однолетних и многолетних травянистых растений и кустарников семейства льновых. На Земле существует более 200 видов, произрастающих преимущественно в субтропических и умеренных широтах, в нашей стране — почти 40 видов. Однако для получения волокна и семян возделывают лен культурный, который подразделяют на 5 групп: долгунец (прядильный), межеумок (промежуточный), кудряш, крупносемянный, стелющийся полуозимый.

В диком виде лен не известен, но ученые предполагают, что, вероятнее всего, лен культурный происходит от *льна узколистного*, который возделывали в далекие первобытные времена в горных субтропических районах Индии, Китая и Средиземноморья. Как засоритель в посевах культурного льна встречается *лен-прыгунец*. Садоводы выращивают *декоративный крупноцветковый лен*.

Лен-долгунец (посевной) имеет и другие названия — культурный, прядильный, слепец, ильнец, ильняк, люченец, сланец. Это однолетнее травянистое растение высотой 100–150 см.

Корень у растения стержневой, более или менее ветвистый. Стебли тонкие, прямые, цилиндрические, с восковым налетом, ветвящиеся от основания или в верхней части. Листья длиной 2–4,5 см, многочисленные, заостренные, сидячие, голые, цельнокрайние с 3 жилками. Первые две пары листьев супротивные, последующие — очередные.

Цветы собраны на верхушках стеблей в рыхловатые соцветия. Прицветники ланцетные. Цветы на довольно длинных цветоножках, диаметром 1,5–3 см. Чашелистиков 5, они яйцевидные или яйцевидно-ланцетные, заостренные, длиной 5–10 мм. Венчик пятилепестный. Лепестки обратнойцевидные, иногда городчатые по краям, голубые, реже — белые, розовые, фиолетовые, встречаются и желтые. Тычинок 5, тычиночные нити у основания спаяны в кольцо, в верхней части свободные, синие, пыльники — голубые, реже — желтые. Пестик с верхней, пятигнездной завязью. Каждое гнездо разделено надвое

неполной перегородкой. Столбиков также 5, они с булавовидными синими рыльцами.

Плод — шаровидная, длиной 6–8 мм, на верхушке остроконечная, нераскрывающаяся при созревании коробочка с десятью семенами. Семена длиной 3,5–6 мм, они сплюснуто-яйцевидные, неравнобокие, гладкие, блестящие, по цвету от бледно-желтых до темно-коричневых.

Вегетационный период долгунца — 75–90 суток. Цветет растение в июне-августе, семена созревают в июле — августе.

Лен посевной — важная в промышленном отношении культура. В стеблях растений от 20 до 28 % льняного волокна, а в семенах содержится до 37 % масла. Оболочка семени в воде образует слизь. Из волокон стеблей изготавливают пряжу, которая идет на производство тканей полотна, батиста и др. Солома содержит 10–15 % волокна, пригодного для выработки мешковины, брезента и шпагата. Семена льна находят широкое применение в лечебной практике. Льняное масло, получаемое из семян, используется в пищу, для медицинских, а также технических целей: изготовления лаков, олифы, красок, линолеума. Льняной жмых идет на корм скоту.

Лен масличный (объединяет два вида: лен-кудряш и лен-межеумок). Оба вида однолетние, более приземистые, чем лен-долгунец, с ветвящимися стеблями высотой от 20 до 70 см. У них более развита корневая система. Строение листьев, соцветий, цветков и коробочек более крупное. Если у долгунца 1 000 семян весят от 3,5 до 6,6 г, то вес семян масличного вида достигает 13 г. Но самое главное — в них накапливается до 52 % жирных масел.

Вегетационный период у льна масличного более продолжительный — 150 дней. Он хорошо растет на черноземах почвах, более теплолюбив, особенно при созревании семян, зато менее требователен к влаге. Семена льна используют наружно для припарок и внутрь в качестве обволакивающего и смягчающего средства, а льняное масло — для приготовления мазей и втираний.

Выращивание льна

Немалую роль в жизни человека занимают цветы, радуя нас на протяжении всего жизненного пути. Наверное, поэтому красивые и нежные подарки природы мы стремимся перенести из лесов и полей поближе к жилищу. На симпатичный лен давно обратили внимание селекционеры, именно благодаря их работе, он поселился на клумбах у многих садоводов. Посаженное большой группой, это растение с массой трепещущих на ветру цветков представляет собой летом впечатляющее зрелище. Среди декоративных видов выделают не только однолетние, но и многолетние, которые более неприхотливы в выращивании, чем однолетники.

В цветниках лен смотрится очень симпатично. Тоненькие стебельки с узкими листьями несут нежные цветки с пятью лепестками. Среди культурных садовых видов встречаются сорта и гибриды с цветами голубыми, синими, белыми, розовыми, фиолетовыми, алыми и даже желтыми.

Сегодня у садоводов большой популярностью пользуются крупноцветковые сорта, у которых диаметр цветков может достигать до 5 см. К числу наиболее красивых относится цветущий с июня по август лен нарбонский. Это один из самых высокорослых видов — высота некоторых сортов может достигать до 60 см. У растений тонкие, изящные, слегка скрученные побеги. Весьма привлекательны нежные синие цветки с белой серединкой. Правда, они не очень крупные, диаметром до 2,5 см, но особенность растения в том, что они долго цветут. Популярен у садоводов и самый низкорослый (до 30 см) сорт *Сикс Хилс* (Six Hills).

У *многолетнего льна* (*Linum catharticum*) цветки небесной голубизны. Это наиболее простой по способу выращивания вид, к тому же очень красивый. *Лен желтый* неприхотлив, выносит жару и кратковременные понижения температуры.

Условия выращивания. Садовый лен, как правило, — теплолюбивое растение, хотя молодые сеянцы могут выдерживать недолгое снижения температуры до -3–4 °С. В цветниках декоративные виды используют для миксбордеров, альпинариев,

каменистых горок. Земля под посевы льна должна быть легкой, дренированной, удобренной. Растения влаголюбивы, в сухую погоду, особенно в период бутонизации и цветения, их нужно хорошо поливать.

Способ размножения. Лен достаточно прост в размножении. Делать это можно семенами или черенками. Весной семена садового льна высевают под пленку в парничок или сразу в хорошо прогретую землю на глубину 3–5 см. Черенкуют лен в мае.

Вредители и болезни. Садовый лен — растение достаточно устойчиво к вредителям и болезням. Правда, у него есть свои специфические насекомые-враги: льняная блошка, льняной трипе, льняная плодожорка-листовертка и совка-гамма, которые особенно опасны, если рядом растут полевые виды. Из заболеваний опасны ржавчина, фузариоз, аскохитоз, антракноз.

У льна есть особенность, на которую одним из первых обратил внимание шведский ботаник Карл Линней, включив цветок в свой «цветочный циферблат» при создании знаменитых цветочных часов. Специфичность цветков льна проявляется в том, что они раскрываются ровно в 6 часов.

Лен не случайно называют цветком, линияющим на солнце. Он не слишком пригоден для букетов: цветки у него, по сути, однодневки. Это значит, что, распустившись на рассвете, к вечеру они выгорают и опускают свои нежные головки. Однако цветение льна кажется долговременным, поскольку на смену увядшему цветку приходит другой, свежераспустившийся бутон. Большинство сортов у льна имеют синие цветки, и такого многообразия оттенков, пожалуй, не имеет ни одно другое садовое растение. Если говорить о символике цвета, то синий — это цвет неба и моря. Он одновременно возбуждает и успокаивает, вызывает ощущение свежести и чистоты, напоминает о тени. Синий цвет зрительно удаляет предметы и как бы утяжеляет их. Романтики отождествляли свои мечты и тоску по неземным идеалам именно с синим цветом. А у христиан он является символом божественной истины и непостижимых тайн. У славян лен — один из самых любимых цветков, и неслучайно так много поэтических произведений посвящено этому цветку.

История применения льна

Культура льна одна из самых древнейших. В результате археологических раскопок установлено, что семена льна человек использовал в пищу еще во времена бронзового и железного веков. В поселениях древних людей были обнаружены остатки хлеба, состоящего из смеси семян пшеницы, пшена и льна.

Лен служил человеку не только пищей. Сегодня установлено: почти 9 тыс. лет назад в горных районах Индии из стеблей льна впервые была изготовлена ткань. С тех пор человек стал выращивать лен в качестве прядильной культуры. Причем уже в те далекие времена льняные ткани были оценены по достоинству за их высокие гигиенические качества и в условиях жаркого климата быстро вытеснили одежду из звериных шкур. Более того, лен стал предметом оживленного обмена, торговли. Примерно через 2 500 лет он был позаимствован Ассирией, Вавилоном, а затем Древним Египтом. Государство славилось не только своими пирамидами, но и льняным ткачеством. Используя примитивную технику и технологию, египтяне ухитрились выделывать тонкие, красивые и относительно дешевые ткани.

Лен считался первым благодеянием богов, а неурожай его культуры становился величайшим бедствием. В гробницах египетских пирамид мумии забинтованы тончайшим льняным полотном. Ткачи с берегов Нила умели изготавливать воздушные, почти прозрачные ткани, которые сравнивали с «дыханием ребенка», а тело просвечивало даже через 5 слоев египетского льна.

По традиции, существующей испокон веков, качество волокна определяют по длине нити, получаемой из 1 кг пряжи. Так, если из 1 кг выходит 10 км нити, ей присваивают номер 10. Сегодня наши лучшие нити имеют номера 20–40. Египетские ткачи умели прядь нить до 240 номера. Секрет изготовления таких нитей, к сожалению, утерян. Вот почему ткань, полученная из египетских нитей, была драгоценной и ценилась на вес золота. Носить одежды из такой ткани могли только царственные особы да могущественные жрецы, да и то при богослужениях в храмах.

Во всем античном мире лен считался символом света и чистоты. Римский писатель Апулей в одном из своих произведений записал: «Чистейшее из растений — один из самых лучших плодов земли, употребляется не только для верхнего и нижнего облачения благочестивых египетских жрецов, но и как покров для священных предметов». В его творениях слово «linum» означало также «нить» и «белизна».

Лен считался священным растением, и потому в Египте широко использовали льняные бинты для пеленания набальзамированных тел умерших. Что поразительно: эти бинты сохранили свою прочность и эластичность до настоящего времени.

Из Египта культура льна попала в Грецию и Рим. Здесь тоже полюбили льняные одежды, но носили их преимущественно женщины. Из Италии культура льна была позаимствована народами Западной Европы. Наибольшее распространение льняные ткани получили в период средневековья и в эпоху Возрождения. Одежда из льна была распространена повсеместно, но использовал ее в основном простой люд.

Льняные наряды широко использовали в Азии и странах Океании. Одежда у разных народов была здесь не только красивой, но и своеобразной. При этом особо выделились новозеландцы, выращивающие лен особой прочности. Опыт, проведенный в Ботаническом саду Российской Академии наук, показал, что лист знаменитого новозеландского льна выдерживает массу в 410 кг. Коренные жители Новой Зеландии — маори — издавна использовали его в качестве текстильного растения. Для того чтобы получить волокно, маори соскребали острым краем раковины наиболее жесткую часть листьев, затем в течение 4–5 дней вымачивали их в проточной воде, мяли, отбеливали на солнце и высушивали. Молодые листья новозеландского льна служили для изготовления традиционных украшений, которые юноши дарили своим избранницам.

Кроме того, здесь изготавливали необычные и своеобразные юбки «пиу-пиу». Технология сохранилась до сих пор, хотя используется чаще для сувенирных изделий. Из свежего зеленого листа вырезают узкие полоски, которые затем особым образом скоблят, вымачивают и красят. В результате из каждой полоски получается тонкая длинная трубочка белого цвета с черными поперечными «поясками». На одно

изделие обычно собирают около 240 таких трубочек. Правда, щеголять в столь экзотических юбочках аборигенки предпочитают только для того, чтобы привлечь туристов.

История льна на Руси

На территории России лен известен с глубокой древности. Так при раскопках свайного поселения на реке Молдоле (на современной территории Вологодской области) были найдены семена льна, которые удалось даже прорастить. Это притом, что поселение датируется началом II тысячелетия до и. э. Здесь же были обнаружены части прялки и отпечатки льняной ткани на керамике. Арабский путешественник Ибн-Фоцла в 921 г. видел на Волге славян, которые носили одежду из льна. До образования Киевской Руси льноводством занимались все славянские племена, населявшие Восточно-Европейскую равнину. Об этом в V в. и. э. писал Геродот, а также арабский ученый Ибн-Фадлан, восторгавшийся красотой белых льняных одежд славянских женщин.

Остатки полотняных нарядов находили на территории Руси еще в курганах X в. А к XIII в. центрами как производства, так и торговли льном стали Новгород и Псков. Английский путешественник Ричард Ченслер, посетивший Россию в XIV в., в книге «Торговля Московии» писал: «К западу от Холмогор находится город Новгород, около которого растет прекрасный лен... ровно как и в городе Пскове, в окрестностях которого великое обилие льна».

У наших предков лен считался очень важной культурой и высоко ценился в хозяйственной жизни, поэтому бережное отношение к сельскохозяйственной культуре отразилось в славянском фольклоре и календаре сельскохозяйственных работ русского народа. Об урожае льна думали практически целый год, пытались прогнозировать его по самым различным приметам. Так до наших дней дошло наблюдение: лен две недели цветет, четыре недели спеет, на седьмую семя летит. В областях, где выращивают лен, и сегодня примечают:

Росы с Федора — к урожаю льна и конопли.

На Марию сильные росы — льны будут серы и косы.

Хорошо рябина цветет — к урожаю льна.

Длинные капельники — долгий лен.

Земля при запашке коренится — лен будет волокнистым.

К XVI в. льноводство становится на Руси традиционным промыслом, важной статьёй экспорта и национальной гордостью. Начинает работать первая в России канатная фабрика, совершенствуется ткачество. Русские мастерицы умели прясть очень тонкую нить, но для этого работать с ней можно было только в сыром и холодном помещении, так как в сухом и теплом такая нить рвалась. Поэтому труд мастериц был не из легких. Правда, ценился он высоко. Судить об этом можно хотя бы по тому, что культуре льна на Руси были посвящены специальные праздники. Первый был связан с посевом, отмечали его в последний день мая, и назывался он «Семь дев». В народе до сих пор говорят: сеют лен у семи Олен. Крестьяне примечали: кукушка закуковала — пора сеять лен. Все работы в поле также были регламентированы и обставлялись обрядами.

Скорее всего откуда это известно? в языческие времена существовал обычай: при посеве льна женщины раздевались донага, чтобы лен, глядя на них, сжалился и лучше уродился. Правда, после введения христианства подобное уже не поощрялось. Более того, крестьянки XVIII в. признавались, что никогда не пробовали делать этого: «Стыдно. Говорить-то все говорят, а разденься, так на смех поднимут». Зато очень долго существовал другой обычай. На празднике Ивана Купалы девушки, бросая ветку в огонь, приговаривали: «Пусть мой лен будет высотой с эту ветку!»

С усилением христианства в Киевской Руси возделывание культуры практически вступает на новый этап. Хронология не соблюдается. Летописец Нестор в своей «Повести временных лет» подробно рассказывает не только о возделывании льна и производстве тканей, но и о получении и использовании масла печерскими монахами. Лечцы — так славяне называли своих лекарей — активно применяли льняное масло для врачевания различных заболеваний.

Льноводство и льняные одежды настолько широко распространяются на Руси, что в судебные уложения Ярослава Мудрого вошла статья о наказаниях за кражу льна и льняной одежды.

Зачастую доход семьи зависел от урожая этой сельскохозяйственной культуры, потому не зря говорили: «Посеешь лен — пожнешь золото». Существовало и другое выражение, столь же краткое и образное: «Удастся лен, так шелк, не удастся, так щелк».

Если в языческие времена у народов, живших в северо-западных областях, были свои боги и богини, покровительствовавшие льноводству, то с введением христианства осталась одна богиня — Святая Парасковия. Именно ей по окончании льняной страды — 28 октября — был посвящен праздник. Покровительницу льноводства называли по-разному: грязнуха (потому что октябрь — месяц дождей и грязи), но чаще ласково — льняница. В день Парасковии-льняницы было принято мять лен и приносить в церковь. Из льняных нитей создавали знаменитые кружева — бланды. Девушки щеголяли в них в праздники, демонстрируя свое мастерство, а парни, глядя на изделия, могли выбрать невесту. Считалось, что в неурожайные годы кружевница сможет прокормить семью и спасти от голода.

До нынешних дней сохранились старинные народные приметы: если льняное семя положить в обувь, то она будет дольше носиться, а если несколько семян льна зашить в одежду, то можно защитить человека от порчи и сглаза. Культура льна и сегодня не потеряла своего значения. Он остается одной из важнейших в сельском хозяйстве нечерноземной полосы Европейской части России. А потому и знать об этом растении следует больше.

Глава 2

Химический состав льна

Химический состав, а также механизм действия, количество и качество действующих веществ зависят от вида растения, мест его произрастания, времени сбора, способа сушки и условий хранения.

У льна культурного наиболее используемой частью, с медицинской точки зрения, являются семена и получаемое из них жирное масло.

Семена льна содержат жирное масло (30–52 %), в состав которого также ходят слизь (5–12 %), белок (18–33 %), углеводы (12–26 %), органические кислоты, ферменты, витамин А. В оболочках семян содержатся высокомолекулярные соединения, дающие при гидролизе линокафеин, линоцинамарин, дигликозид и метиловый эфир β -окси- β -метилглутаровой кислоты. Все части растения, особенно проростки, содержат гликозид линамарин, расщепляемый линазой на синильную кислоту, глюкозу и ацетон. Лен содержит также макроэлементы и микроэлементы. Рассмотрим основные химические группы биологически активных веществ, входящих в состав этой полезной культуры.

Белки, жиры и углеводы

Белки, жиры и углеводы относятся к веществам, без которых невозможны жизнь, рост и развитие любого организма. Они обеспечивают пластические и энергетические нужды, определяют его биологическую ценность.

Белки (протеины). Молекулы белка имеют различное строение и выполняют в организме самые разные функции. Состоит он из небольшого количества элементов: углерода, азота, кислорода и водорода. В различных частях растения, прежде всего, в семенах протеина содержится до 33 %. Растительные белки содержат также различные комплексы аминокислот. Всего их 20, из них 9 — незаменимые.

Дефицит белка ухудшает аппетит, снижает устойчивость организма к инфекциям. Недостаток его неблагоприятно отражается на деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Неблагоприятен для организма и избыточный белок.

Жиры, правильнее было бы называть липиды, — сложные органические соединения, наиболее ценный источник энергии. Жиры содержат насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты, жирорастворимые витамины А, Е, D, группы В и ряд других веществ, необходимых организму. Семена льна содержат жирное масло (30–52 %), в состав которого входят глицериды линоленовой (35–45 %), линолевой (25–35 %), олеиновой (15–20 %), пальмитиновой и стеариновой (8–9 %) кислот.

Помимо них в состав липидов входят и липоидные (жироподобные) вещества: фосфолипиды, стерины, липопротеиды, гликолипиды и т. д.

Ненасыщенные жирные кислоты различаются по степени «насыщенности», т. е. бывают мононенасыщенными и полиненасыщенными. Особую ценность для организма человека имеют полиненасыщенные жирные кислоты. Дело в том, что человек не способен синтезировать их самостоятельно, но при этом испытывает в них крайнюю нужду, так как полиненасыщенные жирные кислоты (линолевая, линоленовая, арахидоновая) входят в

состав клеточных мембран, обеспечивают нормальный рост тканей и обмен веществ, поддерживают эластичность сосудов. Полиненасыщенные жирные кислоты являются незаменимыми, так же, как и некоторые аминокислоты и витамины.

Углеводы — основной источник покрытия энергетических затрат организма, наиболее распространенная в растениях группа соединений, в состав которых входят моно-, полисахариды и сахарные спирты. К полисахаридам относятся клетчатка, лигнин, крахмал, гемицеллюлоза, инулин, пектин и слизи.

При возникновении необходимости в них в организме жиры и углеводы в процессе обмена веществ легко превращаются друг в друга и могут частично образовываться из белков.

Пектины — студенистые межклеточные вещества, связывающие образовавшиеся в кишечнике или попавшие туда ядовитые продукты. Содержатся во всех частях растения, особенно в корнях и плодах. Пектины активно участвуют в лечении желудочно-кишечных заболеваний, задерживают размножение некоторых болезнетворных микробов и способствуют выведению из организма вредных продуктов жизнедеятельности. Благоприятно действуют при колитах, энтероколитах, ожогах и язвах.

Клетчатка — сложный углевод полисахаридной природы. Она нерастворима в воде и обычных растворителях. Механически влияет на нервно-мышечный аппарат кишечника, стимулирует моторную деятельность желудочно-кишечного тракта, предупреждает запоры, активизирует обмен веществ в организме, способствует выведению избыточного холестерина и продуктов распада.

Крахмал — конечный продукт ассимиляции растениями угольной кислоты, важнейший резервный питательный углевод, состоящий из полисахаридов. Содержится в клубнях, плодах, сердцевине стебля и семенах. Используется в медицине как обволакивающее средство при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и кожных болезнях. В некоторых растениях крахмал заменяет инулин.

Слизь — безазотистые вещества в основном полисахаридной природы, образующиеся в результате ослизнения цветочных стенок. Сильно разбухают и легко растворяются в воде, образуя коллоидные растворы. Растения (к ним относится и лен, в первую очередь его

семена), содержащие значительное количество слизи, используют как обволакивающее средство при разных желудочно-кишечных заболеваниях.

Гликозиды (от греческого слова «гликос» греческое написание? — «сахар»). Несмотря на свое «сладкое» название, гликозиды — очень горькие вещества. Это сложные органические соединения, обладающие рядом общих физико-химических и биологических свойств. Они широко распространены в растениях, где растворены в клеточном соке и могут содержаться во всех частях. В практической деятельности принято различать следующие виды основных гликозидов: сердечные (карденолиды), слабительные (антрагликозиды), сапонины, горечи, флавоноиды и др.

Сапонины — соединения, представляющие собой одну из групп гликозидов. При взбалтывании в воде образуют пену, напоминающую мыло, отсюда и название. Растения, содержащие сапонины, в медицине в основном используют как обладающие отхаркивающим, мочегонным, желчегонным, потогонным, тонизирующим действием. У некоторых из видов растений выявлено седативное, противосклеротическое и противоязвенное действие.

Кумарины и фурукумарины — соединения, входящие в группу гликозидов. Это бесцветные вещества с приятным запахом. Из многочисленной группы кумариновых веществ наибольший интерес представляют те, что обладают сильным спазмолитическим, коронаро-расширяющим и успокаивающим эффектом.

Горечи — безазотистые горькие вещества. Различают горечи простые и ароматные, их какие именно? применяют для улучшения пищеварения. Обе группы способствуют усилению деятельности желудочных желез.

Алкалоиды — азотсодержащие органические вещества щелочной реакции. Они находятся в клеточном соке разных органов растений в виде солей органических кислот, имеют разную химическую структуру и обладают сильным специфическим действием на организм человека. Алкалоиды являются ценными фармакологическими лекарствами, без которых не может обойтись современная медицина.

Эфирные масла — сложные смеси летучих ароматических соединений, состоящих, в основном, из терпеноидов и их

производных. Хорошо растворимы в спирте, эфире, смолах, маслах и практически не растворимы в воде. В зависимости от химического состава эфирных масел содержащие их растения применяют как горько-ароматические, желчегонные, мочегонные, отхаркивающие и др.

Дубильные вещества (танины) — аморфные, не содержащие азота органические соединения, наиболее близкие к гликозидам. Они обладают бактерицидным, противовоспалительным, кровоостанавливающим и вяжущим свойством. Применение лекарственных составов, содержащих танины, способствует образованию пленки на слизистых оболочках. Именно она препятствует дальнейшему воспалению и подавляет инфекцию.

Органические кислоты содержатся в клеточном соке растений и играют исключительно важную роль в обмене веществ. Они способствуют нормальному течению пищеварения, стимулируют деятельность кишечника, а также используются в синтезе аминокислот, сапонинов, алкалоидов, стероидов и других соединений. Органические кислоты придают кислый вкус различным органам растения, к тому же они играют важную роль в процессе регуляции кислотно-щелочного равновесия, защелачивают внутреннюю среду, выводят организм из состояния ацидоза. Однако следует иметь в виду, что чрезмерное употребление углеводистых продуктов ведет к избыточному образованию уксусной кислоты, следовательно, и холестерина.

Антоцианы — красящие вещества, обладающие бактерицидными свойствами. Антоцианы придают лепесткам цветков и плодам самую разную окраску.

Роль и значение минеральных микро- и макроэлементов, их влияние на здоровье и жизнедеятельность человека

В 1713 г. Лемери и Георфи впервые обнаружили в тканях человека железо. И с тех, открывая один за другим химические элементы, ученые задаются вопросом: зачем они присутствуют в организме? Сегодня мы знаем, что наш организм — это самый настоящий химический склад. В нем найдены уже 80 элементов, 40 из которых относятся к незаменимым.

Семена льна, льняное масло содержат следующие макроэлементы (в мг/г): К — 12,1, Са — 2,0, Mg — 4,0, Fe — 0,09.

