

Алевтина КОРЗУНОВА

**+ Растения, которые лечат**

# тысячелистник календула эвкалипт

**3 в 1**

**Советы  
наших  
бабушек**

**Я привлекаю здоровье**

Алевтина КОРЗУНОВА

 **Растения, которые лечат**

# тысячелистник календула эвкалипт



МОСКВА

**ЭКСМО**

ИЗДАТЕЛЬСТВО

2005

**Я привлекаю здоровье**

Оформление серии художника *Е. Брынчик*

Серия основана в 2004 году

Публикуется с разрешения правообладателя:  
Литературного агентства «Научная книга»

*Данная книга не является учебником по медицине.  
Все рекомендации в издании должны быть согласованы  
с лечащим врачом.*

К 66 Корзунова А. Н.  
Тысячелистник. Календула. Эвкалипт. — М.: Изд-во  
Эксмо, 2005. — 192 с. — (Я привлекаю здоровье).

ISBN 5-699-11066-6

В новой книге А. Корзуновой вы узнаете о целительных свойствах тысячелистника, календулы и эвкалипта. В книге приведены разнообразные рецепты для лечения огромного спектра заболеваний от болезней желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, ОРЗ до косметического применения предлагаемых растений.

УДК 615.89  
ББК 53.59

## Введение

Здравствуйтесь, уважаемые мои читатели. Вот и состоялась наша новая встреча. На этот раз я расскажу вам о целительных свойствах тысячелистника, календулы и эвкалипта.

Книга затрагивает вопросы безлекарственного лечения, ставшие в настоящее время весьма актуальными. Ведь медицинские препараты зачастую имеют огромное количество побочных эффектов, следовательно, не каждому больному подходят.

Издревле разные народы накапливали сведения о полезных свойствах растений, применяя их на практике. Пришло время возвращаться к опыту предков, и книга призвана помочь справиться с самыми различными заболеваниями, не прибегая к фармакологии, а используя лишь целительные свойства таких растений, как эвкалипт, календула и тысячелистник.

В трех разделах данной книги в легкой и доступной форме рассказывается о применении этих лекарственных растений в медицине и косметологии. И если вы решили попробовать исцелиться с их помощью, вам не обойтись без нашей книги, которая снабдит вас всеми необходимыми для успешного лечения сведениями.

# ТЫСЯЧЕЛИСТНИК

## Глава 1

### ВСЕ О ТЫСЯЧЕЛИСТНИКЕ

Тысячелистник относится к семейству сложноцветных. Существует два вида: тысячелистник обыкновенный и тысячелистник благородный.

Тысячелистник обыкновенный (*Achillea millefolium*) известен в народе под названиями — солдатская трава, белогловник, белая кашка, носочистка, худая трава, деревий, газаратеревук, боймадерон, кравис-куда, кровавник, порезник, или порезная трава. Кровавником его называют потому, что растение прекрасно останавливает кровотечения, снимает воспаления и заживляет раны.

Тысячелистник — многолетнее травянистое растение с тонким, длинным ползучим корневищем желтоватого цвета. Высота его от 20 до 100 см. Стебель тонкий, достаточно жесткий, сухой, с розовыми или белыми маленькими цветочками, собранными в пышное соцветие. Листья с мелкими линейными заостренными краями, дважды перисторассеченные, иногда они могут быть опушены. Трава распознается не только по внешнему виду, но и по резкому запаху, который по своей силе может сравниться с запахом полыни или пижмы, хотя существенно отличается от них. Тысячелистник произрастает на открытых участках и вблизи деревьев, хорошо развивается в условиях, где много тепла и света.

В народной медицине, фармацевтике для приготовления лекарственных препаратов используются как соцветия, так и стебли с листьями. Самое благоприятное время сбора — момент цветения в солнечные дни. Растение в этот период обладает наиболее целебной силой и лучше будет храниться.

