

Алевтина Корзунова

**ХВОЯ**



## Annotation

В своей новой книге А. Корзунова рассказывает об удивительных лечебных свойствах хвои. Еще с давних времен ее использовали для исцеления от многих недугов: артритов, артрозов, кожных заболеваниях и т. д. Кроме того вы узнаете, как применять хвою в косметологии, для того, чтобы ваша кожа стала здоровой и красивой.

---

- [Алевтина Корзунова](#)
    - [Введение](#)
-

**Алевтина Корзунова**

**Хвоя**

## Введение

Здравствуйтесь, мои дорогие читатели. Я очень рада нашей встрече. В своей книге я хочу рассказать вам о колючем лекаре – хвое.

Мало кто способен признаться в равнодушии к нежному, эфемерному, но вместе с тем удивительно устойчивому аромату хвои. Однако не все знают о том, что хвоя – это еще и источник целебных, биологически активных веществ. Древесная хвойная зелень содержит ценные биологические компоненты: хлорофилл, витамины, макро- и микроэлементы, фитогормоны, фитонциды, бактериостатические и антигельминтные вещества.

Хвойные деревья – это могучие легкие нашей планеты, животворные родники, дарующие людям здоровье. Эфирные масла и другие вещества, добываемые из хвойных деревьев, успешно применяются для профилактики и лечения многих распространенных заболеваний человека.

Найденные при археологических раскопках древнего Шумерского царства глиняные таблицы шумеров подтверждают, что за 5 тыс. лет до н. э. экстракты и отвары хвои применялись как лечебные средства.

Целебные свойства хвои обусловлены высоким содержанием в ней аскорбиновой кислоты, витамина С, укрепляющего защитные силы организма, дубильных веществ, обладающих противовоспалительным действием, микроэлементов, поддерживающих нормальный обмен веществ, различных смол, обладающих бактерицидным действием, а также эфирных масел, которые губительны для болезнетворных микробов.

В народной медицине настой хвои, весенних побегов и шишек издавна применяли при затяжных простудных заболеваниях. Кроме того, использовали ванны из хвои при ревматизме, а настой из молодых побегов на водке и отвар почек употребляли при туберкулезе.

Не перечислю всех болезней, от которых можно избавиться при помощи хвои.

Это заболевания почек и сердечно-сосудистой системы, отслоение сетчатки глаза, атрофия зрительного нерва. Помогает она при

рассеянном склерозе, гангрене, геморрое, судорожных состояниях. Прекрасно выводит из организма радионуклиды.

Полезна не только хвоя, но и зеленые шишки. Они также считаются хорошим лекарством при лечении заболеваний дыхательных путей, гиперацидных гастритов, язвенной болезни желудка. Очень хорошо, если в вашем доме живое хвойное деревце. Тогда в воздухе будут постоянно образовываться озониды. При взаимодействии фитонцидов и озона молекулы последнего становятся электронновозбужденными, и их энергия возрастает в 3,2 раза по сравнению с обычной молекулой кислорода. Фитонциды хвои повышают содержание в воздухе легких отрицательных ионов и не только обеззараживают и убивают болезнетворные микроорганизмы, но еще и помогают защитным силам организма справиться с вредоносными чужаками. Благотворное воздействие оказывают фитонциды и на нервную систему. Людям, подверженным истерии, различного рода нервным расстройствам, бессоннице полезно больше времени проводить у ели или сосны. Благотворно повлияет это и на тех, у кого нарушена деятельность сердечно-сосудистой системы, больны органы дыхания.

В хвое содержатся смолистое вещество болеритин, горькие и дубильные вещества, аскорбиновая кислота и микроэлементы.

Зимой в хвое сосны, ели, пихты, кедра, можжевельника повышается количество витаминов С, В1.

## Глава 1. Чего мы не знаем о хвое

У сосны древняя история. Она появилась на Земле 150 млн лет назад. За это время неоднократно менялся лик планеты: наступали и отступали ледники, возникали и исчезали многие виды растений и животных, а их современница – сосна – преодолела время, зацепилась корнями за землю и дожила до наших дней.

Уже в Древней Греции знали о лечебных свойствах сосны, об этом писал Теофраст. Из сосновой смолы добывали скипидар, используемый в лечебных целях. В Древнем Египте смола использовалась для запечатывания саркофагов, для бальзамирования трупов. В древние времена на Руси смолокуры из сосновых поленьев добывали деготь, уголь, смолу, перерабатываемую затем на скипидар и канифоль.

Существует красивая греческая легенда о том, что лесная нимфа Питис была безумно влюблена в веселого бога Пана – покровителя рыбаков и охотников. Ее же влюбленным поклонником был бог холодного северного ветра Борей. Отчаявшись завладеть нимфой, Борей превратил Питис в красивое вечнозеленое дерево – сосну. Пан же в память о любимой носил сосновый венок на голове.

Еловая история отличается не меньшей древностью. Ель – это не только новогоднее дерево. Ее используют, провожая человека в последний путь. Ветки ели кладут под гроб, из еловых веток делают венки. Это дерево одновременно и праздничное, и траурное. Фитонциды хвои дезинфицируют помещение, изгоняют «нечистую силу». Считается, что при выносе тела с помощью еловых веток из дома выводится все плохое, ель облегчает страдания его души, еще не успевшей окончательно расстаться с телом (для этого потребуется 40 дней). Еловые ветки, лежащие на могиле, способствуют облегчению души умершего. Иногда знахари и ведьмы, читая заговоры, как бы для укрепления, усиления действия сжигают маленькую веточку ели в железной миске и смотрят, как расположится пепел, в какой форме – подающей надежды или нет.

Ель – одно из самых красивых и величественных деревьев России. Прекрасен еловый лес в любое время года. Из-за густых, плотных крон

деревьев в таком лесу довольно темно, а пушистые ветви великанов и молодой поросли придают лесному полумраку таинственное очарование. Русский писатель Дмитрий Мамин-Сибиряк, восхищаясь елками, сравнивал их с «боярами в бархатных шубах». На протяжении многих столетий материальная и духовная культура, сама жизнь Обдории, как в старину называли «восточную страну за Уралом», была тесно связана с елью. Казаки, пришедшие за Урал, величали ель «сибирским великаном», а тобольские крестьяне – «заветным деревом».

Бесспорно, сибирская ель – национальная гордость и богатство России. Еловые леса вырубались еще с добиблейских времен. Египтяне хоронили в еловых и кедровых саркофагах фараонов, финикийцы строили галеры, большим спросом пользовалась ель у ассирийцев, древних римлян, греков и других народов.

Конечно, королем хвойных деревьев, да и северных лесов России вообще, является кедр. В кедре буквально все: от зеленых иголок до кусочков коры – обладает целебной силой. Первые сведения о кедре теряются в глубине веков. Их не отрицает современная научная медицина и подтверждают христианская, ведическая и другие культуры.

В далекие времена освоения Сибири кедровые леса привлекали внимание путешественников и исследователей по двум основным причинам. Во-первых, это единственное местообитание соболей. Во-вторых, путешественников привлекали вкусные целебные орехи, ядра которых наполнены ценным кедровым маслом. Но все же историки увязывают освоение диких просторов Сибири в основном с добычей соболиных мехов.

Откуда же произошло название этого дерева? По предположению, свое название сибирский кедр получил скорее всего от русских первопроходцев, которые в те далекие времена посетили сибирские земли и познакомились с этим ценным деревом. Увидев пушистую вечнозеленую крону дерева, ощутив аромат его хвои, оценив качество древесины, они назвали его сибирским кедром, поскольку он напоминал им священный ливанский кедр, о котором они уже знали. Вот как об этом пишет русский ученый Ф. Кеппен: «Вероятнее, что пришедшие на Урал казаки, очарованные видом прекрасного хвойного дерева, им дотоле неизвестного, придали ему

наугад название славного кедра, о котором они знали только понаслышке».

При освоении Урала и Сибири русские землепроходцы сразу оценили кедровые леса как источник вкусных калорийных орешков, пищевого масла, противоцинготных и дезинфицирующих средств за счет хвои, побегов и смолы, как местообитание ценных пушных зверей, особенно соболя, а также как водосборы богатых рыбой рек. Наряду с этим кедр сибирский всегда был предметом восхищения, а в прошлом и почитания, благодаря величественности могучего ствола, пышной густой кроне, таинственному сумраку его роц.

Кедр, или цедр (Ceder), – это старинное название европейского кедра. Так называли его древние римляне. При захвате острова Крит римляне увидели там деревья, очень похожие по форме кроны и шишек на популярное дерево их родины, и назвали их кедровыми, т. е. похожими на кедр деревьями. Этот термин стал научным родовым названием этих деревьев. Позднее твердое латинское «цедр» превратилось в мягкое итальянское «цедро» и затем «цембро». Так стали называть европейский кедр, именуемый научно кедровой сосной. Наука не сохранила сведений о том, как называли кедр наши предки – славяне. Он рос в восточной части владений Великого Новгорода. Возможно, что термин «кедр» пришел к нам с христианскими иконами, которые первоначально писали только на дощечках из ливанского кедрового дерева – единственной древесной породы, растущей на родине христианства, в Палестине.

Возможно, название кедра пришло к нам от наших западных славян с Балканского полуострова, где православие было принято несколько раньше. А от болгар вместе с письменностью он перешел к восточным славянам.

Обратимся к фактам истории. Как лекарственное средство хвоя употреблялась за несколько тыс. лет до н. э. Глиняные таблички шумеров, найденные при археологических раскопках древнего Шумерского царства, подтверждают, что за 5 тыс. лет до н. э. экстракты, отвары хвои применялись в виде компрессов, припарок. В известной поэме о Гильгамеше (Шумер, 2 700 лет до н. э.) богиня любви (богиней любви в древности считалась шумерская Инанна), покоренная мужественной красотой Гильгамеша, предложила ему стать ее супругом и произнесла такие слова: «Ты будешь мне мужем, я



буду женою!.. Войди в наш дом в благоухании кедра! Для тебя я умастилась маслом и запахом кедра. Я – как мед... Душистое масло кедра на моей коже будет для тебя тропинкой любви, зовущей к ласкам, которых я жажду, чтобы вызвать твою улыбку и счастье».

Гильгамеш предложил рубить гигантские кедровые деревья на самом краю леса, и застучали топоры, выкованные мастерами Урука... И стал Гильгамеш рубить деревья, а Энкиду корчевать пни. А когда кончили работу, Энкиду сказал другу: «Повесь боевой топор на пояс, на берег Евфрата доставим кедровые!» В знак того, что хочет взять в жены Инанну, Думузи, по обычаю предков, полил порог дома Нингаль кедровым маслом...»

В Древнем Вавилоне ароматические масла специально добавлялись в строительные материалы, из которых воздвигались храмы. Известные противомикробные свойства кедрового масла обеспечивали дезинфекцию в помещениях храма.

Друиды – жрецы древних кельтов – имели глубокие познания о природе деревьев, их связи с человеком и космосом.

Из числа многих деревьев-исцелителей выделяется кедр. На эти свойства кедра Господь обращает внимание людей в Библии. Из всех растений несколько раз упоминается только кедр, обладающий исцеляющими и очищающими свойствами.

Древняя легенда о кедре гласит следующее. Мать Мира сказала Создателю: «Искры Огня Духа Твоего могут дать спасение, но кто же соберет и сбережет их на потребу?» Создатель ответил: «Деревья и травы сохранят Мои искры, но когда искры опадут, то пусть кедр и сестры его на весь год сохранят свои приемники огня».

Высоко ценилась в древние времена смола кедра. Чаша кедровой смолы входила в ритуал посвящения царей Хорасана. От сожжения смолы в чаше родился огонь Зороастра.

## Такие разные хвойные...

Иголки хвои являются уникальной особенностью только хвойных деревьев. Давайте познакомимся с наиболее популярными из них.

*Сосна* – это вечнозеленое стройное светолюбивое хвойное дерево семейства сосновых. Дерево достигает 50 м высоты и живет 300–500 лет. Ветки мутовчато-расположенные, раскидистые, создают пирамидальную или округлую кудрявую крону. Ствол ветвится на уровне человеческого роста, стройный, покрыт растрескавшейся бурокрасной или сероватой корой, к вершине становящейся буро-желтой, пластинчатой.

Листья (хвоя) сизо-зеленые, расположены попарно, жесткие, 5–7 см длины, держатся на дереве 2–3 года, затем опадают. Их строение помогает дереву испарять наименьшее количество влаги. На одном дереве расположены мужские и женские соцветия. Мужские цветки собраны в серо-желтые шишки, расположены у основания молодых побегов. Тычинки чешуевидные, несущие с нижней стороны по 2 пыльника. Женские колоски (шишки) красноватые, состоят из кроющих и семенных чешуй. Процесс созревания шишек длится 2 года. Семена крылатые, 3–4 мм длины. Плодоносят сосны нерегулярно, с перерывом в 3–5 лет. Корни мощные, крепкие, многочисленные, деревянистые. На открытом месте сосны обычно низкорослые.

Цветет сосна с 15 лет в мае – июне. Почки – молодые побеги в начальной стадии роста, ароматные, горького вкуса. Созревают на второй год, через 18 месяцев. В марте выпадают из почек и вскоре прорастают. На поверхности земли появляются 5–7 семядолей. Молодые растения растут быстро, прибавляют в год по 30–50 см. Со временем рост замедляется.

Для лечебных целей используют почки, хвою, пыльцу, живицу, добываемую из деревьев путем подсечки, деготь, опилки. Почки сосны собирают ранней весной, в марте – апреле, во время набухания, когда кроющие чешуйки плотно прижаты к почке. Распустившиеся почки для лечебных целей не годятся. Сушат на открытом воздухе или в теплом помещении при температуре 20–25 °С. Хвою первого года

собирают поздней осенью и зимой вместе с ветками, хранят в холодном месте, под снегом. В этом случае витамины сохраняются до 2–3 месяцев, в комнатных условиях, при содержании в посуде с водой – несколько дней. При хранении веток в комнатных условиях сушеными витамины разрушаются через 2–3 дня. Пыльцу собирают во время цветения. Хранят в стеклянной посуде, хорошо закупорив.

В почках сосны содержатся эфирное масло (0,36 %), смолы, крахмал, дубильные вещества, пиницикрин; в хвое – аскорбиновая кислота, около 5 % дубильных веществ, алкалоиды, эфирное масло, составными частями которого являются лимонен, борнеол, борнилацетат, кадинен, церратендиол. В состав эфирного масла входят также смоляные кислоты. Помимо этого, в иглах и коре содержатся антоциановые соединения. Витаминов больше в зимней хвое, смолистых и горьких веществ больше в молодых листьях.

Препараты сосны обладают отхаркивающим, мочегонным, желчегонным, обезболивающим, бактерицидным и дезинфицирующим действиями.

Фитонциды сосны полезны людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, они губительно действуют на туберкулезную палочку. Дым от сжигания сосны укрепляет зрение и лечит глазные раны.

Аристотель посвятил сосне целый раздел своего трактата «Исследования о растениях»: «Если зима умеренная, смолы будут много и хорошей; если зима сурова, смолы меньше и она хуже. Самую лучшую и чистую смолу получают с мест, залитых солнцем, смола из тенистых мест темна и горька».

Древесину хвойных деревьев пронизывают смоляные ходы, наполненные эфирными маслами и растворенной в них смолой. Этот раствор называется живицей. Живица образуется в растениях как побочный продукт обмена веществ. Но природа в ходе эволюции нашла ей множество применений. При ранениях дерева живица вытекает наружу и, как целебный пластырь, затягивает поврежденное место. В свежей живице около 35 % эфирных масел (их называют скипидаром, или терпентинным маслом). Через 2–3 дня после вытекания живицы 1/3 всех эфирных масел испаряется, распространяя хвойный аромат. Сильный хвойный запах отпугивает некоторых вредных насекомых, оздоравливает воздух, убивая бактерии. Поэтому

так полезно дышать, например, воздухом соснового бора. На воздухе живица постепенно высыхает и твердеет. Еще древние греки умели получать из нее скипидар. Один из рецептов его получения приводит в своей книге «Канон врачебной науки» Авиценна: куски живицы вываривают в котлах, над которыми подвешена шерсть, «дабы она увлажнилась от пара». Куски намокшей шерсти время от времени отжимают, отстаивают выжатую жидкость и сливают скипидар.

Скипидар благодаря хорошей растворимости в липидах глубоко проникает в кожу, оказывает раздражающее действие на ее рецепторы и вызывает рефлекторные изменения в организме. В терапевтических дозах вызывает гиперемии кожных покровов. При многократном применении скипидар может вызвать образование пузырей, нагноение и омертвление тканей. Особенно сильное раздражающее действие скипидар оказывает на слизистые оболочки. При приеме внутрь возможен гастроэнтерит, сопровождающийся болями, тошнотой, рвотой. Скипидар даже при легких втираниях может всасываться в кровь и вызывать беспокойство, одышку, бессонницу. В тяжелых случаях отравлений развиваются судорожное состояние, угнетение, сонливость, нарушение дыхания. Скипидар выделяется преимущественно почками.

Скипидар используется как местное раздражающее, отвлекающее (обезболивающее) средство для растирания при миозите, невралгии, люмбагии в виде мазей и линиментов. Применяют также при заболеваниях верхних дыхательных путей в виде компрессов с вазелином (1 часть скипидара и 5 частей вазелина) до появления ощущения легкого жжения в коже. Лучшие результаты наблюдаются при раннем применении в начале заболевания. Скипидар в виде ингаляций применяют в качестве дезинфицирующего средства при гнилостных и гангренозных процессах в легких. Хорошие результаты отмечают после ингаляции скипидара при бронхитах. Путем перегонки живицы, кроме скипидара очищенного, получают и деготь – продукт сухой перегонки древесины сосны, представляющий собой черно-бурую тяжелую жидкость с характерным запахом. Содержит фенол, толуол, ксилол, смолы.

Масло из сосновой хвои можно приготовить своими силами. Надо положить в колбу на 1/4 ее объема свежую молодую хвою и залить ее до половины водой. Колбу закупорить пробкой с отводной трубкой.

Конец трубки опустить в пробирку, а последнюю – в стакан с холодной водой (холодильник). Пробирку заткнуть ватой. При отсутствии колбы можно использовать чайник и др. Хвоя с водой нагревается, при этом водяной пар вместе с летучим (эфирным) сосновым маслом переходит в пробирку, где охлаждается. Масло тонкой пленкой будет плавать на поверхности воды. Его осторожно сливают или снимают пипеткой. Из 100 г хвои получается около 1 г масла.

Дерево выделяет до 6 тыс. отрицательно заряженных ионов на 1 см<sup>2</sup>, поэтому воздух в сосновом лесу кажется особенно чистым.

Сосна у многих народов почитается наравне с дубом. У северных народов сосна всегда была символом жизни. Она поднимает тонус, повышает иммунитет, однако наполняет тело человека тяжелой и плотной биоэнергией. «Заряжаться» у сосны – значит подвергать себя большим нагрузкам.

Общение с сосной эффективно после полудня, когда от нагретой солнцем коры как бы исходит «сосновый дух». Самые сильные сосны – те, что растут отдельно на солнечных пригорках.

После выпаривания воды и скипидара остается твердая смола – канифоль.

Канифоль имеет вид хрупких прозрачных кусков желтоватого цвета, без запаха и горьких на вкус. Свое название она получила по имени греческой колонии Колофон в Малой Азии, откуда в древности ее вывозили в больших количествах. Применяют канифоль для изготовления лаков и сургуча. При применении некоторых способов печати канифоль закрепляет оттиснутые буквы на бумаге и остается в строках книги. Музыканты натирают канифолью смычки струнных инструментов.

Янтарь из сосновой смолы – отличный материал для изготовления разнообразных ювелирных изделий. Он также используется в оптических приборах, медицинских инструментах, изоляторах.

Древесина сосны – один из основных строительных материалов, она очень богата смолой, поэтому почти не гниет и прекрасно подходит для строительства причалов, дамб, портовых сооружений, для производства мебели, изготовления клавиатурной дощечки и струнных музыкальных инструментов.

Сосна широко распространена от лесотундры до степной зоны в европейской части России, Сибири, реже встречается на Дальнем

Востоке. Образует сосновые леса или боры, растет и в смешанных лесах, занимая чуть более 16 % лесных массивов. Предпочитает освещенные места, но не очень требовательна к почве: она растет везде, где угодно, в том числе и на песке, болоте и скалах, устойчива к засухе, ветрам, морозам, дождям.

Сосна имеет сильно разветвленную корневую систему, уходящую на большую глубину. Глубокими мощными корнями сосна закрепляет почву, задерживает движение песков, очищает воздух от вредных газов, пыли, микробов, насыщает фитонцидами, ароматными эфирами.

В Финляндии в далеко не лучшие времена готовили хлеб с добавлением муки из сосновой коры, а теперь таким образом изготовленный хлеб весьма популярен благодаря своей значительной пользе для здоровья и продается он во многих магазинах Финляндии.

В наших аптеках встречается эфирное масло сосны. Внутрь его можно употреблять для очистки организма (только не стоит использовать больным сердечными заболеваниями), оно облегчает и улучшает кровообращение в нижних конечностях, особенно это заметно при варикозном расширении вен, отложении солей. Достаточно употреблять половину капли эфирного масла сосны (на ломте булки, например) один раз в неделю.

Эфирное масло сосны является также отличным средством при простуде на губах: достаточно 1 раз помазать, чтобы остановилось развитие простуды (конечно, чем раньше средство применено, тем оно эффективнее действует), а если помазать еще раза 2–3 за день, то уже к концу дня все может пройти. Для той же цели годятся мазь скипидарная или масло терпентинное.

*Ель* – изящное и стройное вечнозеленое дерево высотой до 30–50 м, относящееся к семейству сосновых. Крона дерева имеет форму правильного узкого конуса и спускается почти до земли. Верхушка ели всегда острая, она никогда не притупляется. Высокой и стройной ель вырастает лишь тогда, когда самая верхняя почка дерева каждый год нормально распускается и дает начало новому побегу. Если у молодой ели верхушечная почка была повреждена или срезан побег, на котором она находится, то внешний облик дерева резко меняется.

Рост главного ствола прекращается, ближайшие к верхушке боковые ветви постепенно приподнимаются вверх. В результате вместо высокого и стройного дерева получается низкое и уродливое.

Ствол ели покрыт шелушащейся буровато-серой корой. Ветви располагаются мутовками. Хвоя игловидная, сплюснуто-четырёхгранная, темно-зеленая, блестящая, 2–3 см длины, держится на ветвях 6 – 12 лет. Хвоинки у ели значительно короче, чем у сосны. Продолжительность жизни хвои ели больше, чем у хвои сосны. Весной у ели, как и у сосны, на ветвях появляются мужские и женские шишечки. Происходит это примерно в то время, когда цветет черемуха. Ель – растение однодомное, мужские колоски находятся в нижней части побегов в пазухах хвоинок.

Женские шишки удлиненно-цилиндрические, молодые – ярко-красные, поздние – зеленые, в зрелом состоянии – бурые, длиной до 15 см. В мужских колосках-шишечках созревает пыльца, напоминающая тонкий желтый порошок. Пылит ель очень обильно. Пыльца разносится ветром далеко вокруг, оседает на различных предметах. Заметна она даже на листьях лесных трав. Шишки ели, созревающие в первый же год, образованы спирально расположенными кроющими чешуями, в пазухах которых находятся по 2 семяпочки, из которых после оплодотворения развиваются семена. Семена темно-бурые с крылышками, похожие на семена сосны. Выпав из шишки, они точно так же кружатся в воздухе наподобие пропеллера. Вращение их очень быстрое, а падение от этого замедленное. Подхватываемые ветром семена могут улететь от материнского дерева довольно далеко в сторону. Рассеивание семян происходит в конце зимы, в сухие солнечные дни.

В отличие от сосны ель теневынослива. Нижние ветки ее не отмирают и сохраняются, в еловых лесах темно и сыро. У ели корневая система намного меньше, чем у сосны, и расположена в верхнем слое почвы, поэтому дерево неустойчиво, и часто сильные ветры валят его наземь.

Ель хорошо растет под пологом сосны, березы, дуба. У нее, как и у остальных теневыносливых деревьев, густая, плотная крона, пропускающая мало света.

Одна из особенностей ели – чувствительность к поздневесенним заморозкам. Весенние холода губят ее молодые, только что появившиеся, еще не окрепшие побеги. Поврежденные морозом молодые елочки иногда можно видеть в начале лета где-нибудь на открытом месте (на вырубке, на большой поляне среди леса и т. д.).