Как в любом растении, в льне помимо макроэлементов есть и микроэлементы. Это (в мкг/г): Mn — 0,09, Си — 0,34, Zn — 0,47, Cr — 0,04, Al — 0,18, Se — 19,3, Ni — 0,18, Pb — 0,1, I — 0,24, В — 2,3.

Калий (К) — один из самых активных макроэлементов. Он необходим для всего живого и содержится во всех растениях. Калий стимулирует синтез органических веществ, в том числе и углеводов, способствует образованию в растениях органических кислот. В организме человека калий находится в крови и протоплазме клеток, где является активатором многих ферментов, участвует в окислительно-восстановительных реакциях, участвует в обмене белков и углеводов. Калий необходим для сокращения мышц, в том числе и сердечной. Важная функция калия заключается в том, что он способствует выделению жидкости из организма и потому полезен при отеках.

Недостаток калия проявляется в болезненных мышечных спазмах, мышечной слабости, онемении конечностей, временами — в нарушениях работы сердца.

Кальций (Са). Играет очень важную роль, являясь основным строительным элементом костей и зубов, в которых и содержится большая часть имеющегося в организме кальция. Участвует в поддержании работы сердца и процессах свертывания крови, в регулировании проницаемости клеточной стенки и содержания холестерина в крови. Для усвоения кальция необходим витамин D, недостаток которого вызывает рахит у детей. Дефицит кальция

вызывает повышенную нервную возбудимость, мышечные спазмы, изменения кишечной флоры и связанные с этим нарушения, усиливает аллергические реакции. Длительный дефицит кальция приводит к снижению умственной и физической работоспособности организма, вызывает повышенную хрупкость костей, так как происходит вымывание из них этого элемента.

Магний (Mg) играет исключительную роль в жизнедеятельности всех организмов на Земле, так как является активной частью хлорофилла. Этот элемент стабилизирует структуру нуклеиновых кислот и активирует более 100 ферментов. В организме человека магний действует успокаивающе на нервную систему, способствует укреплению иммунитета, стимулирует выделение желчи из желчного пузыря и усиливает перистальтику кишечника. Недостаток этого элемента в организме проявляется в повышенной нервной возбудимости, мышечных судорогах, риске заболевания инфарктом миокарда.

Железо (Fe) играет очень важную роль, так как входит в состав гемоглобина — «красителя» крови — и миоглобина, содержащегося в мышцах. Без железа нарушается процесс снабжения кислородом тканей организма. Кроме того, оно принимает участие в образовании антител. Для усвоения железа необходимо достаточное количество аскорбиновой кислоты. Поскольку льняное масло содержит витамин С в оптимальном количестве, то создаются благоприятные условия и для усвоения железа.

Марганец (Mn) участвует в образовании ряда ферментов, необходим для нормального обмена витаминов С и В12, которые без марганца неактивны. Марганец — неотъемлемая часть ферментов, участвующих в обменных реакциях жиров и углеводов, нужен для синтеза инсулина и холестерина. Выявлена марганцевозависимая форма диабета, а также доказана необходимость элемента для функций головного мозга. Активно участвует марганец в развитии скелета, активизируя процесс образования костей. Марганец стимулирует рост организма. Недостаток данного элемента приводит к задержке роста.

Медь (Cu) влияет на рост и развитие организма, детородную функцию, способствует образованию эритроцитов; в комплексе с белками входит в состав плазмы крови и всех остальных тканей организма; является составной частью многих ферментов; участвует в

образовании антител и красных кровяных клеток. Недостаток данного микроэлемента приводит к нарушению деятельности центральной нервной системы; тормозится усвоение железа, возникает малокровие, в головном мозге снижается синтез фосфолипидов. У младенцев при нехватке меди отмечается ломкость костей, деформация скелета, аномальное состояние кровеносных сосудов, пороки сердца и др. С нарушением обмена меди в организме связаны такие заболевания, как шизофрения, эпилепсия, красная волчанка и некоторые др. Сегодня доказано, что аскорбиновая кислота в соединении с медью инактивирует вирус гриппа.

Цинк (Zn) — активатор многих ферментов, необходим в процессах образования хрящей и костной ткани. Участвует в усвоении и обмене железа, ускоряет заживление язв и ранений, положительно действует при лечении склероза. Витамин А при недостатке цинка не усваивается. Нехватка цинка вызывает развитие карликовости, замедляет половое созревание, снижает сопротивляемость организма и рост опухолей. Дефицитом цинка объясняются многие кожные заболевания, например, поражение кожи и слизистых оболочек (дерматиты и облысение). Одним из показателей нехватки цинка в организме человека является появление белых пятен на ногтевой поверхности пальцев. Избыток этого элемента может привести к анемии.

Хром (Cr) — непременный участник углеводного обмена, неслучайно при сахарном диабете обнаруживается снижение концентрации хрома в тканях. Заметную роль выполняет хром в жировом обмене. Установлено, что в отдельных случаях данный элемент может заменять йод в гормонах щитовидной железы, правда, полностью компенсировать его он не может.

Недостаток хрома вызывает нарушения углеводного обмена, способствует развитию атеросклероза, повышению сахара в крови (гипогликемия). При дефиците хрома наблюдается задержка роста, нарушение высшей нервной деятельности и угнетение образования сперматозоидов.

Избыток хрома увеличивает риск заболевания раком легких. Правильный баланс хрома и цинка может служить профилактикой диабета.

Алюминий (Al) накапливается в организме человека в печени, поджелудочной и щитовидной железах. В растительных продуктах содержание алюминия колеблется от 4 до 46 мг на 1 кг сухого вещества.

Селен (Se) обладает противораковой активностью: доказано, что он непосредственно повреждает клетки опухоли. Селен регулирует сердечно-сосудистую деятельность, совместно с витамином E стимулирует образование антител, усиливая иммунную защиту организма. Кроме того, данный элемент контролирует образование красных кровяных телец. Количество селена также определяет остроту зрения. Для примера: у орла — одной из самых «глазастых» птиц — в сетчатке глаза селена в 100 с лишним раз больше, чем у человека. Селен оказывает лечебный эффект при инфаркте миокарда и панкреатите, ускоряет заживление ран.

При дефиците селена наблюдается поражение печени, сердечно-сосудистой системы, поджелудочной железы и мышц.

Никель (Ni). В биологическом действии этого микроэлемента много общего с действием кобальта, хотя его физиологическая роль изучена недостаточно. В организме никель обнаружен в печени, коже и эндокринных железах. Накапливается он в ороговевших тканях. Установлено, что этот элемент активизирует фермент аргиназу, влияет на окислительные процессы. Переизбыток никеля приводит к заболеванию глаз.

Йод (I) оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему, обладает бактерицидным действием. Недостаток этого элемента вызывает снижение выработки гормонов щитовидной железы, зоб и даже кретинизм. Однако переизбыток данного микроэлемента также опасен: в организме, насыщенном им, наблюдается крапивница, признаки простуд, увеличение количества слизи в носу.

Бор (B) необходим для поддержания нормальной жизнедеятельности как растений (иначе падает урожай семян), так и человека, у которого его переизбыток ведет к нарушению обмена веществ, появлению эндемического заболевания желудочно-кишечного тракта (борному энтериту).

Наличие всех этих микро-, макро и ультрамикроэлементов в масле и семенах льна свидетельствует о том, что их можно применять при

лечении всех перечисленных заболеваний, а также в качестве профилактического средства.

Витамины

Растения являются неиссякаемой кладовой различных витаминов — группы высокоактивных в биологическом отношении соединений самого разнообразного химического строения. В целебном комплексе значительная роль принадлежит именно растительным витаминам. В различных частях льна обнаружены витамины А, С, D, Е, F и др.

Витамин А (ретинол) встречается во всех растениях, в том числе во льне, но только в виде провитаминов (каротин и каротиноиды), которые под действием ферментов превращаются в витамин А. Ретинол помогает бороться с вирусами, бактериями и другими возбудителями болезней, он обладает антиокислительными свойствами, совместно с витамином С снижает уровень холестерина в крови, повышает устойчивость организма к злокачественным опухолям, обеспечивает нормальное зрение, влияет на образование белковых соединений в организме и функции эндокринных желез.

Гиповитаминоз А приводит к куриной слепоте, снижает устойчивость кожи к инфекциям, появляется предрасположенность к ринитам, конъюнктивитам, бронхитам, гастритам, язве желудка, нефритам и пиелонефритам, циститам и другим болезням.

Витамин С (аскорбиновая кислота) — самый известный и наиболее распространенный витамин. Лен, а точнее его семена и масло, которое из них готовят, богат витамином С. Наличие аскорбиновой кислоты задерживает развитие атеросклероза, ускоряет заживление ран, помогает при гриппе, ангине, ревматизме, воспалении легких. Аскорбиновая кислота способствует нормальному развитию организма, повышает устойчивость к инфекционным болезням, уменьшает утомляемость и благотворно действует на повышение работоспособности. Витамин С снижает уровень холестерина в крови, защищает организм от ядов: с одной стороны нейтрализует токсическое действие вредных веществ (свинца, анилина и др.), а с другой — блокирует синтез токсинов в организме. Аскорбиновая кислота предупреждает возникновение злокачественных опухолей, язвы желудка, спазмов кровеносных сосудов, укрепляет стенки капилляров и придает им эластичность. Недостаток витамина С

приводит к заболеванию цингой, которая сопровождается припухлостью и кровоточивостью десен. Гиповитаминоз С вызывает у человека быструю утомляемость, головные боли, сонливость и отсутствие аппетита.

Витамин Е (токоферол) относится к внутриклеточным антиоксидантам, участвует в регуляции окислительных процессов, улучшает кровообращение, так как уменьшает свертываемость крови и предотвращает образование тромбов.

Витамин Е оказывает благотворное влияние при атеросклерозе, гипертонии, нарушении деятельности мышечной системы, ревматизме. При дефиците токоферолов отмечаются дистрофия, некроз мышц, нарушение детородной (репродуктивной) функции организма.

Витамин F (от англ. «fat» — «жир») представляет собой смесь ненасыщенных жирных кислот: линолевой, линоленовой и — наиболее активной — арахидоновой. Витамин F — активный участник обмена жиров и простагландинов (биологически активных веществ), он переводит холестерин в растворимую форму и в этом виде выводит его из организма. Этот витамин способствует профилактике атеросклероза, повышает эластичность стенок кровеносных сосудов, уменьшает вероятность развития гипертонии. Дефицит витамина F создает условия для развития атеросклероза, образования тромбов в кровеносных сосудах, поражения крови.

Витамин D (кальциферол) некоторые биохимики считают гормоном, в отличие от других витаминов. Он образуется в коже человека под влиянием ультрафиолетовых лучей, возможно, поэтому его называют «солнечным» эликсиром. Кальциферол необходим для костей и зубов, поддержания стойкости иммунной и нервной систем, кальциевого баланса, здоровья сердца. Данный витамин участвует в синтезе гормонов.

Глава 3

Лечение с помощью льна

Испокон веков народная и в какой-то мере знахарская медицина применяют в лечении семена льна и льняное масло. В разных странах накоплены свои рецепты с учетом дополнительных компонентов, которые входят в их состав. Однако даже при одинаковом наборе ингредиентов травники используют разные пропорции и способы приготовления фитолечения. Поэтому результаты также бывают разными. Во многом это зависит от индивидуального состояния человека, его здоровья. Вот почему, решив заняться фитотерапией в домашних условиях, необходимо соблюдать определенные правила.

1. Всесторонне и тщательно обследоваться у врача-специалиста, чтобы он точно установил диагноз и посоветовал, насколько полезно заниматься фитотерапией при вашем комплексе заболеваний.

2. При лечении травами и маслами в домашних условиях должен быть организован приемлемый режим труда и отдыха. Приветствуются посильные занятия физкультурой, исключается курение, алкоголь возможен только в лекарственной форме.

3. Необходимо помнить, что лечение препаратами растительного происхождения требует довольно продолжительного применения. Не следует ждать, что фитотерапия даст мгновенные результаты.

4. Отсутствие в сборе 1–2 компонентов несколько снижает терапевтический эффект, но отказываться от него не следует, особенно если в состав входят более 7 трав.

5. Обязательно нужно учитывать индивидуальную переносимость, в том числе и аллергическую, к тому или иному травяному ингредиенту, входящему в фитосостав.

6. При использовании народного средства для излечения желудочно-кишечного тракта, почек и печени следует помнить о диете. Также полезно регулировать стул, добавляя в рацион компонент, обладающий закрепляющим или слабительным действием (в зависимости от надобности и состояния здоровья).

Приготовление лекарственных форм

К препаратам, изготавливаемым из льна в традиционной и народной медицине, относятся: *семя льняное, льняное масло, слизь льняного семени, «Линетол»*.

Семена льна в количестве до 10 штук упрятаны в шаровидную коробочку, из которой их извлекают при сушке. Для приготовления лекарственного средства нельзя употреблять заплесневелые, тусклые, долго лежавшие, дурно пахнущие семена. Качественные семена должны быть полновесными (тогда они тонут в воде), блестящими, гладкоокрашенными. Их используют для получения слизи, применяемой в качестве легкого слабительного и обволакивающего средства, а также для получения жмыхов и порошка. В производственных условиях из них готовят льняное масло и аптечный препарат под названием «Линетол».

Масло льняное — уникальный продукт. Среди множества видов растительных масел оно стоит на одном из первых мест по своей биологической активности. Ценилось льняное масло всегда, но только в XIX в. всерьез взялись за исследование его свойств и выяснили, что главным достоинством его является наличие жирной ненасыщенной кислоты омега-3 (альфа-линоленовой кислоты), которой катастрофически не хватает в организме, а потому очень-очень полезной. Важным преимуществом льняного масла является наличие в нем повышенного содержания витамина F, дефицит которого приводит к проблемам с сердечно-сосудистыми заболеваниями (от атеросклероза до инфаркта) и болезнями желудочно-кишечного тракта (таких как гастрит, колит, запор, понос), снижению сопротивляемости бактериям и вирусам, хроническим болезням печени и артритам.

Масло из семян льна питает мозг, снижает уровень холестерина в крови, улучшает клеточный обмен, благотворно влияет на нервную систему, ликвидирует запоры, улучшает состояние кожи.

Врачи считают, что профилактический и целебный эффект присущ только маслу, полученному методом холодного отжима при температуре не выше 40–45 °С, т. е. так называемому нерафинированному.

Для лечебных целей льняное масло лучше покупать в аптеке. Оно должно быть достаточно тягучим и густым, прозрачным, желтого цвета со слабым своеобразным запахом и маслянистым вкусом.

Слизь льняного семени находится в поверхностном слое. Вот почему, как только семена попадают в воду, быстро образуется густая слизистая масса, которую используют как слабительное и обволакивающее средство при многих заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

«Линетол» оказывает такое же действие, как и этиловые эфиры жирных кислот льняного масла, но они имеют лучшие органолептические свойства и лучше переносятся, особенно при длительном применении. Назначают «Линетол» для лечения атеросклероза и его профилактики. Препарат не токсичен и может применяться довольно длительно.

Порошок льняного семени о нем выше не говорилось — достаточно простая лекарственная форма, для приготовления которой в домашних условиях часто используют кофемолку. Главное условие: семена должны быть измельчены до состояния муки. Хранить порошок желательно в стеклянной посуде, а использовать свежеприготовленным. Порошки из льна накладывают на раны, порезы, язвы. Иногда их применяют внутрь. В этом случае запивать порошок рекомендуют небольшим количеством воды или молока. Условия приема лекарственного средства должны быть оговорены в рецепте.

Льняной жмых см. выше получают после отжатия из семян масла. Оставшуюся после этого массу можно употреблять для припарок, других медицинских и косметических процедур.

Заболелания уха, горла, носа

Простуда — вирусная инфекция верхних дыхательных путей. Причиной заболелания является переохлаждение тела или какой-то его части, что ведет к ослаблению кровообращения в слизистой оболочке, иммунная защита ослабевает и не защищает от вирусов и бактерий. Сопровождается простуда болезненными саднящими ощущениями в горле, покраснением слизистой оболочки гортани, насморком и ломотой костей. Среди других признаков: долго не спадающая высокая температура, озноб, боли в груди и т. д. Большую угрозу простуда представляет для пожилых, новорожденных, людей с больным сердцем и хроническими заболеланиями. Опасность ее заключается в том, что она может дать серьезные осложнения, приводя к заболеланиям верхних дыхательных путей, гриппу, ОРВИ и др. Лечение: постельный режим, тепло, потогонные средства, ингаляции, горячие чаи, отвары. Укрепление иммунной системы — главное условие защиты от простудных заболеланий.

Насморк — острое или хроническое воспаление слизистой оболочки полости носа, возникающее обычно в сырое и холодное время года. Возбудителями заболелания могут быть различные микробы и вирусы. Насморк может быть самостоятельной болезнью или симптомом острого катарита верхних дыхательных путей, гриппа и других инфекционных недугов. При рините — так называют это заболелание врачи — не наблюдается повышения температуры, но нередко оно сопровождается головной болью и общим недомоганием. Помогает окуривание льняным маслом, смазывание им носоглотки.

Кашель — один из основных признаков заболелания органов дыхания. По своей природе кашель — это судорожное выталкивание воздуха из легких с целью избавления дыхательных путей от слизи и инородных тел.

Причиной кашля бывает непосредственное раздражение чувствительных рецепторов слизистой оболочки дыхательных путей, гортани, глотки, трахеи, бронхов, а также слизь, образующаяся как реакция на инфекцию или воспалительный процесс. По описаниям Авиценны, от кашля помогает льняное семя в жареном виде.

Ларингит — воспаление слизистой оболочки гортани. Чаще бывает проявлением острого катара верхних дыхательных путей. Причиной заболевания являются вирусная или бактериальная инфекция. Различают острый и хронический ларингит. При лечении полезны ингаляции.

Фарингит — острое или хроническое воспаление слизистой оболочки глотки. Симптомы проявляются в болях в горле, покалываниях в момент проглатывания слюны, сухом кашле. Для лечения используют теплые полоскания.

Грипп — вирусная инфекция, протекающая с признаками общей интоксикации организма. Признаки заболевания: высокая температура, легкий или сильный озноб, слабость, кашель, головная боль, упадок сил, головные боли, тошнота, боли в желудке, мышцах, суставах, спине. И все это сопровождается поражением дыхательных путей.

Возбудителями являются вирусы типа А, В, С, которые обычно разносятся воздушно-капельным путем. Грипп зачастую проявляется в виде эпидемии и может привести к тяжелым осложнениям. Лечение сводится к постельному режиму под наблюдением врача. Однако и о народных средствах забывать не стоит.

Ангина — инфекционное заболевание, характеризующееся выраженным воспалительным поражением небных миндалин, расположенных в глотке по обе стороны от язычка и мягкого неба.

ОРВИ (острая респираторно-вирусная инфекция) — серьезное заболевание, вызванное различными вирусами. Протекает с повышением температуры и симптомами поражения слизистых оболочек дыхательных путей: носа, гортани, трахеи, бронхов. Может сопровождаться конъюнктивитом.

Сложный травяной сбор при ОРВИ и гриппе

Требуется: по 2 с. л. семян льна, плодов укропа огородного, почек березы повислой, листьев калины, травы тысячелистника, по 3 ст. л. травы душицы обыкновенной, травы зверобоя продырявленного, по 1 ст. л. аира тростникового и корневища с корнями валерианы, 1 л кипятка.

Приготовление. 4–6 ст. л. смеси засыпать в термос, залить крутым кипятком и настаивать 2 часа. После этого процедить.

Применение. Дневную норму, равномерно распределив ее по часам, выпить за 4 приема. Иногда такую «ударную» дозу нужно принимать в течение 3–5 дней, а то и 6–8. Правда, улучшение может наступить уже к концу 2–3 дня.

Масло из травы и цветков и травы льна при насморке

Требуется: 1 ст. л. свежие измельченной травы и цветков льна, 50 г растительного масла, желательно оливкового.

Приготовление. Траву и цветки измельчить и залить растительным маслом, настаивать в темном теплом месте в течение 3-х недель, периодически смесь встряхивая. Состав процедить через несколько слоев марли.

Применение. Закапывать 3–5 капель в каждую ноздрю 3 раза в день при насморке. Лучше использовать свежий состав, поэтому хранить масло в холодильнике желательно не более месяца.

Сложный сбор из трав и семян льна, используемых при простуде

Требуется: по 1 ст. л. корня аира и корневищ с корнями валерианы лекарственной, по 2 ст. л. семян льна посевного, почек березы, листьев калины обыкновенной, травы тысячелистника и плодов укропа огородного, по 3 ст. л. травы душицы обыкновенной и зверобоя продырявленного, 500 г воды.

Приготовление. Все компоненты перемешать. Взять 4 ст. л. сбора, залить их кипятком, поставить на огонь и довести до кипения. Настаивать в течение 1 ч (можно в термосе).

Применение. Это ударные дозы. Их следует применять 3–5 дней при ОРЗ, ангине и гриппе и 6–8 при бронхите. Затем можно перейти к обычной дозе, т. е. 2–3 ст. л. на 2 стакана кипятка (суточная доза) и продолжать фитотерапию в течение 2–3 недель до полного выздоровления, используя один из сборов либо меняя их через 5–6 дней.

Сбор из трав и семян льна, используемых для профилактики простуды

Требуется: По 1 ст. л. травы пустырника и сушеницы, корня аира и корневищ с корнями валерианы лекарственной; по 2 ст. л. семян льна посевного, почек березы, листьев калины обыкновенной, травы тысячелистника и плодов укропа огородного; по 3 ст. л. травы душицы обыкновенной и зверобоя продырявленного, 500 г воды.

Приготовление. Все компоненты перемешать. Взять 4 ст. л. сбора, залить их кипятком, поставить на огонь и довести до кипения. Настаивать в течение 12 часа (можно в термосе).

Применение. Для профилактики этот сложный сбор полезно принимать по 2–3 ст. л. на 2 стакана кипятка. Это суточная доза. То есть принимать следует по 100 г 3–4 раза в день Курс — от 2 до 3 недель.

Отхаркивающее средство при простуде

Требуется: По 2 ч. л. семени льна, плодов фенхеля, плодов аниса обыкновенного, травы тимьяна обыкновенного, 200 г кипятка.

Приготовление. Отмерить 1 ст. л. травяной смеси, заварить кипятком, настаивать 2 ч. Затем поставить на водяную баню и кипятить 10–15 минут.

Применение. Дневную дозу следует выпить в 3 приема.

Настой травяной с семенем льна при ангине

Требуется: 3 ст. л. семян льна, 1 ст. л. травы зверобой, 1 ст. л. травы донника лекарственного, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. корня алтея лекарственного, 1 ст. л. цветков ноготков.

Приготовление. Взять 1 ст. л. смеси, заварить кипятком и настаивать 15–20 минут. Затем процедить

Применение. В теплом виде полоскать рот и горло.

Травяной отвар при ангине

Требуется: 3 ст. л. семян льна, 1 ст. л. плодов аниса, 1 ст. л. цветков липы, 2 ст. л. травы донника, 2 ст. л. корня алтея лекарственного, 1 ст. л. корней лопуха большого, 250 г кипятка.

Приготовление. Взять 1 ст. л. смеси, заварить кипятком, довести до кипения и выдержать на огне 5 минут. После этого настаивать 15–20 минут и затем процедить.

Применение. В теплом виде полоскать травяным отваром рот и горло.

Вяжущий настой при ангине

Требуется: 2 ч. л. семян льна, 2 ч. л. цветков липы, 500 г кипятка.

Приготовление. Взять семена льна и цветков липы. Семена льна измельчить в кофемолке, залить 200 г кипятка, взбалтывать в бутылке или шейкере в течение 15 минут. Цветки липы залить оставшимся кипятком и поставить на водяную баню. Снять с огня, настоять. Обе смеси соединить, смешать и процедить сквозь холст.

Применение. Употреблять в теплом виде внутрь без дозировки, но понемногу и чаще.

Вяжущий настой при ангине

Требуется: 2 ч. л. толченых семян, 1 ст. травы чабреца, 500 г крутого кипятка.

Приготовление. Взять толченые семена льна, залить их кипятком и настаивать 20 минут. Отдельно заварить траву чабреца оставшимся кипятком, поставить на водяную баню и довести до кипения. Соединить льняной настой и отвар. Настоять еще 30 минут. Процедить.

Применение. Этот напиток можно применять и для полоскания горла.

Перед каждым употреблением состав взбалтывать.

Вяжущий настой при ангине

Требуется: 2 ч. л. нетолченых семян льна, 100 г кипятка.

Приготовление. Взять 2 ч. л. нетолченых семян льна и 100 г кипящей воды. Взбалтывать в бутылке 15 минут. Процедить.

Применение. Принимать слизь по 1 ст. л. 3–4 раза в день. Этот настой можно применять и для полоскания горла.

При ангине

Требуется: 3 ст. л. семян льна, по 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, цветков мальвы лесной, травы донника лекарственного, корня алтея лекарственного, 500 г кипятка.

Приготовление. Взять 1 ст. л. смеси, залить кипятком. Настаивать 20 минут. Процедить.