### ИСТОРИЯ ИЗУЧЕНИЯ И ПРИМЕНЕНИЯ ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА В МЕДИЦИНЕ

Тысячелистник начали применять с древних времен. Его использовали как лекарственное сырье. Само его название говорит за себя — он способен помочь людям от тысячи болезней. Наши предки обнаружили целебные свойства, применяя тысячелистник: добавляя в пищу, подмечали, как изменялось самочувствие после его употребления.

До нас дошли сведения, что Диоскорид (уже 2000 лет назад) указывал на лечебные качества тысячелистника, а в русской народной медицине он применялся с XV века.

Лечебные свойства тысячелистника весьма разнообразны. Применяется он как кровоостанавливающее, противовоспалительное, ранозаживляющее и как улучшающее аппетит средство.

Растение может использоваться в чистом виде и в смеси с другими лекарственными травами для наружного и внутреннего применения. Готовят целебный раствор из тысячелистника в зависимости от назначения: в качестве отвара, настоя или жидкого экстракта.

В результате естественного отбора в природе тысячелистник выдержал испытание и приобрел всеобщее признание в народной медицине.

### ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА

Растение характеризуется вяжущим, мочегонным и потогонным свойствами, способствует правильному обмену веществ. Тысячелистник улучшает аппетит, активизирует деятельность пищеварительных желез и усиливает процесс лактации у кормящих матерей. Кроме того, он ускоряет свертываемость крови, способствует заживлению ран, улучшает кровообращение, обладает противосудорожным, противовоспалительным, обезболивающим и антиаллергическим качествами.

Водный настой и отвар тысячелистника применяют при заболеваниях почек, почечно-каменной болезни, плохом аппетите и полном его отсутствии, а также при болезнях желудка: гастрите, язве и других. Отвар пьют при головных болях, кожных и простудных заболеваниях и бронхиальной астме.

В народной медицине Сибири настой тысячелистника употребляют при язве и гастрите желудка, малярии и в качестве потогонного средства. В Карачаево-Черкесии его отваром лечат болезни сердца, желудочные заболевания, действует он и как отхаркивающее. Настой из его листьев широко используется при лечении малярии.

Настой тысячелистника — как водный, так и экстракт — применяют при болезненных менструациях как обезболивающее и регулирующее средство. Он дает прекрасные результаты в гинекологической практике при воспалительных процессах. В народной медицине тысячелистник включают в состав для лечения туберкулеза легких, из него составляют специальные сборы-чаи, используемые при желудочных и геморроидальных заболеваниях. Настой из тысячелистника применяют для полоскания при воспалительных процессах полости рта, зубной боли, а также для клизм при геморрое.

Тысячелистник считается ядовитым растением, поэтому необходимо быть осторожными при внутреннем использовании. Длительный прием может повлечь за собой головокружение и кожные сыпи.

## ПРИМЕНЕНИЕ ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА

Тысячелистник отличается множеством целебных свойств, поэтому спектр его применения довольно широк. Препараты из травы, настой и отвары растения используют не только в медицине, но и для борьбы с сельскохозяйственными вредителями.

История тысячелистника началась еще в древние века. Он упоминается в мифах Древней Греции. Его латинское название «ахиллеа», то есть «открытая Ахиллом». По преданию, Ахилл, известный нам как герой Троянской войны, лечил с его помощью легкие и опасные ранения.

Использование целебных свойств тысячелистника подтверждают многие ученые-этнографы. Согласно раскопкам последних лет было установлено, что многие племена знали его целебные свойства.

Древние римлянки, славившиеся своей красотой, накладывали повязки с лечебной мазью из тысячелистника на раны, порезы, протирали лицо его отваром для того, чтобы на коже не было раздражений и воспалений. Врачи настоями из листьев тысячелистника промывали раны, порезы и ушибы, лечили язвы, фурункулы, кроме того, широко применяли его при изготовлении мазей и паст.