У ели, как и у сосны, на поперечном разрезе ствола отчетливо выделяются годовичные кольца древесины. Одни годовичные кольца более широкие, другие – более узкие. Ширина годовичного кольца в большой степени зависит от условий среды, в которых растет дерево (температуры, влажности, освещенности, обеспеченности питательными веществами и т. д.). Чем лучше условия, тем шире кольцо. В годы с особенно благоприятными для дерева погодными условиями кольца бывают особенно широкими. Поскольку ель создает очень сильное затенение, то под ее пологом могут существовать лишь достаточно теневыносливые растения.

Кустарников в ельнике обычно мало, на почве – сплошной зеленый ковер мхов, на фоне которого растут немногие таежные травы и густые заросли черники (такой тип леса называют ельником-черничником). Там, где почва лучше обеспечена питательными веществами и достаточно дренирована, как правило, развивается сплошной покров кислицы – маленького травянистого растения с тройчатыми, как у клевера, листьями (данный тип леса получил название ельника-кисличника). На почвах, особенно бедных и очень сырых, под елями расстилается сплошной, довольно толстый ковер мха кукушкина льна (название такого леса – ельник-долгомошник).

В еловом лесу вследствие сильного затенения быстро погибают поросли почти всех древесных пород. Однако подрост самой ели очень долго сохраняется в этих условиях. Впрочем, он имеет сильно угнетенный вид. Деревца меньше роста человека, похожи по форме на зонтик, крона у них приплюснутая, очень рыхлая. Живые ветви совсем тонкие, с редкой короткой хвоей, ствол как лыжная палка. Если острым ножом срезать такой ствол в нижней части, то на поперечном разрезе можно увидеть необыкновенно узкие годовичные кольца, почти не различаемые простым глазом. Рассмотреть их удастся лишь с помощью сильной лупы. Причиной этого является то обстоятельство, что в глубокой тени деревце почти не вырабатывает органических веществ, следовательно, не может производить много древесины.

Проростки ели – почти такие же, как у сосны, в лесу они встречаются довольно редко. Объясняется это тем, что тонкий слабый корешок прорастающего семени часто не в состоянии «пробить» мощный слой сухой опавшей хвои. Зато много всходов бывает там, где



этого препятствия нет: на гнилых, лежащих на земле стволах деревьев, на трухлявых пнях, на недавно обнажившихся участках почвы и т. д.

Размножается ель семенами. Это дерево не может расти в слишком сухом климате и не выносит сухости почвы. В этом отношении ель гораздо прихотливее сосны, которая отлично растет на очень сухих песках. Ель более требовательна, чем сосна, и в отношении плодородия почвы. Она не растет на крайне бедных питательными веществами верховых (сфагновых) болотах. В качестве лекарственного сырья употребляют хвою, незрелые шишки, молодые верхушки веток. Шишки собирают летом до созревания семян, сушат на стеллажах под навесом.

В шишках обнаружены эфирные масла, смолы, дубильные вещества, фитонциды, минеральные вещества. Хвоя содержит аскорбиновую кислоту (200–400 мг) и те же вещества, что и шишки.

Отвар и настой шишек применяют при заболеваниях верхних дыхательных путей и бронхиальной астме, хвою используют как противогрибковое средство, особенно в зимнее время. Хвоя обладает также мочегонным, желчегонным, обезболивающим, противомикробным действиями. Ее рекомендуют при заболеваниях почек и мочевого пузыря. В народной медицине отвар почек и молодых шишек используют при лечении туберкулеза легких, при цинге, водянке, воспалительных заболеваниях органов дыхания.

Ель имеет широкое применение в народном хозяйстве. Ее древесина в больших количествах идет, например, на изготовление бумаги. Из древесины ели вырабатывают целлюлозу, искусственный шелк и многое другое, она широко применяется в строительстве. Еловая древесина – незаменимый материал для изготовления некоторых музыкальных инструментов (из нее делают, например, верхние деки скрипок и т. д.).

Ель является также важным поставщиком дубильных веществ, которые необходимы при выделке кожи. Эти вещества в нашей стране получают главным образом из еловой коры. Другие наши растения в качестве источников дубильных веществ имеют гораздо меньшее значение (используются кора дуба, ивы, лиственницы, корневище травянистого растения бадана и т. д.).

Область естественного распространения ели обыкновенной в нашей стране – почти вся северная половина европейской части. В

самых северных районах этой территории, а также на Урале и в Сибири растет близкий вид – ель сибирская (*Picea obovata*). Ель занимает 10 % площади лесов, образуя еловые леса, входит в состав смешанных. Это одна из наиболее распространенных древесных пород. В европейской части страны ель не распространяется далеко на юг, так как довольно влаголюбива. Восточнее Урала замещается близким видом – елью сибирской, на Кавказе – елью восточной.

*Кедр сибирский* иначе называют сибирской кедровой сосной. Первое из этих названий представляет собой дословный перевод его латинского научного наименования. Кедром же по-русски стали называть совсем другие деревья, растущие в Африке, Аравии и на Гималаях и именуемые по латыни кедровыми (*Cedrus*), а не кедром. Второе же из бытующих названий сибирского кедра представляет собой аналогию научного латинского наименования европейского кедра – сосна кедровая (*Pinus sibirica*). До нашего времени в мире сохранилось только 4 вида кедров: ливанский, гималайский, атласский (в горах Марокко и Алжира), кипрский.

3 вида (атласский, ливанский, гималайский) разводят как декоративные в Крыму, Закавказье, на Черноморском побережье Кавказа, юге Средней Азии. Кедр ливанский изображен на государственном гербе Ливана. Кедр – теплолюбивые, вечнозеленые деревья. Рощ этих деревьев на земле осталось очень мало. Самая большая кедровая роща (кедра ливанского) насчитывает всего 8 деревьев, возраст ее более 1 500 лет.

Путем искусственного разведения кедр попал в Европу, Францию, прижился у нас на Кавказе и в Крыму.

Кедр не дает съедобных семян, хотя по своей треугольной форме их семена похожи на орешки кедровой сосны. Кедровой сосной называют деревья, произрастающие в хвойно-таежной зоне северной части Евразии, Китае, Японии, Северной Корее, Монголии, а также в Северной Америке. Общая площадь лесов, образуемых этими деревьями, составляет 120 млн га. Известны следующие виды кедровой сосны: кедровая сосна сибирская (сибирский кедр), кедровая сосна европейская, кедровая сосна корейская, кедровый стланик, шелкоцвет в Японии, в Китае – сосна Арманда, в Северной Америке – сосна белоствольная и сосна кедровая калифорнийская. На территории Российской Федерации в основном распространены 3 вида сосны

кедровой: это так называемый кедр сибирский, кедровый стланик и кедр корейский (или маньчжурский).

Леса, где растет кедровая сосна, называют кедровниками (или кедрачами). В Северо-Восточной Азии кедровниками называют субарктические и подгальцовые кустовидные стелющиеся заросли кедрового стланика. Кедровники – это особый таежный мир. Из-за густых, плотных крон деревьев в таком лесу довольно темно, а пушистые ветви великанов и молодой поросли придают лесному полумраку таинственное очарование. Зимой и летом в кедровом лесу свой микроклимат. Это своеобразная фабрика кислорода, насыщенного отрицательными ионами и фитонцидами, идеальная среда для здорового отдыха человека. Под пологом такого леса в 1 м<sup>3</sup> воздуха в среднем всего 200–300 микробных клеток, так как фитонциды кедровых обладают антимикробным действием по отношению к бактериям. Воздух кедрового леса можно считать практически стерильным: по медицинским нормам даже для операционных помещений допускается 500 – 1 000 непатогенных микробов.

Кроме истинных кедров и кедровых сосен, на всех континентах, исключая Антарктиду, есть немало пород деревьев, не только хвойных, но и лиственных, которые местным населением также называются кедром. В Южной Америке это цедрела, или бразильский, или гайанский, или перуанский кедр; свиедения крупнолистная, или просто кедр. В Азии – цедрела – тоона, или бирманский кедр, в Африке – гварея Томпсона, среди многочисленных синонимов которой есть и такой: кедр душистый. Все эти так называемые кедры относятся к лиственным породам.

Большая группа хвойных, выделенная в разряд ложных кедров, или коммерческих, растет в основном в лесах Северной Америки: кипарисовик туеобразный (белый кедр) и нутканский кедр (аляскинский желтый); туя гигантская (красный кедр) и туя западная (северный белый кедр); вирджинский кедр (восточный красный) и кедр калифорнийский, или ладанный, названный так за необычайно пахучую древесину.

Кроме того, в Африке растет можжевельник стройный, или африканский карандашный кедр, чье название само говорит о конкретном применении древесины. На Дальнем Востоке, а именно в Японии, растет криптомерия, которую чаще называют японским

кедром. Говорят, что у одной криптомерии, что растет на одном из небольших островов Японии, возраст перевалил за 7 200 лет! Гораздо моложе другой японский кедр-долгожитель, который украшает один из парков в префектуре Тиба, – ему более 400 лет.

Сибирский кедр – это вечнозеленое дерево высотой 35–40 м, в диаметре достигает 1,5–2 м. Плодоносящей является лишь верхняя часть кроны протяженностью 1–1,5 м (редко 2 м). Растет сибирский кедр медленно, живет 300–550 лет, некоторые деревья – до 500–800 лет в сомкнутых древостоях.

Кедр – дерево однодомное, т. е. женские шишечки и мужские колоски растут на одном дереве. Обычно шишечки находятся на более толстых ветвях и преимущественно в верхней части кроны, а мужские колоски вишнево-красного цвета – на нижних частях. В средней части кроны располагаются и шишечки, и колоски.

Так называемое цветение обычно приходится на июнь, но и цветение, и опыление, и оплодотворение, и сроки созревания и опадания шишек существенно зависят от условий местности произрастания, климатических условий. Опыление происходит в июне, оплодотворение – через 11–12 месяцев после опыления. Пыльца имеет воздушные мешки, поэтому с помощью ветра разлетается далеко. Количество пыльцы так велико, что по массе почти равно урожаю семян. Кедровую пыльцу ветер заносит на ручьи, озера, и здесь она ценное питание для вскармливания рыбьих мальков. При поздних весенних заморозках у дерева часто повреждаются цветочные колоски, и это сказывается на плодородии деревьев.

Семена после цветения созревают у кедра на 2 год. Кедр плодоносит 1 раз в 2 года, но хорошие урожаи бывают раз в 4–5 лет, а отличные – раз в 10–15 лет. В кедровниках северных районов шишки созревают значительно позднее. Таежные кедровники Урала начинают давать крупный промысловый урожай не раньше чем через 100 лет с момента посадки. Урожай кедровых орешков в среднем колеблется от 150–170 до 220–250 кг на гектар леса. В заболоченных местах он намного ниже – 50–70 кг, а на сфагновых болотах – до 10–20 кг на гектар. Зато на хороших почвах при достаточном количестве света в урожайные годы в кедровых насаждениях собирают по 400–650 кг орешков с гектара, а иногда и до 1 000 кг! Местные жители в припоселковых кедровниках знают и оберегают высокоплодоносящие

«богатые» кедровые шишки и обычно долгие годы помнят о таких деревьях, погибших от молнии или пожара, как о живых существах. Величина урожаев семян кедрового дерева зависит от многих причин: прежде всего от лесорастительных условий, погодных условий в период опыления, оплодотворения и созревания семян, породного, типологического и возрастного состава древостоев, сомкнутости крон, санитарного состояния деревьев.

Ствол у сибирского кедрового дерева прямой, ровный. Кора на молодых стволах пепельно-серебристая, серо-зеленая, в дальнейшем коричневая, буро-бородавчатая, на очень старых деревьях кора буроморщинистая, толстая. Крона у молодого дерева остропирамидальная, у взрослых широко раскидистая, часто многовершинная. Верхние ветви канделябровидные, приподнятые вверх. Молодые побеги желтоватые и покрыты длинными рыжими волосками.

Хвоя на ветках собрана в пучки по 5 хвоинок, они и придают кедровому дереву пушистость. Отмирание хвои происходит постепенно, при этом пучок теряет 1–2 хвоинки, а остальные остаются зелеными. Меняется хвоя через 3–7 лет, некоторые хвоинки зеленеют и 9 – 10 лет. Длина хвоинок составляет 60 – 140 мм, ширина – примерно 0,8–1,2 мм. Они имеют трехгранную форму, 3 смоляных хода и слегка как бы зазубрены. Почка остроконечная, несмолистая, их закрывают красно-бурые чешуйки, длина почек от 6 до 10 мм.

Шишки (зрелые) – светло-бурого цвета, яйцевидной формы (у других видов бывают цилиндрическими, удлинено-яйцевидными). Длина шишки составляет 6 – 13 см, ширина – 5–8 см. Каждая шишка содержит от 80 до 140 коричневых семян. На ветках кедрового дерева образуется по 4–5 шишек, иногда до 10.

За красоту и величие, многообразную пользу в народном хозяйстве сибирский кедр введен в культуру. Он украшает парки Москвы, Санкт-Петербурга и других городов. Под Ярославлем, например, находится Толгская кедровая роща, посаженная еще в XVI в. Самой старой кедровой рощей на Урале является Верхотурская.

Лекарственным сырьем кедровых деревьев являются семена (орехи), их скорлупа, хвоя, молодые верхушки, почки веток и смола (живица).

Почки сосны собирают ранней весной (в марте – апреле) во время набухания, когда кроющие чешуйки плотно прижаты к почке. Распустившиеся почки для лечебных целей не годятся. Сушат их на

открытом воздухе или в теплом помещении при температуре 20–25 °С. Хвою первого года собирают поздней осенью и зимой вместе с ветками, хранят в холодном месте, под снегом. В этом случае витамины сохраняются до 2–3 месяцев, в комнатных условиях, в посуде с водой – несколько дней. При хранении сушеных веток в комнатных условиях или летом на улице содержание витамина С в хвое уменьшается до 42 % от первоначального в течение уже 2–7 дней. Пыльцу собирают во время цветения. Хранят в стеклянной посуде, хорошо закупорив.

Хвоя содержит 60–70 % высококачественного масла, которое хорошо усваивается человеческим организмом; 19 % азотистых веществ, углеводы, 2 % пентозанов, 4 % клетчатки, 2 % золы, ряд микроэлементов, витамины.

В состав углеводов входят глюкоза, фруктоза, сахароза, сахара, крахмал (12 %). Из азотистых веществ преобладают белки. Они составляют почти 90 %. Белки кедровых хвойных характеризуются повышенным содержанием 19 аминокислот, таких как триптофан, лейцин и изолейцин, валин, лизин, метионин, гистидин, пролин, глицин, треонин, аланин, глютаминовая кислота, аспарагиновая кислота, фенилаланин, цистин и цистеин, тирозин. Из них 70 % являются незаменимыми и условно незаменимыми, что указывает на высокую биологическую ценность белков.

Содержащиеся в кедровой хвое витамины способствуют росту человеческого организма. Так хвоя в своем составе содержит витамин А – витамин роста и развития.

Хвоя кедровых хвойных богата витамином С (аскорбиновой кислотой – 300 мг), провитамином А (каротином) и другими витаминами. Максимальное количество аскорбиновой кислоты в хвое бывает зимой.

Помимо витаминов, хвоя богата дубильными веществами, алкалоидами, терпенами. Из хвои кедровых получают эфирное масло, хлорофилл, витаминные концентраты, производят витаминную муку, которая богата фитонцидами, витаминами С, Е, каротином, микроэлементами (медью, кобальтом, железом, марганцем, фосфором). В 1 кг хвойной муки, полученной из кедровых побегов, содержится 70 мг каротина, до 35 мг витамина Е, а также витамины В, К, В.

Живица кедровых хвойных содержит примерно 30 % скипидара и 70 % канифоли. Полученный из нее скипидар (эфирное, терпентинное

масла) содержит 80 % пиненов, которые являются исходным материалом для синтеза камфоры.

Все в кедре: хвоя, смола, древесина – обладает высокой фитонцидностью. За сутки гектар леса выделяет более 30 кг летучих органических веществ, которые имеют огромную бактерицидную силу. По мнению исследователей, этого количества фитонцидов достаточно, чтобы в большом городе обезвредить все болезнетворные микробы. Ягоды и растения, произрастающие в кедровниках, богаче витаминами и провитаминами, чем растущие в других лесах. Это объясняется тем, что фитонциды активно содействуют образованию в растениях и плодах витаминов и других биологически активных веществ. Фитонциды не только обеззараживают, убивают болезнетворные микроорганизмы – они благотворно влияют на размножение тех микроорганизмов, которые вступают в борьбу с болезнетворными.

Препараты из кедра обладают антимикробными, бактерицидными, противовоспалительными, мочегонными, отхаркивающими, противоастматическими, кровоочистительными, кровоостанавливающими, ранозаживляющими, успокаивающими, противоцинготными свойствами. Под действием препаратов из кедра укрепляются нервная, иммунная, сердечно-сосудистая системы. Соскобленная весной свежая кора кедра используется как слабительное, мочегонное и противоглистное средство.

Из хвои готовят витаминный напиток, живицей лечат раны и нарывы, из нее же получают ценнейшее растительное масло. В отличие от путешественников местное население Сибири никогда не болело цингой. Против цинги можно приготовить лекарство из зеленых хвойных побегов, которые надо истолочь, растереть с измельченной редькой, затем добавить мед и воду и, дав несколько часов настояться, отжать сок и пить его с молоком или сывороткой.

Спиртовая настойка хвои кедра – замечательное средство при заболеваниях органов дыхания и туберкулезе.

Хвою кедра в виде отваров, настоев используют в тех же случаях, что и хвою сосны. Настои, отвары и настойки хвои пьют при бронхиальной астме как противоастматическое средство, при заболеваниях органов дыхания (как простудного, так и инфекционного характера): бронхите, трахеите, воспалении легких, пневмонии, туберкулезе и др. Отвар, настой хвои оказывают отхаркивающее

действие, помогают отхождению мокроты и очищению дыхательных путей. Отвар – хорошее средство для полосканий горла при ангинах, рта при стоматитах и носовых ходов при насморке. Полоскание рта настоем хвои укрепляет десны и зубы, предохраняя их от порчи. Отвар, настой кедровой хвои рекомендуются для ингаляций и компрессов. В виде напитка с добавлением меда хвойный отвар дают детям при рахите.

Пить хвойные отвары, настои полезно людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями. Хвоя кедра способствует очищению сосудов, повышает их эластичность, улучшает состав крови, очищает ее от вредных веществ. Отвар хвои иногда принимают как кровоостанавливающее средство при чрезмерных кровотечениях у женщин. Напитки из хвои кедра полезны выздоравливающим людям, перенесшим тяжелые болезни, операции. При постоянном употреблении настоя кедровой хвои повышаются защитные силы организма, укрепляются нервная, иммунная, сердечно-сосудистая системы. Настой, отвар кедровой хвои пьют при некоторых отравлениях, например, дымом, алкоголем, выхлопными газами. Хвойный напиток полезен и при золотухе. Золотушных и рахитичных детей полезно купать в хвойных ваннах.

Хвойным отваром лапок кедра обмывают ранки, нарывы. В виде примочек его используют при гнойничковых поражениях кожи. Спиртовой настойкой кедровой хвои растирают суставы при ревматизме, подагре, артритах. Из хвои кедра рекомендуются хвойные ванны (как общеукрепляющее и лечебное средство). Они действуют успокаивающе, снимают усталость, нервное напряжение. Такие ванны полезны страдающим ревматизмом, подагрой. Хвойные ванны готовят для детей, больных рахитом, золотухой. При радикулите нужно прикладывать к больному месту распаренную измельченную хвою или распаренные опилки кедрового дерева. Из хвои производится хлорофиллокаротиновая паста. Ее применяют в хирургии, стоматологии, при язвенной болезни, а также как наружное средство при ожогах и различных кожных заболеваниях. При головной боли, мигрени ко лбу и вискам прикладывают полотенце, смоченное крепким отваром, настоем хвои; принимают настой и внутрь.

Отвар, настой хвои кедра, луб молодых деревьев – незаменимые противогрибковые и витаминные средства. Луб молодых кедровых



деревцев применялся для вытягивания стрел, заноз. Из хвои кедра получают эфирное масло, витаминные концентраты, производят витаминную муку.

Хвойную муку производят из уже отработанной хвои, т. е. хвои, из которой извлечены эфирное масло и витамины. Вначале из хвои извлекается до половины содержащегося в ней витамина С, при этом его концентрация доходит до 500 мг на 1 л воды. Хвою продолжают нагревать паром, чтобы отделить эфирные масла. Из 500 кг кедровой лапки получают 2,5 кг эфирного масла. Эфирное масло, полученное из хвои, входит в состав некоторых препаратов, применяемых при заболеваниях почек, печени и др.

В промышленных условиях из тонны хвои кедра производят примерно 5 000 суточных порций витамина С, около 5 кг эфирного масла, 10 кг хвойного экстракта для лечебных ванн.

Окисляясь кислородом воздуха, эфирное масло, содержащееся в хвое, выделяет в атмосферу озон – трехатомный кислород. Озон оздоравливает организм человека в целом.

Кедровники отличаются от других лесов необычайной чистотой и целебностью воздуха. Больным туберкулезом, хроническими и иными заболеваниями легких такой воздух рекомендуется как прекрасное лечебное средство. Благоприятное воздействие на человека оказывают фитонциды кедра, в первую очередь они положительно влияют на его нервную систему. Людям, подверженным истерии, различного рода нервным расстройствам, бессоннице, полезно больше времени проводить у кедра. Им хорошо бы спать на кровати, сделанной из кедрового дерева, вместо обычной пуховой подушки иметь подушечку из свежих кедровых лапок. Этот же совет можно адресовать и тем, у кого нарушена деятельность сердечно-сосудистой системы, больны органы дыхания. Выделяемые кедром фитонциды обладают антимикробным действием по отношению к бактериям дифтерии.

Полезно будет для здоровья, если поставить в жилом доме или в квартире вазу с водой и 2–3 веточками кедра. Фитонциды кедра повышают содержание в воздухе легких отрицательных ионов.

Кедровая древесина является лучшим на свете строительным материалом (по этой причине кедровые деревья беспощадно вырубались), обладает приятным ароматом. Из нее сделаны саркофаги египетских фараонов.

После выпаривания воды и скипидара остается твердая смола – канифоль. Канифоль имеет вид хрупких прозрачных кусков желтоватого цвета, без запаха и горьких на вкус.

Кедр растет в Западной, Средней и Восточной Сибири. Но встречается он только в некоторых ее частях – в местах с повышенной относительной влажностью воздуха. Он образует леса в верхней части лесного пояса на Восточном Саяне, Хамар-Дабане, Байкальском и Приморском хребтах, а также на возвышенностях (Лено-Ангарское плато, Ангарский кряж). В Приангарье кедровники занимают небольшие площади. Несколько шире встречается здесь кедр в качестве примеси в темнохвойной тайге смешанного состава. В прошлом кедр был распространен значительно шире, но оказался уничтоженным лесными пожарами и хищническими рубками для сбора кедровых семян и получения ценной древесины.

В Иркутской области кедровники занимают лишь 4 место по распространенности (12 % покрытой лесом площади). Способность переносить сухость почв в условиях влажного климата и наоборот обусловлена у кедра, как и у других растений, не биологической компенсацией одних свойств среды другими, а возможностью поглощать влагу и метеорологическими условиями. У северной границы своего распространения во влажном и холодном климате кедр сибирский чувствителен к мерзлоте почв и занимает обогреваемые склоны с более сухими почвами. В местах с достаточным для него теплообеспечением и оптимальным увлажнением (например на Хамар-Дабане) кедр растет везде. Кедр требователен к высокой относительной влажности воздуха, особенно в зимний период. В этом он сходен с пихтой сибирской, от которой существенно отличается по другим экологическим свойствам. Эта требовательность обусловлена очень большой поверхностью хвои у кедра и пихты. Поэтому в местах с сухим климатом кедр произрастать не может, что ограничивает его расселение в лесостепь.

## **Глава 2. Целебная сила хвои**

## Лечебное хвойное масло

Промысел производства хвойного масла – исконно русский, сибирский, к сожалению, за период советского времени разрушенный; секреты производства масла до сих пор считались утерянными.

С давних пор в Сибири и на Урале из ядер кедровых орехов и семян сосны извлекали масло, которое считалось деликатесом. Оно и сейчас значительно превосходит лучшие сорта прованского масла, получаемого из маслин, легко усваивается организмом, обладает высокими питательными и целебными свойствами, необычайно богато витаминами и минеральными элементами. Хвойным маслом можно заменить любое растительное масло (облепиховое, репейное, кокосовое, прованское, миндальное и т. д.) во всех случаях медицинского применения. По калорийности масло кедрового ореха происходит говяжьего и свиного жира, а по усвояемости далеко превосходит куриное яйцо. Полноценно заменить кедровое масло невозможно ничем.