Применение. Полоскать при ангине несколько раз в день.

Эффективное средство для полоскания рта и горла

Требуется: 3 ст. л. льняного семени, по 2 ст. л. корня алтея лекарственного, травы донника лекарственного, цветков ромашки аптечной (лекарственной), 1 ст. л. корня аира болотного (тростникового).

Приготовление. Взять 2 ст. л. сырья, поместить в эмалированную посуду и залить горячей кипяченой водой. Нагреть под крышкой на водяной бане в кипящей воде 15 минут. После этого отвар охладить. Процедить, отжать сырье. Довести полученный объем до 200 г.

Применение. Применять как смягчающее средство. Полоскать рот и горло теплым настоем несколько раз в день при воспалениях слизистых оболочек.

Средство для полоскания горла

Требуется: 1 ст. л. семян льна, по 2 ст. л. листьев эвкалипта, цветков ромашки аптечной, цветков липы, 200 г кипятка.

Приготовление. Взять 1 ст. л. измельченной смеси, залить кипятком и настаивать в эмалированной посуде под крышкой в течение 30 минут. После этого настой процедить.

Применение. Полоскать горло теплым составом 5 раз в день.

Эффективный настой для лечения горла

Требуется: 1 ст. л. семян льна, 2 ст. л. травы с цветками зверобоя продырявленного, 2 ст. л. календулы лекарственной, 200 г кипятка.

Приготовление. Измельчить 1 ст. л. смеси, положить в эмалированную посуду, залить кипятком и настаивать под крышкой 30 минут. Процедить.

Применение. Полоскать горло теплым настоем 5 раз в день.

Сбор при заболеваниях горла и ангине

Требуется: по 1 ст. л. семян льна, травы душицы, травы шалфея, цветков бузины черной, по 2 ст. л. листьев эвкалипта, цветков ромашки аптечной, цветков липы, 200 г кипятка.

Приготовление. Взять 1 ст. л. сбора, засыпать его в емкость, желательно эмалированную, налить горячей воды, поставить на водяную баню и довести до кипения. После этого снять, настоять в течение 20 мин, процедить.

Применение. Использовать отвар для полоскания при ангине и других заболеваниях горла и ротовой полости.

Сбор при заболеваниях горла и ангине

Требуется: по 1 ст. л. семян льна, травы шалфея лекарственного, корня, листьев и цветков алтея лекарственного, травы донника, травы с цветками зверобоя продырявленного, 2 ст. л. цветков календулы лекарственной и ромашки аптечной, 200 г воды.

Приготовление. Все компоненты сбора соединить, измельчить. Взять 1 ст. л. смеси и залить ее кипятком. Поставить на огонь на 5 минут, затем снять и настоять в течение 30 минут. Процедить.

Применение. Использовать отвар для полоскания при ангине и других заболеваниях горла и ротовой полости. Отвар можно также пить по 70 г 3–4 раза в день.

Целительное средство для полоскания горла

Требуется: 1 ст. л. семян льна, по 2 ст. л. листьев эвкалипта, цветков ромашки аптечной, цветков липы, 200 г кипятка.

Приготовление. Взять 1 ст. л. сбора, измельчить его. Полученную растительную смесь залить кипятком и настаивать под крышкой 30 минут. Процедить.

Применение. Полоскать горло теплым настоем 5 раз в день.

Настой цветочно-травяной с семенем льна

Требуется: 200 г кипятка, 1 ст. л. семян льна, по 2 ст. л. травы с цветками зверобоя продырявленного, земляники лесной и календулы лекарственной.

Приготовление. Измельчить 1 ст. л. цветочно-травяной смеси, залить кипятком и настаивать под крышкой 30 минут. После этого состав процедить.

Применение. Полоскать горло теплым настоем 5 раз в день.

Отвар для полоскания при ангине и других заболеваниях горла

Требуется: по 1 ст. л. семян льна, травы душицы, травы шалфея, цветков бузины черной, по 2 ст. л. листьев эвкалипта, цветков ромашки аптечной и липы, 200 г воды.

Приготовление. Все растительные компоненты высушить и измельчить. Взять 1 ст. л. смеси, залить ее кипятком, настаивать под

крышкой 20 минут. Затем поставить на водяную баню, довести до кипения. Сняв с огня, снова состав настоять и процедить.

Применение. Полоскать горло теплым настоем 5 раз в день.

Отвар сложного травяного сбора для полоскания горла

Требуется: по 1 ст. л. семян льна, травы шалфея лекарственного, корня, листьев и цветков алтея лекарственного, травы донника, травы с цветками зверобоя продырявленного, 2 ст. л. цветков календулы лекарственной, 2 ст. л. цветков ромашки аптечной, 250 г кипятка.

Приготовление. Компоненты сбора измельчить. Взять 1 ст. л. смеси залить горячей водой, поставить на огонь и довести до кипения. Сразу же снять с огня и оставить настаиваться 30 минут. Затем процедить.

Применение. Настоем полоскать горло 5 раз в день. Настой должен быть теплым. Последние порции нужно медленно проглотить.

Сложный травяной настой для полоскания горла

Требуется: по 1 ст. л. семян льна, травы хвоща полевого, донника и шалфея лекарственного, корня и листьев с цветками алтея лекарственного, травы с цветками зверобоя продырявленного, 2 ст. л. цветков календулы лекарственной и гречихи, 200 мл.

Приготовление. Компоненты данного сбора измельчить. Взять 1 ст. л. смеси, засыпать ее в эмалированную или фарфоровую посуду и залить кипятком. Состав накрыть блюдцем и настаивать 30 минут. Процедить, отжав сырье. Применение. Настоем полощут горло 5 раз в день. Настой должен быть теплым. Последние порции следует медленно проглотить.

Заболевания органов дыхания

Бронхиальная астма — хроническое заболевание органов дыхания, при котором возникают приступы удушья, обусловленные нарушением проходимости бронхов вследствие спазма мускулатуры мелких бронхов, отека слизистой оболочки и закупорки их вязким содержимым.

Бронхит — воспаление бронхов, одно из наиболее частых заболеваний органов дыхания. Различают острый и хронический бронхит. Острый бронхит возникает при переохлаждении организма. Основные признаки: общее недомогание, появление мышечных болей, насморк, стеснение в груди, воспалительные поражения глотки, гортани и трахеи.

Плеврит — воспаление плевры, серозной оболочки, покрывающей легкие и стенки грудной полости. Обычно возникает как осложнение воспаления легких, реже — как следствие туберкулеза, ревматизма, других инфекционных и аллергических заболеваний.

Трахеит — воспаление слизистой оболочки трахеи. Заболевание часто сопутствует воспалению верхних дыхательных путей инфекционного, токсического либо какого-то иного происхождения. Основным симптомом — кашель, усиливающийся по утрам.

Настой при бронхиальной астме

Требуется: 1 л кипятка, по 1 ст. л. льняного семени, корня девясила высокого, мочегонного чая (аптечный препарат), кукурузных столбиков, цветков ромашки лекарственной, цветков ноготков лекарственных, листьев эвкалипта, подорожника большого, травы крапивы двудомной, фиалки трехцветной, пустырника сердечного и багульника.

Приготовление. Все компоненты перемешать. Взять 5 ст. л. травяной смеси, залить ее кипятком, настаивать 2 час (лучше в термосе). Процедить.

Применение. Принимать по 200 г 4 раза в день (один раз перед сном) при бронхиальной астме и астматическом бронхите.

Травяной сбор при бронхиальной астме

Требуется: по 1 ст. л. семян льна посевного, травы тимьяна ползучего, плодов аниса обыкновенного, плодов фенхеля обыкновенного, 200 г воды.

Приготовление. Взять 2 ст. л. сбора, залить кипятком и настаивать в термосе 1 час. Процедить, перед употреблением отжать сырье.

Применение. Принимать по 50–70 г настоя 3–4 раза день после еды.

При бронхиальной астме

Требуется: по 1 ст. л. льняного семени, травы тимьяна обыкновенного, плодов аниса обыкновенного, плодов фенхеля обыкновенного, 200 г воды.

Приготовление. Взять 4 ч. л. смеси, залить кипяченой водой комнатной температуры, затем довести до кипения и на слабом огне кипятить 10–15 минут. Процедить настой как только он остынет.

Применение. Всю дозу принять в течение дня за 3 приема.

Настой травяной при бронхиальной астме

Требуется: 200 г кипятка, по 1 ст. л. льняного семени, травы тимьяна обыкновенного и по 4 ч. л. плодов аниса обыкновенного, плодов фенхеля обыкновенного.

Приготовление. Взять 1 ст. л. (с верхом) сбора, залить кипятком. Настаивать на водяной бане 15 минут, накрыв крышкой. Процедить, отжав сырье, и довести объем настоя до 200 г.

Применение. Принимать теплым по 70 г 3 раза в день.

Настой при бронхите и плеврите

Требуется: 2 ч. л. семян льна посевного, 250 г кипятка.

Приготовление. Взять 2 ч. л. семян льна посевного, засыпать их и в стеклянную бутылку. Влить туда кипятка и взбалтывать в течение 10–15 минут. Затем процедить и принимать настой по 100 г 2–3 раза в день.

Применение. Полоскать теплым отваром в течение дня как можно чаще. Этот же отвар полезно использовать также при ангине и для полоскания горла.

Настой при бронхите и плеврите

Требуется: по 1 ч. л. семян льна посевного и аниса, 200 г кипящей воды.

Приготовление. Взять семена льна и аниса, залить их горячей водой. Нагреть на водяной бане. Перелить в емкость, в которой смесь можно взбалтывать. Делать это в течение 15 минут. Затем состав процедить.

Применение. Принимать теплым по 70 г 3 раза в день. Этой слизью в теплом виде полоскать полость рта.

Сложный сбор при трахеите и бронхите

Требуется: 1 л воды, по 2 ст. л. семян льна и аниса, плодов укропа огородного, листьев брусники, почек березы повислой, травы тысячелистника, по 3 ст. л. травы душицы обыкновенной, зверобоя продырявленного, по 1 ст. л. корневищ аира тростникового и корней валерианы.

Приготовление. Взять 4–6 ст. л. смеси, засыпать в термос, залить крутым кипятком и настаивать 2 ч. Процедить.

Применение. Эту дозу выпить в течение дня за 4 приема. Иногда такую «ударную» дозу нужно принимать в течение 3–5 дней, а если не поможет — продлить прием до 6–8 дней. Но обычно улучшение наступает уже к концу 2–3 дня. Помогает смесь и при ангине.

При коклюше и других инфекционных заболеваниях бронхов

Требуется: по 1 ст. л. льняного семени, травы тимьяна обыкновенного, 4 ч. л. плодов аниса обыкновенного, плодов фенхеля обыкновенного, 200 г воды.

Приготовление. Взять 1 ст. л. (с верхом) сбора, засыпать в эмалированную посуду и залить кипятком. Закрывать крышкой и нагревать на водяной бане (в кипящей воде) 15 минут. Настаивать 45 минут при комнатной температуре. Процедить и отжать сырье. Объем полученного настоя довести до 200 г.

Применение. Принимать настой в теплом виде по 50–70 г 3 раза в день.

Целительная смесь при заболеваниях дыхательных путей

Требуется: 4 ч. л. семян льна посевного, 2 ч. л. цветков мальвы лесной, 2 ст. л. цветков и листьев алтея лекарственного, 500 г кипятка.

Приготовление. Все компоненты смешать, лекарственный сбор измельчить. Взять 2 ст. л. смеси, залить кипятком, настоять в термосе в течение 1,5 часов. После этого настой процедить.

Применение. Принимать настой теплым по 100 г 3–4 раза в день. При существенном улучшении дозу можно уменьшить.

Отхаркивающее средство

Требуется: по 2 ч. л. семени льна, плодов фенхеля, плодов аниса обыкновенного, травы тимьяна обыкновенного, 200 г кипятка.

Приготовление. Все растительные ингредиенты смешать и измельчить. Отмерить 4 ч. л. смеси, положить ее в эмалированную емкость, залить кипятком и настаивать 2 часа. Затем настоем прокипятить 10–15 минут. Снять с огня, охладить и прокипятить.

Применение. Отвар рекомендуется пить по 70 г 3–4 раза в день. Можно также использовать отвар для полоскания при ангине и других заболеваниях горла и ротовой полости.

Отвар для лечения бронхоэктатической болезни

Требуется: 250 г холодной кипяченой воды, по 1 ст. л. семян льна и плодов аниса, 1 ст. л. травы тимьяна.

Приготовление. Взять 4 ч. л. смеси, залить ее холодной кипяченой водой и настаивать 2 часа. Затем довести напиток до кипения в закрытой крышечкой посуде. Кипятить 5–6 минут на слабом огне. Охладить и процедить.

Применение. Принимать по 100 г 4 раза в день.

Заболевания полости рта

Причинами заболеваний полости рта являются несоблюдение гигиены, простуды, нехватка витаминов и микроэлементов. Среди заболеваний наибольшую опасность представляют воспаление десен, пародонтоз, стоматит, гингивит, глоссит.

Афтоз — заболевание слизистой оболочки рта, выражающееся в появлении на ней пузырьков, наполненных прозрачной жидкостью. Они появляются на деснах, под языком. Лопаясь, пузырьки превращаются в болезненные изъязвления. Заболевание может быть и хроническим.

Стоматит — воспаление десен, слизистой оболочки ротовой полости. Обычно развивается как самостоятельное заболевание, но иногда является симптомом таких заболеваний, как скарлатина, корь или грипп.

Возникает стоматит, если есть предрасположенность к обострению хронических заболеваний нервной системы, внутренних органов, при недостатке витаминов в организме, курении, употреблении спиртных напитков, при приеме горячей или холодной пищи, а также при злоупотреблении кислой или слишком соленой едой.

Гингивит развивается при отложениях зубного камня, нехватке витаминов, если слишком жесткая зубная щетка, плохо поставленная пломба и т. д. Десны начинают отекают, кровоточить, возле зубов появляются язвы, и, что неприятно, все это сопровождается гнилостным запахом изо рта.

Глоссит называют поверхностным, если воспаляется только слизистая оболочка языка. Когда травма языка более глубокая, то в толще мышц может возникнуть гнойное воспаление. Оно сопровождается нарушением глотательных движений, повышенной температурой и отеком языка.

Пародонтоз (альвеолярная пиорея) — разрушения в связочном аппарате зуба, альвеоле и цементе корня, причиной которых являются нервно-дистрофические процессы, зачастую сопровождающиеся воспалением десен, с возникновением зубо-десенных карманов,

гноетечением, расшатыванием зубов, атрофией альвеолярного отростка.

Есть много народных средств избавления от заболеваний полости рта. Среди них — полоскание по несколько раз в день очень горячей водой, обогащенной травяными компонентами, среди которых не последнюю роль играют семена льна. При проведении процедур следует стараться не обжечь слизистую оболочку ротовой полости. Главное при лечении — устранить причины возникновения заболеваний. Для профилактики полезно применить общеукрепляющие меры.

Настой семян льна при афтозных язвах

Требуется: 2 ч. л. семян льна, 1 ст. л. цветков календулы, 300 г кипятка.

Приготовление. Взять 2 ч. л. семян льна и цветков календулы, залить их кипятком и прокипятить 10 минут. Процедить.

Применение. Полоскать каждый час теплым отваром до выздоровления.

Настой при воспалении слизистых оболочек рта

Требуется: 3 ст. л. семян льна, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. травы донника лекарственного, 1 ст. л. корня алтея лекарственного, 1 ст. л. цветков мальвы лесной, 200 г кипятка.

Приготовление. Взять 1 ст. л. смеси, заварить кипятком и настаивать 15–20 минут. Затем процедить.

Применение. В теплом виде полоскать рот и горло.

Травяной отвар при воспалении слизистых оболочек

Требуется: 3 ст. л. семян льна, 2 ст. л. травы донника, 2 ст. л. корня алтея лекарственного, 1 ст. л. корневища аира тростникового, 200 г кипятка.

Приготовление. Взять 1 ст. л. смеси, заварить кипятком, довести до кипения и выдержать на огне 5 минут. После этого настаивать 15–20 минут. Процедить.

Применение. В теплом виде полоскать травяным отваром рот и горло.

Вязущий настой для полосканий горла

Требуется: 2 ч. л. семян льна посевного, 250 г кипятка.

Приготовление. Взять семена льна посевного, залить кипятком. Поставить на водяную баню 10 минут. Снять огня и настаивать 20 минут. Остудить и процедить.

Применение. Полоскать горло теплым отваром 6–8 раз в день.

Целебный настой при воспалении слизистой оболочки рта

Требуется: 3 ст. л. семян льна посевного, по 2 ст. л. листьев шалфея лекарственного, листьев бузины черной, по 1 ст. л. листьев мальвы лесной и листьев алтея лекарственного, цветков липы, 200 г кипятка.

Приготовление. Все компоненты травяного сбора перемешать, взять 1 ст. л. смеси, залить 1 кипятком. Настаивать 20–30 минут. Процедить.

Применение. Использовать для полосканий в теплом виде при эрозивно-язвенных повреждениях слизистой оболочки рта.

Настой для лечения пародонтоза

Требуется: по 1 ст. л. семян льна, цветков ромашки аптечной, травы фиалки трехцветной, по 2 ст. л. травы хвоща полевого и крапивы двудомной, 500 г кипятка.

Приготовление. Все ингредиенты смешать, измельчить. Взять 2 ст. л. смеси залить кипятком. Настаивать 30–40 минут. Процедить.

Применение. Принимать по 100 г настоя 3–4 раза в день до еды.

Отвар для полоскания рта и горла

Требуется: 1 ст. л. с верхом льняного семени, по 1 ст. л. без верха корня алтея лекарственного, коры дуба, травы донника лекарственного, тысячелистника, цветков ромашки аптечной, 2 ч. л. корня аира болотного, 500 г воды.

Приготовление. Взять 2 ст. л. сырья, поместить в эмалированную посуду и залить горячей кипяченой водой. Нагревать под крышкой на водяной бане в кипящей воде 15 минут. Затем, охладив, и процедить, отжав сырье. Довести полученный объем до 200 г.

Применение. Полоскать рот и горло теплым настоем несколько раз в день.

Болезни сердечно-сосудистой системы

Сердечно-сосудистые заболевания — болезни системы кровообращения. Как правило, именно они являются основной причиной инвалидности и преждевременной смерти большинства населения Земли. Поражение ими людей все более молодого возраста делает сердечно-сосудистые заболевания важнейшей проблемой мирового здравоохранения.

Различают болезни сердца, артерий и вен.

Атеросклероз — один из самых опасных недугов нашего времени, при котором происходят изменения в артериях: потеря эластичности, уплотнение их внутренних оболочек. Лекарственные препараты с использованием семян льна и выжатого из них масла способствуют профилактике и предотвращению развития атеросклероза.

При этом заболевании внутренние оболочки артерий постепенно утолщаются и становятся шероховатыми вследствие жировых отложений, особенно холестерина и триглицеридов. Такие отложения блокируют поток крови. На огрубевших участках образуются кровяные сгустки (бляшки), препятствующие кровообращению в этом месте.

Большинство инфарктов восходят к атеросклерозу особых сердечных артерий — коронарных, по которым течет кровь, питающая кислородом сердечную мышцу.

Коронарный атеросклероз — отложение жирового вещества на внутренних стенках артерий, несущих кровь к сердечной мышце. Диаметр коронарных артерий сужается, а подача крови к сердцу уменьшается. Одна из причин атеросклероза — сильный наследственный фактор.

Атеросклероз развивается долго. Его признаки могут появиться рано, но проявятся при достижении среднего или более зрелого возраста, когда возникнет боль в груди (в народе называемая «грудной жабой»). Наиболее частая причина инсульта (артериального тромбоза) — атеросклероз артерий, снабжающих кровью головной мозг.

Ни один лекарственный препарат не может повернуть атеросклероз вспять, поэтому так важно проводить профилактические мероприятия.

Стенокардия (грудная жаба) — одно из проявлений ишемической болезни сердца, обусловленной нарушением коронарного кровообращения. Характеризуется острыми приступами сжимающей давящей боли в левой половине грудной клетки. Как правило, боль отдает в левую руку. Спазмы длятся непродолжительное время (от нескольких секунд до 20 минут).

Склероз сосудов — уплотнение стенок сосудов и тканей (железистых клеток, мышечных волокон) вследствие замещения их специфических структурных элементов соединительной тканью. Склеротические процессы могут развиваться во всех органах и тканях человека. Прогрессирование заболевания обычно приводит к снижению функций пораженного органа вплоть до полного его поражения.

Гипертония — хроническая болезнь, характеризующаяся постоянным повышением артериального давления выше нормальных величин. Для справки: «классическое» артериальное давление составляет 120/80 мм рт. ст. В различных возрастных группах давление крови определяется по-разному. Самый простой (домашний) способ такой: если вам меньше 60 лет, то систолическое (верхнее) давление не должно быть больше, чем $100 + \text{возраст}$; диастолическое — больше, чем 90 мм рт. ст.

Гипертония опасна уже потому, что может стать причиной кровоизлияния в мозг (инсульта), изменений со стороны сосудов сердца и др.

Инфаркт миокарда — гибель участка сердечной мышцы из-за недостаточного снабжения его артериальной кровью. Причиной инфаркта чаще всего становится сужение питающих сердце кровеносных сосудов, закупорка их тромбом или атеросклеротической бляшкой.

Действенными средствами в борьбе с этими опасными недугами являются лекарственные препараты натурального происхождения. Эффективными помощниками в противоборстве с сердечно-сосудистыми заболеваниями является льняное масло и семена льна. Простейший способ применения льняного масла заключается в

следующем: взять 1 ч. л. льняного масла и перед сном или рано утром рассасывать его во рту в течение 3–5 минут; образовавшийся белый остаток нужно выплюнуть. Полезно принимать утром и вечером по 1–2 ч. л. льняного масла, закусывая зубчиком чеснока и кусочком черного хлеба, посыпанного солью.

Лекарственные формы, которые рекомендуются использовать в домашних условиях, зачастую имеют сложный состав. Но большое количество компонентов не должно вас отпугивать, т. к. сегодня многие травы можно приобрести в аптеке (если нет возможности заготовить самим). Допускается, хотя это нежелательно, отсутствие какой-либо одной травы в сборе.

Настой при атеросклерозе

Требуется: по 1 ст. л. с верхом семян льна посевного, травы душицы обыкновенной, листьев мать-и-мачехи, листьев подорожника большого, по 2 ст. л. без верха травы хвоща полевого, травы шалфея лекарственного, сушеницы лесной, травы буквицы лекарственной, травы и плодов укропа огородного, плодов аниса обыкновенного, по 3 ст. л. плодов шиповника коричневого и цветков бессмертника песчаного, по 2 ч. л. корня солодки голой, плодов мордовника обыкновенного, травы донника лекарственного, лепестков розы белой и листьев березы белой, 1 ч. л. почек березы белой, 500 г кипятка.

Приготовление. Взять 1 ст. л. тщательно размельченной и перемешанной смеси заварить кипятком. Томить на водяной бане 30 минут, но не кипятить. Процедить и отжать сырье.

Применение. Принимать по 150 г 3 раза в день за 10–15 мин до еды.

Настой для профилактики атеросклероза и гипертонии

Требуется: по 1 ст. л. семян льна посевного, плодов малины обыкновенной, травы душицы обыкновенной, листьев мать-и-мачехи, листьев подорожника большого, по 2 ст. л. (без верха) цветков бессмертника песчаного, плодов аниса, травы и плодов укропа

огородного, травы сушеницы топяной, травы буквицы лекарственной, травы хвоща полевого, 3 ст. л. толченых плодов шиповника коричневого, по 2 ч. л. корня солодки голой, плодов мордовника обыкновенного, травы донника лекарственного, листьев березы белой, почек березы белой, лепестков розы белой, 1 л кипятка.

Приготовление. Все компоненты перемешать и тщательно измельчить. Взять 1 ст. л. смеси и заварить в 5 л кипятка. Томить в термосе в течение 30 минут.

Применение. Принимать для профилактики и на начальных стадиях развития атеросклероза и гипертонической болезни. Дневная доза: по 150 г 3 раза в день за 10–15 минут до еды.

Настой при гипертонической болезни

Требуется: 2 ст. л. семян льна, 4 ст. л. листьев земляники лесной, 2 ст. л. травы пастушьей сумки, 2 ст. л. плодов боярышника кроваво-красного, 4 ст. л. травы сушеницы топяной, 8 ст. л. травы пустырника топяного, 500 г воды.

Приготовление. Все растительные компоненты перемешать и измельчить. Взять 2–3 ст. л. смеси залить крутым кипятком. Настаивать 6–8 часов в термосе. Процедить.

Применение. Это дневная доза. Пить ее лучше теплой по стакану за 2 раза.

Травяной настой с семенами льна при атеросклерозе

Требуется: по 1 ст. л. семян льна посевного, травы шалфея лекарственного, слоевища морской капусты, листьев мяты перечной, по 2 ст. л. цветков календулы лекарственной и травы клевера лугового, по 4 ст. л. травы душицы обыкновенной и цветков цикория обыкновенного, по 3 ст. л. травы донника лекарственного и листьев брусники обыкновенной, 500 г кипятка.