В косметике тысячелистник очень популярен и широко используется: он прекрасно тонизирует кожу. Растение — один из постоянных компонентов при изготовлении мазей и кремов, дезодорантов, защищающих от потовыделения.

В состав многих зубных паст часто входит экстракт тысячелистника, так как он прекрасно снимает воспалительные процессы в ротовой полости, удаляет неприятный запах изо рта и уменьшает зубную боль. Перед сном полезно полоскать зубы отваром из его листьев, чтобы устранить все болезнетворные бактерии.

Если у вас заболел зуб, попробуйте следующее средство: мед смешайте с солью и добавьте 1 столовую ложку отвара тысячелистника. Раствором рекомендуется полоскать зубы 5—6 раз в течение дня.

При угрях, раздражении кожи, чтобы добиться уменьшения жировыделения, рекомендуется употреблять горечи и пить травяные чаи с листьями осины, одуванчика, листья-

ми и стеблями полыни, тысячелистника, мяты, с листьями и ягодами черной смородины.

Хороший эффект дают ванны с тысячелистником, мятой и другими травами, так как они очищают и тонизируют кожу, делают ее более мягкой, нежной, свежей и молодой.

Паровые ванночки для лица с настоем из листьев тысячелистника рекомендуется делать перед наложением питательных масок, кремов. Чтобы поры полностью открылись и кожа лица свободно дышала. Паровые ванночки с листьями тысячелистника и цветками ромашки аптечной делайте не менее 2—3 раз в месяц. Кожа станет более свежей и молодой.

Не следует пренебрегать и ванночками для рук, потому что руки стареют значительно быстрее других частей тела.

Именно поэтому рекомендую следующую процедуру, ее вы можете осуществлять перед сном, когда все неотложные дела позади. Опустите ладони в прохладную воду с отваром из листьев тысячелистника и несколькими каплями растительного масла. Руки отдохнут, кожа пропитается растительными компонентами и разгладится.

Такую же процедуру можно использовать и для ухода за ногами. Приготовьте специальную ванночку для ног, добавив в воду пищевую соду, настой из листьев тысячелистника, 1 столовую ложку подсолнечного масла. Замечательное средство, если у вас потрескалась кожа на пятках, появились мелкие ранки и мозоли.

В состав многих кремов для лица, гелей для душа и жидкого мыла входит экстракт тысячелистника. Лосьоны для разных типов кожи нередко изготавливают на основе данного растения.

## Глава 2

### ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ ТЫСЯЧЕЛИСТНИК

#### ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ

##### *Язвы, фурункулы, абсцессы*

Тысячелистник широко применяется при лечении язв, фурункулов и абсцессов, инфицированных ран, так как в его состав входят эфирное масло, флавоноиды и дубильные вещества, способствующие их заживлению.

Под абсцессом понимается ограниченный очаг гнойного воспаления. Очаг, заполненный гнойным экссудатом (в отличие от флегмон), хорошо заметен даже невооруженным глазом. Вокруг очага на несколько сантиметров развивается гиперемия (ярко-красная окраска), ткани вокруг него очень болезненны при прикосновении.

Под язвой понимается трофическое нарушение кожного покрова тканей. Тысячелистник лучше всего подходит для лечения подобных заболеваний. Его дезинфицирующие и кровоостанавливающие свойства благотворно влияют на процессы заживления.

Под фурункулом понимается эпидермальное воспаление волосяного мешочка, характеризующееся воспалением в виде твердого гнойного стержня. При надавливании сопровождается болезненными ощущениями. Вокруг припухлости с очагом воспаления наблюдается гиперемия.

В современной медицине используют экстракт тысячелистника в качестве вспомогательного средства при лечении ран.

В случаях попадания в раны инфекции следует немедленно приступить к адекватному медикаментозному лечению, но можно воспользоваться и дарованным природой

целительным тысячелистником: отвары, настойки, примочки и ванночки из него помогут быстрее справиться с болезнями.