Там, где не растет кедр, хвойное масло готовят из семян сосен и елей и самых молодых тонких игл. Хвойное масло по содержанию витамина Е (в среднем 54,8 мг) в 5 раз превосходит оливковое масло и в 3 раза кокосовое. При недостатке в организме человека витамина Е нарушаются обмен веществ, процесс использования жиров, возрастает предрасположенность к атеросклерозу, у кормящих женщин прекращается образование молока. Являясь антиоксидантом, витамин Е придает маслу антиокислительные свойства, что снижает способность холестерина к образованию бляшек. Чем выше содержание этого витамина, тем устойчивее масло к прогорканию. Но самое главное – хвойное масло является по сути концентратом витамина F (его в масле в 3 раза больше, чем в продающемся в аптеках препарате «Витамин F» на основе рыбьего жира). Витамин F – это незаменимые жирные кислоты, в том числе насыщенные жирные кислоты: пальмитиновая (в процентном соотношении к общему количеству жирных кислот – до 4,1 %), стеариновая (до 3,2 %), а также предельно ненасыщенные жирные кислоты: олеиновая (до 35,8 %), гадолеиновая (до 1,04 %), линолевая и линоленовая. Особенно

большое количество содержится в кедровом масле линолевой (до 71,8 %) и линоленовой (до 27,75 %) кислот, обладающих активностью витамина F.

Эти кислоты способствуют снижению холестерина в крови. Поскольку линолевая и линоленовая кислоты не синтезируются в организме человека, то в рационе питания обязательно должны присутствовать продукты, содержащие их. При недостатке их в пище у людей чаще возникают респираторные заболевания, на стенках кровеносных сосудов усиливается осаждение холестерина. Очень чувствительны к недостатку этих кислот дети: у грудных детей возникают дерматиты.

Результаты испытаний, проведенных в ряде институтов Российской Академии Медицинских Наук, клиниках, исследовательских медицинских центрах, свидетельствуют о высокой терапевтической эффективности хвойного масла при лечении трахеита, ларингита и ОРЗ (простуды, гриппа и т. п.), псориаза, нейродермитов и других кожных заболеваний, трофических язв, язв желудка и двенадцатиперстной кишки. Благотворно оно действует при различных аллергических расстройствах; обладает общеукрепляющим действием, способствует устранению синдрома хронической усталости, повышает физическую и умственную работоспособность. Употребление хвойного масла особенно полезно страдающим кожными заболеваниями, облысением, повышенной хрупкостью волоса и ногтей, проживающим и работающим в неблагоприятных климатических и экологических условиях, занятым на работах с повышенным расходом энергии и избыточными психоэмоциональными нагрузками. Особенно необходимо регулярное употребление хвойного масла (принимая во внимание входящие в их состав элементы) детям – для более полноценного формирования растущего организма. Нужно отметить также то обстоятельство, что хвойное масло способствует выведению из организма солей тяжелых металлов.

Являясь естественным пищевым продуктом, хвойное масло не имеет противопоказаний к употреблению и применению как в пищевых, так и в лечебно-профилактических целях. Опираясь на результаты проведенных исследований, можно однозначно сказать, что из природного продукта создан уникальный комплекс натуральных

биологически активных веществ, к структуре и свойствам которого стремятся приблизиться многие, широко рекламируемые и распространенные сегодня, комплексы из искусственных компонентов. Но и это не все. Хвойное масло используется во всех основных продуктах (духах, одеколоне, туалетных водах, скрабах, кремах, лосьонах, шампунях) ведущих парфюмерных фирм.

Хвойное масло оздоравливает иммунную, нервную и мочевыводящую системы, является сильным антисептиком, обладает спазмолитическими и противовоспалительными свойствами, применяется при почечно-каменной болезни. Ингаляции используют для лечения инфекций дыхательных путей, ОРЗ, ОРВИ, при бронхитах, синуситах, гриппе, астме и других ЛОР-заболеваниях. Хвойное масло – стимулятор при умственной вялости, повышает сопротивляемость организма. Масло часто распыляют для освежения воздуха в помещении, мягкой дезинфекции. Втирание в кожу усиливает кровообращение, снимает боли в суставах и мышцах. Ванны используются как укрепляющие.

#### ***Способы применения в лечебных целях***

Взрослым – внутрь по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

Детям – внутрь по 1 ч. л. 2 раза в день за 30 минут до еды.

При ринитах – по 1 капле в нос 3 раза в день. Наружно – в виде повязок, пропитанных маслом, 1 раз в день.

Ингаляции: по 10 капель на сеанс, 6–7 сеансов; тампоны, пропитанные маслом, курс – 8 – 15 процедур.

Кедровое масло – первое средство от всех простуд, атеросклероза, кожных заболеваний, незаживающих ран, ожогов, язв желудка и двенадцатиперстной кишки.

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах: утром за 30 минут до еды и вечером через 2 ч после последнего приема пищи по 1 ч. л. (можно разводить молоком 1: 1). Курс лечения – 21 день. При необходимости повторить курс через 10 дней.

При атеросклерозе по 0,6 г 1 раз в день до еды. Курс лечения – 30 дней. При необходимости повторять курс лечения.

При ожогах и обморожениях смазывать пораженное место или накладывать повязки с хвойным маслом до излечения.

При кожных заболеваниях смазывать пораженное место 2 раза в день и принимать 1 раз в день утром 1 ч. л. масла.

При аллергических заболеваниях принимать 3 раза в день по 1 ч. л. масла перед едой. При сезонных заболеваниях (например весенней сезонной лихорадке) желательно начинать профилактическое лечение за месяц до ожидаемого рецидива болезни.

При очень сухой коже, обветренной, а также некогда обмороженной коже рекомендуется протирать лицо хвойным маслом. Оно замечательно питает и смягчает кожу.

Во избежание образования морщин нужно протирать лицо хвойным маслом 1 раз в день.

При сухой себорее, шелушении очень полезно смазывать кожу хвойным маслом.

Шелушащиеся, потрескавшиеся руки нужно лечить компрессами, обертывая руки льняной тканью, смоченной хвойным маслом.

От перхоти рекомендуется смешать 1 ст. л. хвойного масла, 1 ст. л. отвара чая и 1 ст. л. водки. Смочить голову, через 2–3 ч вымыть. Процедуру повторить 2–3 раза с промежутком в 4–7 дней.

Маслом смазывают кожу при различных заболеваниях: экземе, псориазе, фурункулезе, диатезе, сухости и пр. А также оно помогает при обморожении и ожогах. Постоянное употребление масла ведет к выздоровлению.

Для размягчения нарывов, фурункулов на них накладывают повязки, смоченные или пропитанные маслом. С этой же целью к больному месту прикладывают разжеванные семена и иглы.

При варикозном расширении вен рекомендуется употреблять хвойное масло и смазывать вены 2 раза в день маслом, при этом кончиками пальцев делать легкий массаж.

Хвойным маслом лечат опрелости.

Масло, получаемое из семян и игл хвойных деревьев, – замечательное лечебное средство при туберкулезе, атеросклерозе, повышенном артериальном давлении.

При мастите к больной груди можно делать компресс, смочив кусочек льняной ткани хвойным маслом.

Хвойное масло – эффективное средство при болезни Бери-Бери. Оно восполняет недостаток в организме витамина В12, который вызывает это заболевание. Следует помнить, что молоко кормящих матерей, больных Бери-Бери, опасно для здоровья малыша.

## **Целительная хвоя**

В народной медицине водный настой и спиртовую настойку хвои принимают при малярии (как правило, в чистом виде или с добавлением спиртовой настойки подсолнечника), при острых желудочно-кишечных заболеваниях, а также при гриппе и прочих простудных недугах. Кроме этого, водный настой и спиртовая настойка помогают при заболеваниях дыхательных путей. А если говорить о наружном применении, необходимо упомянуть, что хвоя обладает антисептическим и болеутоляющим эффектами.

В современной научной медицине настой из хвои, а также хвойное масло входят в составы для ингаляций при абсцессах легких, заболеваниях верхних дыхательных путей, ларингитах, трахеитах, а также при катаральных и гнилостных бронхитах.

Отваром и настоем хвои промывают и смачивают гнойные раны, язвы, флегмоны, гнойные маститы и прочие гнойничковые заболевания, а также абсцессы.

Настой, помимо всего прочего, также применяют в гинекологической практике для лечения эрозии и язвы шейки матки.

Мы уже говорили о том, что из хвои получают эфирное масло, которое используют для ингаляций при заболеваниях дыхательных органов, а также для втирания при невралгических заболеваниях и ревматических болях.

Если препаратом из хвои прополоскать полость рта, уже через час слизистая оболочка верхних дыхательных путей практически полностью освободится от вируса.

В лечебных целях чаще используют хвою кедра. Из 1 т игл и молотых веток можно получить от 3 до 5 кг эфирного масла. Препараты на основе хвои активно воздействуют на грамположительные и грамотрицательные микроорганизмы.

Хвойное эфирное масло можно применять для лечения ожогов и инфицированных ран глаз. Оно способствует их заживлению и подавляет развитие наиболее часто выделяемого из конъюнктивального мешка золотистого стафилококка, довольно устойчивого ко многим антибиотикам.



Хвойное масло не только предупреждает распространение инфекции, возникающей в области раны, оно сохраняет зрительные функции глаза. Для лечения глазных ран рекомендуют применять 3 %-ную мазь или эмульсию эфирного масла на обессмоленном нафталине.

В народной медицине хвойное масло применяют наружно в качестве антисептического средства при лечении рака молочных желез, а также при раке прямой кишки.

При артрите народная медицина рекомендует использовать специальные компрессы, которые уменьшают боль и способствуют замедлению воспалительного процесса.

Это может быть компресс на основе хвойного масла или с мазью из цветков донника лекарственного, шишек хмеля обыкновенного или из цветков зверобоя продырявленного.

Ванны с экстрактом хвои полезны для укрепления организма после тяжелых болезней, потому что пары, насыщенные эфирным маслом, благотворно воздействуют на слизистую оболочку. В этом случае в них необходимо добавлять по 20–30 капель эфирного хвойного масла.

Хвойное масло является прекрасным средством, отпугивающим комаров и прочих надоедливых насекомых.

Специальными экспериментами выявлена бактерицидная активность хвои.

Фитонциды хвойных растений убивают практически все виды болезнетворных микробов. Ни один антибиотик не может сравниться с ними по широте своего воздействия.

Вдыхание свежеприготовленной кашицы из хвои (она особенно активно выделяет летучие фитонциды в первые 10–15 мин, а затем их поток значительно сокращается) действительно при лечении заболеваний верхних дыхательных путей, острых и хронических воспалений легких и бронхов. Попадая в дыхательные пути, фитонциды очищают их от болезнетворных бактерий, тонизируют и оздоравливают организм.

Интересные исследования были проведены учеными в детских учреждениях. Воздух помещений насыщали летучими веществами, выделяемыми хвоей, что вызывало гибель болезнетворных микробов. В конечном итоге значительно снизилась детская заболеваемость.

Фитонциды используются и для дезинфекции воздуха. Так в помещениях периодически разбрасывают ветки растения, распыляют

спиртовые экстракты хвои: она не вредна для человека (в отличие от химических препаратов, используемых в целях дезинфекции) и не разрушает дерево, металлы, ткани и краски.

Очищая воздух от бактерий, фитонциды тем самым способствуют профилактике заболеваний. Однако их обеззараживающие свойства проявляются не только в этом. Летучие фитонциды хвои также отпугивают грызунов и насекомых, которые являются переносчиками болезнетворных микроорганизмов.

Необходимо заметить, что эфирные масла, получаемые из разных видов хвойных деревьев, в зависимости от свойств и особенностей применения могут быть разделены на 3 группы: технические, как мы уже рассмотрели выше, а также парфюмерные и фармацевтические.

Всестороннее изучение лекарственных свойств хвои выявило ярко выраженные антисептические и дезодорирующие свойства, а также способность положительно влиять на обменные процессы в клетках кожи.

Хвоя известна необыкновенно сильными противовоспалительным и противомикробным качествами. Это, собственно, и сделало кедр одним из наиболее популярных лекарственных растений, широко применяемых при разнообразных кожных болезнях со времен древнегреческого врача Диоскорида.

Спиртовая настойка (или водный настой) хвои уменьшает или же совсем прекращает воспалительные процессы и ускоряет регенерацию тканей.

Сильные антибиотические свойства способствуют быстрому заживлению кожи при порезах, гнойных ранах, фурункулах, нарывах, обморожениях. При ожоге, например, можно избежать появления волдыря, приложив к обожженному месту ватный тампон, смоченный спиртовой настойкой хвои.

Отвар молодых почек и шишек ели – прекрасное средство при лечении цинги, водянки, различного рода кожных сыпей. Берут 2 ст. л. измельченного и промытого сырья, варят в 1 л молока в закрытой эмалированной посуде в течение 20 мин, после остывания принимают в каждый прием по 300 г в день.

Из хвои ели готовят витаминный напиток, который рекомендуется принимать для предупреждения цинги и усиления сопротивляемости организма. Такой напиток особенно полезен зимой, когда содержание

аскорбиновой кислоты в хвое и других составляющих ели резко возрастает.

Для приготовления напитка берут 2 ст. л. хвои, промывают ее в холодной воде, закладывают в посуду, закрывают крышкой, заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 20 мин, настаивают 30 минут и процеживают. Перед употреблением сдабривают сахаром, медом или капустным рассолом и пьют по 200 г в день в 2–3 приема.

Хвойный настой с давних пор применяется для профилактики и лечения цинги. Для этого берут 1 ст. л. хвои сосны, заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1–3 ч, процеживают и пьют 3 раза в день по 70 г в перерывах между приемами пищи.

Лапки ели варят с солью и делают ванны при пояснично-крестцовом радикулите, лишае, миозитах. Измельченная смола применяется наружно при гнойных ранах и язвах.

Хвоя обладает замечательными целебными свойствами. Содержащееся в ней эфирное масло оказывает сильное противомикробное действие, особенно в отношении стафилококков. Хвойные фитонциды прекрасно очищают в помещениях воздух от болезнетворных микробов. Для такой дезинфекции нужно трижды в год – осенью, зимой и весной – расставлять по всей квартире (в спальне, гостиной и кухне) хвойные букеты. При необходимости процедуру можно проводить и чаще.

Другой простой способ насытить воздух в доме целебным ароматом – заполнить половину ведра еловыми (сосновыми) ветками, залить их кипятком и поставить в комнате в укромном месте, не закрывая крышкой, чтобы эфирные масла могли свободно испаряться. В горячую хвойную воду можно добавить несколько капель лимонного сока.

В народной медицине еловая хвоя используется в качестве мочегонного средства. 1 ч. л. хвои заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин, процеживают и принимают по 1 ст. л. 2–3 раза день.

В осенне-зимний период, в сезон простуд и гриппа, перед выходом на улицу разотрите пальцами каплю елового масла и смажьте им крылья носа. Тогда никакая инфекция к вам не пристанет.

Настой еловых шишек применяют для ингаляций и полосканий при ангине, хроническом тонзиллите, ларингите, фарингите, бронхите,

пневмонии, гайморите, рините. Он одинаково полезен как взрослым, так и детям.

Для приготовления настоя берут измельченные еловые шишки, заливают их кипяченой водой в соотношении 1: 5, кипятят 30 мин, помешивая, затем настаивают 15 минут и процеживают через 3 слоя марли. Получается коричневая жидкость с приятным хвойным запахом и вяжущим вкусом. Для ингаляций настой подогревают до 60–80 °С и берут 20–30 г на одну процедуру для взрослых.

## **Глава 3. Лечение хвоей**

## Заболелвания дыхательных путей

Широкое применение при простудных и инфекционных заболелваниях находит небезызвестный всем кедр. Его противовоспалительные успокаивающие свойства помогают при бронхите, гриппе, ангине, а также замечательно справляются с кашлем, неизменно сопровождающим эти заболелвания.

Масло, приготовленное из хвои этого дерева, – замечательное средство для удаления мокроты и дезинфекции при заболелваниях верхних дыхательных путей и лор-органов. Лечебное хвойное масло также входит в состав ингаляций при болезнях носоглотки.

### ОРЗ

Предлагаю несколько нетрадиционных способов лечения ОРЗ и его осложнений с помощью хвои.

Если вы захватили простуду в ее начальном проявлении, если вас преследуют упорные боли и першение в горле, такой способ лечения именно для вас.

Требуется: 2 ст. л. хвои, 200 г воды.

Способ приготовления. Хвою залейте кипящей водой, накройте и отставьте на время в сторону, укутав чем-нибудь теплым, например шерстяным платком. Через 2 часа настой процедите.

Способ применения. Полощите горло через каждые 2–3 часа ежедневно.

Требуется: 50 г натурального хвойного масла, 500 г воды, 2 г бальзама «Звездочка».

Способ приготовления. В кипящую воду запустите масло хвои и небольшое количество бальзама «Звездочка». Прокипятите 2 минут и слегка остудите.

Способ применения. Приготовьте из бумаги воронку, накройте ею кастрюлю с отваром и подышите над паром 15–20 минут попеременно то одной ноздрей, то другой. Пользуйтесь этим способом при гриппе и ОРЗ.

Требуется: 3 ст. л. листьев полыни, 1/2 л спирта, 1 ст. л. хвои, 200 г воды.

Способ приготовления. Хвою залейте кипятком, настаивайте 1 час. Заранее сделайте настойку полыни на спирте, желательнее выдержать ее не менее недели. Настой хвои процедите и 6 ст. л. его добавьте в спиртовую настойку полыни.

Способ применения. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день. Лучшее время приема – за 30 минут до еды и перед отходом ко сну. Курс лечения – 2–3 недели.

Это средство оказывает действие при потере голоса, упорном кашле, также замечательно оно помогает при плеврите.

Требуется: 250 г семян аниса, 800 г воды, по 1 ст. л. пчелиного меда, крепкого вина, 1 ч. л. хвойного масла.

Способ приготовления. В горячую воду положите семена аниса, прокипятите их в кастрюле под приоткрытой крышкой 5 минут. Отвар процедите и добавьте в него мед, а затем вино. Через некоторое время огонь выключите.

В готовый отвар влейте хвойное масло.

Способ применения. Доза приема зависит от индивидуальной переносимости. Но наилучший вариант – по 1 ст. л. через каждые 3 часа.

Требуется: 6 ст. л. хвои, 2 л воды, 2 ст. л. меда, 1 капустный лист.

Способ приготовления. Хвою залейте горячей водой, проварите 3 минут и настаивайте в теплом месте 2–3 часа. Процеженный настой смешайте с медом, желательнее липовым. После этого добавьте мякоть капустного листа, прокрученного через мясорубку. Все еще раз тщательно перемешайте и смесь слегка подогрейте на водяной бане.

Способ применения. Выложите смесь на хлопчатобумажную ткань. Той стороной, где распределена смесь, положите на грудную клетку, а сверху накройте еще одним слоем марли и вощеной бумаги или целлофана.

Хорошенько закрепите компресс, чтобы он не съезжал. Держите его 2 часа.

Применяйте этот способ лечения до тех пор, пока не наступит облегчение.

Ангина

Требуется: 250 г воды, 1 ст. л. сухих цветов ромашки, 3 ст. л. меда, 10 ст. л. отвара хвои.

Способ приготовления. Аптечную ромашку залейте горячей водой, охладите и пропустите сквозь фильтр. Добавьте в нее мед и небольшое количество заранее приготовленного отвара из хвои. Все тщательно смешайте.

Способ применения. Применяйте как полоскание при воспалительных заболеваниях горла, желательно 6–8 раз в день. Процедуры выполняйте 7 – 10 дней подряд.

Требуется: по 2 ст. л. листьев шалфея, ягод и листьев малины, листьев мяты перечной и хвои, 7 ст. л. травы зверобоя, по 1 ст. л. почек березы повислой и сосны, корней алтея и девясила высокого, 400 г кипятка.

Способ приготовления. 2 ст. л. смеси залейте кипятком и настаивайте 12 ч, процедите.

Способ применения. Настой рекомендуется принять в течение дня в 3 приема.

#### Бронхит

Требуется: 300 г редьки, 5 ст. л. сахара, 2 ч. л. настойки кедр.

Способ приготовления. Редьку измельчите, засыпьте сахаром и сложите на противень. Отставьте на некоторое время, до тех пор пока не выделится сок.

Затем противень с редькой поставьте в духовку на средний огонь и испеките, остудите и разотрите ложкой до однородной массы. В нее налейте спиртовую настойку кедр.

Способ применения. Пейте по 2 ч. л. 2 раза в день после еды.

При кашле различного происхождения можно попробовать и такой рецепт.

Требуется: 50 г кипяченой воды, 20–30 капель спиртовой настойки кедр.

Способ приготовления. Настойку смешайте с водой.

Способ применения. Настой принимайте 2–3 раза в день.

Требуется: по 2 ст. л. ромашки аптечной, травы тимьяна, мяты перечной, по 3 ст. л. хвои и почек сосны, по 4 ст. л. корней девясила и листьев шалфея, 1/2 л кипятка.

Способ приготовления. 3 ст. л. полученной смеси залейте кипятком, кипятите 3–4 минут.

Способ применения. Снимите чайник с огня, на его носик наденьте бумажную воронку и дышите горячим паром через нос и рот.



## **Гинекологические заболевания и заболевания мочеполовой системы**

### Эрозия

Женщина, с уважением относящаяся к своему телу и себе, не позволит болезни подточить ее изнутри. Согласно энциклопедическому словарю эрозия – это поверхностное изъязвление слизистой оболочки влагалищной части шейки матки. Считается одной из форм предрака и присутствует у каждой второй женщины. Наверное, поэтому многие женщины считают эрозию делом обычным и привычным.

Женщины склонны недооценивать это заболевание и думать, что эрозия исчезнет сама, без всякого вмешательства. Бывает, она действительно рассасывается, но очень редко. А между тем невмешательство может привести к печальным последствиям: эрозия может прогрессировать и поразить всю шейку матки. Кроме того, невылеченная эрозия – это по большому счету «ворота» для любой инфекции, и каждая женщина должна об этом помнить.

Более сознательные представительницы слабого пола как-то пытаются бороться с нею и проходят процедуру прижигания ее жидким азотом либо электричеством. Кстати, нерожавшие женщины должны знать, что им прижигать эрозию электричеством нельзя ни в коем случае, так как на ее месте остается рубец, который во время родов воспрепятствует раскрытию шейки матки.

Жидкий азот, конечно, предпочтительнее, но почему-то процедуру прижигания этим средством делают не везде. Да и на начальных стадиях развития эрозии делать прижигание азотом или электричеством нежелательно, так как остаются рубцы.

Знающие люди говорят, что на этапе развития эрозии ее можно «прижечь» облепиховым маслом. Кроме него, широко используется и масло хвои, которое содержит активные вещества, препятствующие увеличению эрозии и способствующие ее стягиванию. Природные средства тем и хороши, что не оставляют рубцов на шейке матки. На месте ярко-красной эрозии после применения масел образуется нежно-розовая неповрежденная поверхность.

В принципе, с помощью природных средств можно попытаться вылечить эрозию и больших размеров, только на это потребуются время, терпение и выдержка, потому что на период лечения придется воздержаться от половых отношений.

Итак, как же лечить эрозию хвоей? Существует старый проверенный способ.

Требуется: упаковка гигиенических тампонов и масло хвои.

Способ приготовления. Пропитайте маслом хвои обычный гигиенический тампон.

Способ применения. Подготовленный тампон введите во влагалище за 2–3 часа до сна. Ложась спать, тампон удалите. Подобная процедура должна стать ежевечерней в течение 10 дней, после чего «прижигание» прервите и начните спринцевание настоем из хвои.

Чтобы делать спринцевание, понадобится следующий настой из хвои.

Требуется: 30 г сушеной хвои, 200 г кипятка.

Способ приготовления. Хвою залейте кипятком, закройте крышкой и настаивайте 30 минут.

Способ применения. Еще теплый настой наберите в спринцовку. Спринцевание осуществляйте ежедневно в течение недели, после чего опять вернитесь к «прижиганию».

Для лечения эрозии можно приготовить настой из хвои и экстракта пиона.

Требуется: 3 ст. л. хвои, 30 г вытяжки пиона, 400 г воды.

Способ приготовления. Смесь залейте кипятком и дайте настояться 1 час.