Приготовление. Взять 2–3 ст. л. высушенного и измельченного травяного сбора, засыпать его в термос и залить крутым кипятком. Настаивать ночь.

Применение. Получившуюся дневную дозу принимать в теплом виде за 20–40 минут до еды 3–4 раза.

Эффективный травяной настой для лечения атеросклероза

Требуется: по 1 ст. л. семян льна посевного и травы мяты перечной, по 2 ст. л. плодов шиповника коричневого, цветков бессмертника песчаного, травы душицы обыкновенной, травы лапчатки гусиной, по 4 ст. л. листьев березы белой, плодов боярышника кроваво-красного, травы буквицы лекарственной, листьев почечного чая, 6 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 500 г кипятка.

Приготовление. Смешать все компоненты, отмерить 2–3 ст. л. растительной смеси, засыпать ее в термос и залить кипящей водой. Настаивать напиток на ночь. Утром настой процедить, отжать сырье.

Применение. Это дневная доза, ее следует выпить в 3 приема за 20–40 минут до еды.

Действенный настой для лечения атеросклероза

Требуется: по 1 ст. л. семени льна, листьев мать-и-мачехи, листьев подорожника большого, травы душицы, плодов малины, по 2 ст. л. (без верха) травы хвоща полевого, травы шалфея лекарственного, травы сушеницы топяной, травы буквицы лекарственной, травы и плодов укропа огородного, плодов аниса, цветков бессмертника песчаного, 2 ст. л. плодов шиповника, по 2 ч. л. листьев березы, лепестков розы белой, травы донника, плодов мордовника обыкновенного, корней солодки голой, 1 ч. л. почек березы повислой, 500 г кипятка.

Приготовление. Все растительно-травяные компоненты высушить и тщательно измельчить. Взять 2 ст. л. смеси и заварить ее кипятком в термосе, настаивать 30–60 минут. Настой процедить.

Применение. Принимать по 150 г 3 раза в день за 10–15 минут до еды.

Настой при гипертонической болезни

Требуется: по 1 ст. л. семян льна посевного, плодов укропа огородного, плодов рябины черноплодной, плодов боярышника кроваво-красного, по 2 ст. л. листьев земляники лесной и травы сушеницы болотной, 4 ст. л. травы пустырника пятилопастного, 2 ч. л. листьев мяты перечной, 500 г кипятка.

Приготовление. Все растительные ингредиенты высушить, перемешать, отмерить 2–3 ст. л. смеси, засыпать ее в термос и залить крутым кипятком. Настаивать не менее 6–8 часов. Процедить, отжав сырье.

Применение. Принимать насыщенный витаминами и полезными микроэлементами настой в течение дня в 3 приема за 20–40 минут до еды. Помогает состав при гипертонической болезни и нейроциркуляторной дистонии по гипертоническому типу.

Массаж с использованием льняного семени

Требуется: 50 г льняного масла.

Приготовление. Льняное масло слегка разогреть. Налить в ладонь и втирать его в кожу головы (не по волосам).

Применение. Начинать массаж следует от макушки, выполнять легкие круговые движения по всей голове, дойти до шеи. Помассировав шею, перейти к рукам, начиная массаж от кончиков пальцев. Таким же образом сделать массаж ног. Живот, грудь и спину массируют крест-накрест также круговыми движениями. После массажа на 5–10 минут следует завернуться в простыню и полежать в кресле. Излишки масла снять мягкой тканью. Полезно после процедуры принять теплую ванну или, если нет противопоказаний, посетить баню и парилку. Массаж полезен при повышенном давлении.

Заболевания опорно-двигательной системы

Среди заболеваний опорно-двигательной системы следует выделять заболевания мышц, суставов и костей. При суставных, костных и мышечных заболеваниях народная медицина предлагает достаточно много рецептов.

Артрит — группа суставных заболеваний инфекционного происхождения или развивающегося в результате нарушения питания сустава. Признаки артрита: боли, покраснение, припухлости, нарушение функции и деформация сустава. Если поражен один сустав — это моноартрит, несколько — полиартрит.

Артроз — хроническое заболевание суставов обменного характера.

Сопровождается изменениями в сочленяющихся поверхностях костей. Артроз может возникать в результате интоксикаций, инфекционных заболеваний, травмы и при значительной перегрузке сустава. Болеют чаще всего люди среднего и пожилого возраста.

Подагра — заболевание, вызванное нарушением пуринового обмена в организме и отложением мочекислых соединений в тканях, с преимущественным поражением суставов и почек. Подагра может быть первичной (как следствие врожденного нарушения обмена веществ и неправильного питания) и вторичной (при отравлении свинцом). Преимущественно поражаются подагрой мужчины среднего возраста. Приступ подагрического артрита характеризуется внезапными болями в области большого пальца стопы. Со временем подагра может перейти в хроническую форму.

Ревматизм — инфекционно-аллергическое заболевание, характеризующееся системным поражением соединительной ткани с вовлечением в воспалительный процесс суставов, мышц, сердца, нервной системы и других органов. Характеризуется болями во всех частях тела, главным образом в суставах и мышцах. Среди признаков ревматизма — покраснение и припухлость локтевых, коленных, запястных, голеностопных и других суставов. В зависимости от вида ревматического заболевания боль может быть ноющей или острой, особенно после переохлаждения организма, перенесенных инфекций

(ангина, фарингит и др.). Чаще всего провоцирует заболевание сильное переохлаждение организма, недаром ревматизм, как правило, наблюдается в сырое и холодное время года. Опасен ревматизм, тем, что он дает серьезные осложнения на сердце.

Остеохондроз — заболевание позвоночника, при котором межпозвонковые диски, выполняющие функции амортизаторов, утрачивают свою пружинистую эластичность и становятся непрочными. В местах соединения позвонков с дисками возникает отложение солей в виде костных разрастаний, которые при физической нагрузке смещаются и вызывают защемление корешков спинного мозга, что приводит к острым болям.

Остеопороз — явление, наблюдающееся у людей старшего возраста, при котором кости теряют способность поглощать кальций из крови. Женщин до наступления климакса от остеопороза защищает женский гормон эстроген. Самыми распространенными участками поражения являются тазобедренные суставы, позвоночник и запястья.

Лечение заболеваний суставов следует проводить только под наблюдением врача, но в начальной фазе и во время ремиссии (неактивной фазы) можно использовать домашние мази, массаж, тепло, ванны и другие средства, накопленные неофициальной медициной. Помогают при артрите, болях в суставах и позвоночнике, полиартрите, радикулите примочки или припарки. Для этого 4 ст. л. семян льна нужно залить 200 г воды, распарить, завернуть в марлю или положить в мешочек. Прикладывать к больным местам на 25–30 минут для успокоения местных болей. Полезно также прикладывать на ночь к больному месту разогретые сухие семена льна, насыпав их в мешочек.

Настой при подагрическом артрите

Требуется: по 2 ст. л. семян льна культурного (посевного), травы зверобоя продырявленного, листьев крапивы двудомной, листьев мяты перечной, корневища и побегов спаржи лекарственной, по 3 ст. л. побегов багульника болотного, корневища пырея ползучего, травы фиалки трехцветной, 4 ст. л. череды трехраздельной, листьев брусники и 3 ст. л. травы донника лекарственного, 500 г кипятка.

Приготовление. Все растительные компоненты перемешать. Взять 2–3 ст. л. измельченной и хорошо перемешанной смеси, засыпать в термос и залить кипятком. Настаивать 4–5 часов.

Применение. Процедить и принимать настой в 2–3 приема. Это суточная доза, а всего курс лечения должен продолжаться не менее 2 лет.

Настой при подагрическом артрите

Требуется: 2 ст. л. семян льна культурного, по 3 ст. л. корня барбариса обыкновенного, цветков бузины черной, травы одуванчика лекарственного, цветков пижмы обыкновенной, шишек хмеля обыкновенного, по 4 ст. л. травы зверобоя продырявленного, травы спорыша, 2 ст. л. листьев черники, 500 г кипятка.

Приготовление. Все растительные компоненты 2–3 ст. л. смеси засыпать в термос и залить кипятком. Настаивать 4–5 часов. Процедить.

Применение. Весь настой принять за 2 приема в течение дня.

Настойка сложного травяного сбора при артрозе

Требуется: по 1 ч. л. семян льна и золотого корня, по 1 ст. л. корней алтея и родиолы розовой, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. цветков мальвы, 1 ст. л. травы донника, 500 г водки.

Приготовление. Измельчить и смешать все части растений. Для настойки травяную смесь залить водкой и поставить в темное место на 5 дней.

Применение. Если болят суставы, то следует делать компрессы на всю ночь. Смочив ткань настоем, приложить ее на больное место, укутать шерстяным шарфом и оставить на 1–2 часа. Курс лечения — 2 недели.

Средство при ревматическом артрите и подагре

Требуется: 2 ст. л. семян льна, 300 г воды.

Приготовление. Взять 2 ч. л. семян льна, залить их водой, поставить на водяную баню и варить в течение 15 минут. Сняв с огня, настаивать в течение 10 минут. Затем перелить в бутылку или шейкер и постоянно взбалтывать в бутылке еще 5 минут. Процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 5 раз в день.

Целебная смесь при артритах

Требуется: по 1 ст. л. льняного семени, цветков ромашки аптечной, листьев мяты перечной, травы хвоща полевого, мочегонного чая (можно приобрести в аптеках), травы зверобоя продырявленного, корня девясила высокого, травы крапивы двудомной, березовых почек, листьев брусники, кукурузных рылец, 500 г кипятка.

Приготовление. Растительную смесь измельчить, перемешать. Взять 4 ст. л. смеси, залить кипятком и настаивать в термосе в течение 2 часа. Процедить.

Применение. Принимать по 200 г 4 раза в день с медом.

Отвар льняного семени для лечения подагры и ревматизма

Требуется: 2 ч. л. семян льна, 300 г воды

Приготовление. Семена льна залить водой, поставить на огонь и отварить 15 минут. Сняв с огня, настаивать отвар в течение 10 минут, затем взболтать его в течение 5 минут в бутылке или шейкере. Процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 5 раз в день.

Эффективный способ лечения ревматизма

Требуется: 2 ст. л. порошка неразбавленной серной кислоты и 2 ст. л. льняного масла.

Приготовление. Взять оба компонента, влить в стеклянную посуду (она должна быть плотно закрыта), осторожно перемешать.

Применение. При помощи кисточки следует смазать больные места. Делать это следует 1 раз в сутки. Через 15 минут после смазывания больные места нужно прикрыть марлей, сложенной вчетверо. Продолжать лечение до тех пор, пока боли не исчезнут совершенно. Если организм болезненно реагирует на действие данного лекарства, то применять средство следует реже — раз в 2–3 дня. Зачастую после 1–2 смазываний нужно применять бальзам более слабого действия: на 1 часть неразбавленной серной кислоты брать 2/3 льняного масла.

Заболевания эндокринной системы и обмена веществ

Эндокринная система, неразрывно связанная с нервной, обеспечивает регуляцию всех жизненно важных функций организма. В ее состав входят железы внешней (слюнные, потовые) и внутренней секреции, а также гипоталамус, гипофиз, эпифиз (шишковидное тело), надпочечники, щитовидная, паращитовидная, поджелудочная и вилочковая железы, яичники и др.

Болезни щитовидной железы. Щитовидная железа располагается в области шеи спереди и по бокам от дыхательного горла (трахеи) и играет очень важную роль в жизнедеятельности организма. Гормоны щитовидной железы регулируют созревание тканей и органов, определяя тем самым активность, рост и обмен веществ. Микробы, проходя с током крови через щитовидную железу, слабеют и гибнут при условии нормальной обеспеченности железы йодом. При дефиците йода щитовидка не может нормально функционировать. Кроме защитной функции, щитовидная железа помогает восполнить запас энергии, израсходованной организмом в течение суток.

Сахарный диабет — эндокринно-обменное заболевание, связанное с недостатком инсулина или снижением его активности. При этом печень и мышцы теряют способность превращать сахар в гликоген. Ткани не усваивают сахар и не могут использовать его в качестве источника энергии, а это ведет к увеличению содержания сахара в крови (гипергликемия) и выделению его с мочой (глюкозурия).

В происхождении сахарного диабета большую роль играет наследственность, а также систематическое переедание, избыточное употребление с пищей легкоусвояемых углеводов. В ряде случаев сахарный диабет обусловлен поражением поджелудочной железы воспалительного (панкреатит), сосудистого, травматического и другого характера.

Диабет несахарный (несахарное мочеизнурение) — заболевание, характеризующееся выделением большого количества мочи и сильной

жаждой. В его основе лежит понижение содержания в крови гормона вазопрессина, препятствующего избыточному выделению жидкости из организма.

Прежде чем приступать к лечению любого органа эндокринной системы, следует обязательно проконсультироваться с врачом.

Обмен веществ (метаболизм) — это совокупность процессов химических превращений веществ и энергии в живых организмах, а также обмен веществ и энергии между организмом и окружающей средой. Обмен веществ способствует постоянному и непрерывному обновлению органов и тканей без изменения их химического состава. Регуляция процессов обмена веществ осуществляется непосредственно центральной, или вегетативной нервной системой, или гормонально. Любое заболевание сопровождается нарушением обменных процессов в организме, что особенно отчетливо проявляется при расстройствах функций нервной системы и желез внутренней секреции. Интенсивность основного обмена повышается при общем голодании, тогда как нарушение метаболизма ведет к ожирению. Восстановить нарушенный обмен веществ можно, применяя целый комплекс восстановительных мероприятий, включающих полноценное питание, процедуры по закаливанию, физические упражнения, аутотренинг, массаж и т. д.

При нарушении обмена веществ утром и вечером следует принимать по 1 ч. л. семян льна, запивая их водой или молоком. Кроме того, полезно употреблять в пищу по 1 ст. л. льняного масла. Льняное масло способствует в этом случае снижению аппетита, стимулирует центр насыщения, что облегчает соблюдение диеты. Кроме того, оно усиливает продвижение пищи и снижает коэффициент ее всасывания через оболочку кишечника.

Ожирение — избыточное накопление жира в организме и отложение его в подкожной клетчатке, сальнике, других тканях и органах. В основе ожирения лежит нарушение обмена веществ, когда процессы образования жира из питательных веществ преобладают над процессами его распада. Кроме того, ожирение обусловлено систематическим перееданием. Решающую роль при этом играют не абсолютное количество и калорийность потребляемой пищи, а степень превышения потребностей организма человека, зависящих от энергетических затрат и связанных с характером работы, двигательной

активностью, от условий всасывания в желудочно-кишечном тракте и других факторов.

Ожирение опасно еще и потому, что ведет к возрастанию нагрузки на кости и суставы, сопровождающейся болями и ограничением подвижности в опорных суставах ног. Оно способствует развитию сахарного диабета, желчекаменной болезни, атеросклероза, болезней сердца, суставов и многих других заболеваний. Основным методом лечения ожирения — строгое и систематическое соблюдение диеты и ведение здорового образа жизни.

Для регулирования обмена веществ рекомендуется принимать ежедневно 2 раза в день (утром и вечером) по 1 ч. л. сухих семян льна, запивая их водой или молоком.

Растительное средство для снижения массы тела

Требуется: по 2 ч. л. семян льна, соцветий ромашки аптечной, травы тысячелистника, листьев мяты перечной, по 5 ч. л. цветков календулы лекарственной и столбиков с рыльцами кукурузы, по 1 ст. л. плодов шиповника коричневого, травы зверобоя продырявленного и 2 ст. л. цветков бессмертника песчаного, 500 г кипятка.

Приготовление. Растительный сбор соединить, тщательно смешать и размельчить. Взять 2 ст. л. сбора заварить его кипятком, настаивать в течение часа. Процедить.

Применение. Это дневная доза, принимать ее следует в 3–4 приема.

Средство для пожилых, склонных к ожирению

Требуется: 1 ст. л. семян льна, 500 г воды.

Приготовление. Семян льна залить водой, довести до кипения и выдержать на огне 1 минут. Остудить и процедить

Применение. Делать теплые лечебные клизмы следует 1 раз в неделю. Температура клизмы 30–35 °С, объем — от 200 до 400 мл, соотношение отвара с водой 1:4. Желательно удерживать жидкость в кишечнике в течение 15 минут, лежа попеременно на спине, левом и

правом боку. Лечебные клизмы из семян следует чередовать с теплыми клизмами с настоем из растений: листьев вахты трехлистной, шалфея лекарственного, ромашки аптечной.

Средство при сахарном диабете

Требуется: 1 ст. л. семян льна, 1 ст. л. листьев черники, 1 ст. л. измельченных сухих створок стручков фасоли, 1 ст. л. соломы овса, 600 г воды.

Приготовление. Взять 3 ст. л. смеси залить водой, кипятить 10 минут. После чего настаивать в духовке 20 минут.

Применение. Принимать по 100 г 6–8 раз в день.

Настой из семян льна

Требуется: 1–3 ч. л. семян льна, 200 г холодной кипяченой воды.

Приготовление. В зависимости от массы тела взять семена льна, залить холодной кипяченой водой. Настаивать 2–3 часа, помешивая.

Применение. Принимать перед сном.

Травяной сбор при сахарном диабете

Требуется: по 2 ст. л. семян льна посевного и листьев мяты перечной, по 3 ст. л. листьев крапивы двудомной, плодов боярышника кроваво-красного и шиповника коричневого, по 4 ст. л. корневищ и побегов спаржи лекарственной, травы чабреца, 7 ст. л. листьев черники, 500 г воды.

Приготовление. Все компоненты перемешать, взять 3 ст. л. сбора, засыпать его в термос и залить крутым кипятком. Оставить настаиваться на 10 часов.

Применение. Пить настой теплым по 100 г за 30 минут до еды.

Отвар из семян льна и других трав

Требуется: по 1 ст. л. семян льна, корня цикория обыкновенного, корня лопуха большого, по 3 ст. л. листьев черники, стручков (створки) фасоли.

Приготовление. Взять 3 ст. л. смеси, залить водой комнатной температуры. Настаивать 12 ч. Прокипятить на водяной бане 5 минут. Настаивать еще 1 час. Процедить.

Применение. Принимать отвар по 200 г 3–4 раза в день после еды.

Отвар из семян льна и других растений

Требуется: по 1 ст. л. семян льна и плодов можжевельника, 2 ст. л. листьев черники, 2 ч. л. травы манжетки обыкновенной.

Приготовление. Все компоненты смешать и измельчить. Взять 1 ст. л. смеси, залить водой и поставить смесь на огонь на 30 минут. Охладить и процедить.

Применение. Принимать по 200 г отвара 2–3 раза в день.

Отвар из семян льна, овсяной соломы и стручков фасоли

Требуется: 1 ст. л. семян льна, 1 ст. л. овсяной соломы, 2 ст. л. свежих створок фасоли, 3 стакана кипятка.

Приготовление. Перемешав все компоненты, взять 3 ст. л. смеси, залить горячей водой и кипятить на водяной бане 20–30 минут. Процедить.

Применение. Принимать по 3 ст. л. 3 раза в день.

Отвар из семян льна, корней лопуха, цикория и других трав

Требуется: по 1 ст. л. семян льна, корня лопуха, корня цикория, по 3 ст. л. створок стручков фасоли и листьев черники.

Приготовление. Перемешать все растительные ингредиенты. Взять 1 ст. л. смеси, залить ее стаканом кипящей воды. Отваривать 15 минут. Затем, сняв с огня, настаивать 30 минут.

Применение. Принимать 3–4 раза в день по 1 стакану перед едой.

Отвар из семян льна, других трав и плодов

Требуется: 2 ст. л. семян льна, 1 ст. л. травы манжетки обыкновенной, 4 ст. л. листьев черники, 2 ст. л. плодов можжевельника, 200 г кипятка.

Приготовление. Взять 1 ст. л. хорошо перемешанного и измельченного сбора, залить его кипятком и держать на водяной бане 15 минут. Снять с огня, настаивать 30 мин, после чего процедить.

Применение. Принимать по 70 г 3 раза в день перед едой.

Отвар из семян льна, других трав и плодов

Требуется: по 1 ст. л. семян льна, створок стручков фасоли, соломы овса, листьев черники, 600 г воды.

Приготовление. Все компоненты перемешать, взять 3 ст. л. смеси, залить водой. Смесь поставить на огонь и отваривать 10 минут. Сняв с огня, настаивать 1 час. Процедить.

Применение. Принимать по 100 г 3 раза в день через полчаса после еды.

Настой из семян льна и других трав

Требуется: по 1 ст. л. семян льна, корневищ лопуха, листьев черники, створок стручков фасоли, соломы зеленого овса, 500 г кипятка.

Приготовление. Взять 3 ст. л. смеси, засыпать ее в полулитровый термос, залить крутым кипятком. Настаивать ночь. Процедить.

Применение. Дозу выпить в течение дня в 3 приема за 30 минут до еды.

Отвар из семян льна, других трав и плодов

Требуется: по 1 ст. л. семян льна посевного, корня цикория обыкновенного, корня лопуха большого, по 3 ст. л. листьев черники

обыкновенной и створок стручков фасоли, 500 г кипяченой воды.

Приготовление. Взять 2–3 ст. л. перемешанной и измельченной травяной смеси, залить кипяченой водой комнатной температуры. Смесь настаивать 12 часов. Затем в течение 5 минут кипятить на слабом огне. Настаивать еще 1 час, затем процедить, отжав сырье.

Применение. Принимать по 200 г 3–4 раза в день через 1 час после еды.

Целебный отвар из семян льна и других растений

Требуется: по 2 ст. л. семян льна посевного, плодов можжевельника обыкновенного, 4 ст. л. листьев черники обыкновенной, 1 ст. л. травы манжетки обыкновенной, 200 г кипятка.

Приготовление. Взять 1 ст. л. смеси, залить ее кипятком, поставить на огонь и кипятить на водяной бане, накрыв крышкой, 15 минут. Настоять 30 минут, процедить, отжать сырье и довести объем отвара до 200 г.

Применение. Принимать по 200 г 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Отвар из семян льна, других трав и плодов

Требуется: 1 ст. л. семян льна, по 2 ст. л. листьев черники обыкновенной, створок стручков фасоли обыкновенной, овсяной соломы, 200 г воды.

Приготовление. Взять 1 ст. л. смеси, залить водой и нагревать на водяной бане в течение 20 минут. Остудить, процедить, отжать сырье. Объем довести до первоначального, добавив в травяной напиток кипяченую воду.

Применение. Это дневная доза. Принимать равными порциями 3 раза в день перед едой.

Заболевания желудочно-кишечного тракта

Славянские лечцы и знахари со времен седой старины использовали льняное масло для лечения заболеваний желудка. Древняя восточная медицина при болях в кишках также рекомендовала в течение длительного времени употреблять ежедневно по полмискаля (мискаль — 4,5 г) льняного семени, запивая его водой. Современные врачи тоже признали эффективность профилактики и лечения льняным маслом заболеваний пищеварительной системы.

Язва желудка — нарушение целостности тканей, выстилающих стенки желудка изнутри или разъедание их желудочным соком. Причинами могут быть также длительное психоэмоциональное перенапряжение, ожог горячей пищей, прием кислоты или щелочи, большое количество выпитого алкоголя, чая, кофе и пр. Язва желудка и двенадцатиперстной кишки — заболевание хроническое, характеризующееся весенним и осенним обострением. Во время лечения особое значение следует придавать диете. Народная медицина особенно обращает внимание на вред табака и алкогольных напитков. Нельзя употреблять очень холодную и очень горячую пищу.

Дуоденит — острое воспаление двенадцатиперстной кишки в результате пищевого отравления.

Колит — воспаление толстого кишечника. Как правило, бывает инфекционного происхождения, иногда встречается при отравлении ртутью или при уремии. Симптомами заболевания являются метеоризм, плохой стул, боли в животе, неприятный запах изо рта, геморрой и пр. Необходимо помнить, что толстая кишка наиболее активна с 5 до 7 часов утра.

Гастрит — воспаление слизистой оболочки желудка. Острый гастрит обычно возникает из-за употребления некачественных продуктов питания, а также при раздражении слизистой оболочки желудка грубой, острой, слишком горячей или очень холодной пищей.

Хронический гастрит, или катар желудка, характеризуется неприятным вкусом во рту, плохим аппетитом, изжогой, отрыжкой, тошнотой. При еде быстро наступает чувство полноты желудка, ощущаются тяжесть и боль в подложечной области. Болезнь может

протекать при пониженной или повышенной кислотности, во втором случае бывает кислая отрыжка.

Гастроэнтероколит — одновременное поражение желудка, тонкой и толстой кишок в результате пищевой или лекарственной аллергии, а также из-за попадания в организм бактерий и вирусов.

Геморрой — узловатое расширение вен прямой кишки, преимущественно в области заднего прохода. Развитию геморроя способствует застой крови в кавернозных венах прямой кишки и малого таза, т. е. длительное переполнение их кровью при сидячем образе жизни, хронических запорах, физическом перенапряжении, а у женщин — при беременности. При геморрое отмечаются кровотечения, в дальнейшем может наблюдаться выпадение геморроидальных узлов из заднего прохода, возможен их тромбоз и ущемление. В запущенных случаях развивается острый парапроктит. Лечение может быть хирургическим или с помощью народных средств.