В домашних условиях можно приготовить специальную примочку, прекрасное средство для прекращения воспалительных процессов на коже.

*Требуется:* 2 столовые ложки измельченной травы тысячелистника, 0,5 л воды, 1 чайная ложка уксуса, 100 мл спирта.

*Способ приготовления:* Листья залейте водой, прокипятите на медленном огне 15—20 минут. Дайте настояться 3—4 часа. К 1 стакану настоя добавьте уксус и спирт. Вместо спирта можно использовать такое же количество настойки календулы лекарственной.

*Способ применения:* Примочкой смочите пораженные участки кожи. Рекомендуются применять в течение недели.

От фурункулов и мелких язв поможет специальная мазь.

*Требуется:* 2 столовые ложки сухой измельченной травы тысячелистника, 50 мл воды, 20 г вазелина.

*Способ приготовления:* Листья залейте горячей водой для получения кашицеобразной массы, подогрейте до 60—70°C, дайте остыть. Смешайте с вазелином.

*Способ применения:* Мазь нанесите на пораженные участки кожи.

Еще один состав, который легко изготовить в домашних условиях.

*Требуется:* 2 столовые ложки травяной смеси из календулы, тысячелистника, зверобоя, ромашки, василька, шишек хмеля в равных пропорциях, 0,5 л кипятка.

*Способ приготовления:* Травы залейте кипятком, прокипятите на водяной бане 15 минут, процедите.

*Способ применения:* Теплую кашку нанесите на 20 минут на пораженные участки кожи, затем ополосните оставшимся отваром.

При фурункулах и язвах можно приготовить специальную примочку.

*Требуется:* 2 столовые ложки травяной смеси из мать-и-мачехи, календулы, тысячелистника, эвкалипта, ромашки, полевого хвоща в равных пропорциях, 0,5 л кипятка, 30 мл спирта, 5 чайных ложек уксуса.

*Способ приготовления:* Травы залейте кипятком и прокипятите 15 минут, дайте настояться в течение 3—4 часов, процедите и добавьте столовый уксус и спирт. Можно заменить спирт водкой или спиртовой настойкой календулы в том же количестве.

*Способ применения:* Примочку приложите на пораженные участки кожи.

Для лечения фурункулов подойдет следующая мазь.

*Требуется:* 3 столовые ложки листьев алоэ, 100 мл воды, 1 столовая ложка листьев тысячелистника, 1 желток, 1 столовая ложка меда и 1 чайная ложка растительного масла.

*Способ приготовления:* Смесь алоэ и тысячелистника залейте кипятком, дайте остыть. Снимите кожицу с колочками с листьев алоэ, измельчите. Добавьте желток, мед и растительное масло.

*Способ применения:* Ватным тампоном нанесите мазь на пораженную поверхность, держите 5—10 минут, не давая смеси просохнуть. Затем смойте теплой водой.

Для лечения абсцессов и снятия припухлостей рекомендую отвар из листьев тысячелистника, изготавливаемый в домашних условиях.

*Требуется:* по 1 столовой ложке травы тысячелистника, донника, зверобоя, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* Травы измельчите, залейте кипящей водой и прокипятите 30 минут, дайте настояться еще 10 минут.

*Способ применения:* Выложите кашицу на марлю и наложите ее на рану.

Для лечения фурункулов, язв и прочих воспалений рекомендую специальные настои, сборы и отвары.

*Требуется:* по 1 столовой ложке листьев тысячелистника, подорожника, зверобоя, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* Травы залейте кипятком и настаивайте 45 минут, процедите.

*Способ применения:* Уже остывший настой ватным тампоном нанесите на пораженные участки кожи. Через 10 минут смойте теплой водой.

*Требуется:* по 1 столовой ложке листьев тысячелистника, донника, подорожника, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* Травы залейте кипятком и кипятите 10 минут. Отвар процедите.