Готовый настой процедите и поставьте в теплое место.

Способ применения. Ежевечерне проделывайте спринцевание. Процедуру прижигания можно сделать и более эффективной, если смешивать 2 масла: облепиховое и хвойное. Их смесью пропитывайте тампон и «прижигайте» эрозию.

## Болезненные менструации

Редкая женщина не мучится от болей в день начала менструации. Сейчас существует огромное количество препаратов, которые снижают неприятную тяжесть в низу живота и способствуют более активному процессу раскрытия матки и отторжения с ее стенок крови. Но замечено, что у многих безобидные препараты и лекарства вызывали еще больший приступ боли, тошноты, доходило даже до рвоты. Видимо, все дело в том, что в процессе перестройки организма он очень тонко реагирует на все чужеродное, что попадает в него. Растительные препараты нашему организму ближе, поэтому давайте воспользуемся их целительной силой.

При сильных болях пейте отвары и настои из хвои в сочетании с травами, которые наделены спазмолитическим, а также успокаивающим действиями.

Требуется: 2 ст. л. листьев белены черной, 3 ягоды омелы белой, 3 ст. л. хвои, 300 г воды.

Способ приготовления. Траву и хвою залейте кипятком и поставьте на несильный огонь. Варите их 15 минут, после чего снимите с огня и дайте немного настояться. Ягоды омелы заварите в кипятке, а когда настой будет готов (через 1 час), смешайте его с настоем хвои.

Способ применения. Пейте настой теплым при сильных болях. Благодаря входящим в состав белены алкалоидам, которые обладают атропиноподобным действием, белена оказывает спазмолитическое влияние на гладкую мускулатуру. Омела – прекрасное болеутоляющее, а хвоя хорошо успокаивает.

Общеизвестно, что настой из листьев багульника успокаивает. Листья дурмана обладают спазмолитическим действием, поэтому хорошо снимают спазмы, вызываемые сокращением матки. В сочетании с хвоей настой быстро приведет вас в рабочее состояние и избавит от боли.

Требуется: 2 ст. л. хвои, 0,5 ст. л. листьев дурмана, 1 ст. л. листьев багульника, 200 г воды.

Способ приготовления. Листья смешайте, залейте кипятком и настаивайте 20 минут.

Способ применения. Готовый настой пейте при сильных болях.

В целях профилактики сильных болей вы можете пить настои, приготовленные из хвои и элеутерококка. Они хорошо подготавливают матку к сокращениям и делают процесс отторжения кровяных сгустков безболезненным.

Требуется: 2 ст. л. хвои, 1 ст. л. листьев элеутерококка, 200 г воды.

Способ приготовления. Листья и хвою заварите в чайнике, настаивайте 10 минут, процедите.

Способ применения. Пейте готовый настой натошак по 2 ст. л. Начинайте пить за неделю до прихода менструации.

## Воспалительные процессы

Воспалительные процессы, в частности воспаление придатков, также можно вылечить, если ежедневно делать спринцевание настоями из хвои в сочетании с другими травами. Хвоя обладает хорошим противовоспалительным действием и успешно борется с разного рода простудными недомоганиями.

Требуется: 3 ст. л. хвои, 2 ст. л. листьев календулы, 300 г воды.

Способ приготовления. Листья и хвою залейте кипятком и дайте им настояться 30 минут. Готовый настой процедите.

Способ применения. Процедуру спринцевания проводите ежевечерне, перед сном.

Требуется: 2 ст. л. хвои, 1 ст. л. зверобоя, несколько листиков мяты, 200 г воды.

Способ приготовления. Травы и хвою залейте кипятком и дайте им настояться 40 минут. Процедите настой.

Способ применения. Готовым настоем спринцуйтесь каждый вечер.

Требуется: 2 ст. л. хвои, 1 ст. л. листьев медуницы, несколько ягод черемухи, 200 г воды.

Способ приготовления. Траву и хвою залейте кипятком и дайте настояться 40 минут. Из ягод черемухи приготовьте отвар и соедините его с настоем.

Способ применения. Принимайте каждое утро натошак по 3 ст. л.

Требуется: по 1 ст. л. хвои, шалфея, листьев мальвы, 200 г воды.

Способ приготовления. Травы и хвою залейте кипятком, дайте им настояться.

Способ применения. Готовый настой принимайте каждое утро перед едой по 3 ст. л.

### Цистит

Цистит – воспаление мочевого пузыря, обычно возникающее на инфекционной почве. Болезнь характеризуется частым и болезненным мочеиспусканием, а также присутствием крови и гноя в моче.

При цистите хорошо помогают ванночки с добавлением хвои и других трав, усиливающих действие хвои.

Требуется: 100 г хвои, 50 г цветков календулы, 3 л кипятка.

Способ приготовления. Сырье залейте кипятком. Настаивайте, пока не охладите до температуры 38,5 °С.

Способ применения. Принимайте горячие ванны ежедневно в течение 15 минут.

Требуется: 100 г хвои, 70 г травы грыжника, 3 л кипятка.

Способ приготовления. Сырье залейте кипятком, настаивайте, пока не охладите до 38,5 °С, процедите.

Способ применения. Принимайте ванны по 15–20 минут.

Требуется: 150 г хвои, 70 г листьев брусники, 500 г кипятка.

Способ приготовления. Залейте хвою кипятком, процедите. Листья брусники измельчите и залейте 400 г кипятка.

Способ применения. Полученные настои соедините и налейте в ванночку.

Требуется: 100 г хвои, 50 г цветков васильков, 1 л воды.

Способ приготовления. Хвою залейте водой. Дайте настояться, затем процедите. Васильки заварите в 400 г кипятка и настаивайте 20 минут.

Способ применения. Полученные настои соедините и используйте для ванночек.

При цистите полезно пить настои из хвои в смеси с другими травами.

Требуется: 20 г хвои, 10 г цветков бузины, 400 г воды.

Способ приготовления. Заварите хвою и бузину отдельно. Настаивайте по 40 минут. 1 ч. л. хвойного настоя смешайте с 2 ст. л. бузинового настоя.

Способ применения. Пейте каждое утро натошак.

Можно также заваривать хвою и свежие цветки липы для питья.

Требуется: по 20 г хвои и цветков липы, 400 г воды.

Способ приготовления. Травы заварите в отдельной посуде. Настаивайте 20 минут. 3 ст. л. липового настоя смешайте с 1 ч. л. настоя хвои.

Способ применения. Пейте каждое утро натошак по 2 ст. л.

Требуется: 30 г хвои, 10 г цветков василька, 5 г листьев мать-и-мачехи, 400 г воды.

Способ приготовления. Хвою заварите отдельно. Остальные травы заварите вместе и дайте им настояться 20 минут. 1 ч. л. хвои смешайте с настоем василька и мать-и-мачехи.

Способ применения. Принимайте 3 раза в день за 30 минут до еды по 3 ст. л.

Требуется: 20 г хвои, по 10 г цветков и листьев бессмертника, 400 г воды.

Способ приготовления. Хвою залейте кипятком, настаивайте 15 мин, процедите.

Бессмертник залейте кипятком, настаивайте 20 мин, процедите. Смешивайте из расчета, чтобы на 1 ч. л. настоя хвои приходилось 3 ч. л. настоя бессмертника.

Способ применения. Пейте 3 раза в день до еды по 3 ст. л.

Требуется: по 20 г хвои и толокнянки, 400 г воды.

Способ приготовления. Заварите травы по отдельности, настаивайте 20–25 минут. Настои процедите. К 3 ст. л. настоя толокнянки добавьте 1 ч. л. настоя хвои.

Способ применения. Пейте каждое утро натощак по 50 мл.

Помимо настоев и ванн, при цистите хорошо делать спринцевания специально приготовленными настоями, в состав которых входят хвоя, календула, цветки бузины и васильков. Спринцеваться надо перед сном, после процедуры лучше не вступать в интимные отношения.

## **Заболевания и повреждения кожи**

Ушибы, раны и травмы

Благодаря эфирным маслам хвоя отличается ярко выраженным антисептическим свойством. Этому также способствуют полифенольные соединения, которые наделены антибактериальной активностью. Поэтому хвоя широко используется при лечении ран, свищей и язв.

Вылечить инфицированные раны можно, используя примочки из настоя хвои, так как он действует антисептически. Помимо этого, хвою можно брать в сочетании с другими травами, чтобы ускорить процессы заживления.

Требуется: 30 г хвои, несколько ягод брусники, 20 г зверобоя, 200 г воды.

Способ приготовления. Хвою и зверобой залейте, дайте настояться 20 минут.

Ягоды брусники разомните ложкой до образования кашицы. Плоский ватный тампон смочите в настое, выложите на него брусничную кашицу.

Способ применения. Готовую примочку наложите на рану, оставьте на 30 минут.

Подобное средство хорошо тем, что хвоя действует как антисептик, брусника обеззараживает, а зверобой обладает антимикробным действием. Все это способствует быстрому заживлению ран.

Требуется: 40 г хвои, по 10 г корней аира болотного, девясила, цветков клевера пашенного, 100 г воды.

Способ приготовления. Все сырье измельчите, залейте водой, закройте крышкой и дайте потомиться на медленном огне. Готовую смесь остудите и выложите на кусок марли.

Способ применения. Примочку положите на 15–20 минут на поврежденное место.

Требуется: 30 г хвои, 20 г горечавки желтой, по 10 г семян гречихи посевной, цветков ромашки, 1 л воды.

Способ приготовления. Сырье залейте кипятком. Дайте настояться 40 минут, процедите.



Способ применения. Настоем пропитайте ватный тампон и наложите его на поврежденное место на 30–35 минут.

Требуется: 30 г хвои, несколько ягод лимонника, 100 г воды.

Способ приготовления. Хвою залейте небольшим количеством горячей воды.

Ягоды лимонника отварите в течение 10 минут. Разваренную мякоть ягод соедините с настоем хвои.

Способ применения. Марлю опустите в готовый настой и наложите на рану на 30 минут.

Этот сбор особенно хорош тем, что лимонник обладает способностью регулировать процессы регенерации в тканях. А хвоя – хороший антисептик.

Требуется: 50 г хвои, 40 г листьев подорожника свежего, 100 г воды.

Способ приготовления. Хвою залейте кипятком, дайте настояться, процедите.

Листья подорожника мелко порубите.

Способ применения. Марлю или плоский ватный тампон смочите в настое, выложите на рану кашицу из подорожника и замотайте марлевой повязкой, пропитанной хвоей. Эту примочку оставьте на 1 час.

### Язвы

Под язвой понимается дефект кожи или слизистой оболочки со слабой тенденцией к заживлению. Это происходит из-за того, что грануляционные ткани развиваются медленно, процесс эпителизации нарушается.

Лечение язвенных ранок будет результативнее с помощью хвои, а также трав, усиливающих регенерацию тканей. Можно использовать арнику и зверобой. Все эти травы вам известны. Помимо них, для лечения подходят кориандр, ноготки, гранат, сушеница, физалис и др. Все они хороши в сочетании с хвоей.

Требуется: 40 г хвои, 200 г воды, несколько семян кориандра.

Способ приготовления. Из хвои приготовьте настой, процедите его и отставьте. Семена кориандра поварите 10 минут.

Способ применения. Настой и отвар процедите и промывайте язвенные ранки 3 раза в день.

Семена кориандра хорошо стимулируют регенерацию поврежденных тканей, в сочетании с хвоей процессы заживления язв активизируются. Это происходит благодаря входящим в состав хвои дубильным веществам, способным изменять свойства белков и образовывать на слизистых оболочках пленку. Эта защитная пленка в дальнейшем препятствует воспалению.

Требуется: 50 г хвои, 20 г ягод облепихи, 10 г ягод шиповника, 400 г воды.

Способ приготовления. Из хвои приготовьте настой, а из плодов шиповника и облепихи – отвар. Разваренную мякоть ягод извлеките из отвара, смешайте отвар с настоем.

Способ применения. Смазывайте язвенные ранки настоем 2 раза в день.

Требуется: 30 г хвои, 10 г листьев герани, корень окопника, 300 г воды.

Способ приготовления. Из герани и хвои приготовьте настой, а из корня окопника – отвар. Отвар смешайте с настоем.

Способ применения. Смочите ватный или марлевый тампон и наложите на язву на 20–30 минут.

Требуется: 40 г хвои, 10 г листьев сушеницы, 2 ч. л. очищенного растительного масла, 100 г воды.

Способ приготовления. Листья сушеницы настаивайте в масле 1 сутки. Из хвои приготовьте настой. 1 ч. л. настоя хвои смешайте с 2 ч. л. масляного настоя сушеницы.

Способ применения. Смазывайте язвенные ранки 2 раза в день.

Требуется: 50 г хвои, 20 г плодов физалиса, 1 ч. л. очищенного растительного масла, 100 г воды.

Способ приготовления. Ягоды физалиса измельчите, залейте маслом и дайте настояться 2 суток. Из хвои приготовьте настой. Процедите, добавьте 2 ч. л. в масло с физалисом.

Способ применения. Полученной смесью смазывайте язвы дважды в день.

Физалис хорошо действует как ранозаживляющее средство.

Требуется: 30 г хвои, 20 г листьев василисника, несколько ягод лимонника, 200 г воды.

Способ приготовления. Из василисника и хвои приготовьте настой, а ягоды лимонника поварите 20 минут. Отвар соедините с

настоем.

Способ применения. Смазывайте язвы 3 раза в день.

Это средство признано очень эффективным, так как василисник затягивает ранки, а лимонник регулирует процессы регенерации. Ткани, которые плохо гранулируются, быстрее подвергаются заживлению.

#### Свищи

Под свищом понимается патологический канал, который соединяет гнойник или опухоль с поверхностью или полостью тела. Бывает и так, что свищ соединяет полые органы. Причиной его появления может быть воспаление.

Для лечения свищей нужно делать примочки из настоя и хвойного масла, так как они хорошо вытягивают гной и обеззараживают раны. Хвоя в сочетании с травами и растениями усиленно влияет на отделение гноя через поры.

Требуется: 20 г хвои, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. очищенного растительного масла.

Способ приготовления. Хвою измельчите, залейте маслом и настаивайте сутки. Чеснок измельчите и добавьте в масло хвои.

Способ применения. Пропитайте полученным средством марлевую повязку и наложите ее на свищ на 30 минут. Подобные примочки накладывайте на пораженные места 2 раза в день.

Требуется: 40 г хвои, 1 луковица, 1 ст. л. очищенного растительного масла.

Способ приготовления. Настаивайте хвою в масле в течение суток. Луковицу измельчите и добавьте ее в масло.

Способ применения. Выложите полученное средство на марлевое полотно и наложите его на 20 минут на свищ. Такие примочки делайте раз в день.

Требуется: 30 г эвкалипта, по 10 г сосновой и еловой хвои, 20 г руты пахучей, 400 г воды.

Способ приготовления. Из эвкалипта и руты приготовьте настой, залив их кипятком, и настаивайте 40 минут. Сосновую и еловую хвою отварите в небольшом количестве воды в течение часа. Готовые настои и отвар процедите, соедините.

Способ применения. Смочите марлю и обмотайте ею пораженное свищом место. Компресс делайте 1 раз в день и держите не более 20–

25 минут.

### Лишай

При лишае возникают высыпания на коже, которые постоянно чешутся и зудят. Хорошим целительным эффектом в этом случае обладают масло, настойки и настои из хвои.

Маслом смазывают пораженные места раз в день и аккуратно их закрывают.

Чтобы снизить болевые ощущения при смазывании лишая, хвойное масло можно развести растительным. Доли соотношений берите 2: 1.

Настоем хвои полезно протирать кожу, пораженную лишаем, 2 раза в день – утром и вечером. Настой должен быть очень концентрированным.

Требуется: 60 г хвои и 100 г воды.

Способ приготовления. Хвою заварите и настаивайте 2 час. Готовый настой процедите.

Способ применения. Протирайте кожу 2–3 раза в день.

Эффективно действуют на лишай примочки кедровой настойки. Спиртовой настойкой пропитайте кусок марли и положите на пораженное лишаем место на 10 минут. После этого кожу промойте слабо концентрированным настоем. Свойства хвои можно усилить, если добавить к ней настои других растений.

Требуется: 30 г хвои, 20 г измельченной молодой березовой бересты, 200 г кипятка.

Способ приготовления. Хвою заварите вместе с берестой. Настаивайте смесь 1 сутки, затем настоем процедите.

Способ применения. Смазывайте пораженное лишаем место 2 раза в день.

Требуется: 30 г хвои, 1 зубчик чеснока, 200 г кипятка.

Способ приготовления. Хвою залейте кипятком, дайте настояться в течение 1 часа, процедите. Зубчик чеснока натрите на терке и образовавшийся сок соедините с настоем хвои.

Способ применения. Протирайте больное место раз в день.

Требуется: 20 г травы хвоща, 30 г сосновой хвои, 400 г кипятка.

Способ приготовления. Хвощ мелко порубите и залейте кипятком. Дайте настояться 1 час, настоем слейте и процедите. Хвою залейте

кипятком, настаивайте 2 часа, процедите. Соедините 1 ч. л. хвощового настоя с хвойным.

Способ применения. Протирайте пораженное лишаем место 2 раза в день.

Требуется: 30 г хвои, 50 г ягод черники, 150 г воды.

Способ приготовления. Хвою залейте малым количеством горячей воды (примерно 80 мл), настаивайте 1 час, процедите. Чернику отваривайте 5 минут. Мякоть ягод соедините с 1 ч. л. настоя хвои.

Способ применения. Выложите готовую смесь на марлю и положите ее на пораженное лишаем место на 2 часа. Повторяйте эту процедуру ежедневно, до полного исчезновения лишая.

Требуется: по 30 г хвои и цветков календулы, 200 г воды.

Способ приготовления. Заварите календулу вместе с хвоей и настаивайте 1 час, затем процедите.

Способ применения. Смочите марлю в настое и наложите в виде компресса на пораженное лишаем место на 2 часа. Повторяйте эту процедуру ежедневно.

## **Заболевания опорно-двигательного аппарата и соединительно-тканной системы**

Хвойное масло давно применяется в качестве наружного средства при коллагенозах, артритах, невралгиях, люмбаго и ревматизме. Масло хвой – хорошее болеутоляющее, вызывающее отвлекающий эффект.

### **Невралгия**

Под невралгией понимаются приступы острых болей в зоне иннервации какого-либо нерва. При болях хорошо помогают растирания маслом хвой. Для более эффективного действия его употребляют в сочетании с другими маслами.

Требуется: 3 ч. л. хвойного масла либо 3 ст. л. любого очищенного растительного масла и 10 г измельченной хвой.

Способ приготовления. Смешайте хвою с маслом. Положите смесь в кастрюльку, закройте крышкой и настаивайте 2 суток.

Способ применения. Натирайте маслом болезненные участки.

Требуется: 1 ст. л. хвойного масла, 10 г измельченных корней аира, 2 ч. л. масла очищенного.

Способ приготовления. Аир измельчите, смешайте с маслом и настаивайте сутки. Готовое масло аира смешайте с маслом хвой.

Способ применения. Нанесите смесь на ноющее место. Бережно и осторожно растирайте масло по поверхности кожи, втирая его.

Требуется: 2 ст. л. хвойного масла, 1 ст. л. полыни цитварной, 200 г воды.

Способ приготовления. Залейте измельченные соцветия полыни кипятком, закройте крышкой и настаивайте 1 час. Готовый настой процедите, добавьте туда масло хвой и хорошо все перемешайте.

Способ применения. Смесью пропитайте марлевое полотно и с его помощью растирайте больные места.

Требуется: 1 ст. л. хвойного масла, 1 корень чемерицы Лобеля, 200 г воды.

Способ приготовления. Корень чемерицы измельчите, залейте горячей водой и поставьте на огонь под закрытой крышкой. Доведите

до кипения, снимите с огня и дайте настояться 1 час. Масло смешайте с отваром.

Способ применения. Смесью растирайте больные места.

Требуется: 2 ст. л. хвойного масла, несколько шишек хмеля обыкновенного, 200 г воды.

Способ приготовления. Шишки отварите, отвар процедите и смешайте с маслом хвои.

Способ применения. Смазывайте больные места.

Невралгические боли также хорошо снимаются компрессами, которые делают с помощью спиртовых хвойных настоек.

Требуется: 100 г 70 %-ного медицинского спирта, 20 г хвои, несколько листьев черной смородины и земляники.

Способ приготовления. Листья и хвою измельчите, залейте спиртом и настаивайте 2 недели.

Способ применения. Готовую настойку процедите, смочите ею марлю или вату и наложите на больное место. Сверху обмотайте нагретым полотенцем.

Оставьте компресс на 1 час.

Требуется: 100 г 70 %-ного медицинского спирта, 20 г хвои, по 10 г цветков ромашки аптечной и шалфея.

Способ приготовления. Травы и хвою измельчите, залейте спиртом и 2 недели настаивайте. Затем настойку процедите.

Способ применения. Используйте по принципу, описанному выше.

Помимо наружного применения хвои, ее можно принимать внутрь при болях, вызванных невралгией.

Требуется: 2 ст. л. хвои, 1 ст. л. цветков бузины, 400 г кипятка.

Способ приготовления. Травы залейте кипятком по отдельности, каждую – 1 стаканом воды, настаивайте 1 час. Готовые настои процедите. 1 ч. л. настоя хвои смешайте с 2 ст. л. настоя бузины.

Способ применения. Пейте в моменты обострения невралгических болей по 3 ст. л.

Требуется: по 1 ст. л. хвои и тысячелистника, 400 г воды.

Способ приготовления. Траву и хвою залейте кипятком по отдельности. Хвою настаивайте 1 ч, а тысячелистник – 30 минут. Готовые настои процедите и к 1 ч. л. настоя хвои добавьте 2 ст. л. настоя тысячелистника.

Способ применения. Принимайте в моменты обострения сильных болей по 3 ст. л.

В состав листьев дурмана входят алкалоиды, отличающиеся сильнейшим спазмолитическим действием. В сочетании с настоем хвои они эффективно снимают невралгическую боль.

Требуется: 2 ст. л. хвои, 1/2 ст. л. листьев дурмана обыкновенного, 400 г воды.

Способ приготовления. Дурман залейте горячей водой, поставьте на огонь и чуть вскипятите. Остудите, процедите и смешайте с 1 ч. л. настоя хвои.

Способ применения. Готовое средство принимайте при сильных болях.

### Радикулит

Под радикулитом понимается острая боль, которая возникает в результате ущемления или сдавливания нервных корешков спинного мозга, как следствие растяжения позвоночных связок.

Как правило, радикулитом страдают те, кто в прошлом перенес какую-либо травму позвоночника. Также приступам подвержены люди с нарушениями обмена веществ, имеющие врожденные пороки межпозвоночных хрящей.

Достаточно распространенными причинами его возникновения являются и переохлаждение, вирусная инфекция, чрезмерная мышечная нагрузка.

Приступ радикулита заключается в том, что больной испытывает затруднения и сильные боли при любом движении. Попытка встать, повернуться или нагнуться сопровождается острой простреливающей болью. Отсюда второе название радикулита – прострел.

При прострелах хорошо помогают растирания маслом хвои, спиртовой настойкой, а также согревающие компрессы на область поясницы.

Требуется: 20 г хвои, 200 г 70 %-ного медицинского спирта.

Способ приготовления. Хвою измельчите, залейте спиртом и настаивайте 2 недели. По истечении этого времени настойку процедите.

Способ применения. Смочите в настойке кусок мягкой ткани и нежными энергичными движениями растирайте область поясницы до тех пор, пока не станет тепло в месте активных болей.



Требуется: 30 г хвои, 200 г 70 %-ного медицинского спирта, 20 г травы полыни, 200 г воды.

Способ приготовления. Из хвои и спирта приготовьте настойку по принципу, описанному выше. Залейте измельченную полынь кипятком и дайте настояться 40 минут. Готовый настой процедите и смешайте его с настойкой.

На 2 ст. л. настойки возьмите 1 ст. л. настоя.

Способ применения. Растирайте область поясницы намоченным в смеси полотенцем 10 минут.

Требуется: 20 г хвои, 300 г 70 %-ного медицинского спирта, корневище (или корень) дягиля лекарственного.

Способ приготовления. Хвою измельчите и залейте 200 г спирта.

Настаивайте 2 недели. Корень дягиля порубите и залейте оставшимся спиртом. Настаивайте также 2 недели. Когда настойки будут готовы, процедите их и смешайте в пропорции 3: 1.

Способ применения. Растирайте область поясницы намоченным в сборе полотенцем 10 минут.