Запор — нарушение работы кишечника в результате хронической задержки стула на срок свыше 48 часов из-за неправильного питания. О запорах говорят и при ежедневном затрудненном и недостаточном опорожнении кишечника. Причиной этого заболевания могут быть малоподвижный образ жизни, смена привычной обстановки, изменение жизненного ритма.

Диарея (понос) — однократное, а чаще многократное опорожнение кишечника с выделением жидких каловых масс. Как правило, диарея — симптом острого или хронического воспаления кишечника.

Дисбактериоз — нарушение равновесия в качественном и/или количественном составе микрофлоры кишечника.

Льняное масло, семена льна издавна применялись в народной и знахарской медицине при заболеваниях ЖКТ. Так при коррозивном гастрите (от чего-нибудь проглоченного едкого) рекомендовалось глотать понемногу семена льна. Есть и другие эффективные, но более сложные средства. Ими также можно воспользоваться, поскольку они прошли проверку временем.

Настой при воспалении слизистых оболочек желудка

Требуется: 1 ст. л. нетолченых семян льна, 200 г кипятка.

Приготовление. Взять нетолченые семена льна и залить их кипятком. Взбалтывать в течение 15 минут. Затем процедить, отжав семена.

Применение. Жидкую часть принимать по 100 г 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Целебный состав действует как обволакивающее средство.

Настой при язве желудка и других заболеваниях

Требуется: 3 ст. л. семян льна, 3 ст. л. цветков мальвы лесной, 4 ст. л. цветков алтея лекарственного, 500 г кипятка.

Приготовление. Взять 2 ст. л. сухой измельченной смеси, залить в термосе крутым кипятком. Настаивать 1,5–2 часа. Процедить.

Применение. Принимать настой по 70–100 г 3–4 раза в день при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Отвар из семян льна, корней алтея и корневищ цетрарии

Требуется: по 1 ст. л. семян льна обыкновенного, корня алтея лекарственного, корневища цетрарии исландской, 200 г воды.

Приготовление. Взять 2 ст. л. сбора, залить водой. Настаивать 1 час. Прокипятить в течение 5 минут. Процедить.

Применение. Это дневная доза, принимаемая в 5–6 приемов.

Отвар из семян льна, корня солодки и других растений

Требуется: по 1 ст. л. семян льна обыкновенного, корня солодки голой, листьев мяты перечной, плодов фенхеля обыкновенного, цветков липы, 200 г холодной воды.

Приготовление. 2 ст. л. растительно-травяного сбора залить водой. Настаивать 1 ч, затем прокипятить настой в течение 5 минут. Процедить.

Применение. Отвар принять в течение дня в 5–6 приемов.

Отвар из семян льна лечения желудка

Требуется: 1 ст. л. семян льна, 200 г кипятка.

Приготовление. Взять 1 ст. л. семян льна и залить кипятком. Настаивать в теплом месте 3 часа.

Применение. Принимать по 1 ст. л. перед едой.

Отвар при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки

Требуется: по 1 ст. л. семян льна, корня алтея лекарственного, слоевища цетрарии исландской, 600 г холодной воды.

Приготовление. 2 ст. л. смеси залить водой. Настаивать 1 час. Затем поставить на водяную баню и кипятить в течение 5 минут. Процедить.

Применение. Принимать настой в течение дня за 5–6 приемов.

Настой при дискинезии кишечника и хронических энтероколитах

Требуется: по 2 ст. л. семян льна посевного и листьев мяты перечной, 1 ст. л. плодов шиповника, 3 ст. л. цветков бузины черной и травы чистотела большого, по 4 ст. л. травы горца почечуйного, травы дымянки лекарственной, листьев копытца европейского, 5 ст. л. цветков ромашки аптечной, 500 г кипятка.

Приготовление. 2–3 ст. л. сбора засыпать в термос и залить кипятком. Настаивать ночь.

Применение. Настой выпить в теплом виде за 3 приема в течение дня за 20–30 минут до еды.

Отвар при кишечной колике

Требуется: по 1 ст. л. без верха семян льна и травы сушеницы топяной, 2 ч. л. корневища аира болотного и шишек ольхи клейкой (черной), по 1 ст. л. с верхом листьев подорожника большого и травы вахты трехлистной, по 1 ч. л. листьев мяты перечной и душицы обыкновенной, 500 г кипятка.

Приготовление. Все компоненты перемешать, взять 1 ст. л. смеси, положить в эмалированную посуду и залить кипятком. Накрыв крышкой, кипятить на слабом огне 15–20 минут. Настаивать 1–2 часа. Процедить.

Применение. Принимать отвар 3 раза в день после еды по 80–90 г.

Отвар из семян льна, окопника и лапчатки при колите

Требуется: 2 ст. л. семян льна, по 2 ст. л. корня окопника лекарственного и травы лапчатки гусиной, 200 г кипятка.

Приготовление. Компоненты перемешать, отсыпать 1 ст. л. смеси, заварить ее кипятком. Настаивать лучше в термосе 2 часа. Остудить и процедить.

Применение. Принимать по 50 г отвара в день.

Настой при энтеритах, колитах, проктитах

Требуется: 1 ст. л. семян льна, 200 г кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. семян льна залить кипятком. Настаивать 3 часа в термосе, в эмалированной или стеклянной посуде под крышкой.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день перед едой.

Настой при болях в кишечнике, сопровождаемых запорами

Требуется: по 1 ст. л. семян льна посевного, корня алтея лекарственного, травы пастушьей сумки, корня валерианы, 200 г кипятка.

Приготовление. Взять 1 ст. л. смеси, залить ее кипятком. Поставить на огонь, выдержать на водяной бане 15 минут. Настаивать

45 минут. После этого настой остудить, затем процедить его.

Применение. Принимать настой по 100 г утром натощак и вечером через 3–4 ч после приема пищи.

Смесь из семян льна при хроническом гастрите

Требуется: 1 ст. л. толченых семян льна, 30 г горячей воды.

Приготовление. Семена истолочь, залить горячей водой и взбалтывать смесь в течение 15 минут. Затем процедить через холст или 4-слойную марлю.

Применение. Жидкую часть смеси следует принимать 3 раза в день по 1 ст. л. перед едой. Слизь семян льна помогает при хроническом гастрите, катаре желудка и кишечника.

Обволакивающее средство для защиты слизистой желудка

Требуется: 2 ч. л. семян льна, 300 г кипятка.

Приготовление. Семена льна залить кипятком в пол-литровой толстостенной бутылке. Закрывать пробкой и взбалтывать в течение 10 минут. Затем процедить.

Применение. Принимать слизь по 20–30 г 3 раза в день за 30 мин до еды. Действует как обволакивающее средство, защищающее слизистую оболочку желудка.

Отвар при катаре кишечника

Требуется: по 1 ст. л. семян льна и корня окопника лекарственного, 2 ст. л. корня алтея лекарственного, 1 л воды.

Приготовление. Растительные ингредиенты смешать, взять 1 ст. л. смеси залить ее водой, поставить на слабый огонь и варить на водяной бане в течение 10 минут, после чего процедить.

Применение. Принимать отвар по 100 г 4 раза в день.

Настой при гастрите с повышенной кислотностью

Требуется: 2 ч. л. семян льна, 1 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, 1 ст. л. соцветий ромашки аптечной, 200 г кипятка.

Приготовление. Растительные компоненты измельчить, хорошо перемешать. Отсыпать 1 с. л. смеси залить кипятком. Настаивать 20 минут, после чего процедить.

Применение. Принимать за 20–30 мин до еды по 100 г настоя 5 раз в день. Желательно, чтобы настой был свежеприготовленным.

При гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока

Требуется: по 1 ст. л. семян льна, корня солодки голой, корневища аира тростникового, плодов фенхеля, по 2 ч. л. цветков липы, листьев мяты перечной, 200 г воды.

Приготовление. Все компоненты перемешать и измельчить. Отмерить 1 ст. л. смеси, залить горячей водой и поставить на огонь на водяную баню. Выдержать, не доводя до кипения, в течение 30 минут. Остудить и процедить.

Применение. Принимать по 70–100 г 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

При гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока

Требуется: по 1 ст. л. льняного семени, плодов фенхеля обыкновенного, корня солодки голой, корневища аира болотного, по 2 ч. л. листьев мяты перечной и цветков липы сердцевидной, 200 г кипятка.

Приготовление. Для приготовления отвара вначале все компоненты смешать и отсыпать 1 полную ст. л. смеси. В эмалированную посуду засыпать растительную смесь, залить воду, накрыть емкость крышкой, нагревать в кипящей водяной бане 30 минут. Охладить 10 минут при комнатной температуре, процедить, отжать сырье. Объем полученного отвара довести до 200 мл.

Применение. Принимать по 70–100 г отвара 3 раза в день за 30 минут до еды. Состав перед каждым приемом желательно готовить свежим.

Настой при хроническом гастрите

Требуется: по 1 ст. л. семян льна, липового цвета (цветков с прицветниками), корня солодки голой, корневища аира тростникового, листьев мяты перечной, плодов фенхеля обыкновенного, 200 г кипятка.

Приготовление. Приготовить настой из 1 ст. л. смеси и кипятка. Настаивать на водяной бане 15 минут, затем 45 минут остудить при комнатной температуре. Процедить, отжав сырье, и довести объем настоя до 200 г, добавив кипяченой воды.

Применение. Принимать настой при хроническом гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока по 100 г за 1 час до еды.

Отвар при гастритах со склонностью к запорам

Требуется: по 1 ст. л. семян льна, корня алтея лекарственного, корня солодки голой, плодов фенхеля обыкновенного, цветков ромашки аптечной, 200 г кипятка.

Приготовление. Все компоненты перемешать, взять 1 ст. л. сбора заварить кипятком, поставить на огонь и кипятить на водяной бане при закрытой крышке 30 минут. Настаивать 30 минут. Остудить, процедить и отжать сырье. Довести объем отвара кипяченой водой до 200 г.

Применение. Принимать напиток по 100 г на ночь.

Травяной настой при гастрите (гиперацидите)

Требуется: по 1 ст. л. семян льна, корневища аира тростникового, корня солодки голой, листьев мяты перечной, цветков липы, плодов фенхеля, 250 г кипятка.

Приготовление. Растительные ингредиенты перемешать, предварительно измельчив. Отсыпать 1 ст. л. смеси, настоять в кипятке. Процедить, отжав сырье.

Применение. Принимать по 400 г в день.

Настой при атонии кишечника

Требуется: по 1 ст. л. семян льна, корня алтея лекарственного, по 2 ч. л. корня крушины ломкой, корня солодки голой, плодов фенхеля, 200 г кипятка.

Приготовление. Отсыпать 2 ч. л. предварительно измельченной смеси, заварить ее кипятком. Нагреть 15 минут на водяной бане. Остудить. Процедить.

Применение. Принимать утром и вечером, запивая теплой водой, по 1 ч. л. при хронических запорах. Особенно полезно при атонии кишечника, сопровождаемой запорами.

Эффективное средство при запорах

Требуется: по 1 ст. л. семян льна, плодов фенхеля, корня солодки голой и по 2 ст. л. корня алтея лекарственного, коры крушины ломкой, 200 г кипятка.

Приготовление. Все растительные компоненты перемешать, отмерить 1 ст. л. смеси, заварить кипятком и настаивать 30 минут.

Применение. Принимать на ночь по 70–100 г.

Настой при кожных сыпях, обусловленных запорами

Требуется: по 2 ст. л. семян льна, листьев березы, листьев крапивы двудомной, коры крушины, 200 г кипятка.

Приготовление. Взять 1 ст. л. смеси засыпать в термос, залить кипятком, настаивать 30 минут.

Применение. Принимать по 200 г в день. При кожных сыпях, обусловленных запорами, использовать отвар и наружно для смазывания кожи.

Отвар при запорах и катаре желудка

Требуется: 2 ч. л. семян льна, 300 г кипятка.

Приготовление. Семена залить кипятком, отварить в течение 10 мин, после чего настоять 30 минут. Затем отвар нужно взбалтывать в течение 5 минут в бутылке с закрытой пробкой или шейкере. Процедить через марлю.

Применение. Слизистый отвар использовать для приготовления клизмы. Для этого нужно взять 30–50 г и разбавить водой до полной клизмы.

Средство для клизмы при запорах

Требуется: 1 ст. л. толченого семени льна, 1 ст. л. соли, 2–3 ст. л. льняного масла, 1 л воды.

Приготовление. 1 ст. л. толченого семени льна кипятить 10 минут. Процедить. Добавить соль и льняное масло.

Применение. Клизма должна быть весьма теплой при приеме.

Настой семян льна при запорах у детей

Требуется: 2 ч. л. семян льна, 200 г кипятка.

Приготовление. Семена льна залить кипятком. Настоять до остывания. Процедить.

Применение. Принимать по 100 г утром и вечером. Данный настой особенно показан детям при запорах. Можно использовать настой взрослым по 100 г утром и вечером как слабительное средство.

Слабительный чай

Требуется: 1 ч. л. льняного семени, 1 ст. л. измельченных плодов укропа и 4 ст. л. измельченной коры крушины, 200 г кипятка.

Приготовление. Все компоненты перемешать, отсыпать 1 ст. л. смеси. Состав заварить кипятком, варить на водяной бане 10 минут. Процедить.

Применение. Все принять на ночь.

Настой семян льна и целебных трав при атонии кишечника

Требуется: 2 ст. л. льняного семени, 1 ст. л. корня алтея лекарственного, по 1 ст. л. плодов фенхеля обыкновенного, корня солодки голой, коры крушины ольховидной, 200 г кипятка.

Приготовление. Все компоненты перемешать, предварительно измельчив. Отмерить 2 ч. л. сбора залить кипятком и настаивать 15 минут на водяной бане. Процедить.

Применение. Принимать по 100–150 г настоя 1 раз в день после еды вечером; особенно полезно при атонии кишечника.

Настой из семян льна, цветков ромашки и коры дуба при запоре

Требуется: по 1 ст. л. льняного семени, коры дуба обыкновенного, 2 ст. л. цветков ромашки аптечной, 200 г кипятка.

Приготовление. Растительные компоненты перемешать, отмерить 1 ст. л. смеси, заварить кипятком и настаивать на водяной бане 15 минут. Процедить.

Применение. Принимать по 70–100 г настоя 3 раза в день после еды. Если запор осложнен геморроем, то можно дозу увеличить до 1 стакана за прием.

Настой из семян льна

Требуется: 1 ст. л. цельных льняных семян, 600 г воды.

Приготовление. Взять цельное льняное семя и горячую кипяченую воду. Поместить в бутылку или шейкер, взбалтывать в течение 15 минут. Затем процедить, отжав сырье.

Применение. Принимать внутрь по 100 г 3 раза в день за 30 минут до еды. Для улучшения вкуса можно добавлять фруктовый сок или не очень сладкий сироп. Курс лечения 2–3 недели. Используют только свежеприготовленную слизь.

При запорах и болях в области кишечника

Требуется: по 1 ст. л. льняного семени, коры алтея, травы пастушьей сумки, корня валерианы. 200 г кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. измельченной смеси залить кипятком и настаивать на водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут. Процедить, отжав сырье, довести объем настоя кипяченой водой до 200 г.

Применение. Принимать по 100 г утром и вечером натощак.

Целебный настой при геморрое

Требуется: по 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, семян льна, коры дуба, 200 г кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сухой смеси залить кипящей водой. Держать на водяной бане 10 минут. Настаивать в течение 2 часа. Процедить.

Применение. Принимать отвар за 20 мин до еды по 70–100 г 2–3 раза в день.

При запорах вследствие атонии кишечника

Требуется: по 1 ст. л. семян льна, корня алтея лекарственного, по 2 ч. л. плодов фенхеля обыкновенного, корня солодки голой, коры крушины, 200 г кипятка.

Приготовление. Все растительные ингредиенты смешать и измельчить. Взять 1 ст. л. смеси, заварить кипятком, затем настаивать на водяной бане 15 минут. Остужать при комнатной температуре 45 минут. После чего процедить, отжав сырье, и долить кипяченой воды до первоначального объема настоя, т. е. до 200 г.

Применение. Принимать до еды при запорах по 70 г 3 раза в день.

Настой семян льна, тысячелистника и цветков ромашки при геморрое

Требуется: по 1 ст. л. семян льна, травы тысячелистника обыкновенного и цветков ромашки аптечной, 200 г воды.

Приготовление. Взять 2 ст. л. перемешанной и измельченной травяной смеси, залить ее кипящей водой. Кипятить 15 минут на водяной бане. Настаивать и охладить в течение 45 минут. Процедить.

Применение. Использовать для клизм. На 1 клизму взять 30–50 г отвара, разбавляя его до нормы кипяченой водой.

При кожных сыпях, вызванных хроническими запорами

Требуется: по 1 ст. л. льняного семени, листьев крапивы двудомной, листьев березы повислой, коры крушины ольховидной, 200 г воды.

Приготовление. Взять 1–2 ст. л. сбора и прокипятить на слабом огне 20–30 минут. Охладить при комнатной температуре в течение 10–15 минут. Процедить, отжав через марлю сырье. Добавить кипяченой воды до первоначального объема.

Применение. Принимать по 70–100 г 3 раза в день после еды.

Действенный травяной настой при геморрое

Требуется: по 1 ст. л. семян льна, коры крушины ломкой, цветков ромашки аптечной, травы горца почечуйного, травы хвоща полевого, травы сушеницы топяной, 200 г кипятка.

Приготовление. Смешать все предварительно измельченные растительные ингредиенты. Отмерить 1 ст. л. травяной смеси, залить кипятком. Настаивать 20 минут.

Применение. Принимать по 70 г 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

Сложный травяной настой при геморрое

Требуется: по 1 ст. л. семян льна обыкновенного, цветков календулы лекарственной, травы тысячелистника обыкновенного, травы шалфея лекарственного, корня девясила высокого, травы

крапивы двудомной, травы мяты перечной, цветков ромашки аптечной, травы пастушьей сумки, почек тополя черного, 200 г кипятка.

Приготовление. Взять 1 ст. л. смеси, поместить ее в эмалированную посуду, залить кипятком и, накрыв крышкой, настаивать на водяной бане 15 минут. Остудить в течение 45 минут, процедить и отжать сырье. Перед приемом довести объем настоя до 200 г, добавив в него кипяченой воды.

Применение. Принимать по 70 г настоя 3 раза в день до еды.

Отвар для клизм при запорах вследствие геморроя

Требуется: по 1 ст. л. семян льна и коры дуба, 2 ст. л. цветков ромашки аптечной, 500 г воды.

Приготовление. Смешать растительные компоненты, отмерить 2 ст. л. смеси, залить водой, настоять в ней 6 часов. Затем довести до кипения. Кипятить 1 минуту.

Применение. Использовать 200 г отвара на клизму 400 мл. При необходимости повторить процедуру, но делать клизму следует не более 3 раз с интервалами в 10 минут.

При хроническом запоре (для смягчения испражнений)

Требуется: 1 ст. л. льняного семени, 1 ст. л. корня дуба, 2 ч. л. цветков ромашки аптечной, 200 г кипятка.

Приготовление. Перемешать все компоненты, взять 1 ст. л. смеси, залить кипятком, поставить на водяную баню и настаивать 15 минут. Затем остудить настой и выдержать 45 минут при комнатной температуре. Перед использованием процедить.

Применение. Употреблять настой по 100–200 г утром и на ночь.

Закрепляющее средство при поносе

Требуется: 1 ч. л. семян льна, 100 г воды.

Приготовление. Взять семена льна, залить их кипящей водой, взбалтывать в течение 15 минут. Затем процедить.

Применение. Принимать жидкую часть 3–4 раза в день по 1 ст. л. как легкое закрепляющее средство. Необходимо готовить свежую порцию ежедневно.

Заболелания печени и желчевыводящих путей

Печень, являясь самой большой пищеварительной железой (до 1,5 кг), участвует в обменных процессах, накоплении различных веществ, выработке желчи, способствующей перевариванию жиров в тонком кишечнике. Также она синтезирует витамины и белки. Кроме того, печень участвует в обмене железа, накапливает гликоген, участвует в обмене жиров и превращает токсины в безопасные вещества. О неблагополучии работы данного органа свидетельствует боль в правом подреберье, сухость в горле и невозможность наклониться.

В нижней части печени расположен желчный пузырь, в котором накапливается от 30 до 70 г желчи — желто-зеленой жидкости с горьким вкусом. В числе опасных заболеваний желчного пузыря — **дискинезия желчевыводящих путей**, т. е. нарушение двигательной функции мышечных стенок желчных протоков, которое приводит к затруднению в отведении желчи из печени и желчного пузыря в двенадцатиперстную кишку и появлением болей в правом подреберье. Признаками проблем с желчным пузырем является землистый цвет лица, боль под печенью, в боках и сердце, горечь во рту и др. Лечение заболеваний желчного пузыря и печени растительными препаратами очень длительное, может продолжаться 2–3 года. Поэтому травяные сборы рекомендуется чередовать через 2 месяца, делая между приемами перерыв в 2 недели.

Лекарственный сбор при заболеваниях печени

Требуется: по 3 ст. л. семян льна посевного, листьев березы повислой (или пушистой) и травы тысячелистника обыкновенного, 4 ст. л. плодов шиповника коричневого (иглистого), 5 ст. л. цветков бессмертника песчаного, по 2 ст. л. цветков календулы лекарственной, листьев крапивы двудомной, листьев мяты перечной, листьев подорожника большого, цветков ромашки аптечной, 500 г кипятка.

Приготовление. Все компоненты соединить, отмерить 3 ст. л. измельченного сырья, засыпать его в термос и залить кипятком.

Настаивать 10 часов.

Применение. Выпивать в 3–4 приема за 30 мин до еды при заболеваниях печени. Использовать настой можно также при заболеваниях желчевыводящих путей и хроническом панкреатите.

Отвар для выведения камней из печени

Требуется: 200 г семян льна, 600 г молока.

Приготовление. Растолочь или пропустить через мясорубку семена льна, смешать с сырым непастеризованным молоком и кипятить, пока не останется 1 стакан жидкости. Процедить горячим.

Применение. Принимать ежедневно по 200 г отвара в течение 5 дней. Через 10 дней повторить. Через год повторить еще раз весь курс лечения. Возможны боли: это означает, что дробятся и выходят камни или песок. Необходимо соблюдать диету. Исключить из рациона все сырое и жирное.

Другие болезни, при лечении которых применяется льняное семя.

Средство при желчекаменной болезни

Требуется: по 5 ст. л. травы володушки многожилчатой, корневищ пырея ползучего, 4 ст. л. корня шиповника коричневого, по 3 ст. л. семян льна посевного и травы зверобоя, по 2 ст. л. коры крушины, листьев мяты перечной и шалфея лекарственного, цветков нивяника, плодов укропа огородного, 500 г кипятка.

Приготовление. Соединить все растительные компоненты и хорошо перемешать. Взять 2 ст. л. измельченного сырья, засыпать его в термос и заварить кипятком. Настаивать 10 часов.

Применение. Принимать в теплом виде по 100 г 4 раза в день за 20–30 мин до еды.

Настой при желчекаменной болезни

Требуется: по 5 ст. л. корней лопуха и крапивы двудомной, травы горца птичьего, по 4 ст. л. травы володушки многожилчатой и корня цикория обыкновенного, по 3 ст. л. коры крушины ольховидной и травы тимьяна ползучего, по 2 ст. л. семян льна посевного, листьев мяты перечной, соплодий хмеля, травы чистотела и цветков пижмы, 500 г кипятка.

Приготовление. Соединить все растительные компоненты, после чего перемешать и измельчить их. Взять 2 ст. л. получившегося сырья, заварить кипящей водой в термосе. Настаивать 6–8 часов, после чего процедить.

Применение. Принимать в теплом виде за 20–30 мин до еды по 100 г 4 раза в день.

Настой семян льна при холецистите и желчекаменной болезни

Требуется: 1 ст. л. семян льна, 200 г кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. семян льна заварить кипятком. Настаивать в эмалированной посуде, закрыв ее крышкой, 3 часа.

Применение. Принимать по 100 г во время еды.

Это же средство можно принимать и как слабительное, только использовать его следует натощак — 100 г утром.

Заболелания мочеполовой системы

Почечнокаменная (мочекаменная) болезнь — это образование камней в мочевых органах. Происходит это в результате нарушения водно-солевого обмена и функции желез внутренней секреции (щитовидной, околощитовидной, гипофиза и надпочечников).

Цистит — воспаление мочевого пузыря. Заболелание возникает при проникновении инфекции в мочевой пузырь.

Почечная колика проявляется сильными болями в животе и поясничной области, отдающими в пах и половые органы. Сопровождается учащенными болезненными позывами на мочеиспускание.

Пиелонефрит — воспалительное заболелание почек и почечных лоханок. Изолированное воспаление почечных лоханок называется **пиелитом**.