*Способ применения:* Как только отвар остынет, смажьте им пораженные участки. Через 10 минут смойте теплой водой.

Кроме отвара и настоя, используется настойка из листьев тысячелистника.

*Требуется:* 200 мл 70%-ного спирта, 3 столовые ложки листьев тысячелистника.

*Способ приготовления:* Листья залейте спиртом и настаивайте неделю.

Готовую настойку процедите, 40—50 капель настойки разбавьте 0,5 л теплой кипяченой воды.

*Способ применения:* Смочите пораженные участки ватным тампоном.

В практике лечения подобных заболеваний широко используются ванночки из смеси лекарственных трав. Приведу некоторые из них.

*Требуется:* 5 г валерианы лекарственной с корнями, по 10 г корней аира, листьев вахты трехлистной, травы золототысячника малого, семян тмина и аниса обыкновенного, цветков ромашки аптечной, 15 г листьев мяты перечной, 20 г листьев тысячелистника, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* Смесь залейте кипятком, нагревайте на кипящей водяной бане 30 минут, охладите, процедите и отожмите.

*Способ применения:* Смочите вату в отваре и приложите к пораженным участкам на 10 минут.

*Требуется:* 3 части ягод шиповника, по 1 части травы сушеницы топяной, цветков ромашки аптечной, лепестков белой розы, цветков календулы лекарственной, побегов хвоща полевого. По 2 части трав репешка обыкновенного и полыни, 3 части укропа огородного, по 4 части травы зверобоя продырявленного и листьев подорожника большого, 7 частей цветущих верхушек тысячелистника, 0,5 л воды.

*Способ приготовления:* Травяную смесь заварите кипятком, потомите на водяной бане 30 минут, процедите.

*Способ применения:* Ватный тампон обмакните в смесь и приложите к пораженным участкам на 10 минут.

**Раны, отеки и ушибы**

Тысячелистник незаменим для лечения ушибов, разнообразных отеков и ран. Действенны примочки, компрессы, снижающие болевые ощущения и способствующие скорейшему заживлению.

**ПРИМОЧКИ**

*Требуется:* 30 г травы тысячелистника, несколько ягод брусники, 20 г травы зверобоя.

*Способ приготовления:* Тысячелистник и зверобой заварите, дайте им настояться в течение получаса. Ягоды брусники отварите в небольшом количестве воды 10 минут. Ягоды разомните.

*Способ применения:* Кусок марли смочите в настое тысячелистника, выложите на него брусничную кашицу и наложите готовую примочку на рану. Оставьте на 40 минут.

*Требуется:* 30 г травы тысячелистника, по 15 г аира болотного и девясила.

*Способ приготовления:* Все травы измельчите, залейте горячей водой, закройте крышкой и дайте потомиться на медленном огне 7 минут.

*Способ применения:* Готовую травяную смесь остудите, отожмите и выложите на кусок марли. Примочку положите на 30 минут на рану или ушиб.

*Требуется:* 20 г тысячелистника, по 10 г гречихи посевной, ромашки, горечавки желтой.

*Способ приготовления:* Все травы измельчите и заварите в 1 л воды. Дайте им настояться в течение получаса.

*Способ применения:* Готовый настой процедите (но не остужайте), смочите в нем кусок марли. Наложите его на место раны или ушиба на 40 минут.

*Требуется:* 30 г травы тысячелистника, 10 г ягод лимонника.

*Способ приготовления:* Тысячелистник заварите в 200 мл воды. Ягоды лимонника отварите в 200 мл воды 10 минут. Мякоть ягод соедините с настоем тысячелистника.

*Способ применения:* Кусок марли обмакните в настой и наложите на рану или ушиб на 40 минут.

Сбор хорош тем, что лимонник способен регулировать процессы регенерации в тканях, а тысячелистник действует как антисептик.