Согревающие компрессы на область поясницы особенно эффективны в случае сильных болезненных прострелов. Как правило, для компрессов используются спиртовые настойки на хвое, к которым добавлены некоторые активные элементы.

Требуется: 30 г хвои, 300 г 70 %-ного медицинского спирта, 20 г цветков арники, 200 г воды.

Способ приготовления. Приготовьте спиртовую настойку хвои по рецепту, описанному выше. Когда она будет готова, сделайте настой из арники.

Залейте ее и выдержите 30 минут. На 2 ст. л. настойки хвои возьмите 1 ст. л. настоя арники.

Способ применения. Смочите кусок ткани, наложите его на область поясницы и замотайте сверху чем-нибудь толстым. Через 40 минут компресс можно снять.

Требуется: 30 г хвои, 300 г 70 %-ного медицинского спирта, корень барбариса, 200 г воды.

Способ приготовления. Из хвои приготовьте спиртовую настойку. Когда она будет готова, процедите ее. Корень барбариса порубите, залейте горячей водой и поставьте на огонь. Доведите до кипения,

проварите 15 минут. Отвар снимите с огня, остудите и процедите. К 2 ст. л. спиртовой настойки добавьте 1 ст. л. отвара корня барбариса.

Способ применения. Используйте в компрессах.

Требуется: 30 г хвои, 300 г 70 %-ного медицинского спирта, корень белладонны, 500 г воды.

Способ приготовления. Из хвои и спирта приготовьте настойку по вышеуказанному рецепту. Корень белладонны порубите, залейте водой, доведите до кипения и проварите 20 минут. Готовый отвар остудите, процедите и смешайте со спиртовой настойкой. На 2 ст. л. настойки возьмите 3 ч. л. отвара. Настой для компресса готов.

Способ применения. Смочите кусок ткани, наложите его на область поясницы и замотайте сверху чем-нибудь теплым. Через 40 минут компресс можно снять.

Требуется: 30 г хвои, 300 г 70 %-ного медицинского спирта, 30 г листьев белокопытника, 200 г воды.

Способ приготовления. Из хвои приготовьте настойку. Белокопытник обварите кипятком. Мякоть белокопытника смешайте с 2 ст. л. настойки.

Способ применения. Выложите полученное средство на марлю и приложите ее к спине на 40–50 минут. Сверху укутайте чем-нибудь теплым.

При сильных болях полезно пить болеутоляющие настои.

Требуется: 10 г хвои, 20 г репешка обыкновенного, 500 г воды.

Способ приготовления. Хвою залейте 200 г горячей воды. Дайте настояться 1 час. Измельченные листья репешка залейте оставшейся водой и настаивайте 30 минут. 1 ч. л. настоя хвои смешайте с 1 ст. л. настоя репешка.

Способ применения. Пейте при активизации болей по 100 г 2 раза в день.

Требуется: 10 г хвои, 20 г травы багульника, 500 г воды.

Способ приготовления. Травы измельчите и залейте кипятком по отдельности. Хвою настаивайте 1 ч, а багульник – 30 минут. Настои процедите, смешайте в пропорции: 2 ст. л. настоя багульника и 1 ч. л. настоя хвои.

Способ применения. Пейте настой по 3–5 ст. л. 2 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. настоя хвои, 200 г березового сока.

Способ приготовления. Настой хвои смешайте с березовым соком.

Способ применения. Пейте каждый день по 70 г 2 раза в день в целях профилактики болей.

Требуется: настойка хвои, 20 г травы бешеного огурца, 300 г воды.

Способ приготовления. Траву бешеного огурца залейте кипятком и настаивайте 30 минут. 1 ч. л. настоя хвои смешайте с 1 ст. л. настоя травы бешеного огурца.

Способ применения. Пейте при обострениях по 1–3 ст. л. 2 раза в день.

### Ревматизм

Ревматизм – это токсико-иммунологическое системное воспалительное заболевание соединительной ткани с преимущественной локализацией процессов в сердечно-сосудистой системе, развивающееся у предрасположенных к нему лиц вследствие инфицирования стрептококком группы А. Подобные болезни считаются профессиональными для танцовщиков и спортсменов. Они также часто встречаются у людей, ведущих сидячий образ жизни: ученых, служащих, библиотекарей, программистов и др.

Ситуация осложняется тем, что это заболевание обычно запускают, так как на начальной стадии оно не слишком беспокоит. Сначала ревматизм может проявляться как хруст в суставах, периодические боли в спине, к которым люди привыкают и не считают нужным обращаться к врачу. При отсутствии своевременного лечения болезни она переходит в тяжелую форму и в дальнейшем с трудом поддается лечению.

Люди в возрасте часто жалуются на боли в суставах, быструю утомляемость при движении и одышку. Ревматизмом страдают не только пожилые люди, но и дети. У последних он возникает, как правило, после какого-нибудь перенесенного инфекционного заболевания, чаще ангины.

Ревматизм поражает не только соединительные ткани суставов, но и соединительные ткани сердца и других органов. Очень часто ревматизм поражает людей, предрасположенных к заболеванию ангиной, и аллергиков. Холод, сырая погода также способствуют его развитию. Обычно он проявляется через 2 недели после перенесенного заболевания. У больного опять поднимается высокая температура, появляются боли в суставах – все эти симптомы свидетельствуют о возникновении ревматического полиартрита. Примерно через 2–3 недели болезненные ощущения пропадают. Но их исчезновение не

означает полного выздоровления. Необходимо продолжать лечение, так как ревматический полиартрит очень опасен, ведь он поражает сердце и сосуды. Впоследствии это может привести к развитию пороков сердца и различных заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Ревматические боли можно унять, применяя ванны с хвоей, растирания настоями и настойками, а также согревающие компрессы.

Требуется: 10 г хвои, корень репешка, 400 г воды.

Способ приготовления. Хвою залейте кипятком, настаивайте 1 час. Готовый настой процедите. Корень репешка порубите, залейте горячей водой, поставьте на огонь, вскипятите и проварите 15 минут с момента закипания.

Отвар остудите, процедите, смешайте с настоем хвои. На 1 ч. л. настоя – 2 ст. л. отвара.

Способ применения. Принимайте по 70 г 2 раза в день.

Требуется: 10 г хвои, 20 г травы адониса, 400 г воды.

Способ приготовления. Травы залейте кипятком по отдельности. Хвою настаивайте 1 час, адонис – 20 минут. Настои смешайте: 1 ч. л. хвои на 2 ст. л. настоя адониса.

Способ применения. Пейте в период обострения по 3–5 ст. л. 2 раза в день.

Требуется: 10 г хвои, 1 корень бедренца-камнеломки, 400 г воды.

Способ приготовления. Из хвои приготовьте настой, а корень бедренца измельчите, залейте горячей водой, вскипятите, остудите, процедите. 1 ст. л. отвара смешайте с 1 ч. л. настоя хвои.

Способ применения. Пейте при сильных болях по 70 г 2 раза в день.

Требуется: 1 ч. л. настоя хвои, по 5 г листьев брусники и черной бузины, 300 г воды.

Способ приготовления. Залейте листья кипятком и дайте настояться 30 минут. Готовый настой процедите. 2 ст. л. настоя бузины и брусники смешайте с 1 ч. л. настоя хвои.

Способ применения. Пейте при сильных болях по 70 г 2 раза в день.

Требуется: 70 г хвои, 40 г травы ипохондрика, 2 л воды.

Способ приготовления. Залейте измельченную хвою 1 л горячей воды.

Настаивайте 2 часа. Траву ипохондрика залейте оставшейся водой и настаивайте 1 час.

Способ применения. Настои смешайте и вылейте в наполненную теплой водой ванну. Принимайте ее 15 минут.

Требуется: 70 г хвои, 50 г почек сосны, 2 л воды.

Способ приготовления. Приготовьте настой из хвои по рецепту, описанному выше. Сосновые почки варите в 1 л воды 20 минут. Отвар смешайте с настоем.

Способ применения. Вылейте настой в ванну, наполненную горячей водой.

Принимайте 15 минут.

Требуется: 70 г хвои, 50 г травы бальзамина, 2 л воды.

Способ приготовления. Приготовьте настой из хвои по рецепту, описанному выше. Бальзамин залейте кипятком и дайте настояться 20 минут. Настои процедите, смешайте.

Способ применения. Настои вылейте в ванну, наполненную горячей водой.

Принимайте 15 минут.

Требуется: 70 г хвои, 1 корень или 20 г веток бузины, 2 л воды.

Способ приготовления. Приготовьте настой хвои по рецепту, описанному выше. Ветки или корень бузины порубите, залейте кипятком, поставьте на огонь и вскипятите. Проварите смесь 10 минут с момента закипания. Отвар процедите и смешайте с настоем хвои.

Способ применения. Готовую смесь вылейте в ванну, наполненную горячей водой. Принимайте 15 минут.

В моменты ревматических приступов хорошо прикладывать на спину припарки.

Требуется: 30 г хвои, 15 г листьев борщевика, 400 г воды.

Способ приготовления. Листья и хвою залейте кипятком, через 10 минут выньте шумовкой и выложите на марлевое полотно, заверните в него.

Способ применения. Горячую припарку наложите на место, отдающее болью, на 15 минут.

Требуется: 30 г хвои, 15 г травы бородавника обыкновенного, 400 г воды.

Способ приготовления. Листья и хвою залейте кипятком, через 10 минут выньте шумовкой и выложите на марлевое полотно, заверните в него.

Способ применения. Горячую припарку наложите на больное место на 15 минут.

Требуется: 30 г хвои, 15 г листьев василисника, 400 г воды.

Способ приготовления. Листья и хвою залейте кипятком, через 10 минут выньте шумовкой и выложите на марлю, заверните в нее.

Способ применения. Горячую припарку наложите на больное место на 15 минут.

Требуется: 30 г хвои, 20 г вербейника, 400 г воды.

Способ приготовления. Листья целиком и хвою залейте кипятком, через 10 минут выньте шумовкой и выложите на марлю, заверните в нее.

Способ применения. Горячую припарку наложите на место, отдающее болью, на 15 минут. Эти припарки особенно эффективны при мышечном и суставном ревматизме.

Хороший эффект при ревматических болях дают растирания маслом хвои. К нему можно добавлять масло белены, которое также используется для втирания.

Требуется: 1 ст. л. хвойного масла, 0,5 ст. л. масла белены.

Способ приготовления. 20 г хвои настаивайте в 80 г очищенного растительного масла 1 неделю, а 30 г белены в 120 г – 10 дней. Готовые процеженные масла смешайте.

Способ применения. В случае сильной боли нежными движениями втирайте смесь в спину.

## **Заболевания рта и ротовой полости**

### Пародонтоз

Чтобы укрепить слабые десны и таким образом предотвратить пародонтоз, надо регулярно полоскать рот специальными настоями, в состав которых входит хвоя. В сочетании с другими травами она дает особо сильный эффект.

Требуется: 50 г эвкалипта, 10 г зеленых сосновых иголок, 1 ч. л. ягод калины, 1 ст. л. шалфея, 300 г воды.

Способ приготовления. Сосновые иголки порубите ножом и залейте малым количеством воды. На 10 г иголок должно приходиться 70 г воды. Настаивайте сутки. Ягоды калины отварите, отвар процедите и оставьте. Эвкалипт и шалфей залейте кипятком, дайте настояться, процедите, добавьте калиновый отвар и сосновый настой. Все перемешайте.

Способ применения. Полощите рот и десны после еды.

Калина и сосновая хвоя хорошо снимают кровоточивость десен, шалфей тонизирует дыхание, а эвкалипт способствует укреплению десен.

Требуется: 40 г хвои, 20 г сосновых почек, 10 г листьев скумпии, несколько ягод морошки (ее можно заменить калиной), 2–3 листика мяты, 200 г воды.

Способ приготовления. Сосновые почки залейте холодной водой и поставьте на солнце на 3 час. Затем воду слейте, процедите. Морошку истолките пестиком и залейте сосновым настоем. Хвою заварите кипятком и дайте настояться 20 минут. Процедите и смешайте с сосново-калиновым настоем. Добавьте мяту для устранения неприятного запаха.

Способ применения. Готовым настоем полощите рот и десны утром и вечером, после еды.

Сосновые почки обладают противовоспалительным эффектом и снимают кровоточивость десен. Такой же эффект и у листьев скумпии. Морошка издавна считается противоцинготным средством и способствует укреплению десен.

Требуется: 30 г эвкалипта, по 20 г листьев суахи и сосновой хвои, 300 г кипятка.

Способ приготовления. Эвкалипт залейте кипятком, дайте настояться 30 мин, после чего настоем процедите. Хвою залейте холодной водой и оставьте на 3 часа, процедите и добавьте в эвкалиптовый настой. Листья суахи залейте кипятком и настаивайте 20 минут. Готовый настой слейте, процедите и смешайте с настоем хвои.

Способ применения. Готовым настоем полощите десны утром и вечером после приема пищи.

Хорошо также втирать в пораженные и ослабевшие десны специальные мази, в состав которых обязательно входят хвоя, растительные масла и другие травы.

Требуется: 30 г хвои, 1 ч. л. растительного масла, 10 г коры дуба, 50 г кипятка.

Способ приготовления. Хвою залейте кипятком, настаивайте сутки. Готовый настой процедите, добавьте растительное масло. Кору дуба измельчите до порошкообразного состояния. Смешайте с настоем.

Способ применения. Наносите кашицу на десны, втирая ее осторожными движениями, каждый вечер на 1 час.

Требуется: 40 г хвои, 0,5 ч. л. оливкового масла, несколько ягод бузины и калины, 50 г кипятка.

Способ приготовления. Ягоды измельчите до порошкообразного состояния, смешайте с маслом. Хвою залейте кипятком и настаивайте 40 минут. Настой процедите и смешайте с ягодами.

Способ применения. Готовую мазь ежевечерне втирайте в десны круговыми движениями. Это укрепляющее средство, которое снимает кровоточивость десен.

Требуется: 30 г хвои, 0,5 ч. л. кукурузного масла, 50 г укропа, 90 г кипятка.

Способ приготовления. Укроп перетрите до образования кашицы, смешайте с маслом. Хвою залейте кипятком из расчета 1: 2 и настаивайте 2 часа.

Хвойный настой смешайте с укропом.

Способ применения. Готовую кашицу наносите ежедневно на десны, втирая ее круговыми движениями. Через 30 минут мазь можно



смыть.

### Стоматит

При стоматите происходит воспаление слизистой оболочки полости рта. Как правило, воспаление возникает при инфекционных и других заболеваниях, при авитаминозе. Одной из распространенных причин развития стоматита является неопрятное содержание ротовой полости.

Стоматит проявляет себя активным слюнотечением, покраснением десен, неприятным жжением, а также язвочками на слизистой оболочке рта.

Довольно успешно его лечат с помощью хвои. Настоями из хвои хорошо полоскать рот после еды. Но особенно активно действует она в сочетании с другими лекарственными препаратами, которые вы вполне можете приготовить сами.

Требуется: 50 г хвои, 2 ст. л. засушенных цветков бузины, 1 ст. л. ягод голубики, 400 г кипятка.

Способ приготовления. Листья залейте кипятком, настаивайте 30 минут, процедите. Цветки бузины заварите кипятком и настаивайте 20 минут.

Голубику протрите до образования единой консистенции и смешайте с настоями.

Способ применения. Ежедневно полощите десны после еды.

Требуется: 50 г хвои, 20 г дубовой коры, 20 г ольховой коры (можно использовать кору как серой ольхи, так и черной), 400 г кипятка.

Способ приготовления. Хвою залейте кипятком, настаивайте 30 минут, процедите. Кору залейте кипятком, поставьте на огонь, доведите до кипения и кипятите в течение 1 час. Остудите, смешайте с хвоей.

Способ применения. Полощите десны 2 раза в день после еды. Кора дуба и ольхи снимает покраснение десен и борется с язвочками.

Требуется: 40 г хвои, 3–4 айвы, 1 корень цикория, 400 г кипятка.

Способ приготовления. Хвою залейте кипятком, настаивайте 1 час, слейте, процедите. Корень цикория и плоды айвы отварите и отвар соедините с настоем хвои.

Способ применения. Готовым средством полощите рот 2 раза в день после еды.

Требуется: 50 г хвои, корень аралии маньчжурской, 2 ст. л. ягод калины, 400 г кипятка.

Способ приготовления. Калину и корень аралии отварите в разной посудине.

Калину варите 40 минут, а корень – 1,5 часа. Готовые отвары слейте, процедите, смешайте друг с другом. Хвою заварите в кипятке и через 40 минут процедите его и соедините с отваром.

Способ применения. Полученным средством полощите рот и десны каждый день 2 раза после еды.

Аралия хорошо снимает жжение и препятствует активному слюноотделению при стоматите. Хвоя нейтрализует язвочки на слизистой.

Требуется: 50 г хвои, 3 моркови или 40 г морковного сока, 20 г сосновых почек, 400 г воды.

Способ приготовления. Сосновые почки залейте холодной водой, поставьте на огонь и доведите до кипения. Огонь убавьте и проварите их 20 минут.

Отвар процедите. Из листьев хвои приготовьте настой. Морковный сок смешайте с сосновым отваром и хвойным.

Способ применения. Полощите рот 2 раза в день после еды.

## Другие заболевания

### Мастит

Мастит (иначе грудница) – воспаление молочной железы. Развивается в результате проникновения гноеродных микробов в молочную железу. Признаками заболевания являются сначала повышение температуры и недомогание, а потом изменения в молочной железе (увеличение в объеме, покраснение, уплотнение).

Гнойный мастит в начальной стадии подвергается лечению примочками и компрессами, которые вытягивают гной из молочных желез. Полезно принимать внутрь отвары и настои, характеризующиеся противовоспалительным эффектом, потому что мастит – это в любом случае воспаление. И в этих случаях хорошо помогают хвоя и различные препараты из нее.

Требуется: по 10 г хвои и цветков арники, 200 г воды.

Способ приготовления. Сырье залейте кипятком, настаивайте 30–40 минут.

Способ применения. Пейте каждое утро натощак по 2 ст. л.

Требуется: 20 г хвои, 10 г цветков бузины, 300 г воды.

Способ приготовления. Травы залейте кипятком по отдельности, дайте им настояться 1 час. 1 ч. л. настоя хвои смешайте с 3 ст. л. настоя бузины.

Способ применения. Пейте каждое утро натощак по 70 г.

Требуется: 20 г хвои, 10 г травы зверобоя, 400 г воды.

Способ приготовления. Травы заварите отдельно. Хвою настаивайте 1 ч, после чего процедите. Арнику настаивайте 30 минут. 2 ст. л. процеженного настоя арники смешайте с 1 ч. л. настоя хвои.

Способ применения. Пейте каждое утро натощак по 2 ст. л.

Требуется: 20 г хвои, корень кровохлебки лекарственной, 400 г воды.

Способ приготовления. Хвою залейте кипятком, настаивайте 1 час, процедите. Корень кровохлебки измельчите, залейте горячей водой и вскипятите. Варите его с момента закипания 10 минут. Готовый отвар процедите, добавьте в него 1 ч. л. настоя хвои.

Способ применения. Пейте каждое утро натощак по 2 ст. л.

Требуется: 20 г хвои, корень лапчатки прямостоячей, 400 г воды.

Способ приготовления. Из хвои приготовьте настой. Корень лапчатки измельчите, отварите 20 минут на медленном огне. 1 ч. л. процеженного настоя хвои смешайте с 3 ст. л. отвара из корня лапчатки.

Способ применения. Пейте каждое утро натощак по 2 ст. л.

Требуется: 30 г хвои, 20 г травы зверобоя, 200 г воды.

Способ приготовления. Зверобой и хвою залейте кипятком. Настаивайте 1 час.

Способ применения. Смочите настоем марлевое полотно и наложите его на пораженную маститом грудь на 1 час.

Требуется: 20 г хвои, 10 г руты, 200 г воды.

Способ приготовления. Из руты и хвои приготовьте настой. Выдерживайте его в течение 1 час.

Способ применения. В настой смочите марлю и прикладывайте компресс дважды в день на 10–15 минут.

Требуется: 30 г хвои, по 10 г травы донника, семян льна, 300 г воды.

Способ приготовления. Хвою и донник залейте 200 г кипятка, дайте травам настояться 30 мин, после чего процедите. Семя льна отварите в небольшом количестве воды 20 минут с момента закипания. 2 ст. л. настоя хвои и донника смешайте с 1 ст. л. льняного отвара.

Способ применения. Пропитайте марлевое полотно и прикладывайте его на 30 минут каждый день.

Требуется: 20 г хвои, 10 г листьев мать-и-мачехи, 200 г воды.

Способ приготовления. Мать-и-мачеху и хвою залейте небольшим количеством горячей воды, настаивайте 2 часа. Процедите.

Способ применения. Смочите настоем марлевое полотно. Наложите его на больные места на 40 минут. Эту процедуру проделывайте ежедневно.

Требуется: 30 г хвои, 20 г листьев наперстянки крупноцветной, 200 г воды.

Способ приготовления. Травы залейте кипятком по отдельности. Хвою настаивайте 1 ч, а наперстянку – 30 минут. Когда настои будут готовы, процедите их и смешайте.

Способ применения. В полученном настое смочите марлевое полотно и наложите его на больное место на 1 час. Делайте примочку

ежедневно.

Требуется: 20 г хвои, 10 г ягод облепихи, 1 ст. л. растительного очищенного масла, 100 г воды.

Способ приготовления. Ягоды облепихи подавите ложкой и залейте маслом.

Настаивайте смесь 2 суток, процедите. Из хвои приготовьте настой. Масло облепихи и настой хвои смешайте.

Способ применения. В полученной смеси пропитайте марлевое полотно или вату и наложите на пораженное место на 20 минут. Подобную примочку прикладывайте не чаще 3 раз неделю.

Маслом хвои полезно смазывать пораженные соски. Для этого хвою настаивают в любом очищенном растительном масле в течение суток. Вату смачивают маслом и мажут им больные соски.

Согревающие компрессы способствуют вытягиванию гноя. Компрессы делаются из настоя хвои и других трав противовоспалительного действия.

Требуется: 20 г хвои, 10 г листьев пажитника сенного, 200 г воды.

Способ приготовления. Сделайте настой из трав, настаивайте их в течение 1 ч, после чего обязательно процедите и подогрейте на огне до температуры 40–45 °С.

Способ применения. Смочите настоем марлевое полотно, наложите на пораженное место и сверху обмотайте толстым слоем полотенца.

Компресс держите 40 минут. Можете делать 2–3 раза в неделю.

Требуется: 30 г хвои, 10 г травы плауна булавовидного (вегетативные побеги), 200 г воды.

Способ приготовления. Травы залейте кипятком, дайте настояться в течение 1 час, после чего процедите и поставьте на небольшой огонь. Настой доведите до кипения, чуть остудите.

Способ применения. Смочите марлевое полотно, наложите на больное место и сверху укутайте. Держите компресс 60 минут.

Требуется: 20 г хвои, 30 г цветков ромашки, 200 г воды.

Способ приготовления. Залейте кипятком ромашку и хвою по отдельности.

Хвое дайте настояться 1 час, а ромашке – 20 минут. Настои процедите, смешайте и подогрейте на медленном огне.

Способ применения. В горячем настое смочите марлю, наложите ее на больное место и сверху замотайте полотенцем. Держите компресс на груди 1 час.

Требуется: 40 г хвои, 10 г листьев смоковницы, 200 г воды.

Способ приготовления. Хвою залейте кипятком, настаивайте 1 час.

Смоковницу залейте кипятком, поставьте на медленный огонь и доведите до кипения. Отвар остудите и смешайте с настоем хвои.

Способ применения. Смочите марлю или вату и наложите на больное место, а сверху укутайте. Держите компресс 1 час.

Требуется: 30 г хвои, 10 г соцветий тысячелистника, 200 г воды.

Способ приготовления. Травы залейте кипятком, настаивайте 1 час, процедите и процеженный настой слегка подогрейте.

Способ применения. Смочите в настое марлю и наложите на больное место.

Сверху укутайте. Держите компресс 1 час.

Требуется: 40 г хвои, 20 г травы чабреца, 200 г воды.

Способ приготовления. Травы залейте кипятком по отдельности. Хвою настаивайте 1 час, а чабрец – 20 минут. Настои процедите и смешайте.

Способ применения. Смочите марлевое полотно и наложите на больное место. Сверху укутайте. Держите компресс 40 минут.

#### Глисты

Водный настой и отвар хвои губительно действуют на возбудителей заболеваний желудочно-кишечного тракта, следовательно, являются хорошим средством для выведения глистов. Для этой цели делайте лечебные клизмы, в состав которых входит хвоя. Приведу несколько рецептов лечения кишечных инфекций.