Для **лечения и профшактики мочекаменной болезни** тибетская медицина рекомендует принимать утром и вечером по 1 ст. л. семян льна, запивая их водой или молоком. Данное средство действует как мочегонное. Кроме того, перед сном полезно выпивать 1 стакан смеси, приготовленной из 1–4 ч. л. семян льна, которые настаивают на 1 стакане холодной кипяченой воды 2–3 ч. Состав помогает при язвах в почках и мочевом пузыре.

Средство при почечнокаменной болезни

Требуется: 1 ст. л. травы льна слабительного (желательно взять лен сорочий дикий), 200 г кипятка.

Приготовление. Лен заварить кипятком. Настаивать 1,5–2 часа, желательно в термосе. После этого процедить.

Применение. Принимать настой по 1 ст. л. натошак утром и днем через 3–4 ч после еды вечером перед сном.

Настой при заболеланиях почек и мочевыводящих путей

Требуется: 4 ст. л. семян льна, 3 ст. л. листьев березы повислой, 3 ст. л. корня стальника, 200 г кипятка.

Приготовление. Все компоненты измельчить и перемешать. Взять 1 ст. л. смеси, залить кипятком. Настаивать 2 часа, затем процедить.

Применение. Принимать настой при заболевании почек и мочевыводящих путей по 70 г 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

Целебная слизь при воспалении почек и мочевого пузыря

Требуется: 1 ст. л. целых семян льна, 600 г воды.

Приготовление. Целые семена льна залить кипяченой водой, взбалтывать в течение 15 минут. Затем процедить, отжать.

Применение. Принимать жидкую часть по 100 г 3–4 раза в день за 30 минут до еды как обволакивающее и противовоспалительное средство. Курс лечения 2–3 недели.

Настой при хроническом нефрите

Требуется: по 1 ст. л. семян льна, травы фиалки душистой, цветков бузины черной, листьев мальвы лесной, плодов можжевельника, корня стальника полевого, 500 г кипятка.

Приготовление. Все компоненты перемешать, отмерить 2 ст. л. предварительно измельченной смеси, залить кипятком, затем поставить на водяную баню на 10 минут. Настаивать 1 час, после чего процедить.

Применение. Принимать отвар по 70–100 г 3–4 раза в день до еды.

Целебный настой при пиелонефрите

Требуется: 5 ст. л. семян льна, по 2 ст. л. листьев крапивы двудомной и листьев березы повислой, 1 ст. л. листьев земляники лесной, 400 г кипятка.

Приготовление. Все компоненты перемешать, взять 2 ст. л. растительной смеси, залить кипятком и настаивать 30 минут.

Процедить.

Применение. Принимать жидкую часть по 70–100 г 3–4 раза в день.

Мочегонное и противовоспалительное средство

Требуется: 4 ст. л. семян льна, 3 ст. л. корня стальника, 3 ст. л. листьев березы повислой, 200 г кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. смеси залить кипятком. Настаивать 2 часа.

Применение. Процедить и принимать настой по 70 г 3 раза в день за 15–20 мин до еды.

Настой при камнях в почках и мочевом пузыре

Требуется: 2 ст. л. с верхом льняного семени, 2 ст. л. без верха корневища пырея ползучего, 1 ст. л. корня стальника колючего, 2 ч. л. корня марены красильной, 1 л кипятка.

Приготовление. Все компоненты перемешать, измельчить, взять 4 ст. л. смеси, засыпать в термос и залить кипятком. Выдержать 2–4 часа. Остудить, после чего процедить.

Применение. Необходимо постараться выпить весь настой сразу, а затем постараться как можно дольше задержать мочу. После мочевыделения принять горячую сидячую ванну.

Отвар семян льна при камнях в почках

Требуется: 1 ч. л. семян льна, 200 г кипятка.

Приготовление. Взять 1 ч. л. семян льна, залить кипятком, поставить смесь на водяную баню, выдержать 10 минут, не доводя до кипения. Сняв с огня, настоять 30 минут, процедить.

Применение. Принимать отвар в течение 2 дней по 100 г, разбавляя напиток кипяченой водой через каждые 2 ч. Можно добавлять в него лимонный сок для вкуса. Использовать это средство

можно не только при камнях в почках, но и при мочекаменной болезни.

Настой для лечения мочекаменной болезни

Требуется: 2 ст. л. льняного семени, по 1 ст. л. травы марены красильной и корня стальника колючего, 1 л кипятка.

Приготовление. Ингредиенты перемешать, взять 4 ст. л. смеси, залить ее кипятком, настаивать, пока не остынет, после чего процедить.

Применение. Выпить сразу, стараясь подольше задержать мочеиспускание. Данный сбор, а также тот, что приведен выше, рекомендуются при выведении песка и камней. Следует иметь в виду, что сбор противопоказан при гломерулонефрите.

Настой семян льна при мочекаменной болезни

Требуется: 5 ст. л. семени льна, 3 ст. л. корня марены красильной, 2 ст. л. корня стальника полевого, 200 г воды.

Приготовление. 1–2 ст. л. сухой смеси поместить в эмалированную посуду и залить водой. Нагревать под крышкой на водяной бане 15 минут, охлаждать при комнатной температуре в течение 45 минут, затем отжать, процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема.

Применение. Принимать по 200 г теплого отвара на ночь.

Отвар из семян льна и других растений при нефрите

Требуется: 3 ст. л. без верха семян льна, 1 ст. л. с верхом листьев березы, 2 ч. л. листьев ежевики, 2 ч. л. листьев крапивы двудомной, 2 ч. л. листьев земляники лесной, 200 г кипятка.

Приготовление. Все ингредиенты высушить, перемешать и измельчить. Взять 1 ст. л. смеси, залить кипятком, настаивать в течение

6 часов. Затем отварить в течение 15 минут. Настоять еще 1 час, процедить.

Применение. Принимать при нефрите по 200–400 г в день.

Отвар из семян льна, листьев березы и корня стальника при нефрите

Требуется: 2 ст. л. с верхом семян льна, по 2 ст. л. без верха корня стальника колючего и листьев березы, 200 г воды.

Приготовление. Растительные компоненты высушить, измельчить и перемешать. Взять 1 ст. л. смеси, залить водой, настаивать в течение 6 часов, затем отварить в течение 15 минут. Процедить.

Применение. Эта дневная доза принимается в 3–4 приема.

Отвар при подостром нефрите

Требуется: по 2 ст. л. семян льна и травы дрока, 2 ч. л. плодов можжевельника, 200 г воды.

Приготовление. 1 ст. л. смеси настоять в воде в течение 6 часов. Отваривать 15 минут. Процедить.

Применение. Принимать по 200–400 г в день.

Настой при мочекаменной болезни

Требуется: 3 ст. л. без верха семян льна, по 2 ст. л. с верхом корня стальника полевого и корня марены красильной, 200 г кипятка.

Приготовление. Все ингредиенты смешать, взять 1 ст. л. смеси, залить кипятком и настаивать на водяной бане 15 минут.

Применение. Принимать по 200 г настоя в теплом виде на ночь.

Настой при крови в моче

Требуется: по 1 ст. л. семян льна, плодов конопли, травы зверобоя продырявленного, цветков ромашки аптечной, цветков бузины черной, цветков липы, листьев ежевики, семян тыквы, 500 г кипятка.

Приготовление. Все растительные компоненты перемешать, взять 4 ст. л. смеси, засыпать в термос, заварить кипятком. Настаивать 1 час. Процедить.

Применение. Настой рекомендуется использовать при крови в моче. Его следует пить ежедневно по 200 г 3–4 раза в день.

Настой из семян льна, цветков мальвы и алтея при цистите

Требуется: по 1 ч. л. семян льна и цветков мальвы лесной, 1 ст. л. цветков алтея лекарственного, 1 л кипятка.

Приготовление. Растительные компоненты перемешать. Всю смесь залить кипятком, настаивать в термосе 4–6 часов.

Применение. Принимать настой теплым при цистите по 100 г 3 раза в день.

При пиелонефрите

Требуется: 3 ст. л. семени льна, по 2 ст. л. корня стальника полевого и листьев березы повислой, 300 г кипятка.

Приготовление. Растительные компоненты перемешать, взять 1 ст. л. смеси заварить кипятком, настаивать на водяной бане 15 минут. Процедить.

Применение. Принимать по 100 г настоя 5 раз за день.

При пиелонефрите

Требуется: 3 ст. л. льняного семени, по 1 ст. л. листьев крапивы двудомной, листьев березы повислой, 2 ч. л. листьев земляники лесной, 300 г кипятка.

Приготовление. Все компоненты перемешать, отмерить 1 ст. л. смеси, залить кипятком и в закрытой эмалированной кастрюле держать

на водяной бане (в кипящей воде) 15 минут. Охлаждать в течение 45 минут. Процедить, отжав сырье, и довести объем до 200 г.

Применение. Принимать по 200–400 г настоя в теплом виде в течение дня в несколько приемов.

При пиелонефрите

Требуется: по 2 ст. л. семян льна, листьев березы повислой, листьев крапивы двудомной, 1 ст. л. листьев земляники лесной, 200 г кипятка.

Приготовление. Отмерить 1 ст. л. смеси, залить кипятком. Настаивать 30 минут, процедить, отжав сырье.

Применение. Принимать по 100 г в теплом виде 3–4 раза в день до еды.

При гломерулонефрите

Требуется: 5 ст. л. семян льна посевного, 2 ст. л. листьев березы белой, по 1 ст. л. листьев крапивы двудомной и листьев земляники лесной, 200 г кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. смеси залить кипятком и прокипятить в течение 10 минут на слабом огне. Остудить и процедить, отжав сырье. Довести объем отвара до 200 мл.

Применение. Принимать по 200 г 2 раза в день до еды.

При гломерулонефрите

Требуется: 40 г семян льна, по 30 г корня стальника колючего и листьев березы белой, 200 г кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком и томить на водяной бане 15 минут. 45 мин остужать при комнатной температуре. Затем отжать и процедить.

Применение. Принимать настой в течение дня несколько раз.

Отвар при водянке и отеках ног

Требуется: 4 ч. л. семян льна, 1 л воды.

Приготовление. 4 ч. л. семян льна залить их горячей водой и кипятить 15 минут. Затем укутать чем-нибудь теплым и настаивать в течение 1 часа.

Можно не процеживать, т. е. принимать отвар вместе с семенем. Для вкуса разрешается добавлять сок лимона.

Применение. Принимать в теплом виде через каждые 2–2,5 часа по 100 г 6–8 раз в день. Курс лечения при отеках ног — от 2 до 3 недель.

Средство для припарок при воспалении почек и нефрите

Требуется: 5–7 ст. л. льняного семени, 200 г воды.

Приготовление. Взять 5–7 ст. л. семян льна, измельчить с помощью кофемолки. Полученный порошок залить небольшим количеством горячей воды.

Применение. Сделать припарки и прикладывать их в горячем виде к больным местам в течение нескольких недель.

Средство для ванны

Требуется: 12 ст. л. льняного семени, 5 л воды.

Приготовление. Семена льна залить водой и поставить на огонь. Кипятить 10 мин, затем снять с плиты, остудить.

Применение. Процеженный отвар добавить в ванну. Температура воды в ванне должна быть 36–38 °С. Время приема ванны 20–30 минут. Такие ванны помогают при зудах любого происхождения как дополнительное средство к основному лечению.

Заболевания и повреждения кожи

Дерматит — воспалительное заболевание кожи, возникающее под влиянием непосредственного воздействия на нее механических, физических или химических раздражителей.

Экзема — часто встречающееся острое или хроническое воспалительное заболевание. Развивается при расстройствах нервной и эндокринной систем или при наличии очагов хронической инфекции. Может иметь аллергическую природу или возникать при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. На пораженном участке при экземе возникает сыпь, появляются чувство жжения, краснота и зуд.

Язва — глубокий дефект кожи или слизистой оболочки, возникающий в результате омертвения ткани. Причинами язв могут быть длительные температурные или механические воздействия, травмы, поражение кожи грибкам и простейшими бактериями, распад опухолей, нарушения артериального и венозного кровообращения.

Раны — механические повреждения тканей с нарушением целостности кожи или слизистой оболочки. При глубоких ранах повреждаются не только кожа с подкожной клетчаткой, но и мышцы, кости, нервы, сухожилия, связки и иногда крупные кровеносные сосуды. Опасность ран в том, что они служат входными воротами для микроорганизмов — возбудителей инфекционных и общих заболеваний.

Ушиб — механическое повреждение ткани без нарушения целостности кожи. Возникает обычно при ударе тупым предметом. Ушибы сопровождаются повреждением кровеносных сосудов и кровоизлиянием ткани. При поверхностных ушибах образуются кровоподтеки, а при значительных — гематомы.

В монгольской и тибетской народной медицине при травмах, повреждениях костей и кожи активно используются препараты из льна. Для быстрого заживления можно делать теплые компрессы, припарки и примочки. Полезно прикладывать к труднозаживающим ранам, ушибам и травмам и язвам масляные марлевые салфетки. Повязки следует менять 2–4 раза в день. Например, при «мокрых» ожогах

можно измельчить 1 ст. л. семян льна в порошок, используя деревянную ступку или с помощью электрической кофемолки. Порошком из сухого льняного семени присыпать больные места.

Так называемые «свежие» раны можно промывать процеженным отваром льняного семени, для чего прикладывать марлевые повязки, смоченные в отваре.

Средство при нарывах

Требуется: 1 ч. л. толченого семени льна, 1 с. л. без верха ржаной или овсяной муки, 1 с. л. без верха цветков ромашки аптечной, 200 г молока.

Приготовление. Взять толченые семена льна, залить их отваром из цветков ромашки аптечной, предварительно сваренных на молоке. Для густоты в отвар добавить ржаной или овсяной муки.

Применение. Приготовленную мазь нанести на больное место. Повязку менять 2–4 раза в сутки.

Лечебный состав при нарывах, фурункулезе, чирье

Требуется: 1 ст. л. льняного масла, 1 ст. л. сока алоэ.

Приготовление. Масло смешать с выжатым из листьев алоэ соком.

Применение. Получившейся смесью смочить марлю и наложить на больное место. Перебинтовать. Повязку менять 1 раз в сутки. Состав действует как бактерицидное и быстродействующее средство.

Средство для лечения «сухих» ожогов

Требуется: 1 ст. л. семян льна, 1 ст. л. льняного масла.

Приготовление. Семена льна измельчить в порошок, лучше с помощью кофемолки. Смешать его с льняным маслом. Хорошо перемешать.

Применение. Получившуюся мазь накладывать на рану. Повязки менять 2–4 раза в сутки.

При заболеваниях кожи в качестве смягчающей припарки

Требуется: 2 ст. л. с верхом семян льна, по 1 ст. л. травы донника, цветков мальвы лесной, цветков ромашки аптечной и корня алтея лекарственного, 200 г кипятка.

Приготовление. 3 ст. л. смеси залить кипящей водой до получения кашицеобразной массы.

Применение. Завернуть кашицу в ткань и прикладывать к больному месту.

При кожных сыпях

Требуется: по 2 ч. л. семян льна, листьев березы повислой и листьев крапивы двудомной, коры крушины ольховидной, 200 г кипятка.

Приготовление. Каждый из компонентов высушить измельчить и перемешать. Отсыпать 2 ст. л. смеси, залить кипятком и варить на слабом огне 20–30 минут. Затем процедить, отжав сырье.

Применение. Принимать следует внутрь по 100 г 2 раза в день — утром и вечером. Также можно использовать отвар наружно — для примочек и компрессов.

Средство при ранах и порезах

Требуется: 2 ст. л. семян льна, 1 ст. л. чистого пчелиного воска.

Приготовление. Компоненты перемешать, смесь вскипятить, чтобы получился состав, похожий на масло.

Приготовление. Перед наложением мази рану промыть, затем получившуюся массу наложить мазь на рану, перевязать. Повязку менять 2–4 раза в сутки.

Другие заболевания

Отравления, выведение радионуклидов. Льняное семя применяется и тогда, когда необходимо очистить организм от радионуклидов, химических включений, аллергенов и прочих шлаков. Поэтому так важно для повышения результатов лечения перед началом любого серьезного лечения очистить организм. В этом случае полезными будут испытанные рецепты врачей прошлых времен.

Глазные заболевания. Красивые глаза — это прежде всего здоровые глаза. Чтобы они были всегда ясными и не слезились, следует избегать длительного пребывания в душных, задымленных помещениях, так как дым вызывает раздражение слизистых, в результате чего глаза краснеют и слезятся. Во время работы необходимо, чтобы достаточно яркий, но не режущий глаза свет падал с левой стороны. При ярком солнце рекомендуется носить солнцезащитные очки, которые позволят не щурить глаза. Наилучшим отдыхом для глаз является сон. На вид наших глаз оказывает влияние общее состояние здоровья, полноценное питание, содержащее витамины А, D, В и С, а также правильный уход за глазами и кожей век.

Средство для выведения из организма радионуклидов, токсинов, очищение организма от шлаков

Требуется: 200 г семян льна, 3 л кипятка.

Приготовление. Семена льна залить кипятком. Варить на водяной бане 2 часа. Остудить до 40 °С.

Применение. Принимать настой теплым по 100 г 3 раза в день за 30 минут до еды. Желательно придерживаться в это время диеты: есть больше свеклы, моркови, петрушки, картофеля. Ограничить употребление мяса и животных жиров.

Можно придерживаться другого режима приема: употреблять до 1 л отвара в день в течение 2 недель, начиная пить его с 12 часов ночи и до утра. После 3 недель можно начать принимать настой душицы (1 ст. л. душицы обыкновенной залить 1 стаканом кипятка, настаивать смесь 2 часа, после чего процедить).

Народные знахари рекомендуют этот рецепт при заболевании раком.

Примочки на глаза

Требуется: 1 ч. л. лепестков льна, 1 ч. л. чайной заварки, 200 г воды.

Приготовление. Приготовить два отвара. Первый — из лепестков синего льна, заварив цветочные лепестки 100 г кипятка. Вторым отваром готовить так, как заварку чая: 1 ч. л. заварить оставшейся половиной кипятка и настаивать под крышкой в течение 20 минут.

Применение. Перед сном желательно попеременно на 5 минут прикладывать на веки тампоны, смоченные чайной заваркой и цветочным настоем.

Средство при повышенной чувствительности глаз

Требуется: по 1 ч. л. цветков льна и травы очанки лекарственной, 200 г воды.

Приготовление. Растительные компоненты смешать, измельчить, заварить кипятком, настаивать 20 минут.

Применение. Компрессы следует делать с утра, прикладывая смоченную в цветочном отваре ватку на закрытые глаза. Процедуры полезны женщинам с повышенной чувствительностью глаз. При устойчивых проявлениях раздражения необходимо обратиться к врачу.

Компресс при припухших веках

Требуется: по 1 ч. л. цветков льна и черного чая, 100 г молока, 100 г воды.

Приготовление. Приготовить 2 блюдечка и 4 ватных тампона. В одно блюдце налить теплое молоко, разбавленное 2 ст. л. воды, а в другое — холодную чайно-цветочную заварку.

Применение. Начинать следует с теплого компресса, который нужно подержать полминуты, затем в течение минуты держать холодный компресс. И так попеременно по 5 теплых и холодных компрессов. Последний холодный компресс следует держать в течение 2–3 минут. При устойчивых отеках век следует обратиться к врачу, поскольку эти проявления могут быть результатом сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний почек, гормональных нарушений и т. д.

Компрессы при ячмене на глазах

Требуется: 1 ч. л. борной кислоты, 1 ч. л. семян льна, 200 г воды.

Приготовление. При ячмене следует сделать холодный настой, растворив борную кислоту в кипяченой воде. Отдельно надо приготовить горячий отвар: семена льна залить кипятком и настоять 20 минут.

Применение. Ячмень, появляющийся на веках, сначала лечат холодными компрессами из борной кислоты, прикладывая смоченную в настое ватку к глазам, а позднее — горячими компрессами из отвара льняного семени.

Порошок из семян льна при ячмене на глазах

Требуется: 1 ст. л. семян льна, чистый носовой платок.

Приготовление. Семена льна насыпают на сковороду, ставят на слабый огонь, постоянно помешивая. Горячие семена насыпают в носовой платок, завязывают узелком.

Применение. Прикладывают к глазам, прогревая больное место. Действовать следует осторожно, предварительно приложив узелок с семенами к коже руки.

Глава 4

Лен: рецепты красоты

Русские красавицы, испокон веков воспитанные на сказках, верили, что одним из средств, поддерживающих их красоту и не дающих состариться, является лен. Используя это растение в домашних условиях, они ухитрялись сохранять волосы пышными и шелковистыми, глаза яркими, как звезды, а кожу гладкой и нежной. До наших дней дошло множество народных рецептов красоты с льняным маслом или льняным семенем. Их преимущество в том, что они не содержат вредных химических ингредиентов, а потому есть смысл как можно чаще использовать природную косметику в домашней практике по наведению красоты.

Уход за волосами

Француженки — признанные законодательницы моды — утверждают: чтобы поднять настроение, нужно просто вымыть голову и привести в порядок волосы. Согласитесь, густая шелковистая копна преображает любую женщину. Чтобы волосы были здоровыми, пушистыми, блестящими, неломкими и непосеченными, за ними следует правильно ухаживать. Помочь в этом могут семена льна и масло из них.

Еще одна проблема, которая волнует представителей обоих полов, — это перхоть. Избавиться от нее можно при систематическом уходе, а лучше — не допускать ее появления, регулярно проводя курс профилактики. Правильный уход невозможен, если вы не знаете свой тип волос, каково состояние кожи на голове. Условно волосы принято делить на 3 группы.

1. **Нормальный тип** — волосы эластичные, прочные, с красивым натуральным блеском. Встречаются они главным образом у молодых, практически здоровых людей.

2. **Сухой тип** — волосы тонкие, ломкие, хрупкие, тусклые, легко секутся. Через 1–2 дня после мытья на голове появляется мелкая сухая перхоть.

3. **Жирный тип** — обычно волосы толще, чем нормальные, они сальные, с характерным неприятным запахом, жирной перхотью, быстро склеиваются и висят сосульками. Избыточный жир, появляясь у основания, распространяется по всему волосяному покрову. При усиленном салоотделении кожа и волосы загрязняются быстрее, поэтому голову моют чаще — 2 раза в неделю.

Красоту волос, подчеркивающих очарование, женщины могут поддержать с помощью всевозможных масок, компрессов, обертываний, используя для этого восстанавливающие средства из всевозможных трав и масел. Процедуры по лечению волос включают в себя втирание лекарственных препаратов в кожу волосистой части головы, маски, массаж волосистой части головы.

Массаж волос и головы. Нормальные волосы нужно массировать, ежедневно расчесывая щеткой или деревянной расческой.

Очень полезно проделывать массаж с помощью пальцев обеих рук. Следует помнить, что массажные линии направлены от макушки радиально к границе роста волос. Массаж следует начинать со лба. Основные движение: круговые разминания, давящие поглаживания, смещение кожи вперед, назад и в стороны.

Мытье головы проводят по мере загрязнения. Делать это лучше всего мягкой водой, так как в жесткой воде шампунь растворяется плохо, часть мыльной пены оседает на волосах, и они кажутся покрытыми серым налетом. Лучше употреблять достаточно горячую воду, которая отлично промывает волосы, расширяет кровеносные сосуды, усиливает приток крови к коже головы, что способствует росту волос. После мытья волосы нужно прополоскать подкисленной водой, добавив в нее уксус или лимонный сок.

Втирания. Для этого волосы расчесывают, а затем по проборам в поперечном и продольном направлениях втирают специально приготовленное из трав и масел лекарственное средство. Делать это следует специальным тампоном или руками, на которые надеты резиновые перчатки.

При сухих волосах кожу головы через каждые 7-10 дней в течение 1–2 месяцев за 2 часа до мытья протирают ваткой, смоченной маслом. При втирании масла волосы разделяют пробором на пряди шириной 1–2 см. После втирания препарата следует полежать, расслабившись, в удобном положении 30–40 минут.

Чтобы избавиться от перхоти и зуда, масло втирают в кожу головы 3 раза в неделю вечером перед сном в течение месяца. Через полгода или год эти процедуры можно повторить. Если волосы очень ломкие, секутся, то после мытья головы полезно слегка смазать самые кончики волос репейным или льняным маслом. Льняное масло рекомендуется также против перхоти и при сухих волосах, оно укрепляет их, придает мягкость и блеск.

Компрессы, обертывания и маски для волос.

Маска — это лечебный состав, который обычно наносят на грязные сухие волосы. Смесь равномерно распределяют по волосам и втирают ее в кожу головы. Когда все средство будет на волосах, голову покрывают полиэтиленовой косынкой, обертывают полотенцем или надевают специальную утеплительную шапочку.

При укутывании головы процедуру называют **обертывание**.

Если волосы какое-то время держать над паром или создать для головы паровой эффект, то это **компресс**.

Выдержав маску на волосах в течение 30–60 минут, голову моют подходящим шампунем и споласкивают водой, подкисленной лимоном. Лечебные вещества, проникая в кожу, питают волосы, способствуют их росту, делают менее сухими и ломкими. После таких процедур волосы будут больше блестеть, а прическа приобретет пышность. Уже после нескольких процедур волосы будут меньше выпадать.