*Требуется:* по 30 г травы тысячелистника и листьев подорожника, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* Тысячелистник залейте кипятком, дайте настояться 40 минут. Готовый настой процедите.

*Способ применения:* Подорожник измельчите и выложите на кусок марли, предварительно смоченный в настое тысячелистника. Положите примочку на рану или ушиб.

**КОМПРЕССЫ**

Компрессы из тысячелистника способствуют уменьшению отеков, снижению болевых ощущений и затягиванию ран. Компрессы готовят из настоя тысячелистника и трав противовоспалительного действия.

*Требуется:* по 30 г тысячелистника, цветков ромашки

*Способ приготовления:* Заварите ромашку и тысячелистник в отдельной посуде. Тысячелистник настаивайте 30 минут, а ромашку — 20 минут. Готовые настои процедите, смешайте и чуть подогрейте на медленном огне.

*Способ применения:* В горячем настое смочите кусок марли, наложите ее на место ушиба или стека, а сверху замотайте полотенцем. Держите компресс в течение 1 часа.

*Требуется:* 30 г травы тысячелистника, 15 г листьев пажитника сенного.

*Способ приготовления:* Приготовьте настои из трав, настаивайте их 20 минут. Настои процедите и подогрейте максимум до температуры 45°C.

*Способ применения:* Марлю смочите в настое и наложите на припухлость или ушиб, сверху положите толстым слоем полотенце. Компресс держите 40 минут.

*Требуется:* 30 г травы тысячелистника, 20 г листьев смоковницы.

*Способ приготовления:* Тысячелистник заварите кипятком и дайте ему настояться в течение 1 часа. Листья смоковницы залейте кипятком, поставьте на медленный огонь и доведите до кипения. Готовый отвар остудите, процедите и смешайте с настоем тысячелистника.

*Способ применения:* Смочите марлю или вату в настое и наложите на больное место, а сверху укутайте полотенцем. Держите компресс 40 минут.

*Требуется:* 40 г тысячелистника, 20 г травы плауна булавовидного (вегетативные побеги).

*Способ приготовления:* Травы заварите кипятком по отдельности, настаивайте в течение 1 часа, процедите, смешайте и поставьте на небольшой огонь. Настой доведите до кипения, остудите до 45°C.

*Способ применения:* Смочите кусок марли и наложите его на больное место. Сверху тепло укутайте. Держите компресс полчаса.

*Требуется:* 30 г соцветий тысячелистника, 10 г листьев эвкалипта, 20 г травы чабреца.

*Способ приготовления:* Травы заварите кипятком, настаивайте 1 час, процедите и процеженный настой слегка подогрейте.

*Способ применения:* Смочите в настое марлю и наложите на больное место. Сверху укутайте полотенцем. Держите компресс 1 час.

Помимо компрессов и примочек раны полезно промывать специальными настоями и растворами, приготовленными из тысячелистника.

*Требуется:* 2 столовые ложки травы тысячелистника, 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной.

*Способ приготовления:* Травы заварите кипятком и настаивайте 1 час в закрытом сосуде.

*Способ применения:* Готовый настой процедите и промойте им раны.

*Требуется:* по 40 г соцветий календулы, травы зверобоя, цветков бессмертника песчаного, по 30 г цветка цикория, коры крушины, 20 г травы тысячелистника, 10 г цветков ромашки.

*Способ приготовления:* 20 г полученной смеси залейте 400 мл кипяченой воды и настаивайте 10 часов, затем кипятите на медленном огне 5—7 минут, охладите и процедите.

*Способ применения:* Полученным настоем промойте раны.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

### Невралгии

Под невралгией понимается приступ острых болей в зоне происхождения пучков какого-либо нерва. Как правило, недуг сопровождается острой, ноющей или тупой болью по ходу нерва.

Одновременно могут бледнеть или краснеть кожные покровы над прохождением нервного пучка, усиливаться

потоотделение и появиться непроизвольное сокращение мышц.