Требуется: 400 г водки, 20 г соли, 20 мандаринов, 10 г хвойного масла.

Способ приготовления. Водку посолите. Мандарины промойте под струей проточной воды, цедру не снимайте. Нарежьте на мелкие кусочки и пропустите через мясорубку. Мякоть мандаринов вместе с цедрой смешайте с хвойным маслом и размешайте массу ложкой.

Способ применения. Делайте чередование мандариновой смеси с водкой. Пейте сначала водку через каждые 40–50 минут по 1 ч. л., а затем мандариновую смесь – по 6 ст. л.

Требуется: 1 тыква, 2 ч. л. лимонного сока, 3 ст. л. сухой хвои, 1 л воды.

Способ приготовления. Тыкву помойте, просушите, разрежьте на части. Из каждой половинки выньте семена, их тоже промойте.

Чугунную сковороду сильно раскалите на огне и поджарьте тыквенные семечки, постоянно помешивая, чтобы не пригорели и равномерно прожарились. Одновременно приготовьте настой. Для этого чайник, в котором будете заваривать хвою, обдайте кипятком, сложите туда ее и налейте кипящую воду. Накройте чем-нибудь и остудите.

В остывший процеженный настой добавьте очищенные и прокрученные через мясорубку семена тыквы и выжатый сок лимона.

Способ применения. Смесь принимайте ежедневно натощак по утрам, после подъема, по 50 г. Курс лечения – 4–5 дней.

Требуется: 500 г спирта, 200 г семян подсолнуха, 3 ст. л. хвои, 500 г воды.

Способ приготовления. Свежие семена подсолнуха вместе с шелухой залейте спиртом, настаивайте в темном месте неделю. Приготовьте отвар хвои: в кипяченой воде несколько минут проварите листья, процедите охлажденный отвар 2 раза через двойной слой марли. Смешайте отвар со спиртовым настоем семян подсолнуха.

Способ применения. Употребляйте несколько раз в день по 70 г за 1 прием. Курс лечения – 21 день. Ни в коем случае не прерывайте его даже на день. Это действенный способ выведения глистов из организма.

Если вас замучила рвота при поражении кишечника глистами, улучшить состояние и вывести паразитов из организма поможет следующий рецепт.

Требуется: 1 ст. л. листьев свежей крапивы, 500 г молока, 100 г спиртовой настойки хвои.

Способ приготовления. Листья жгучей крапивы помойте, дайте воде стечь, положив на дуршлаг. Обдайте кипятком, чтобы устранить жжение, измельчите и залейте горячим парным молоком, дайте настояться, накрыв чем-нибудь. Настаивайте 1 час, затем процедите и смешайте с настойкой хвои.

Способ применения. Пейте в течение 2–3 дней (до появления положительного эффекта) по 1,5 стакана в день. Дозу разделите на 3

ст. л. и за 1 прием выпивайте по 2 ст. л. В скором времени результат не замедлит сказаться.

### Педикулез

Под педикулезом понимается заболевание кожи, которое вызывается вшами.

Бороться с ними можно либо специальными химическими средствами, либо природными. Природные, конечно, предпочтительнее, потому что их воздействие на кожу головы более щадящее, чем химических. Но действуют они на паразитов ничуть не хуже химии.

Эффективно в борьбе со вшами хвойное масло. Оно наделено противопаразитарными свойствами, не раздражает кожи головы, снимает неприятный зуд и помогает избавиться от них.

На расчесанные волосы нанесите хвойное масло, втирая его осторожными движениями. Замотайте голову полотенцем на 1–2 часа. По истечении этого времени волосы расчешите частым гребнем.

Хвойное масло можно использовать в сочетании с маслом репейника.

Требуется: 2 ст. л. хвойного масла, 1 часть масла репейника.

Способ приготовления. Компоненты смешайте.

Способ применения. Смесь нанесите на расчесанные волосы на 2 часа.

Голову замотайте полотенцем. Втирайте масло в голову регулярно, утром и вечером, до полного исчезновения вшей. После этого проведите курс лечения ополаскиванием специальными настоями и отварами.

Требуется: 100 г хвои, 2 л воды.

Способ приготовления. Залейте листья кипятком, закройте крышкой и дайте настояться в течение часа. Процедите.

Способ применения. Ополаскивайте волосы, после того как вымоете голову от масла.

### Микоз

Такое заболевание, как микоз, вызывается паразитарными грибами. Различают микоз кожи и микоз внутренних органов. Микоз кожи лечится хвоей. В пораженное место втирают масло, после чего бинтуют это место на 3 часа. При кожном микозе можно применять



кедровую настойку. Способ очень прост: смазывайте ею пораженные грибком места.

Требуется: 1 ст. л., 3 ст. л. спирта.

Способ приготовления. Хвою залейте спиртом, плотно закройте и поставьте в холод настаиваться на 2 недели, после чего настойка готова к использованию.

Способ применения. Нанесите настойку на пораженные места.

Требуется: 2 ст. л. кедровой спиртовой настойки, 10 г душицы, 5 г листьев вяза, 80 г воды.

Способ приготовления. Душицу и вяз залейте водой, вскипятите, остудите, процедите. Смешайте 2 ст. л. этого отвара с настойкой.

Способ применения. Полученным средством смазывайте кожу головы при поражении ее микозом раз в день.

Требуется: 3 ст. л. кедровой настойки, по 10 г листьев ежевики, малины, липовых почек, 400 г воды.

Способ приготовления. Малиновые и ежевичные листья заварите 200 г кипятка и дайте настояться 30 минут. Липовые почки настаивайте в 1 стакане холодной воды 2 недели. По истечении этого срока смешайте 1 ст. л. настоя из почек с кедровой настойкой и 1 ст. л. малиново-ежевичного настоя.

Способ применения. Полученным средством протирайте кожу.

## Глава 4. Хвоя в косметологии

С древнейших времен хвоя была излюбленным средством косметики. Ведь она обладает лечебными функциями, дезинфицирующими свойствами, а также прекрасно омолаживает кожу.

Использовать ее в целебных и омолаживающих целях начали еще в те далекие времена, когда не существовало никаких специально разработанных косметических средств. Известная своей красотой Клеопатра принимала ванны с добавлением эфирного масла кедра, русские царские особы втирали хвойное масло в кожу после посещения бани.

Зеленая хвоя, а также скорлупа кедровых орехов могут стать сырьем для производства уникальной косметики, медикаментов. В течение многих лет в научно-исследовательских институтах Сибири ведутся систематические исследования по изучению экстрактивных веществ хвойных и лиственных пород древесины. В результате этих исследований ученым удалось получить несколько препаратов, которые не уступают лучшим аналогам в области косметологии и медицины.

Полифенольный комплекс, полученный из зеленой хвои, обладает антиоксидантными свойствами и по эффекту не уступает современным дорогостоящим образцам лечебной косметики. Кроме того, из зеленой хвои возможно получить уникальный поливитаминный комплекс, который также по эффекту превосходит промышленные аналоги. Из хвои ученые получили и бальзамическую пасту, способную в несколько раз ускорить заживление ожогов и язв. Из коры деревьев ученые сумели получить такое вещество, как пектин (используется при производстве муссов, кетчупов).

Эфирные хвойные масла входят в состав различных масок, кремов, шампуней. Но важно знать, что эфирное хвойное масло, которое свободно продается в аптеках для лечебных целей, требует очень осторожного применения. Его необходимо разбавлять любым растительным маслом (оливковым, подсолнечным, кукурузным, льняным). В противном случае вы рискуете получить легкий ожог

кожи, покраснение, раздражение, потому что масло хвои сильно концентрированное.

И по сей день хвоя занимает свое почетное место в косметологии, потому что спустя века ее свойства помогают сохранить красоту и здоровье. Так что и вам от всего сердца советуем использовать косметические средства с хвоей.

Универсальные великолепные свойства хвои позволяют использовать ее не только для лечения различных заболеваний, но и в такой тонкой области, как косметология. Проблема сохранения красоты и молодости стара, как мир. Во все времена люди искали средства, позволяющие им быть привлекательными и долго не стареющими. Одним из волшебных средств на службе красоты с глубокой древности были хвойные деревья. Все части дерева использовались косметологами, самостоятельно или в составе с другими растениями и продуктами. Рассмотрим некоторые «хвойные» рецепты, которые несложно приготовить дома самим.

При себорее и шелушении кожи лица рекомендую смазывать ее хвойным маслом.

Сухую и нормальную кожу лица рекомендую 1 раз в день протирать хвойным маслом с целью профилактики образования морщин.

При очень сухой, обветренной коже рекомендую протирать лицо хвойным маслом. Оно способствует смягчению кожи, а также питает ее.

Аналогично можно действовать, если кожа ранее была обморожена.

Шелушащиеся или потрескавшиеся руки рекомендуется лечить при помощи компрессов из хвойного масла. Для этого руки нужно обертывать льняной тканью, смоченной слегка подогретым маслом.

Хвоя одинаково эффективна и в холодном виде. К сожалению, женщины не часто пользуются кусочками льда вместо утреннего умывания.

Конечно, гораздо приятнее сполоснуть лицо теплой водой. Но красавицы с древнейших времен использовали для умывания ледяную воду.

Во-первых, холод поможет окончательно проснуться, почувствовать себя бодрой.

Во-вторых, умывание ледяной водой поможет вашей коже дольше оставаться молодой.

Советуем испробовать замороженный настой хвои: вы убедитесь, насколько это полезно и приятно.

Кусочки льда долго могут сохраняться в морозилке и не потеряют своего эффекта. Используйте лед вместо умывания, это избавит кожу от раздражений. Однако не следует забывать о питательных кремах, так как хвоя сушит кожу.

Можно заморозить смесь из кислого молока (жидкого) и настойки хвои. В холодильнике такой раствор дольше сохранится, это будет уже маска, которую можно использовать так часто, как захотите.

## Уход за кожей лица

### Маски

Маски – необходимая процедура для девушек и женщин. Они помогают восстановить естественный баланс кожи и обогащают ее питательными элементами, витаминами. Делать их хотя бы 1 раз в 2–3 недели очень рекомендуется.

Маски действуют активнее всевозможных кремов, мазей, других косметических препаратов. Под маской усиливается приток крови к коже, улучшается ее питание. Она благоприятно влияет на общее состояние кожи. Перед ее нанесением необходимо тщательно очистить лицо.

Требуется: 1 яичный белок, 0,5 лимона, соль, 1 ч. л. настоя хвои.

Способ приготовления. Яичный белок взбейте в пену, к нему добавьте хвою и сок, выжатый из половины лимона, а также соль на кончике ножа. Смесь хорошо перемешайте.

Способ применения. Нанесите на лицо смесь на несколько минут. Смойте сначала теплой, а затем холодной водой.

Такая маска подходит для жирной кожи.

Требуется: 1 яичный желток, по 0,5 ч. л. хвойного и касторового масел.

Способ приготовления. Яичный желток смешайте с маслами.

Способ применения. Нанесите смесь на лицо. Оставьте на 3–5 мин, а затем смойте водой. Эта маска отлично подойдет для стареющей кожи, склонной к образованию морщин.

Этой же цели – укреплению увядающей кожи – служит и следующая маска.

Требуется: по 0,5 ч. л. хвойного масла, меда, глицерина.

Способ приготовления. Все смешайте.

Способ применения. Маску наложите на лицо. Через 20–25 минут смойте водой.

Требуется: 1 ч. л. измельченных листьев салата, 1 ч. л. измельченной хвои, 1 ч. л. оливкового масла, 2–3 капли лимонного сока.

Способ приготовления. Измельченные листья салата и хвою смешайте, заправьте оливковым маслом, добавьте лимонный сок.

Способ применения. Приготовленную кашу нанесите на лицо на 20 минут.

Смойте теплой водой, а затем протрите лицо лимонным соком, разбавленным прохладной водой.

Маска подходит для жирной кожи.

Требуется: 1 кусок ржаного хлеба, 100 г настоя хвои.

Способ приготовления. В настое на 10–15 минут опустите разломанный на маленькие кусочки ржаной хлеб. Затем слейте жидкость.

Способ применения. Наложите хлеб на лицо. Через 10–15 минут маску удалите с лица и умойтесь. Она обогатит вашу кожу витаминами и питательными веществами, подходит для нормальной кожи.

Требуется: по 50 г настоя хвои, кефира или другого кисломолочного продукта, творога.

Способ приготовления. Смешайте ингредиенты в однородную массу.

Способ применения. Нанесите маску равномерным слоем на лицо, оставьте на 30–40 минут. Эта маска тонизирует кожу, влияет антисептически, дает прекрасный отбеливающий эффект, а также дарит коже витамины, поддерживающие ее естественный баланс. Подходит для жирной кожи.

Требуется: 2–3 ст. л. меда, 2–3 ст. л. измельченной хвои, 20 г подсолнечного масла.

Способ приготовления. Листья, мед и масло перемешайте.

Способ применения. Нанесите смесь на лицо на 10–15 минут, а затем хорошенько смойте теплой водой. Маска обеспечит приток крови к коже лица, и она станет румяной. Хвоя продезинфицирует кожу и угри, и воспаление через некоторое время исчезнет. Она смягчит и омолодит лицо.

Рекомендуется делать ее 1–2 раза в месяц. Подходит для жирной кожи.

Требуется: по 1 ч. л. сухой горчицы и растительного масла, 2 ч. л. настоя хвои.

Способ приготовления. Горчицу разведите настоем, добавьте масло.

Способ применения. Маску нанесите на лицо и оставьте на 5 – 10 минут.

Смойте сначала теплой водой, а потом холодной. После процедуры рекомендуется нанести на лицо питательный и увлажняющий крем.

Маска рекомендуется при бледной коже, склонной к воспалению и к шелушению.

Требуется: 1 яичный желток, 20 г настоя хвои.

Способ приготовления. Желток смешайте с настоем.

Способ применения. Нанесите маску на лицо. Оставьте на 20–25 минут, а затем смойте. Маска сделает кожу эластичной и упругой.

Требуется: 1 спелый банан, 1 яичный желток, по 1 ч. л. растительного масла и настоя хвои.

Способ приготовления. Банан разотрите в массу, напоминающую пюре, смешайте с яичным желтком, маслом и настоем.

Способ применения. Оставьте на лице на 15–20 минут, а затем смойте холодной водой.

Эта маска очень хороша для нежной и сухой кожи, а также склонной к воспалениям и аллергии.

Требуется: 1 яичный желток, 0,5 ч. л. темного меда, 3–4 капли растительного масла, 20 капель лимонного сока, 2 ч. л. настоя хвои, 1 ч. л. овсяной муки или измельченных овсяных хлопьев.

Способ приготовления. Все тщательно перемешайте.

Способ применения. Нанесите маску на лицо. Через 15–20 минут смойте, а на кожу нанесите питательный крем. Маска рекомендуется для сухой кожи.

Требуется: по 2 ст. л. свежего творога и настоя хвои, 1 ст. л. молока, 1 ч. л. меда.

Способ приготовления. Все смешайте.

Способ применения. Нанесите маску на лицо на 20–30 минут, затем смойте водой. Эта маска рекомендуется тем, у кого сухая кожа, склонная к шелушению. Оказывает отбеливающее действие.

Требуется: 2–3 ягоды клубники, 1 ст. л. хвойного настоя.

Способ приготовления. Добавьте хвойный настой. Перемешайте.

Способ применения. Нанесите маску на лицо. Через 15–20 минут смойте теплой водой. Маска подходит для нормальной кожи.

Для жирной кожи рекомендуется белковая маска.

Требуется: 1 яичный белок, 10 капель лимонного сока, 1 ч. л. настоя хвои.

Способ приготовления. Все ингредиенты смешайте.

Способ применения. Нанесите маску на лицо. Подождите, пока она подсохнет, а затем смойте. Маска немного подсушит жирную кожу, поры не будут так быстро загрязняться. Кожа свободно задышит, на ней исчезнет раздражение.

Требуется: 1 зеленое яблоко, 1 ч. л. настойки хвои, 1 ч. л. меда.

Способ приготовления. Яблоко натрите на мелкой терке, мед разогрейте и смешайте с яблочной кашицей. В смесь добавьте настой хвои, хорошо перемешайте.

Способ применения. Полученную кашицу плотным слоем нанесите на лицо, оставьте на 20–25 минут, после чего смойте теплой водой. Маска превосходно увлажняет и тонизирует кожу. Она подойдет представительницам слабого пола, обладающим жирным типом кожи.

Требуется: по 50 г настоев хвои и календулы (1 ч. л. календулы на 50 г воды).

Способ приготовления. Смешайте настои.

Способ применения. Вату пропитайте раствором, наложите на лицо на 20 мин, а затем смойте теплой водой. После процедуры смажьте кожу питательным или увлажняющим кремом.

Требуется: по 20 г свежих пищевых дрожжей и настоя хвои, 1 ч. л. кефира.

Способ приготовления. Дрожжи разведите настоем хвои до консистенции густой сметаны, добавьте кефир.

Способ применения. Полученную массу нанесите на лицо толстым слоем, подождите несколько минут, пока она хорошенько подсохнет, а затем смойте теплой водой.

Требуется: по 50 г молока и настоя хвои, 1 яичный белок, 10 капель лимонного сока.

Способ приготовления. Все составляющие смешайте.

Способ применения. Тампоном нанесите маску на лицо. Оставьте на 10–15 минут, чтобы маска высохла, а затем смойте теплой водой. Рекомендуются при жирной коже.

Требуется: 1 свежий огурец, 100 г настойки хвои.

Способ приготовления. Огурец нарежьте кольцами и опустите в раствор хвои на 30–50 минут.



Способ применения. Поочередно вытаскивайте и накладывайте колечки огурца на лицо. Оставьте на 15–30 минут, смойте теплой водой. Нанесите питательный крем. Маска подходит для жирной кожи.

Требуется: по 2 ст. л. сметаны и отвара хвои, яичный желток.

Способ приготовления. Все смешайте до образования густой консистенции.

Способ применения. Нанесите маску на лицо и оставьте до высыхания.

Подержите 30 минут и смойте теплой водой. При желании нанесите крем. Эта маска рекомендуется для жирной кожи.

Требуется: несколько ягод калины, 50 г отвара хвои, 1 яичный белок.

Способ приготовления. Все ингредиенты тщательно перемешайте.

Способ применения. Смесь из сока калины, отвара хвои, яичного белка смочите салфетку и наложите на кожу. Через 10 минут салфетку снимите и снова смочите, оставьте на лице на 25 минут. После процедуры смажьте кожу кремом.

Ванночки

Ванночки вообще полезны перед масками, другими косметическими процедурами, так как усиливают питание кожи, очищают ее от посторонних частичек.

Кожа после травяных ванночек хорошо очищается, поры от пара раскрываются, а хвоя убивает все микробы. Словом, травяные паровые ванны с хвоей – прекрасное средство обновить кожу лица.

Не менее важно влияние пара хвои на сосудистую систему. Кожные сосуды благодаря ему расширяются, кожа краснеет, поры раскрываются. Паровая хвойная ванна полезна как при сухой, грубой, так и при жирной коже.

Требуется: 70 г отвара хвои, 2 ст. л. отвара ромашки, 2 ст. л. отвара душицы.

Способ приготовления. В небольшой тазик или кастрюльку вылейте все отвары трав, долейте кипятка.

Способ применения. Наклоните лицо над тазиком и накиньте на голову полотенце, чтобы пар прогрел лицо и не выходил наружу. Процедуру делайте 10–15 минут, пока вода не остынет.

Аналогичным способом готовят и другую ванночку.

Требуется: 1 ч. л. соды, 1 ст. л. отвара хвои, 50 г отвара коры дуба.

Способ приготовления. Вылейте в миску отвары, добавьте соду. Кипятите на слабом огне 2–3 минуты.

Способ применения. Когда ванночка будет готова, наклонитесь над миской и вдыхайте пары хвои, накинув полотенце.

Эта ванночка не только улучшит состояние кожи, но и вылечит насморк, кашель.

Кожа размягчится, и в этот момент хорошо сделать дрожжевую маску, кисломолочную или белковую, так как эффект от них будет значительно весомее.

Требуется: 2 ст. л. листьев мяты или мелиссы, 5 – 10 капель лимонного сока, 1 ст. л. листьев хвои.

Способ приготовления. Все ингредиенты залейте водой и кипятите на слабом огне 2–3 минуты.

Способ применения. Ванночку принимайте 10 минут. Эта процедура очень хорошо освежит лицо. Затем можно воспользоваться кремом.

Ванночка из хвои также обладает освежающим и лечебным действиями.

Требуется: 25 г экстракта эвкалипта, 2 ч. л. хвои.

Способ приготовления. Хвою и эвкалипт залейте кипятком, накройте полотенцем на 10–15 минут. Содержащиеся в данных компонентах антисептические вещества будут содействовать исчезновению с кожи воспалений, раздражений.

Способ применения. Наклонитесь над тазиком и накиньте на голову полотенце. Принимайте ванночку до тех пор, пока вода не остынет.

Хороший способ очистить кожу лица – молочная ванночка.

Требуется: 2 ст. л. молока, 1 ст. л. отвара хвои.

Способ приготовления. Вскипятите молоко и добавьте отвар хвои, чуть-чуть разбавив водой.

Способ применения. Аналогичен предыдущему.

Можете в горячую воду добавить несколько капель эфирного хвойного масла.

Лечим угри

Прыщи – дело плохое. И если окружающим абсолютно все равно, какая у девушки кожа, самой девушке мысль о них ни днем ни ночью не дает покоя. Тут поможет хвоя.

Поры на лице очень быстро засоряются. В ветреную погоду на лице оседают пыль, песок. Многочисленные микробы попадают на кожу,

когда мы дотрагиваемся до нее рукой. Отсюда возникают прыщи. Сделайте настойку и протирайте ею лицо ежедневно утром и вечером.

Требуется: 150–200 г измельченной хвои, 100 г спирта, водки или одеколона.

Способ приготовления. Приготовьте спиртовой раствор и дайте ему настояться 3–5 дней.

Способ применения. Протирайте лицо вместо умывания хвойным лосьоном каждое утро. Он поможет коже оставаться чистой в течение дня. Микробы, которые попадут на нее, потеряют способность мгновенно размножаться.

Настойку хвои используют для примочек или промываний как антисептическое средство при гнойниках, угрях, раздражениях кожи, а также в случае аллергии на некоторые виды косметики: пудру, румяна, тональный крем.

Жирную кожу полезно протирать после умывания настойкой хвои, это же следует делать перед нанесением косметики, затем смазывайте ее увлажняющим кремом и накладывайте макияж.

Зимой кожа лица особенно нуждается в увлажнении и витаминизировании.

Вернуть ей свежий вид поможет питательная маска из сока лимона и настоя хвои.

Требуется: 1 апельсин, 1 ч. л. настоя хвои, 1 ст. л. воды, 1 ст. л. овсяной муки.

Способ приготовления. Выжмите апельсиновый сок, кожуру измельчите, смешайте с соком и мякотью, добавьте настой хвои и воду, всыпьте овсяную муку и перемешайте.

Способ применения. Полученную кашу нанесите толстым слоем на лицо на 10 минут. Маску смойте теплой водой.

Требуется: 2 ст. л. измельченных ягод шиповника, 1 ч. л. настоя хвои, 1 ч. л. лимонного сока, 100 г воды.

Способ приготовления. Измельченные ягоды шиповника залейте водой, доведите до кипения и дайте настояться в течение 30 минут. Настой шиповника смешайте с соком лимона и настоем хвои.

Способ применения. Марлю или чистую салфетку опустите в полученную смесь, слегка выжмите и положите на лицо на 10 минут. Маску смойте теплой водой. Эта маска – прекрасное очищающее средство для жирной кожи.

Требуется: 1 ч. л. настоя хвои, 1 ст. л. цветков шиповника, 2 ст. л. простокваши.

Способ приготовления. Цветы шиповника залейте водой и прокипятите.

Отвар остудите и процедите, смешайте с настоем хвои и простоквашей.

Способ применения. Нанесите полученную смесь на кожу лица на 10–15 минут. Маску смойте теплой водой. Эта маска подходит для комбинированного типа кожи.

Компресс – хорошая тонизирующая процедура. Он улучшает цвет лица, уменьшает сало– и потоотделение. Рекомендуются после масок.

Для горячего компресса сложите махровое полотенце в 2–3 слоя в виде длинной полоски и смочите в горячем отваре (не ниже 45–40 °С).

К отвару хвои можно прибавить настои трав душицы, ромашки, мяты, Melissa, тысячелистника, зверобоя.