Правила нанесения маски из льняного масла. Перед мытьем сухих или изменившихся от частой окраски волос рекомендуется в течение нескольких минут помассировать кожу головы, а затем приступить к втиранию масла. Затем протереть этим маслом волосы по всей их длине. Чтобы оно лучше впиталось, полезно подержать их под паром. При наложении маски на голову не следует злоупотреблять избыточным втиранием масла в голову. С коротких волос излишки легко удалить, промокая их старым полотенцем. Длинные волосы нужно растирать между ладонями рук до тех пор, пока они не станут мягкими и блестящими.

Красоту и здоровье ваших волос помогут сохранить питательные маски, которые следует делать раз в 2 недели, используя для этого масло, приготовленное в производственных или домашних условиях.

Маска для любых волос

Требуется: по 1 ст. л. льняного, репейного, эвкалиптового и розового (из цветков розы) масла.

Приготовление. Смешать все ингредиенты и тщательно взбить масляную смесь.

Применение. Втирать состав масел в чистую голову кончиками пальцев, массируя кожу и корни волос. Применять такую маску желательно 2–3 раза в месяц. Маска хорошо питает корни волос, придает волосам блеск и эластичность. Кроме того, она предохраняет от преждевременного облысения, но в этом случае ее следует применять чаще.

Маска для волос из льняного масла, цветков календулы и водки

Требуется: 2 ст. л. льняного масла, 1 ст. л. сухих цветков календулы, 100 г водки.

Приготовление. Залить измельченные цветки календулы водкой (можно 40 %-ным спиртом), настоять в течение недели, потом процедить. Смешать 2 ст. л. настойки из календулы с таким же количеством льняного масла.

Применение. Приготовленную смесь перед мытьем втирать в кожу головы и волосы. Выдержать маску примерно 20 минут. Вымыть голову теплой водой, применив шампунь для своего типа волос.

Бальзам из черного хлеба и льняного масла

Требуется: 1 ст. л. льняного масла, 200 г сухого черного хлеба, 200 г воды.

Приготовление. Замочить в стакане кипятка сухой черный хлеб, размешать до однородной массы, добавить льняное масло.

Применение. Нанести на волосы, надеть резиновую шапочку, утеплить полотенцем и оставить бальзам на голове в течение 30 минут. Смыть шампунем для своего типа, используя большое количество теплой воды. Такая маска улучшает вид волос и укрепляет их.

Крапивно-масляный бальзам для любого типа волос

Требуется: 1 ст. л. льняного масла, 5 ст. л. крапивы, 2 стакана воды.

Приготовление. Измельченную, можно сухую, крапиву залить горячей водой, проварить в течение 30 минут на медленном огне. К крапивному отвару добавить льняное масло. Все перемешать.

Применение. Нанести целебный бальзам на волосы и втирать кончиками пальцев в кожу. Выдержать 30–40 минут. После этого смыть водой, предварительно использовав шампунь для своего типа волос. Ополаскивать волосы полезно крапивным ополаскивателем. Для его приготовления можно использовать тот же крапивный отвар,

но добавив в него 200 г уксуса. Получившийся крапивно-уксусный ополаскиватель следует охладить, процедить и использовать по 1 ст. л., добавив в 5 л теплой воды.

Маска для сухих волос

Требуется: 1 ст. л. льняного масла, 1 желток, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. коньяка.

Приготовление. Перемешать все ингредиенты, хорошо взбить получившуюся массу.

Применение. Нанести маску на волосы. Надеть на голову специальную шапочку или покрыть волосы полиэтиленовой косынкой. Сверху закрыть полотенцем. Выдержать в таком виде 30 минут, после чего хорошо промыть шампунем.

Маска из корней лопуха для сухих волоса

Требуется: 2 ст. л. свежих корней лопуха, 100 г льняного масла.

Приготовление. Измельченные корни лопуха залить льняным маслом и настаивать в теплом месте 24 часа, а затем проварить на водяной бане 15 минут, постоянно помешивая. Когда состав остынет, его следует процедить.

Применение. Полученным средством необходимо протирать волосы и кожу головы за 1–2 часа до мытья.

Желтковая маска для сухих волос

Требуется: 2 желтка, 2 ст. л. льняного масла.

Приготовление. Взбить желтки, добавить к ним масло и снова хорошо перемешать.

Применение. Полученную массу равномерно нанести на волосы и оставить на 1–2 часа, прикрыв голову специальной шапочкой или косынкой. Чтобы составить эффект бани, укутывают еще полотенцем.

После этого волосы следует сполоснуть теплой водой, подкисленной лимоном.

Масляное обертывание для тусклых и ломких волос

Требуется: 500 г темного пива, 1 ст. л. льняного масла, по 1 ст. л. корней лопуха, шишечек хмеля, листьев крапивы и березы.

Приготовление. Сухие травы измельчить, залить маслом, затем добавить пиво и все перемешать. Дать настояться 15–20 минут, после чего процедить через 1–2 слоя марли.

Применение. В получившейся жидкости хорошо смочить волосы, прикрыть полиэтиленовой пленкой или косынкой, волосы обернуть полотенцем, чтобы создать парной эффект. Процедура должна длиться 30–40 минут. Затем полотенце снять, промыть волосы шампунем и сполоснуть горячей, но не выше 50 °С водой с добавлением фруктовых кислот: яблочной, лимонной или апельсиновой.

Питательный бальзам для лучшего роста волос

Требуется: 1 ст. л. льняного масла и 2 ст. л. белого вина.

Приготовление. Масло предварительно следует немного подогреть, а потом перемешать с вином.

Применение. В волосы втереть получившийся состав, прикрыть полиэтиленовой пленкой, обернуть полотенцем и оставить на 30–40 минут. Затем полотенце снять, промыть волосы шампунем и сполоснуть достаточно горячей водой. Чтобы волосы хорошо блестели, после мытья головы их нужно ополоснуть теплой водой с добавлением небольшого количества белого вина.

Бальзам для сухих и ломких волос

Требуется: 150 г светлого пива, 1 ст. л. льняного масла, по 1 ст. л. березовых и крапивных листьев, 500 г воды.

Приготовление. Листья березы и крапивы залить кипятком, настоять 30 минут. Затем процедить через 1–2 слоя марли. Добавить пиво и льняное масло.

Применение. В бальзам опустить ватный тампон или кусок хлопчатобумажной (впитывающей) ткани и нанести смесь круговыми, втирающими движениями в корни волос и кожу головы. Остатки распределить по всей длине волос. Голову прикрыть полиэтиленовой косынкой, а затем обмотать полотенцем. Выдержать так 30 минут, после чего тщательно промыть волосы шампунем и сполоснуть теплой водой.

Маска для укрепления и роста волос

Требуется: 2 ст. л. льняного масла, 2 луковицы, 100 г корней лопуха, 3–5 л кипятка.

Приготовление. Лук натереть на мелкой терке, залить маслом и настаивать 3 часа. Отдельно приготовить отвар их корней лопуха: измельченный свежий корень и ствол лопуха поместить в эмалированную посуду, залить кипятком, накрыть крышкой, настаивать не менее 1 час. Процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную или эмалированную посуду, накрыть крышкой.

Применение. Корни волос сначала натереть тертым луково-масляным составом. Надеть полиэтиленовую шапочку и выдержать так 3 часа. Затем волос следует помыть в отваре лопуха. Подобная процедура способствует укреплению и росту волос.

Состав для укрепления сухих и часто окрашиваемых волос

Требуется: 2 ст. л. льняного масла, 100 г кефира.

Приготовление. Смешать масло с кефиром, взболтать смесь.

Применение. В течение 10 минут втирать в голову. Затем протереть маслом волосы по всей длине. Чтобы лучше втиралось масло, полезно подержать голову над паром, а еще лучше — создать эффект бани. Это значит: сначала обернуть голову полиэтиленовой

пленкой, а затем — махровым полотенцем. Выдержать 1 час, после чего смыть шампунем.

Средство для сохранения прически

Требуется: Настой (1 ч. л. льняного семени взбалтывать в течение 15 мин в 30 г горячей воды) или отвар льняного семени (1 ч. л. с верхом семян льна кипятить около 1 минуты в 200–300 г воды) настоять, часто помешивая, в течение 2–3 часа, процедить через негустую ткань.

Приготовление и применение. Смочить волосы при накручивании на бигуди. Средство помогает дольше сохранять прическу.

Маска из льняного семени при сухой себорее головы

Требуется: 1 флакон «Линетола» — готового аптечного препарата из льняного семени.

Приготовление. Готовый аптечный препарат из льняного семени поставить на водяную баню и слегка разогреть, но не выше 50 °С.

Применение. Линетол следует втирать в корни волос в подогретом виде 2–3 раза в неделю. Курс лечения при сухой себорее — 2 цикла: по 10 втираний через 3 недели. Хранить линетол следует в хорошо укупленной посуде в прохладном темном месте.

Уход ресницами и бровями

Красить брови и ресницы можно только при абсолютно здоровых глазах, после чего их следует промыть соленой водой (1 дес. л. на 200 г кипяченой воды) или физиологическим раствором. Перед первым применением краски для бровей и ресниц необходимо сделать пробу на чувствительность. С этой целью немного краски накладывают на кожу за ухом и через 10 мин смывают теплой водой. Если на этом месте через сутки не появляется припухлости или покраснения кожи, красителем пользоваться можно.

Для укрепления бровей и ресниц их нужно ежедневно массировать волосистой щеточкой, смоченной в теплой смеси касторового и льняного масла, добавив к ним витамины А, Д, Е и F, которые можно приобрести в аптеке.

Брови массируют от переносицы в направлении висков, вначале щеточкой, а затем средними пальцами обеих рук. Уход за ресницами требует большой старательности и осторожности, так как неумелые манипуляции зачастую приводят к появлению раздражения. Не следует макать щеточку непосредственно в масло. Для начала следует поместить капельку масла на указательный палец, затем наклонить к нему голову и, моргая, смочить кончики ресниц на верхнем веке. После этого масляную смесь растирают щеточкой для ресниц от их основания к концам — сначала на верхних, а затем на нижних веках.

Маска для укрепления и роста бровей

Требуется: 2 ч. л. льняного масла, 10–15 капель касторового и 1–2 камфорного масла.

Приготовление. Взять льняное, касторовое и камфорное масло. Хорошенько их перемешать.

Применение. Смесью смазывать брови. Масляный состав предохраняет брови не только от выпадения, но и от обесцвечивания, защищает от неблагоприятного влияния солнца, пыли и ветра.

Средство для снятия туши с ресниц

Требуется: 1 ч. л. льняного масла и 2 ст. л. кипяченой воды.

Приготовление. Масло смешать водой и хорошо взболтать перед употреблением.

Применение. Влажной ваткой (вода не должна стекать при сдавливании ватки пальцами) тушь снимается с ресниц. Ватка при этом двигается снизу вверх. Теперь другим ватным тампоном нужно снять остатки туши между ресничками, перемещая его от наружного угла глаза к внутреннему. Тушь на нижних веках снимается в том же самом направлении.

Уход за кожей лица и шеи

В любое время года при любой погоде каждая женщина мечтает быть самой очаровательной и привлекательной. Но поскольку возможности у всех разные, то одни пользуются советами дорогих визажистов, а другие обходятся самыми простыми домашними средствами.

Маски — наиболее легкая, очень эффективная и, если она готовится в домашних условиях, сравнительно дешевая косметическая процедура. Состоят маски из основы и дополнительных питательных и лечебных средств, таких как белок, желток, геркулес, крахмал, толокно, дрожжи, жиры, отвар льняного семени. Питательные маски желательно применять курсами: 1–3 маски в неделю. Всего на курс приходится 12–15 масок. При правильном проведении они дают положительные эффекты.

Крем — мягкая или жидкая косметическая лекарственная форма, в состав которой обязательно входят 2 компонента — масло и вода.

Маски и кремы укрепляют, смягчают, активизируют кровообращение кожи, оказывают на нее обезжиривающее, вяжущее и отбеливающее действие. Многие проявляют лечебные эффекты: снимают воспаление, раздражение, сокращают поры, очищают, стимулируют и улучшают питание кожи.

При накладывании кремов и масок на лицо следует придерживаться некоторых правил.

Правила использования масок

1. В домашних условиях готовить маску нужно непосредственно перед нанесением на лицо.

2. Накладывать маску следует по массажным линиям: от подбородка к вискам, от середины губ к мочке уха, от стенки носа к вискам.

3. Нежелательно наносить маску вокруг глаз. Лучше смазать кожу вокруг глаз питательным кремом.

4. Повысить эффект от применения маски помогает паровая ванна или наложенный на лицо горячий компресс.

5. Во время и после наложения маски нужно расслабиться и сохранять покой. Еще лучше принимать процедуры лежа.

6. Снимать маску надо легко и свободно, чтобы не растянуть кожу лица. После процедуры она особенно уязвима.

7. Старайтесь не смывать маску водой, желательно добавить в нее питательные вещества в виде лимонного сока, яблочного уксуса, отвара трав. Можно протереть лицо лосьоном или смазать кремом, подходящим к вашему типу кожи.

8. Время действия масок — 15–30 минут.

Маска из льняного семени

Требуется: 1 ст. л. семян льна, 50 г молока.

Приготовление. Семена льна измельчить до состояния порошка, смешать с горячим молоком до образования кашицы.

Применение. Нанести смесь на лицо на 15–20 минут. Такая маска рекомендуется для нормальной кожи.

Витаминный крем для любой кожи

Требуется: 200 г воды, 5 ст. л. сливочного несоленого маргарина, 3 ст. л. льняного масла, 2 желтка, 1 ч. л меда, 2 ст. л. лимонного сока, 10 капель масляного раствора витамина А, 1 ст. л. майонеза, 1 ст. л. камфорного спирта, цедра 2 лимонов.

Приготовление. Взять 2 лимона, снять с них кожу и порезать ее на мелкие кусочки. Измельченную цедру залить стаканом кипятка и настаивать 8 — 10 часов. Отдельно растереть маргарин с льняным маслом, желтками и медом. Постепенно в смесь добавить лимонный сок, масляный раствор витамина А, майонез и по каплям камфорный спирт. После этого ввести в смесь тоже по каплям настой лимонной цедры.

Применение. Наложить маску на чистую кожу на 20 минут. После процедуры смыть теплой водой. Можно протереть кожу кусочком льда

и оставить высыхать в естественных условиях.

Фруктовый крем для любой кожи

Требуется: 1 ст. л. льняного масла, 2 ст. л. измельченных фруктов или ягод (смородины, айвы, клубники, земляники, лимона, рябины красной), 2 ст. л. растопленного костного мозга (или говяжьих мозговых костей), 1 куриный желток.

Приготовление. Тщательно растереть все ингредиенты. Крем готов.

Применение. Маску наложить на лицо и шею на 15–20 минут, после чего смыть сначала теплой, а затем холодной водой.

Жидкий крем для стареющей кожи

Требуется: 200 г кипятка, 1 ч. л. льняного масла, 1 ч. л. меда, 2 ст. л. сливок или молока, 3 ст. л. одеколона, 3 лимона, лепестки роз.

Приготовление. Взять лимоны, снять с них цедру. Измельченную цедру залить стаканом кипятка и настаивать 8-10 часов. Затем процедить через марлю и отжать. Настой соединить с медом, льняным маслом, лимонным соком, сливками (молоком), одеколоном, после чего добавить настой из лепестков роз.

Применение. Нанести маску на лицо и шею на 30 минут. Затем смыть теплой водой.

Яблочно-масляная маска для нормальной кожи

Требуется: 1 яблоко, лучше зеленое, 1 ст. л. льняного масла, 1 ч. л. крахмала.

Приготовление. Яблоко очистить от кожицы, натереть на мелкой терке, смешать с льняным маслом и крахмалом.

Применение. Нанести маску на шею и лицо на 20 минут. По прошествии времени смыть теплой водой.

Крем для сухой, увядающей кожи

Требуется: по 1 ст. л. свежих листьев рябины, петрушки, черной смородины, по 1 ч. л. лепестков жасмина и розы, 2 ст. л. маргарина, 3 ч. л. пчелиного воска, 1 ст. л. льняного масла, 1 ч. л. масляного раствора витамина А.

Приготовление. Пропустить через мясорубку все растительные ингредиенты. Отдельно разогреть на пару маргарин, пчелиный воск, льняное масло. Соединить оба состава и добавить к ним масляный раствор витамина А. Все тщательно растереть.

Применение. Наложить получившийся состав на лицо и шею на 15–20 минут, после чего смыть теплой водой.

Питательная и тонизирующая маска для сухой и нормальной кожи

Требуется: 1 ч. л. льняного масла, 1 яичный желток, 2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. лимонной цедры.

Приготовление. Яичный желток растереть со сметаной. Добавить к смеси высушенную лимонную цедру, которую надо предварительно смолоть в кофемолке. Затем добавить к смеси льняное масло и все хорошо размешать. Настаивать состав 15 минут.

Применение. Маску нанести на лицо толстым слоем на 20 минут. После этого завершить процедуру холодным компрессом.

Творожно-яблочная маска

Требуется: 1 зеленое яблоко, по 1 ст. л. творога, толокна, льняного масла.

Приготовление. Яблоко натереть на мелкой терке. Творог перемешать с льняным маслом, добавив в смесь толокно. Оба состава соединить и перемешать.

Применение. Наложить маску на лицо на 20 минут, после чего смыть сначала теплой водой, а затем сполоснуть холодной. Такая маска хороша для увядающей кожи.

Маска для сильно шелушащейся кожи

Требуется: 2 ст. л. меда, 2 яичных желтка, 1 ст. л. льняного масла.

Приготовление. Все ингредиенты перемешать и хорошо растереть, после чего слегка подогреть.

Применение. Накладывать маску слоями по мере подсыхания в 3 приема с интервалами 5–7 минут. Смывать маску следует ватным тампоном, смоченным в отваре липового цвета или петрушки.

Фруктовый крем для увядающей кожи

Требуется: 2 ст. л. протертых ягод земляники, 2 ст. л. растопленного костного мозга, 1 ч. л. льняного масла, 1 ч. л. меда, 1 ст. л. камфорного спирта.

Приготовление. Землянику перетереть, добавить к ней костный мозг, масло и мед. Все перемешать и затем по каплям добавить спирт. Снова перемешать.

Применение. Нанести маску на лицо на 15–20 минут. После того как она подсохнет, смыть теплой водой. Промокнуть лицо полотенцем.

Маска для шелушащейся и увядающей кожи

Требуется: 1 яичный желток, 1 ч. л. меда, 5 капель льняного масла, 10 капель лимонного сока, 1 ст. л. овсяной муки.

Приготовление. Взять яичный желток, смешать его с медом, добавить к составу льняное масло и лимонный сок. Смесь взбить до образования пены. Отдельно овсяные хлопья перемолоть в кофемолке. Оба состава смешать и хорошо перемешать.

Применение. Полученный состав нанести на кожу на 20 минут. Смыть теплой водой, а затем прополоснуть холодной.

Состав против пигментных пятен и веснушек

Требуется: 1 ст. л. ланолина, 1 ч. л. льняного масла, 2 ст. л. воды, буры на кончике ножа.

Приготовление. Смешать ланолин с льняным маслом. Растворить буру в воде, хорошо перемешать. Оба состава смешать, после чего взбить до образования однородной густой массы.

Применение. Маску наложить на лицо на 20 минут, после чего смыть теплой водой. Делать такие маски полезно 1–2 раза в неделю в течение 1–1,5 месяцев.

Маска из настоя льняного семени при сухой коже

Требуется: 1 ст. л. льняного масла, 50 г воды

Приготовление. Семена залить горячей водой, настаивать 1 час. Хорошо взболтать.

Применение. Полученный настой нанести на лицо и шею на 30 минут, затем ополоснуть их теплой водой, подсушить. Желательно после маски нанести увлажняющий крем. Маска полезна при сухой коже лица, ее рекомендуется делать 2 раза в неделю. Она разглаживает кожу на лице и шее, а также снимает раздражение.

Маска из отвара льняного семени для сухой и тонкой кожи

Требуется: 2 ст. л. семян льна, 400 г воды.

Приготовление. Семена льна залить водой и варить до кашицеобразного состояния.

Применение. Полученную массу в горячем виде (как только кожа может терпеть) через слой марли наложить на лицо и шею на 20 минут. Смыть теплой водой, затем ополоснуть холодной. Такая маска полезна при расширенных сосудах. В этом случае ее накладывают холодной и смывают также прохладной водой. Маска оказывает питающее и разглаживающее действие, предохраняет от преждевременных морщин, которые рано появляются на сухой и тонкой, быстро воспаляющейся коже. При расширенных сосудах на лице следует накладывать прохладную маску и смывать ее тоже прохладной водой.

Маска для увядающей сухой кожи из ромашки и льняного семени

Требуется: 2 ст. л. без верха сушеных соцветий ромашки, 1 ст. л. льняного семени, 250 г кипятка.

Приготовление. Сушеные соцветия ромашки залить кипятком, закрыть емкость крышкой, дать остыть, всыпать в процеженный настой предварительно истолченное льняное семя и хорошо размешать.

Применение. Кашицеобразный состав нанести на лицо. Выдержать 15 минут, после чего снять ватным тампоном, смоченным в воде. Лицо протереть раствором борной кислоты. Такая маска полезна при увядающей сухой коже.

После процедуры нужно в течение 1 часа оставаться дома. Перед выходом на улицу нужно смазать лицо жирным или увлажняющим кремом.

Тонизирующая маска из семян льна для сухой и увядающей кожи

Требуется: 3 ст. л. льняного семени, 0,5 ч. л. меда, 1 ампула масляного раствора витамина А или 1 ч. л. оливкового масла, 200 г воды.

Приготовление. Семена льна залить водой и варить до получения желеобразной кашицы. После того как она остынет, прибавить к ней мед и масляный раствор витамина А. Вместо него можно взять любое растительное масло, прокипяченное на паровой бане.

Применение. Маску нанести на лицо и шею, покрыть полиэтиленовой пленкой и полотенцем для задержания тепла. После 15–20 минут лицо и шею вымыть теплой водой и ополоснуть холодной. Это тонизирующая и смягчающая маска для увядающей и загоревшей кожи.

Маска из льняного семени

Требуется: по 1 ст. л. льняной муки, сухого молока, меда, 2 ст. л. воды, по 1 ампуле витамина А и С.

Приготовление. Муку и сухое молоко перемешать, добавить воду и мед. Добавить в смесь по ампуле витамина А и С.

Применение. Такая маска рекомендуется для увядающей кожи лица. Ее следует нанести на лицо на 15–20 минут, после чего смыть водой.

Яично-масляная маска для любого типа кожи

Требуется: 1 ст. л. банана, 1 ч. л. льняного масла, 1 желток, 1 кусок черного хлеба, 1 ст. л. сметаны.

Приготовление. Желток взбить, добавить к нему размятый банан, масло, сметану и размоченный в воде черный хлеб. Все ингредиенты перемешать до получения кашицеобразной массы.

Применение. Смесь нанести на лицо, выдержать 20 минут. Смыть маску можно теплым травяным настоем, а затем сполоснуть холодной водой.

Маска из льняного семени при сухой чувствительной коже

Требуется: по 1 ст. л. толченого льняного семени, муки и воды.

Приготовление. Смешать равные части толченого льняного семени, муки и воды. Дать возможность ингредиентам набухнуть и снова все хорошо перемешать.

Применение. На лицо нанести смесь. Через 30 минут маску смыть теплой водой. Промокнуть мягким полотенцем.

Маска из льняного семени при дряблой и сухой коже

Требуется: 2 ст. л. семян льна, 1 ч. л. белой глины или талька, 200 г воды.

Приготовление. Семена льна залить водой, проварить в течение 10–15 минут на слабом огне. Получившуюся студенистую массу

охладить, добавить к ней белую глину или тальк. Состав хорошо перемешать.

Применение. Маску нанести на лицо. Сухую, потрескавшуюся кожу следует предварительно смазать жирным кремом. Держать маску следует 20 минут, после чего смыть теплой водой.

Маска для жирной кожи

Требуется: по 1 ч. л. ложке семян льна и овсяных хлопьев, 50 г молока.

Приготовление. Семена льна истолочь с помощью кофемолки до состояния порошка. То же проделать с овсяными хлопьями. Компоненты перемешать, залить свежим молоком и дать настояться, чтобы получилась каша.

Применение. Нанести ее с помощью мягкой щеточки или ваты на лицо и шею. Выдержать 15–20 минут. После этого снять ватным тампоном, ополоснуть теплой водой. Маска хорошо действует на жирную кожу лица.

Маска при юношеских прыщах

Требуется: 1 ст. л. семян льна, 1 ч. л. цветков ромашки аптечной, 3 ст. л. воды.

Приготовление. Цветки ромашки аптечной и 1 ст. л. семян льна и смолоть все в кофемолке. К смеси добавить горячей воды, чтобы получилась каша.

Применение. Ее следует наложить на пораженные места, сверху положить пленку и полотенце. Кашу держать на лице 15–20 минут, затем смыть теплой водой.