Различают несколько типов невралгий: затылочного, тройничного, межреберных нервов, седалищного и плечевого нервов и сплетений.

Для невралгии затылочного нерва характерны боли, распространяющиеся от шеи к затылку, вызываемые малейшим движением головы. Причиной может быть травма шейной части позвоночника либо затылочной области, также невралгические боли нередко являются следствием перенесенного переохлаждения.

Межреберная невралгия характеризуется болями по ходу ребер. Возникает болезнь из-за переохлаждения позвоночника. Рекомендуемое лечение — компрессы, примочки и растирания.

Целебный эффект оказывают народные методы лечения (например, отличным профилактическим свойством обладает тысячелистник).

Для лечения невралгии тысячелистник употребляют в виде отваров, настоев, компрессов или примочек. Отвары можно использовать как внутренне, так и наружно.

### Отвары и настои для внутреннего употребления

*Требуется:* 15—20 г сухой травы тысячелистника, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* Тысячелистник залейте кипятком и настаивайте 2—3 часа в теплом месте.

*Способ применения:* Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды. Применяйте как обезболивающее средство при невралгии простудного характера.

*Требуется:* 2—3 чайные ложки сухой травы тысячелистника, 2 чайные ложки сон-травы, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* Измельченную в порошок траву

тысячелистника смешайте с сон-травой, залейте кипятком и настаивайте сутки.

*Способ применения:* Готовый настой процедите и принимайте по 2 столовые ложки 4 раза в день. Применяйте и при общих заболеваниях нервной системы, таких как неврастения, мигрень, бессонница.

*Требуется:* 15—20 г тысячелистника, 10 г измельченной коры ивы, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* Тысячелистник перемешайте с ивой и кипятите 20—30 минут на медленном огне. Затем остудите и процедите.

*Способ применения:* Принимайте по 1 чайной ложке 4—5 раз в день.

*Требуется:* 4 столовые ложки соцветий ромашки, 10 г сухого тысячелистника, 400 мл воды.

*Способ приготовления:* Травы смешайте, залейте водой и кипятите на медленном огне 30 минут, процедите.

*Способ применения:* Принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день после еды.

Используйте при невралгии тройничного нерва.

*Требуется:* по 10 г травы тысячелистника, травы тимьяна, 600 мл воды.

*Способ приготовления:* Травы кипятите вместе под закрытой крышкой 20—30 минут на медленном огне.

*Способ применения:* Пейте 3 раза в день по 1 чайной ложке. Средство при невралгии действует успокаивающе.

*Требуется:* 10 г сухого тысячелистника, 1 столовая ложка листьев мяты перечной, 200 мл кипятка.

*Способ приготовления:* Травы залейте кипятком, дайте настояться 1 час, процедите.

*Способ применения:* Принимайте по 40 мл 2 раза в день, утром и вечером.

### Отвары, настои и настойки для наружного применения

*Требуется:* 100—150 г тысячелистника, 100 г соцветий арники, 1,5 л 60%-ного спирта или водки.

*Способ приготовления:* Приготовьте спиртовую настойку из арники и тысячелистника.

*Способ применения:* Применяйте как раздражающее или отвлекающее средство в виде растираний. Приготовьте несколько ватных тампонов и, смачивая их в спиртовом растворе, растирайте ими больные участки.

*Требуется:* 20 г тысячелистника, 10 г травы тимьяна, 200 мл водки или спирта.

*Способ приготовления:* Приготовьте спиртовую настойку из трав.

*Способ применения:* Применяйте при невралгии в виде растираний как успокоительное и расслабляющее мышцы средство.

### Мази, примочки, компрессы

*Требуется:* 10 г сухой травы тысячелистника, 10—15 г листьев хрена, 200 мл кипятка.

*Способ приготовления:* Травы залейте кипятком и дайте им настояться 30 минут.