Спиртовой компресс также прекрасно освежает кожу лица. Для этого используют настойку хвои с настойкой ромашки. Также можно в настойку хвои на сутки положить кусочки свежего огурца, помидора, капусты, затем пропитать этим раствором махровое полотенце. Не следует делать горячие компрессы при угревой сыпи или раздражениях на коже. Вместо отвара используйте настойку хвои на спирту. В этом случае возможны холодные компрессы.

Полотенце смочите в холодном отваре с добавлением льда. Держите такой компресс не больше минуты, так как он быстро нагревается. Попробуйте чередовать холодные компрессы с горячими. Их рекомендуется делать 1–2 раза в неделю перед питательной маской. Не стоит также забывать о потрясающем свойстве ванночек с добавлением хвои. Их нужно делать 2–3 раза в неделю. После этой процедуры накладывайте маски, о которых упоминалось выше, так как они в этом случае окажутся более эффективными.

## Уход за телом

### Ванны

Требуется: несколько капель хвойного масла (если его нет, приготовьте настой: 1–1,5 ст. л. измельченной хвои, 200 г кипятка, 30 минут настаивания).

Способ приготовления. В настой хвои добавьте несколько капель растительного масла. Наполните ванну теплой водой и добавьте туда масло или настой хвои.

Способ применения. Принимайте такую ванну так часто, как это требуется. А необходима она, когда вы сильно устанете или переутомитесь. Подумайте о том, как прекрасно можно расслабиться в ванной, и выбросите из головы хотя бы на короткое время все заботы и проблемы.

Вы почувствуете себя так, словно только родились. Ванна с хвоей не просто снимает усталость и нервное перенапряжение, но и обладает целебными и омолаживающими свойствами.

Благодаря эфирным маслам омертвевшие клетки кожи, которые мешают новым дышать, отпадают. В результате молодые клетки очищаются от загрязнений и ороговевших частичек и спокойно дышат. А ваша кожа молодеет на глазах.

Требуется: 200 г настоя хвои, 50 г экстракта эвкалипта.

Способ приготовления. В теплую воду добавьте настой хвои и эвкалиптовый экстракт (можно использовать отвар еловых или сосновых иголок: 100–150 г иголок залейте 200 г воды и прокипятите 5–10 минут).

Ванна прекрасно снимает стресс и прибавляет сил. Приятный аромат расслабляет и переносит в мир мечтаний. Кожа при этом хорошо очищается, морщинки расправляются. Эта ванна известна как рецепт молодости йогов.

Требуется: 0,5 л молока, 20 г настоя хвои, 0,5 л сока апельсина.

Способ приготовления. В воду комнатной температуры добавьте молоко, выжатый апельсиновый сок и настой хвои.

Ванна способствует омоложению кожи, исчезновению морщин.

Рекомендуется принимать не менее 1 раза в неделю, чтобы кожа оставалась молодой.

Требуется: 15 г настоя ромашки, 10 г настоя хвои, 20 г настоя мяты.

Способ приготовления. В воду добавьте настой ромашки, хвои и мяты.

Эта ванна способствует заживлению мелких ранок на коже, повышению настроения, хорошо умиротворяет.

Требуется: 2–3 ч. л. соды, 3–4 ст. л. меда, 200 г настоя хвои.

Способ приготовления. Подогрейте мед и положите в него соду. В полученную смесь добавьте настой хвои, добавьте смесь в воду.

Ванна поможет сделать кожу молодой, нежной и бархатистой, заживит ранки. Мед, сода и хвоя освободят кожу от раздражения, подсушат угри, которые спустя небольшой промежуток времени пройдут.

Требуется: 200 г настоя шиповника, 400 г настоя лепестков розы, 200 г настоя хвои.

Способ приготовления. Смешайте все ингредиенты и добавьте полученную смесь в ванну.

Прекрасный аромат розы, шиповника и хвои повысит жизненный тонус, вернет коже упругость и эластичность. Полезно воду для ванны сделать чуть теплой, ближе к прохладной.

Требуется: по 2 ст. л. настоя липы и настоя хвои, яблоко.

Способ приготовления. Яблоко нарежьте на дольки, залейте их кипятком, дайте настояться 25–30 минут. Добавьте «яблочную воду», настои трав в ванну.

Избавляемся от целлюлита

Для профилактики целлюлита могу порекомендовать натирания перед массажем. Возьмите по 1 ч. л. оливкового и хвойного масел, добавьте немного меда. Смесь массирующими движениями нанесите на проблемные зоны.

При целлюлите хороший эффект дают примочки из настоев хвои и крапивы (100 г настоя хвои и 100 г настоя крапивы в холодном виде). Вату заверните в марлю и смочите в этом растворе.

Хвоя в сочетании с крапивой усилит обменные процессы в жировых отложениях и ускорит расщепление жира. При частом применении примочек перед массажем целлюлитные образования исчезают.

Примочки с добавлением настоя хвои, втирание в кожу эфирного хвойного масла (разбавленного любым растительным) и травяные ванны полезны и в этом случае.

При целлюлите можно делать паровые ванночки с хвоей, чтобы пар воздействовал на проблемные зоны и тем самым помогал жиру быстрее расщепляться. Рекомендую перед сном делать горячие и холодные компрессы из трав.

## Уход за волосами

Настой хвои широко используется для лечения волос и кожи головы, для придания волосам блеска и шелковистости, укрепления.

Для того чтобы волосы всегда выглядели здоровыми и блестящими, 1 раз в неделю делайте следующую маску для волос.

Требуется: 1 грейпфрут, 1 ч. л. настоя хвои, 100 г воды.

Способ приготовления. Кожуру грейпфрута измельчите, добавьте сок и настой хвои, холодную кипяченую воду. Смесь перемешайте и поставьте на сутки в темное место.

Способ применения. Волосы разделите на пряди, нанесите на корни приготовленный состав, оставьте на волосах на 30–40 минут. Затем смойте маску теплой водой, после чего волосы аккуратно расчешите щеткой с редкими зубьями.

Требуется: 1 пучок петрушки укропа, 1 ч. л. настоя хвои, 1 яичный желток, 1 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. жидкого меда, 400 г воды.

Способ приготовления. Зелень петрушки измельчите, залейте водой и прокипятите, после чего остудите, добавьте настой хвои, яичный желток, масло и мед. Все хорошо перемешайте.

Способ применения. Нанесите смесь на кожу головы и на волосы по всей длине, накройте голову полиэтиленовым пакетом, оберните махровым полотенцем. Держите маску около 1 ч, тщательно смойте ее теплой водой.

Чтобы избавиться от перхоти, делайте маску дважды в неделю в течение месяца, для профилактики – 1 раз в месяц.

Требуется: 2 ст. л. перегородок грецких орехов, 1 ч. л. настоя хвои, 1 ч. л. меда, 1 стакан водки.

Способ приготовления. Перегородки грецкого ореха залейте водкой, настаивайте 10 дней. Затем настоем процедите, добавьте настой хвои и мед.

Способ применения. Приготовленный таким образом лосьон с помощью ватного тампона нанесите на кожу головы, оберните ее полотенцем. Через 40 минут смойте остатки лосьона и вымойте голову шампунем.



Требуется: 1 ст. л. коньяка, 2 ст. л. лукового сока, 2 ст. л. отвара хвои.

Способ приготовления. Смешайте коньяк, луковый сок и отвар хвои.

Способ применения. Приготовленную таким образом смесь тщательно вотрите в кожу головы, через 2 часа смойте теплой водой, вымойте голову шампунем. Эту процедуру рекомендуется проводить 2 раза в неделю в течение 2 недель. Эта маска поможет вам укрепить волосы.

Волосы, как и кожа, нуждаются в питании и тонизировании. Сделайте следующую маску для волос, если они стали медленно расти или выглядеть тусклыми и безжизненными.

Требуется: 1 ст. л. меда, 1 ч. л. настоя хвои, 1 луковица.

Способ приготовления. Из луковицы отожмите сок, смешайте его с медом и настоем хвои.

Способ применения. Вотрите приготовленную смесь в кожу головы, слегка массируя ее. Оставьте маску на 30 минут, после чего вымойте голову шампунем для вашего типа волос.

Требуется: 200 г черного хлеба, 1 ч. л. настоя хвои, 100 г воды.

Способ приготовления. В теплой воде растворите настой хвои, залейте хлеб и размешайте до получения однородной кашицы.

Способ применения. Маску нанесите на кожу головы и волосы на 15 минут.

После чего смойте теплой водой и вымойте голову шампунем для вашего типа волос. Проводите процедуру 1 раз в неделю в течение всего летнего периода.

Маску для поддержания жизненной силы волос, когда они становятся тусклыми и ломкими, особенно необходимо делать летом, когда волосы подвержены вредному влиянию солнечных лучей и речной или морской воды.

## Уход за руками

Не стоит забывать о коже рук. Руки старятся быстрее, чем лицо, и могут выдать ваш возраст. Поэтому они нуждаются в постоянном уходе и защите.

Полезно делать различные ванночки для рук, особенно если кожа загрубела.

Хороший эффект дает ванночка из сока квашеной капусты, отвара хвои и молочной сыворотки.

Можно сделать ванночку из 2 ст. л. растительного масла и 50 г отвара хвои.

После ванночек руки необходимо смазать кремом или сметаной.

При потливости ладоней воспользуйтесь рецептом, известным еще нашим бабушкам: в горячую воду влейте 70 г отвара хвои и 70 г отвара дубовой коры.

Один совет: после ванночки опустите руки в холодную воду, затем не забудьте смазать кожу жирным кремом.

На руках остается много бактерий, которые могут попасть в мелкие ранки.

При ссадинах полезно держать руки в теплой воде с добавлением настойки хвои.

А если вы делаете маникюр в домашних условиях, протрите все инструменты из маникюрного набора настойкой из хвои, перед тем как ими воспользоваться. Это делается для того, чтобы в кровь не попала инфекция.

Мы уже говорили, что хвоя обладает дезинфицирующим свойством, не забывайте о нем.

Перед сном погрузите руки в прохладную воду, куда предварительно добавьте несколько капель хвойного масла и лимонного сока. Это прекрасное тонизирующее средство, способное наполнить кожу рук питательными веществами.

## Уход за ногами

При потливости ног хорошо применять ванночки из отвара хвои и поваренной соли. Рекомендуются ежедневные теплые ножные ванночки с добавлением пищевой соды и отвара хвои. После процедуры смазывайте ноги кремом.

Хвоя обладает уникальной способностью заживлять ранки, воспаления на коже, поэтому добавляйте настой в ванночки для рук или ног, если у вас появились заусенцы. При мозолях добавьте в воду соль, соду, отвар хвои.

Требуется: 20 г картофельных очисток, 1 ст. л. настоя хвои.

Способ приготовления. Картофельные очистки отварите, жидкость процедите, в картофельный отвар добавьте настой хвои.

Способ применения. В теплый отвар опустите ноги и слегка их помассируйте. Продолжительность процедуры – 15–20 минут. После ванночки ноги ополосните теплой водой и смажьте охлаждающим кремом. Если делать эти ванночки ежедневно 2 недели, вы можете избавиться от застарелых мозолей на ногах.

Эти ванночки рекомендуется принимать при усталости и отеках ног.

Требуется: 1 ст. л. настоя хвои, 2–3 капли любого очищающего геля для тела, 1 ст. л. поваренной соли.

Способ приготовления. Налейте в таз горячую воду, растворите в ней настой хвои, гель и соль.

Способ применения. Принимайте ножную ванночку в течение 15–20 мин, затем помассируйте стопы щеткой или пемзой. Ополосните ноги теплой, а затем прохладной водой. Смажьте ноги питательным кремом.

Требуется: 100 г жидкого меда, 1 ч. л. настоя хвои, 5 г мумие.

Способ приготовления. Приготовьте мазь из меда, настоя хвои и мумие, смешав все ингредиенты.

Способ применения. Мазь применяйте в виде компресса на ночь. Курс лечения – 2 недели.

Эта мазь поможет вам избавиться от шпор на пятках.

Требуется: 2 ст. л. кефира, 1 ст. л. отвара хвоя, 1 ст. л. отвара листьев подорожника.

Способ приготовления. Отвары трав смешайте и растворите в полученной жидкости кефир.

Способ применения. Полученную смесь при помощи ватного тампона нанесите на распаренную кожу ног на 10–15 минут. Маску удалите салфеткой или ватным тампоном, ноги ополосните теплой, а затем прохладной водой.

Кефирная маска для ног сделает их кожу гладкой и залечит мелкие ранки. Зимой не только кожа лица подвержена пересушиванию, но и те участки тела, которые находятся под теплой, порой грубой зимней одеждой. Если кожа ног стала трескаться и шелушиться, следует подпитать ее. После того как вы примете горячую согревающую ванну (лучше, чтобы в ее состав входила морская соль), рекомендуется на кожу ног толстым слоем нанести маску, приготовленную следующим образом.

Требуется: 2 ст. л. простокваши, 1 ч. л. лимонного сока, 0,5 ч. л. хвойного масла.

Способ приготовления. Все ингредиенты соедините, полученный состав хорошо перемешайте.

Способ применения. Нанесите приготовленную таким образом смесь на кожу ног на 10–15 минут. Затем помассируйте ноги и смойте состав для маски теплой водой.

Часто на коленях кожа грубеет и шелушится, особенно часто это явление можно наблюдать зимой. Чтобы избавиться от неприятной пересушенной кожи на коленях, воспользуйтесь увлажняющей хвойной смесью.

Требуется: 2 ст. л. кефира или простокваши, 2 ч. л. хвойного масла.

Способ приготовления. Простоквашу или кефир комнатной температуры смешайте с маслом хвоя.

Способ применения. Приготовленную таким образом смесь с помощью ватного тампона толстым слоем нанесите на кожу коленей. Оберните ноги полиэтиленом, сверху накройте махровым полотенцем. Через 20–25 минут компресс снимите, ноги ополосните теплой водой и насухо вытрите салфеткой. Такой компресс рекомендуется применять 2 раза в неделю в холодное время года и 1 раз в 2 недели – в теплое.

Одним словом, хвоя поможет вам и вашим близким поддерживать свою красоту и здоровье на должном уровне, оставаться всегда красивыми, молодыми и привлекательными.

## **Глава 5. Полезные советы**

## Хвойная ароматерапия

Ароматические хвойные благовония имеют древнюю историю. Их аромат издавна окутывал тибетские храмы, помогая сосредоточению при медитации: вдыхание хвойных благовоний наполняет душу ощущением стабильности и защищенности, способствует размышлениям о вечных ценностях. В Древнем Египте масло кедрового дерева применяли для бальзамирования и пропитывания священных папирусов. В религиозных учениях Ближнего Востока сосна считалась источником духовной силы, была символом несокрушимой веры, а потому и масло этого дерева использовалось для высоких нужд. Священные хвойные благовония были призваны очищать ум и душу, расширять сознание.

С глубокой древности известно и целебное действие эфирного масла кедрового дерева. Египтяне называли его ароматом-хирургом: он предотвращает гниение и разложение, устраняет застойные процессы в теле и энергетической оболочке, усиливает приток новой энергии, очищает и обновляет ауру. Кроме того, аромат кедра непосредственно улучшает работу органов дыхания, облегчает состояние при бронхите, пневмонии, оказывает противовоспалительное действие при цистите, уретрите. Благодаря своим антисептическим и болеутоляющим свойствам, эфирное масло кедрового дерева полезно при воспалении суставов, ревматизме, остеохондрозе. Оно улучшает кровообращение, обладает общеукрепляющим действием на организм. Масло кедра волшебным образом восстанавливает и охраняет мужскую силу. Аромат масла кедрового дерева терпкий, напоминающий сандал, но более сухой, он создает благоприятное ощущение в доме, помогает обрести внутреннее равновесие.

Используется эфирное масло хвойных и в косметике. Косметическое действие его, как и другие свойства, было также известно уже в Древнем Египте. Масло хвойного дерева (сосны) помогает при кожных проблемах, таких как акне, нейродермит, экзема, грибковое поражение кожи, снимает раздражение, способствует быстрому заживлению ран. Оно является наилучшим средством ухода

за кожей любого типа и поможет сохранить молодость кожи на долгие годы. Кроме того, оно укрепляет волосы, препятствует их выпадению.

Как известно, эфирные или ароматические масла – это прежде всего запахи, и они значат в нашей жизни гораздо больше, чем кажется на первый взгляд: они могут напомнить о реальной жизненной ситуации, возвратит в прошлое, они даже влияют на оценку того или иного события, зачастую чисто инстинктивно. Запахи приносят вдохновение, здоровье и внутреннюю гармонию. Причем ароматические масла поддерживают не только физическое, но и душевное здоровье, приводят наши чувства в равновесие, поддерживают и закрепляют его. Тот, кто регулярно пользуется эфирными маслами, знает, насколько невероятно под их влиянием может улучшиться самочувствие. Возрастает энергия, появляется стойкий положительный настрой, а значит, организм становится меньше подвержен болезням.

Аромат эфирных масел воспринимается обонянием, а оно реагирует быстрее остальных наших чувств. Масла проникают и сквозь кожу, когда вы принимаете ванну, делаете массаж, ставите компресс, пользуетесь кремом, лосьоном, духами. Ароматические масла можно использовать по-разному. Какой же способ является наилучшим? В каждом случае это зависит от конкретных нужд. В ароматерапии нужно полагаться и на собственное обоняние – если какой-то запах не нравится, не доставляет удовольствия, он не принесет и пользы. Сделаем небольшое отступление, обратимся к истории и традициям ароматерапии – науки о гармонии и красоте, о сохранении здоровья души и тела.

В основе ароматерапии лежит принцип воздействия на организм человека натуральных эфирных масел, которые применялись для лечения и профилактики заболеваний с древних времен. Ароматические растения и масла тысячелетиями используются в качестве фимиамов, в парфюмерии и косметике, кулинарии и медицине. Много веков продолжалось обожествление запахов, но в то же время шло непрерывное изучение пахучих веществ, их лечебного, физиологического и эстетического воздействия на человека.

Первые доказательства того, что люди научились выделять душистые вещества из растительного сырья, относятся ко времени около 5 000 лет до н. э. Индийская литература, датирующаяся



примерно 2 000 г. до н. э., насчитывает более 700 растений, включая корицу, имбирь, кориандр, сандал и аралию. Наверное, самые известные и богатые ассоциации, связанные с первыми ароматическими веществами, окружают Древний Египет. Папирусы, написанные примерно в 2 000 г. до н. э., говорят о «прекрасных маслах, отборных ароматах и фимиамах для храмов, доставляющих радость любому божееству». Основными смолами для культовых воскурений являлись смола кедра, ладан и мирра, которые наряду с другими продуктами использовались при бальзамировании. Жрецы и знатные персоны пользовались благовонными маслами для умащения и мазями на основе оливкового, миндального или кунжутного масел с использованием мирры и других пахучих ингредиентов. В Вавилоне масла добавлялись в строительные материалы, из которых воздвигались храмы (около 1 800 г. до н. э.). Использовались известные антисептические свойства лимонного, кедрового, миррового масел для обеспечения дезинфекции в помещениях храма.

Природные благовония и ароматические вещества числились среди наиболее ранних предметов торговли в Древнем мире и, будучи редкими, высоко ценились. Они были символами богатства и являлись одним из ценнейших подарков. Арабские купцы и мореходы проявляли большую активность в торговле благовониями, пряностями и экзотическими восточными товарами. Они доставляли в аравийские порты камфару из Китая, корицу и сандал из Индии, розу из Сирии, ладан, мирру, стиракс, имбирный корень, мускатный орех, черный перец и гальбанум. Древняя традиция использования благовонных масел для религиозных церемоний распространилась и на другие религии. В буддийских храмах, например, до сих пор принято смазывать скульптуры Будды маслом сандала. Глава римско-католической церкви много веков использовал освященный «елей» при церковных службах и коронациях.

Арабская наука усвоила достижения античных и восточных ученых и значительно опередила уровень знаний Европейских стран. Между VII и XIII вв. арабы дали миру множество великих ученых, среди них Авиценна (980 – 1 037 гг.). За свою жизнь этот высокоодаренный врач и ученый написал более 100 книг; одна из них была посвящена цветку, который мусульмане ценят превыше всех, – розе: «Розовое масло повышает возможности разума и увеличивает

скорость мышления». Розовая вода, получаемая из лепестков розы при перегонке с водяным паром, высоко ценилась как лекарственное и ароматизирующее средство.

Розовая вода стала очень популярной в Европе во времена крестовых походов вместе с другими экзотическими ароматами и пряностями. К XIII столетию «ароматы Аравии» стали известны по всей Европе. Во многих европейских аптеках появились цветочные воды и эфирные масла. В связи с их необычными антисептическими особенностями эфирные масла были признаны отличным средством против инфекций и эпидемий. Известно, что средневековые парфюмеры редко подвергались опасности в случаях эпидемий холеры и других инфекционных заболеваний. Широко стало известно масло нероли, имеющее экзотический запах и получаемое из цветов горького померанца. Вскоре оно стало использоваться для создания модных духов. Многие препараты на основе эфирных масел, например «Вода королевы Венгрии», созданная в 1370 г. на основе розмарина, были признаны универсальными средствами против многих заболеваний. Позже, в 1611 г., стал известен «кармелитский спирт», сделанный в Париже монахами путем отгонки спирта из настойки смеси мелиссы, лаванды и лимонных корок. Парфюмерная индустрия привлекала известных ученых современности во многих странах Европы, особенно в городе Грассе на юге Франции, где возникли плантации розы, лаванды, жасмина и появились процветающие коммерческие предприятия. К концу XVII в. профессия парфюмера отделилась от родственной специальности и появилось различие между духами и ароматическими веществами, которые стали главной сферой деятельности аптекарей. В течение почти всего XIX в. парфюмерия базировалась исключительно на природных продуктах, многие из которых, в особенности эфирные масла, привозились по высокой цене. Научная революция XIX в. сделала возможным получение многих душистых веществ химическим путем. Химики впервые смогли идентифицировать различные вещества, содержащиеся в маслах, и дали им специфические названия, как, например, «гераниол», «цитронелол» и «цинеол». По иронии судьбы полные энтузиазма исследования явились основой для создания синтетических двойников масел и способствовали росту современной лекарственной индустрии. К середине XX в. роль ароматических масел была почти полностью

ограничена их использованием в парфюмерии, косметике и продуктах питания. Из синтетических душистых веществ была создана основа для производства массовой парфюмерии и отдушек. Но в высшей парфюмерии продолжалось использование дорогих эфирных масел.

Термин «ароматерапия» был создан в 1928 г. французским химиком Гаттефоссе, работавшим в семейном парфюмерном бизнесе. Он занимался исследованием эфирных масел и обнаружил, что многие ароматические масла действуют более эффективно, чем их синтетические заменители или изолированные активные ингредиенты. Другой французский врач и ученый Жан Валнет использовал ароматические масла как часть программы, которую он успешно применял для лечения специфических физических и психических заболеваний. Так началось развитие современной ароматерапии во Франции, позднее в Англии, а теперь во всем мире. В некоторой степени слово «ароматерапия» может ввести в заблуждение, поскольку оно предполагает лечение исключительно через обоняние и эмоции. Но это не так. Помимо запаха, каждое ароматное масло состоит из комбинации определенных веществ, определенным образом взаимодействующих с химическими элементами организма, которые в свою очередь влияют на определенные органы или системы в целом. Например, при использовании масел для массажа они легко всасываются через кожу и переносятся по всему телу. Это можно продемонстрировать втиранием зубчика чеснока в подошву стопы: летучее масло попадет в кровяное русло, и через некоторое время запах чеснока будет чувствоваться при дыхании. Интересно отметить, что всасывание различных масел происходит с разной скоростью, например: скипидар – 20 мин, эвкалипт и тимьян – 20–40 мин, анис, бергамот, лимон – 40–60 мин, цитронелла, сосна, лаванда, герань – 60–80 мин, кориандр, мята перечная – 100–120 минут.

Интерес к ароматерапии, возникший в начале XX в., резко возрос ко второй его половине, что во многом можно объяснить нарастающим числом побочных эффектов и аллергических реакций от использования синтетических лекарственных средств. С каждым днем растет понимание того, что от терапии некоторыми лекарственными средствами пора переходить к эффективным и нетоксичным естественным средствам, польза которых проверена веками. В странах Западной Европы, в США, Канаде и Японии действуют сотни

кабинетов ароматерапии, опубликованы множество книг и журналов, посвященных ей, действуют научные институты.