Маска из льняного семени

Требуется: 1 ст. л. льняного масла или линетола (аптечный препарат из льняного семени), 3 желтка куриного яйца, 200 г сливок, 2

лимона, 1 ст. л. меда, 150 г камфорного спирта, 250 г воды.

Приготовление. Яичные желтки тщательно растереть с маслом и добавить к ним сливки. Отдельно из лимонов выжать сок. В стеклянную банку нарезать их корки, залить горячей водой, накрыть крышкой и оставить на 1–2 часа. После этого жидкость процедить, смешать с лимонным соком и медом. К смеси яичных желтков, масла и сливок при тщательном помешивании добавить этот настой и медленно влить камфорный спирт. Получившийся состав перелить в пол-литровую бутылку, взболтать и долить водой до 500 г.

Применение. Хранить получившийся состав в прохладном темном месте. Перед употреблением взбалтывать. Использовать данное средство следует для профилактики увядающей кожи и предупреждения образования морщин.

Травяной отвар для кожи лица и шеи

Требуется: 200 г белого некрепленого виноградного вина, 2 ч. л. травы розмарина, по 1 ст. л. цветков ромашки, листьев петрушки, травы хвоща лесного, 2 ст. л. линетола.

Приготовление. Травы высушить, измельчить, перемешать. Взять 2 ст. л. состава, всыпать в нагретую бутылку, добавить линетол. Емкость закрыть пробкой, после чего поставить в горячую воду на 3 часа. После этого в бутылку нужно налить подогретое вино. Спустя 6 недель раствор нужно процедить и слить в другую бутылку.

Применение. При использовании этот раствор разводится в следующей пропорции: 1 ст. л. раствора на 50 г кипяченой воды. Маску нанести на лицо и шею, дать ей высохнуть, после чего смыть водой комнатной температуры.

Уход за губами

Глаза, конечно, зеркало души, но глядеть в них следует долго и внимательно, а губы — наиболее яркая часть лица, которая всегда на виду. Красивые губы, если они мягкие и нежные, бросаются в глаза сразу. Не следует допускать появления на них трещин, герпеса, сухости и шелушения. И потому ухаживать за губами следует обязательно. Подойдут для этого семена или масло льна.

Отвар из льняного семени для смягчения губ

Требуется: 100 г воды, 2 ч. л семян льна.

Приготовление. Семена засыпать в термос, заварить кипятком и настаивать в течение 2 часа, постоянно, но осторожно взбалтывая емкость.

Применение. Ватку намочить получившимся слизистым настоем и протирать им губы, если кожа на них начала шелушиться и на ней появились красные пятна.

Отвар из льняного семени для смягчения губ

Требуется: 1 ч. л. льняного масла, 1 ч. л. меда, 1 ст. л. кипяченой воды.

Приготовление. Соединить все компоненты и хорошо перемешать.

Применение. Полученной смесью протирать кожу губ для профилактики, смягчения, если она начала шелушиться.

Уход за кожей шеи и подбородком

Возраст женщины зачастую выдает шея: морщины появляются на ней довольно рано. Происходит это потому, что кожа шеи очень нежная, подкожно-жировая ткань в ней почти полностью отсутствует, тонус шейных мышц низкий, и они начинают слабеть раньше, чем в остальных местах тела. С возрастом кожа на шее делается дряблой, количество морщин увеличивается, появляется второй подбородок, который приводит к изменению овала лица. При некоторых заболеваниях печени и желчного пузыря на шее появляются коричнево-желтые пятна, при повышенной нервной возбудимости они могут быть красными.

Чтобы предупредить старение шеи и появление второго подбородка следует систематически ухаживать за ними: держать голову прямо, спать на невысокой подушке, накладывать на шею маски и крем, а также делать контрастные и масляные припарки, примочки, компрессы и другие косметические процедуры.

Средство для припарки из льняного семени

Требуется: 1 ст. л. семян льна, 50 г молока.

Приготовление. Семена льна измельчить до состояния порошка, смешать с горячим молоком, сварить на водяной бане, постоянно помешивая образовавшуюся кашу.

Применение. При двойном подбородке перед сном сделать горячую припарку. Держать ее следует 30 минут. Для сохранения красивого овала лица полезно 2–3 раза в неделю подвязывать подбородок эластичным бинтом, смоченным в очень жидкой смеси льна и молока. При худом лице льняно-молочный состав накладывают на 10–15 минут, а при округлом — на 20–40 минут. Процедуру надо выполнять перед зеркалом, чтобы проверить, не образуются ли при этом морщины. Перед тем как подвязать подбородок, его следует смазать льняным маслом. Кончики бинта крепко завязать на макушке. Сняв бинт после процедуры, нужно энергично постучать по

подбородку и шее кончиками пальцев или тампоном, смоченным травяным настоем.

Кашица для омоложения шеи

Требуется: 1 ст. л. овсяной муки, 1 яйцо, по 1 ч. л. меда, льняного масла, лимонного сока.

Приготовление. Яйцо смешать с медом, добавить к составу льняное масло и лимонный сок. Смесь взбить до образования пены. Добавить овсяные хлопья, предварительно перемолотые в кофемолке. Все хорошо перемешать до однородной массы.

Применение. Кашицей смазать шею и грудь, прикрыть состав пергаментной бумагой, а сверху приложить махровое полотенце. Выдержать 30 минут, а после снятия маски кожу сбрызнуть холодной водой и смазать кремом. Подобные процедуры делают кожу шеи гладкой, на ней долго не появляются морщины.

Компресс для дряблой кожи шеи

Требуется: 2 клубня картофеля, 1 желток, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. льняного масла.

Приготовление. Картофель сварить, размять, смешать с желтком, медом и маслом.

Применение. Приготовленную массу наложить на широкий бинт или полоску полотна. Этим бинтом обернуть шею, сверху прикрыть ее клеенкой или целлофаном и замотать платком или эластичным бинтом. Через 20–30 минут компресс снять, шею сполоснуть теплой водой, после чего в кожу вбить немного жирного крема.

Уход за руками

Руки и ногти являются своего рода визитной карточкой каждой женщины, поскольку могут рассказать о многом. Ухоженные руки и красивые ногти — своего рода показатель культуры. Кстати, на Западе холеные руки не роскошь, а элементарная норма гигиены, как чистка зубов. Давайте и мы будем думать о красе ногтей и ежедневно ухаживать за руками.

Под кожей рук не так много жировых клеток, как под кожей лица и тела, и они первыми начинают выдавать наш возраст. К тому же руки большинства представительниц лучшей половины человечества постоянно находятся в работе: готовят, моют, чистят, стирают, пропалывают грядки и т. д. Они беззащитны перед многими вредными раздражителями, такими как резкий сухой воздух, препараты бытовой химии и т. д. Запущенные руки — это не только некрасиво, но и опасно. Воспаления, заусенцы, микротрещины, растающие в кожу ногти — все эти неприятности способствуют появлению грибковых заболеваний.

Одна из самых простых процедур для рук, которые следует делать по возможности чаще, — **масляные обертывания**. Их делают в том случае, если кожа рук стала грубой, сухой, потрескалась. Перед процедурой руки следует вымыть теплой водой, после чего завернуть в салфетки, смоченные в теплом льняном масле, сверху надеть варежки, нитяные или шерстяные (но не синтетические) перчатки. Через 1–1,5 часа снять их, руки вытереть мягкой салфеткой, но не мыть. Не менее полезны и другие процедуры по уходу за руками.

Маска из льняного семени для обветренных и шершавых рук

Требуется: 2 ст. л. льняного масла, 500 г настоя чайного гриба.

Приготовление. Льняное масло следует соединить с настоем чайного гриба. Получившуюся смесь выливают в невысокую емкость, чтобы в ней было удобно делать теплые ванночки для рук.

Применение. Держать руки следует 15–30 минут, при этом можно растирать пальцы и кисти снизу вверх. В этой же ванночке можно

подержать и локти. Летом руки и локти можно не вытирать, а дать им возможность высохнуть в естественных условиях.

Мазь из семян льна для рук

Требуется: 1 желток сырого яйца, 1 ст. л. льняного масла, 1 ст. л. меда и сок 1 лимона.

Приготовление. Смешать все ингредиенты, хорошо взбить смесь.

Применение. Вымыть руки водой, в которой варился картофель, вытереть, смазать получившейся мазью, покрыть их специальной бумагой для компрессов и надеть льняные перчатки. Выдерживать процедуры 40–60 минут, после чего смыть мазь теплой водой.

Ванночки из льняного семени

Требуется: 2 ст. л. льняного семени, 1,5 л воды.

Приготовление. Семена льна заварить стаканом кипятком, поставить на огонь на 10 мин, после чего настоять отвар в течение 30 минут. Процедить, слизь добавить в теплую воду.

Применение. Руки опустить в отвар на 5–10 минут, после чего, не ополаскивая, смазать жирным питательным кремом или льняным маслом. Делать ванночки следует в том случае, если кожа рук сухая и потрескалась.

Средство для ванночки из нашатыря, глицерина и льняного семени

Требуется: 2 л воды, по 1 ст. л. семян льна, глицерина, 1 ч. л. нашатырного спирта.

Приготовление. Семена льна залить водой и варить 10 минут, настаивать 30 минут, процедить. Добавить глицерин и нашатырный спирт.

Применение. Руки опустить в отвар на 5–10 минут, после чего, не ополаскивая, смазать жирным питательным кремом или льняным маслом.

Ванночки для ногтей

Требуется: 2 ст. л. льняного масла, 1 ч. л. соли, 200 г воды.

Приготовление. Для ванночки взять 2 небольшие емкости, налить в одну из них горячую воду, растворив в ней соль, а в другую льняное масло.

Применение. Поочередно опускать кончики пальцев то в водный раствор соли, то в масло. Температура ванн для ногтей должна быть в пределах 38–40 °С.

Ванночки для ногтей

Требуется: 2 ст. л. льняного масла, 5 капель витамина А (можно приобрести в аптеке), 3 капли йодной настойки.

Приготовление. Соединить все компоненты и хорошо перемешать.

Применение. Опустить кончики пальцев в получившийся раствор на 20 минут. Ванночки делать ежедневно. Курс — 2 недели.

При заболевании ногтей

Требуется: по 1 ст. л. семян льна, кресса водяного и меда.

Приготовление. Семена льна измельчить до состояния порошка с помощью кофемолки. Кресс водяной высушить и измельчить. Все ингредиенты смешать, добавить мед и все снова очень хорошо перемешать. Мазь готова.

Применение. Смазывать ею ногти 2–3 раза в день или делать повязки на ночь.

Масляные ванны для локтей

Требуется: 4 ст. л. льняного масла.

Приготовление. Масло разогреть на теплой водяной бане. Взять 2 небольшие мисочки и вылить в них не очень горячее масло.

Применение. Опустить локти в мисочки, наполненные маслом, и подержать их там 10–20 минут. Даже самая твердая кожа станет мягкой и эластичной после 6 ванн. Подобную процедуру можно проводить и с коленями, но масла, естественно, взять больше.

Уход за ногами

Парижанки утверждают: пятки у настоящей женщины должны быть такими же нежными, как щечки младенца.

О легкой летящей походке мечтают все. Однако большинство россиянок ограничены в средствах, а потому не имеют возможности посещать косметические и лечебные кабинеты. Это значит, что имеет смысл вспомнить рецепты наших бабушек, которые лечили ноги и избавлялись от натоптышей, мозолей и трещин на пятках достаточно простыми домашними средствами.

Контрастные ванны для ног

Требуется: 2 ст. л. льняного семени, 1 л кипятка.

Приготовление. В горячую воду следует добавить настой льняного семени. Рядом поставить таз с холодной водой.

Применение. Ноги нужно держать 5–10 минут в горячей воде. Затем на 1–3 минуту опустить их в холодную воду. И так, попеременно опуская ноги то в горячую, то в холодную воду, проделать несколько раз. Такие ванночки с настоем льняного семени снимают усталость, улучшают кровообращение, очищают кожу. Рекомендуются также при трещинах кожи.

Ванночки из льняного семени при мозолях

Требуется: картофельные очистки от 5–10 клубней, 2–3 ст. л. льняного семени, 2 л воды.

Приготовление. Очистки хорошо вымыть, залить водой, добавить льняное семя. Кипятить получившуюся смесь до получения густой катни. Смесь остудить.

Применение. Ноги нужно держать в теплом картофельно-масляном отваре 10–20 минут. После этого ополоснуть в теплой воде. Курс лечения 5–10 дней. Ванночки из отвара льняного семени и

картофельных очистков рекомендуются при мозолях, загрубевшей коже и трещинах на пятках.

Компрессы для борьбы с натоптышами

Требуется: 2 ст. л. льняного семени, 2 ст. л. льняного масла, 2 л воды.

Приготовление. 2 ст. л. льняного семени залить кипятком и варить 10–15 минут. В таз налить теплой воды, в нее влить приготовленный отвар.

Применение. Ноги опустить в получившуюся водно-слизистую ванну, поддержать 20 минут. После этого ноги следует смазать льняным маслом и надеть на них тонкие хлопчатобумажные носки. Сверху обернуть ступни целлофановым пакетом, а затем надеть еще одни носки, толще. Через несколько часов компресс нужно снять, сполоснув ноги теплой водой. На ночь полезно втирать масло в стопы. Такие процедуры отлично смягчают кожу, снимают усталость и заживляют мелкие трещинки.

Уход за телом

Большинство из нас заблуждаются, полагая, что основной предмет заботы человека — лицо. Красивым, чистым, свежим и здоровым должно быть все тело.

Большую пользу нашему телу приносят всевозможные обтирания, контрастные воздушные и водные процедуры. При различных заболеваниях и для профилактики полезны душ и особенно ванны. Они могут быть ножные, ручные либо с полным погружением тела. Температуру горячей воды обычно доводят до 39–43 °С, а холодной снижают с 35 до 14 °С. В ванны зачастую добавляют отвары из семян льна и масло.

Средство при опрелостях на теле

Требуется: 1 ст. л. семян, 600 г воды.

Приготовление. При опрелостях семена льна промыть в холодной воде, затем залить горячей в соотношении 1:30. Смесь взболтать в течение 15 минут, после чего профильтровать через холст или 2 слоя марли.

Применение. Салфетки смочить в настое, отжать и наложить на пораженные места. Процедуру повторять 3–4 раза подряд через 10 минут ежедневно до исчезновения опрелостей.

Ванны из льняного семени

Требуется: 100 г отвара льняного семени и 100 г отвара ромашки.

Приготовление. Приготовить 2 отвара, один из льняного семени, а второй — из ромашки. Соотношение растительных компонентов и воды одинаковое — 1:10. Оба отвара — льняного семени и ромашки — добавить в ванну.

Применение. Продолжительность принятия ванны 10–15 минут. Такие ванны полезны при слишком сухой и шершавой коже.

Ванны из молока, глины и льняного масла

Требуется: 1 л коровьего молока, 100 г любой глины, 1 ст. л. льняного масла.

Приготовление. Молоко подогреть до 20 °С, добавить любой (белой, голубой, зеленой) глины и масло, все хорошо размешать и вылить в подготовленную теплую ванну.

Применение. Время процедуры — от 15 до 20 минут, но не более того. Молочно-глиняные ванны помогут коже стать гладкой, нежной и бархатистой. Особенно это важно тогда, когда с наступлением тепла мы снимаем с себя синтетическую одежду, колготки.

Глава 5

Полезная информация

Лен в мифах и легендах

Попав в Древнюю Элладу, лен стал одним из самых почитаемых растений, и это притом, что волокно из него, по свидетельству историков более позднего времени — Геродота, Страбона и Плиния Старшего, значительно уступало по качеству египетскому, а ткани были достаточно грубыми. Но эллины, с их живым интересом к действительности, склонностью персонифицировать окружающий неодушевленный мир, сотворили не меньшее чудо: они создали мифы о льне и льняных нитях, которые дошли до наших дней.

Миф о Лине. В греческой мифологии существует много увлекательных преданий о превращении людей в растения. В человеческом образе эллины увидели и цветок льна. К числу наиболее интересных относится миф о рано погибшем юноше Лине (Linum), олицетворяющем силы природы и, прежде всего, голубые цветы льна.

В Древней Элладе Лин почитался как сын Аполлона и музыки Урании. Он обладал многими несравненными качествами. Греки считали, что он был замечательным певцом и знатоком музыки, первым изобрел трехструнную лиру, материалом для струн которой послужил лен. Кроме того, Лин получил известность как грамматик и философ, учитель Орфея и его сына Мусея.

Но, как известно, верховные боги Олимпа не терпят молодых конкурентов, по своим способностям приближающихся и даже превосходящих их. Когда на устроенных олимпийцами музыкальных состязаниях Аполлон проиграл Лину, то в гневе убил его. Чтобы сгладить вину, в память об этом трагическом событии им были учреждены ежегодные летние празднества, символизирующие страдающую от засухи и пробуждающуюся после дождей природу. Во время солнцеворота исполнялись так называемые «линос» — «плачи о Лине». Позднее появились другие песнопения: «плач льна», «муки льна». Если вспомнить, что приходилось растению претерпеть, прежде чем появлялась тонкая льняная ткань, то можно предположить, о чем пелось в этих произведениях. Кстати, создание первых творений, которые сопровождали все работы в поле и в прядильнях, греки

приписывали самому Лину. В дальнейшем «линос» исполняли не только при сборе льна, но и винограда.

Не менее известны **мифы о мойрах и нитях жизни**, которые они держат в своих руках. Мойры, которых греки представляли в виде старух, — три богини неотвратимой человеческой судьбы. У легендарных прях были «говорящие» имена: Клото, что значило «связывающая», Лахесис — «отмеряющая», Атропос — «неотвратимая и оплакивающая». Старшая сестра начинала прясть льняную нить при рождении человека. Предназначение средней — проводить нить человеческой жизни через все превратности, а в ответственные моменты тянуть жребий, который решит судьбу смертного и определит: жить тому или умереть. Назначение младшей — обрывать нить и в последние мгновения жизни оплакивать человека. Божественные пряжи были неумолимы и безжалостны, но, по представлениям греков, без них и их нитей невозможно было блюсти законы мира и правопорядка на Земле.

Путеводные нити Дедала. Льняная нить сыграла немаловажную роль в судьбе Дедала — легендарного воздухоплователя и строителя знаменитого лабиринта, в котором обитал страшный Минотавр, сын Миноса — царя Крита. Считается, что именно Дедал подсказал Ариадне, как спасти Тесея, вручив девушке моток льняных нитей. Тесей убил чудовище и, привязав к выходу кончик мотка, сумел выбраться из лабиринта. Убежав с острова с Ариадной, герой забыл о Дедале. А разгневанный Минос заточил строителя в им же созданный лабиринт. Правда, тому вскоре все же удалось ускользнуть из своей тюрьмы. Однако коварный правитель придумал хитроумный план, как поймать беглеца, объявив, что любая награда ждет человека, который сумеет продеть тонкую льняную нить в раковину Тритона. Заинтересовавшись трудной задачей, Дедал сумел это сделать, привязав сначала тонкую, как паутина, льняную нить к муравью, а затем капнув мед с противоположной стороны отверстия раковины. Он победил и... этим обнаружил себя. Правда, Минос снова обманул великого изобретателя ремесел.

Лен в славянском фольклоре

Лен играл огромную роль в жизни многих народов, причем не только в хозяйственной жизни, но и творческой. Оказал он влияние и на славянский фольклор.

Волшебный лен. До наших дней дошла красивая история появления у славян чудесных цветков льна и любви прекрасной девушки с длинными, словно белоснежные облака, косами и небесно-голубыми глазами. Ее избранником стал молодой златокудрый парень из соседней деревни. Они мечтали всю жизнь быть вместе: построить свой дом и растить в нем детей. Но девушка, несмотря на все свое трудолюбие и мастерство, была бедна, а бессердечный отец ее возлюбленного мечтал женить сына на богатой наследнице. Он приказал парню отправиться в дальние страны на поиски доли, славы и богатства. Юноша уехал, взяв с невесты слова дожидаться его. Шли годы, но жених не возвращался. К ней сватались другие парни, но девушка ждала того, кому поклялась в верности и любви. Вечерами она выходила за околицу в поле и лила в одиночестве слезы. Солнце высушило ее чудные волосы, они потускнели и поблекли, а от горя и частых слез дивные голубые глаза красавицы угасли. Только девушка не думала о себе, лишь для любимого просила легкой дороги да удачи. И тогда случилось чудо: там, где она роняла слезинки, выросал симпатичный цветок. Смотрела красавица на него и радовалась: так он ей напоминал возлюбленного.

Через много-много лет воротился в родной край ее нареченный. Возвратился ни с чем: доли не нашел, слава оказалась быстротечна, богатство не принесло счастья. Зато неумолимое время свершило свое дело: голова стала седой, морщины избородили лицо и тело. Но для девушки он оставался прежним молодцем, а за себя она испугалась. Думала, что любимый не узнает ее, и потому убежала в поле к своим цветам. Только у парня не очерствела душа, и сердце подсказало ему путь к возлюбленной. Она сидела, спрятав лицо в пронзительно голубые цветки льна, которые напомнили ему цвет ее очей. Когда девушка подняла голову и взглянула на возлюбленного, он увидел, что время ничего не смогло сделать с ее дивными глазами: они были по-

прежнему небесно-голубого цвета. Лен вернул им былую молодость, красоту и здоровье.

Правила хранения льняного масла

Льняное масло является одним из самых полезных и практически не имеет противопоказаний. Однако у него есть существенный недостаток: оно легко окисляется, следовательно, быстро мутнеет и горчит. Чтобы этого не произошло, льняное масло необходимо беречь от воздействия света, тепла и воздуха, т. е. держать в прохладном месте в темной емкости с плотно закрытой крышкой.

Выявлена и другая закономерность: чем богаче масло витамином F, тем быстрее оно портится. Идеальный вариант — приобретать льняное масло в герметически закрытых металлических банках. Открыв емкость, нужно хранить продукт в холодильнике и как можно быстрее использовать его. Срок хранения льняного масла — не более 3-х месяцев.

Для лечения желательно покупать льняное масло в аптеке. Оно должно быть нерафинированным, т. е. очищенным только механически, путем фильтрации и методом холодного отжима, т. е. при температуре не выше 40–45 °С. При горячем отжиме, т. е. если перед прессованием семена обжаривают при температуре 85–105 °С, масло лишается некоторых полезных веществ. Рафинированное масло изготавливается путем горячей обработки при температуре 160–200 °С. Оно лишено биологически активных элементов и витаминов, зато долго не портится. Кроме того, оно не боится солнечных лучей и потому его можно держать в светлых бутылках.

Но медики утверждают, что профилактический, а тем более целебный эффект присущ только нерафинированному маслу, полученному методом холодного отжима.

Заключение

Подобно многим растениям, лен был сотворен природой во благо человечества. Человек не преминул воспользоваться столь щедрым подарком и приложил максимум смекалки, труда, умения и творческой фантазии, чтобы раскрыть все секреты этого чудодейственного растения.

Шли века, совершенствовалась технология переработки сырья, но лен всегда оставался востребованным: в индустрии, строительстве, домашнем быту, медицине и косметологии. Он и сегодня является важной промышленной культурой. Из волокон стеблей до сих пор ткут пряжу. Правда, это уже материал нового поколения. Льняные ткани делают наш быт уютным и современным. Мы не представляем себе дом без столовых камчатных скатертей и салфеток, не можем обойтись без льняных и махровых полотенец, тонких полотняных простыней. И, конечно, капризница-мода всегда будет проявлять интерес к воздушным батистовым платьям и фольклорным мотивам в льняной одежде, украшенной тонкими кружевами.

Лен и по сей день незаменим в промышленности: здесь находят себе применение рогожки, брезент, парусина, паковочные и мешочные ткани и др.

Масло, получаемое из семян этого растения, используется не только в пищу, но имеет важное промышленное значение: из него готовят быстросохнущие лаки, олифы, жидкие сиккативы. Оно применяется для получения масляных красок, используемых в живописи. При этом имеет преимущество по сравнению с другими видами технических масел, так как относится к быстровысыхающим.

Но все-таки главная чудодейственная сила льна в не этом. Мы всегда будем ценить лен за его врачующую силу. Народная медицина с глубокой древности научилась использовать семена льна и льняное масло во благо людям. Накоплен многовековой опыт исцеления.

В книге о льне я постаралась собрать лучшие, проверенные временем рецепты. Они должны помочь моим читателям излечить свои хвори и недуги. Вместе с тем я старалась больше рассказать о растении, которое, казалось бы, у всех на устах и в то же время имеет

свои, затерявшиеся во времени, тайны. Мне хотелось показать, за что любили и ценили лен наши предки. Только поняв это, можно постичь значение растения в жизни человека и оценить его целительный потенциал. Так что пара ложек льняного масла в день может сослужить верную службу и стать профилактическим средством в борьбе с не проявившимися пока, но уже где-то замаячившими недомоганиями. Прочитав эту книгу, вы непременно согласитесь с моим утверждением, что лен — именно то растение, которое способно стать активным помощником в борьбе за красоту, душевное и физическое здоровье.

Как доказывает жизнь, целительные возможности большинства растений неисчерпаемы и до конца не раскрыты. Лен относится как раз к таким.