Специалисты уверенно утверждают, что современная ароматерапия – это профилактический, оздоровительный, полностью натуральный способ поддержания хорошей психоэмоциональной и физической формы; терапия, позволяющая снять и разрешить ежедневные стрессы, не допустить развития недугов и придать повседневной жизни красоту ароматов.

Использовать ароматические масла можно по-разному.

Ароматическая лампа. Чашу лампы нужно наполнить водой. В воду добавить 5–8 капель ароматического масла и размешать. Затем нужно зажечь под чашей огонь (маленькую специальную свечку). Воду по мере необходимости можно время от времени доливать.

Распылитель. Лучше всего использовать распылитель из стекла, фарфора или керамики. Емкость наполнить дистиллированной или негазированной минеральной водой, добавить немного спирта, 3–5 капель ароматического масла, закрыть и встряхнуть.

Ванны и бани. Для полной ванны требуется 5 – 10 капель эфирного масла.

Его надо развести в 1–2 ст. л. сливок, цельного молока, жидкого меда, нейтрального мыла или растительного масла, затем влить состав в ванну и размешать.

Для создания ароматного пара в бане, например в сауне, достаточно добавить 5 капель эфирного масла на ковш воды.

Массаж. В качестве основы лучше использовать масло жожоба, авокадо или миндальное – 50 мг. К основе добавить 15–20 капель эфирного масла и хорошо взболтать.

Добавление в шампуни и кремы. Ароматические масла можно добавлять в шампуни: на 100 г нейтрального шампуня – 10–15 капель эфирного масла.

Можно добавлять ароматические масла и в крем: на 50 г любого нейтрального крема – 15–20 капель эфирного масла, добавить и тщательно и осторожно перемешать.

Хвойное эфирное масло получают из древесины сибирской сосны, атласского или гималайского кедров, пихты и можжевельников. Это желтая, оранжевая, янтарная или коричневая вязкая жидкость со стойким теплым бальзамическим запахом с древесными нотами.

Аромат смолянистый, свежий, горьковато-дымный. По химическому составу и парфюмерным свойствам масла того и другого вида хвойных деревьев считаются близкими.

Хвойное эфирное масло не обладает фототоксическим эффектом и без ограничений применяется в производстве парфюмерных изделий и туалетного мыла.

К хвойным маслам относят и эфирные масла, добываемые из древесины можжевельников виргинского, мексиканского и восточноафриканского, а также кипариса траурного; они известны под торговыми названиями как виргинское, тexasское, восточноафриканское и китайское хвойные масла. По составу и свойствам эти масла подобны друг другу и различаются лишь соотношением компонентов. Они могут использоваться в отдушках различного назначения, но чаще служат сырьем для выделения или синтеза других, более ценных, душистых веществ.

Даже путем проветривания избавиться от застоявшегося запаха в комнате очень трудно. А вот хвойная смесь для ароматизации помещения поможет освежить воздух.

Требуется: по 1 капле масел лаванды, розмарина, лимона, кедра.

Способ приготовления. Все компоненты смешайте и открытый флакон со смесью масел поставьте куда-нибудь повыше.

Способ применения. Смесь для влажной уборки помещения значительно освежит воздух в любой комнате.

Требуется: по 2–3 капли масел лаванды, лимона, сосны, 1 капля масла чабреца, 600 г воды.

Способ приготовления. Все компоненты тщательно смешайте.

Способ применения. Добавьте смесь в воду и приступайте к уборке.

Концентрированный настой хвои, эфирное масло, а также чистый цинеол губительно действуют на ряд таких патогенных микробов, как стафилококк, стрептококк, возбудители брюшного тифа, дизентерии и дифтерии.

Эфирное масло хвои также губительно для брюшнотифозной палочки и подавляет размножение туберкулезных микобактерий, эшерихий, трихомонад.

Энергетика масла. Усиливает процессы обновления, восстановления энергии ауры, наращивает истонченные слои, помогает быстро восстановить силы и энергию при болезнях и

чрезмерных нагрузках на нервную систему. Придает благородство и обоснованность мыслям и поступкам.

Сферы использования. Устраняет воспалительные процессы носоглотки и дыхательных путей, оказывает отхаркивающее и противокашлевое действия.

Усиливает кровообмен и насыщение тканей кислородом. Устраняет застойные явления в органах пищеварения и дыхания. Способствует быстрой регенерации и ранозаживлению. Устраняет нервную дрожь, спасает от неуверенности в своих силах. Омолаживает, повышает упругость кожи.

Препятствует выпадению волос и образованию перхоти. Помогает при воспалительных реакциях на коже, угревой сыпи, стрессовых пятнах, высыпаниях, связанных с гормональными нарушениями. Помогает при инфекциях мочеполовой системы.

Действие. Антисептическое, противозудное, возбуждающее, вяжущее, мочегонное, отхаркивающее, фунгицидное, седативное, стимулирующее, синергия (совместимость с другими эфирными маслами).

Хорошо смешивается с маслами розового дерева, бергамота, брионии, кипариса, аира, кассии, костуса, жасмина, можжевельника, нероли, мимозы, мускатного шалфея, розмарина, иланг-иланга.

Терапевтические показания. Акне, анемия, артрит, бели, болезни желчного пузыря, бронхит, выпадение волос и уход за волосами, гиповитаминоз, грипп, дерматит, зуд, импотенция, инфекции полости рта, кашель, ларингиты и катары, ломкие ногти, насморк, невралгия.

Ароматическая эротика. Придает пикантный, несколько «колючий» оттенок ощущениям, устраняет скованность и дискомфорт, наполняет партнеров радостным ощущением эротической победы. Воодушевляет на благородные поступки.

Меры безопасности. Нетоксично, но обладает раздражающим действием. В период беременности лучше избегать. Не применять при индивидуальной непереносимости. Не использовать при эпилепсии, повышенной возбудимости нервной системы, одновременно с химиотерапией. Не превышать дозировки.

Дозировки. Ароматические лампы: 4–7 капель. Ингаляции: 3–5 капель.

Ванны: 4–7 капель эфирного масла, предварительно смешанного с эмульгаторами, такими как мед, молоко, морская или поваренная соль.

Сауны: 5 – 10 капель в небольшом количестве горячей воды.

Массаж: 3–5 капель на 10 г основы (масло сладкого миндаля).

Компрессы: 5 капель.

Ароматические медальоны: 2–3 капли. Обогащение косметических средств:

1 – 5 капель на 5 г основы.

Условия хранения. Хранить плотно закрытым в прохладном и темном месте.

## Глава 6. Хвойная кулинария

Теперь, после разговора о лечебных свойствах хвои, давайте уделим немного внимания более приятной теме, поговорим о кулинарии. Может возникнуть вопрос: а какое отношение могут иметь хвойные деревья к приготовлению пищи? Оказывается, самое непосредственное. Проще говоря, речь пойдет о другом важнейшем продукте, получаемом с хвойных деревьев, – кедровых орешках. Из всех хвойных деревьев именно кедр обладает всей полнотой целебных свойств, именно его хвоей советуют лечиться все врачи. Но любой сибиряк при упоминании кедра первыми вспоминает все-таки именно его орешки.

Кедровые орешки и масло из них обладают замечательными диетическими свойствами. К тому же они придают особый аромат блюдам, вкусны и питательны. Наш кулинарный раздел представляет рецепты замечательных блюд, которые, возможно, не были бы такими замечательными, если б не кедровые дары.



## Закуска из сыра

Требуется: 250 г сыра «Рокфора», 50 г сливочного масла, 200 г ядер кедровых орешков, листья салата.

Способ приготовления. В фарфоровой ступке размять сыр «Рокфор», добавить сливочное масло, тщательно растереть. Ядра кедровых орешков измельчить, разделить на 2 ст. л. Одну часть измельченных орешков добавить к сырной массе, перемешать, разделить сырную массу на кусочки примерно по 10–15 г, придать им круглую форму. Шарики обвалять в оставшейся 1 ст. л. орехов, наколоть на шпажки, положить на блюдо, застланное листьями салата. Подавать к сухому вину, кофе.

## **Канаше с маслом из кедровых орешков**

Требуется: 200 г ядер кедровых орешков, 150 г сливочного масла, 2–3 ст. л. сливок, 1 батон белого хлеба, масло для обжаривания.

Способ приготовления. Ядра кедровых орешков обжарить в духовке до коричневого цвета, дать остыть, затем 2 раза промолоть через мясорубку, добавить взбитое сливочное масло и медленно взбивать, добавляя сливки. Подготовленный и обжаренный хлеб обмазать ореховым маслом и украсить яблочным джемом.

## Лапша с соусом «софи»

Требуется: 100 г нарезанной петрушки, 3 зубчика чеснока, 30 г очищенных кедровых орешков, 3–4 филе анчоуса в масле, 10 крупно нарезанных маслин или больше, 2 ч. л. каперсов, 1 луковица, 450 г длинной лапши или спагетти, острый перец или паприка.

Способ приготовления. Мелко нашинковать и растереть в ступке вместе петрушку, чеснок, кедровые орешки, филе анчоуса, маслины, каперсы и маленькую луковицу. По мере растирания вливать в смесь оливковое масло до получения однородной массы. Отварить длинные макароны из твердых сортов пшеницы, чуть-чуть не доведя их до полной готовности. В течение 1 минут отпассеровать откинутые макароны в малом количестве оливкового масла (пара ложек), помешивая до появления первой «золотинки». Переложить макароны в супницу, смешать с соусом, добавить острого перца по вкусу и подавать на стол. Сыр добавлять не надо. Готовое блюдо сбрызнуть лимонным соком и коньяком.

## **Вишнево-черешневый салат с кедровыми орешками**

Требуется: 200 г вишни, желтой и розовой черешни, 100 г земляники, по 1 апельсину и лимону, 100 г ядер кедровых орешков, 2 ст. л. сахарной пудры.

Способ приготовления. Вишню и черешню аккуратно очистить от косточек. Мякоть апельсина очистить от пленок. Вишню, черешню, землянику и кусочки апельсина выложить в порционные салатные тарелки и аккуратно перемешать. Готовый салат сбрызнуть лимонным соком, посыпать сахарной пудрой и кедровыми орешками. Идеален для десертов и витаминных завтраков.

## **Персиково-грушевый салат с кедровыми орешками**

Требуется: 200 г персиков и груш, 1 лимон, 50 г сахара, 100 г рубленых ядер кедровых орешков, листочки мяты.

Способ приготовления. Персики и груши вымыть, очистить от кожицы (персики для этой цели можно бланшировать 1 минуту, после чего сразу опустить в ледяную воду), удалить косточки и семенные сердцевинки, мякоть нарезать кубиками. Нарезанные фрукты поместить в порционные салатные тарелки, посыпать сахаром и осторожно перемешать. Готовый салат сбрызнуть лимонным соком и посыпать рублеными кедровыми орешками, украсить листочками мяты.

## **Дынно-арбузный салат с черным виноградом и кедровыми орешками**

Требуется: 300 г спелых дыни и арбуза, гроздь черного винограда, 100 г ядер кедровых орешков, 1 лимон, 200 г сахарной пудры, 100 г коньяка.

Способ приготовления. Фрукты вымыть. Дыню и арбуз очистить от корочки, мякоть нарезать кубиками. Виноградины разрезать на половинки, косточки удалить. Подготовленные фрукты выложить в порционные салатные тарелки, осторожно перемешать, добавив сахарную пудру.

## **Майонез на кедровом масле**

Требуется: 6 яичных желтков, 800 г кедрового масла, 25 г готовой горчицы, 1 лимон, 20 г уксуса, соль, перец.

Способ приготовления. Сырые яичные желтки выпустить в посуду с овальным дном для взбивания яиц, добавить горчицу, соль и лимонный сок половины лимона. Массу хорошо размешать, затем при непрерывном помешивании вливать кедровое масло до получения густого соуса. В приготовленный соус влить уксус и лимонный сок второй половины лимона, тщательно размешать. Заправить черным перцем.

## **Салат с грейпфрутами, апельсинами и кедровыми орешками**

Требуется: 200 г грейпфрутов, апельсинов, 300 г кочанного салата, по 100 г рубленых ядер кедровых орешков и кедрового масла.

Способ приготовления. Грейпфруты и апельсины вымыть, очистить от цедры, дольки очистить от пленок и осторожно разделить на небольшие кусочки. Салат тщательно промыть, нарезать. Кусочки фруктов и нарезанный салат поместить в порционные салатные тарелки, полить кедровым маслом и аккуратно перемешать. Готовый салат посыпать рублеными кедровыми орешками.



## **Бананово-мандариновый салат с кедровыми орешками**

Требуется: 600 г бананов, 200 г мандаринов, 200 г сладких сливок, 150–200 г рубленых ядер кедровых орешков.

Способ приготовления. Фрукты вымыть, очистить от кожуры. Мандарины аккуратно разделить на дольки. Бананы нарезать кружочками. Фрукты выложить в порционные салатные тарелки, осторожно перемешать. Готовый салат украсить взбитыми сливками и посыпать рублеными кедровыми орешками.

## **Лосось под кедровым маслом**

Требуется: 4 поперечных куска лосося по 170–180 г, 1/4 стакана оливкового масла, 2 ст. л. красного вина, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. нарезанного шнитт-лука, 1 измельченный зубчик чеснока, 1 стакан сливочного масла, 1/4 стакана измельченных кедровых орешков.

Способ приготовления. Куски лосося промыть и уложить в небольшую кастрюлю. Смешать оливковое масло, вино, лимонный сок, шнитт-лук в небольшой миске. Полить лосося получившейся смесью. Накрыть крышкой и поставить мариноваться в холодильник на 3 часа. Смешать сливочное масло с орехами. Выложить его на вощеной бумаге толстым слоем и раскатать. Поставить на 3 часа в холодильник. Обжарить замаринованные куски рыбы на гриле по 5 минут с каждой стороны, поливая маринадом. Выложить рыбу на сервировочное блюдо. Нарезать масло толстыми ломтиками и положить по одному на каждый кусок рыбы.

## **Коврижка праздничная**

Требуется: 150 г меда, 2 стакана муки, 1,5 стакана сахарного песка, 50 г очищенных кедровых орешков, 1 яйцо, 0,5 ч. л. соды, по 1 г корицы и гвоздики.

Способ приготовления. Яйцо растереть с сахаром, добавить мед, соду, корицу и гвоздику. Все перемешать, всыпать муку и вымесить тесто. Чтобы придать тесту приятную коричневую окраску, нужно взять 2 кусочка сахара, пережечь их на сковороде, разбавить 2 ст. л. воды и, вскипятив и немного остудив, добавить к тесту. После этого тесто выложить на противень, смазать маслом, посыпать мукой, разровнять, посыпать рублеными кедровыми орехами и выпекать в нежаркой духовке 15–20 минут. Готовую коврижку охладить и нарезать.

## **Печенье для чая**

Требуется: 500 г муки, 2 яйца, 250 г маргарина, 130 г сахара, соль, ванилин, 1 ч. л. лимонной цедры, 6 зерен молотого миндаля, 1 ч. л. измельченного кедрового ореха.

Способ приготовления. Приготовить, как обычное тесто для печенья, в конце замешивания добавив орешки, раскатать его в пласт толщиной около 0,5 см, при помощи формы нарезать печенье и выпекать в разогретой духовке 10–15 минут.

## **Бисквит с кедровыми орешками**

Требуется: 3 яйца, 1,5 ч. л. рубленых ядер кедровых орешков.

Способ приготовления. К обычному бисквитному тесту в конце взбивания яично-сахарной массы, перед засыпкой муки, добавить жареные, мелко нарубленные или пропущенные через мясорубку кедровые орешки. Готовое тесто должно быть без крупинок сахара с равномерно распределенными в нем орехами.

## Печенье «абрикос»

Требуется: 2 стакана муки, 150 г сливочного масла, 1,5 стакана сахара, 1 яйцо, ванилин, соль.

Для начинки: 1 стакан яблочного или абрикосового джема, 1 ст. л. какао, рюмка рома, 50 г ядер кедровых орешков, 100 г крошек.

Способ приготовления. В просеянную муку добавить соль, сахар, ванилин, кусочками сливочное масло, яйцо и порубить ножом, пока не образуется однородная масса. Затем поставить на 1 час в холодильник. Из приготовленного теста вырезать половинки абрикоса и выпекать до золотистого цвета. Из готовых половинок выскрести середину и смешать ее с джемом и орешками, заполнить и склеить 2 половинки. Смочить в сладкой воде и обвалять в крошках, положить в холодильник.

## **Яблочная запеканка по-датски**

Требуется: 750 г яблок, 200 г сахара, сок 1 лимона, 100 г молотых кедровых орешков, 200 г изюма, лимонная кислота на кончике ножа, сахарная пудра.

Способ приготовления. Яблоки очистить от кожицы, разрезать на 4 части и вырезать семенные гнезда. Затем проварить до мягкости в 250 г воды, добавив 100 г сахара и лимонный сок. Переложить в сито и дать стечь. Из яблок приготовить пюре. Раскрошить сухари. Остаток сахара растопить с 30 г сливочного масла. Тщательно смешать сухарную крошку, орехи, ромовый изюм и лимонную кислоту. Разогреть духовку до 200 °С. В смазанную жиром форму для запекания слоями выложить сухарную массу и яблочное пюре. Закончить слоем сухарной массы. Сверху распределить хлопья оставшегося сливочного масла и выпекать 15 минут. Готовую запеканку посыпать сахарной пудрой. Подавать с ванильным сахаром. Тесто смазать яйцом. Всю поверхность яблочного пирога кисточкой смазать абрикосовым джемом, смешанным с ромом, посыпать измельченными ядрами кедровых орехов. Испеченный пирог украсить взбитыми сливками.

## **Яблочный пирог с кедровыми орешками и взбитыми сливками**

Требуется: 1,5 кг готового дрожжевого теста.

Для начинки: 10–12 яблок, сок 1/2 лимона, 150 г яблочного джема, 100 г ядер кедровых орешков.

Для смазки: 1 желток.

Для отделки: 200 г сливок, 2 ч. л. сахара.

Способ приготовления. Тесто раскатать в виде прямоугольника по размеру противня и наколоть вилкой. Намазать тесто тонким слоем яблочного повидла или джема. На джем аккуратными рядами чешуей положить очищенные, нарезанные тонкими ломтиками яблоки, сбрызнутые соком лимона, чтобы не потемнели. Яблоки укладывать почти вровень с краем теста, оставив кромку лишь 0,5 см. Кромку смазать яйцом. Из тонкого жгута теста раскатать тонкую узкую ленту, по краям ее маленьким острым ножом сделать частые надрезы и увенчать полученным листиком-лентой весь пирог.



## Заключение

В заключении хочу вам рассказать о необычных свойствах хвойных растений.

Друиды – жрецы древних кельтов – имели глубокие знания о природе деревьев, их связи с человеком и космосом. Они соотносили судьбы людей непосредственно с жизнью и особенностями тех или иных деревьев. Обладая знаниями о биоэнергетических свойствах деревьев, жрецы широко применяли их в лечебной практике. Несомненно, деревья – своеобразные резервуары энергии. В результате фотосинтеза в зеленых частях растений образуются углеводы, богатые энергией, и высвобождается кислород. Но процесс фотосинтеза невозможен без участия в нем солнечной энергии. Растения улавливают энергию космоса, преобразуют ее, тем самым обеспечивая жизнь на нашей планете. Целебные свойства растений стоят также в ряду энергопреобразований. Из числа многих деревьев-целителей выделяются хвойные. На эти свойства сосны и кедра Господь обращает внимание людей в Библии.

Таежные старожилы утверждают, что сосна, ель и кедр были созданы Богом как накопители энергии космоса. И даже в небольшом кусочке хвойного дерева энергии больше, чем у всех рукотворных энергетических установок на Земле, вместе взятых.

Но что это за энергия, откуда она у деревьев и для чего или кому предназначена? Хвойное дерево – долгожитель, живет 550 лет, в литературе приводятся сведения и о 800-летних деревьях. За это время миллионы его иголок улавливают из космоса излучения, порождаемые людьми. Человек в состоянии любви излучает светлую энергию, и она уходит в космос. Это энергия созидания, которая способна творить миры; скорость ее перемещения в мирозданье недоступна ни одному прибору. Ей достаточно мгновения, чтобы достигнуть планет, находящихся над Землей, отразиться от них и вернуться на Землю. Солнце, посылая свою энергию, также отражает светлое излучение человека, хотя и не весь его спектр. Отражается, возвращается на Землю только благодатное излучение. Днем и ночью дерево своими иголочками принимает это излучение и накапливает в себе весь спектр

светлой энергии, излученной людьми. Когда ее оказывается недостаточно в космосе или во всем живом на Земле, кедр отдает эту энергию.

Но ведь человек пребывает не только в состоянии любви. К сожалению, людям знакомы и отрицательные чувства: злость, агрессия, зависть. В таком состоянии человек излучает энергию иного рода – от него исходят темные и разрушительные излучения. Они не могут подняться в космос, а направляются в земные глубины и, отразившись от недр, возвращаются к человеку. Черное излучение непосредственно влияет на своего создателя, усиливая в нем злобу, разрушая его здоровье и жизнь.

Темные излучения, отражаясь от глубинных недр, порождают катастрофы, природные катаклизмы, вызывают войны, конфликты. Сибирские старожилы рассказывают о «звонящих кедрах», которые, хотя и редко, но встречаются. Такое случается, когда кедр накапливает, хранит энергию, но не отдает ее. Через 500 лет он начинает звенеть. Чтобы вернуть людям светлую энергию, он должен соприкоснуться с человеком непосредственно. Звонит кедр обычно 3 года, после чего, не имея возможности отдавать энергию через космос, он уже и человеку не может ее отдать. Начинается мучительный процесс сжигания невероятного количества светлой энергии Земли, в том числе и знаний. Сжигая энергию, кедр умирает, и это длится 27 лет.

Ежели звонящий кедр распилить и раздать по маленькому кусочку людям в дар, то он будет отдавать светлую энергию каждому своему обладателю. Кусочек этого кедра надо носить, как медальон, на груди, чтобы он касался тела. Надевают такой «медальон», стоя босыми ногами на траве и ладонью левой руки прижимая его к обнаженной груди. Буквально через минуту ощущается исходящее от кедра приятное тепло. Когда же появится желание притронуться к кедру, его нужно шлифовать кончиками пальцев, именно ту сторону, которая прилегает к телу. Большим и указательным пальцами другой руки кусочек кедра надо придерживать с обратной стороны. Утверждают, что уже через 3 месяца у человека улучшится здоровье, общее самочувствие. Тот, кто носит кусочек звонящего кедра на груди, становится добрее, привлекательнее, вызывает чувство любви к себе, да и сам относится к людям с доброжелательством и любовью. Такой человек приобретает способности к творчеству, его талант возрастает,

удача сопутствует ему во всем. Кусочек звенящего кедра способен излечить от любых болезней, в том числе и от СПИДа. Похожими, но менее выраженными свойствами обладают и остальные хвойные деревья.

Эти деревья обладают сине-фиолетовой аурой, сила которой способствует духовному озарению и творческому взлету. Если в вашей жизни настал важный момент, если решается ваша судьба и вы хотите справиться с житейскими проблемами, ответить на вопросы, затрагивающие самые глубинные струны вашей личности, вам необходимы именно они – кедр, сосна или ель.

При прямом контакте сила хвойного дерева унесет все то раздражение, досаду, которые, словно накипь, оставляет на нас повседневность, которые так мешают ясности мысли и духа. Размышления о вечных ценностях во время прогулки по хвойному бору – вот наиболее подходящий способ подготовиться к контакту с деревом, а даже если вам и нет необходимости в прямом контакте – все равно вы обретете удивительное душевное равновесие и физический комфорт.

Хвойные деревья способствуют лечению всех тех заболеваний, которые напрямую связаны со стрессом. Практически ни один невроз не устоит под их влиянием. Для людей с больным сердцем есть чисто врачебная рекомендация: длительные прогулки в хвойном бору не рекомендуются, так как летучие вещества хвои могут оказать излишне возбуждающее действие.

Хвойные деревья способны очистить ауру человека от постороннего воздействия, частично снять порчу. Эти милосердные деревья всегда помогут душевно открытому человеку.

Хвойные ветки, положенные под кровать или на кровать или помещенные над кроватью, оберегают от болезней, помогают выздороветь.

Повесьте хвойные веточки над входной дверью, чтобы в доме всегда царили радость, счастье, любовь и благополучие.

Букет из хвойных лапок защитит дом от злой силы, обережет вас от болезней, поможет вам быстрее выздороветь. Сжигание хвойных лапок в квартире изгоняет нечистую силу.

Удачи вам, не болейте!