*Способ применения:* Кашицу из трав процедите и прикладывайте к больному месту, закрыв теплой тканью. Держите компресс 10—12 часов. Лучше накладывайте лечебную повязку на ночь.

*Требуется:* 100 г сухой травы тысячелистника, 200 мл воды, 2 чайные ложки скипидара.

*Способ приготовления:* Тысячелистник залейте кипятком и добавьте скипидар.

*Способ применения:* Намочите полотенце в растворе, наложите на больной участок, оберните компрессной бумагой. Держите повязку несколько часов.

*Требуется:* 30 г травы тысячелистника, 25 г засушенной сосновой хвои, 400 мл воды.

*Способ приготовления:* Хвою залейте кипятком, дайте настояться 12 часов, процедите и смешайте с настоем тысячелистника.

*Способ применения:* Промокните в готовом средстве компрессную повязку, наложите на больное место и держите 12 часов.

*Требуется:* 2 чайные ложки травы тысячелистника, 100 г измельченного корня чемерицы, 100 г спирта, 3 г вазелина.

*Способ приготовления:* Тысячелистник и корень чемерицы смешайте, залейте спиртом и настаивайте 4 недели, 1/3 готовой настойки смешайте с вазелином.

*Способ применения:* Мазь применяется как обезболивающее средство при невралгии и ревматизме.

*Требуется:* 40 г травы тысячелистника, 1 свежая свекла.

*Способ приготовления:* Траву измельчите и смешайте с натертой на мелкой терке свеклой.

*Способ применения:* Через 2 часа мазь готова. Нанесите ее на больное место равномерным слоем. Мазь служит прекрасным обезболивающим средством при невралгии и ревматизме.

*Требуется:* 10 г нашатырного спирта, 2 чайные ложки тысячелистника, 20—25 г растительного масла.

*Способ приготовления:* Нашатырный спирт, тысячелистник и растительное масло перемешайте.

*Способ применения:* Нанесите равномерно на болезненные участки ватным тампоном. Средство практически мгновенно снимает боль при любых видах невралгии и ревматизма.

При невралгии полезно также пользоваться примочками.

Приложите к воспаленным местам мешочки, наполненные цветками тысячелистника, бузины и ромашки, смоченные водой.

Затем перебинтуйте, а через некоторое время поменяйте салфетки.

### Растирания

Растирания — полезное профилактическое средство при невралгических реакциях. Они обеспечивают моментальный эффект и улучшают кровоснабжение.

В качестве средства для растирания можно воспользоваться тысячелистником и почками березы.

*Требуется:* по 20 г почек березы, собранных перед распусканием листьев, травы тысячелистника, 0,3 л спирта.

*Способ приготовления:* Почки и тысячелистник залейте спиртом.

Дайте настояться 2 недели. Настойку процедите.

*Способ применения:* Растирайте настойкой больные места перед сном в течение недели.

*Требуется:* 40 г травы тысячелистника, 15—20 г любых съедобных грибов, 300 мл спирта.

*Способ приготовления:* Грибы измельчите и залейте спиртом.

Подержите несколько недель в погребе или в любом прохладном месте, пока не получится желеобразная масса.

Из тысячелистника приготовьте настой. Настой и желе соедините.

*Способ применения:* Натирайте мазью больные места. Лекарство действует обезболивающе.

Систематическое применение для лечебных процедур, в данном случае тысячелистника с другими лекарственными растениями, снимает число невралгических приступов, нередко и совсем исключает их повторное появление.

## БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА И ГЕПАТОБИЛИАРНОЙ СИСТЕМЫ

Тысячелистник активно используют при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта. Начнем с того, что растение возбуждает аппетит, усиливает деятельность пищеварительных желез и улучшает процессы пищеварения. Эффект достигается благодаря входящим в химический состав травы смолам и горечам. Горечь — безазотистое вещество, обладающее сильным горьким вкусом. Различают чистые горечи (горькие вещества) и ароматические, содержащие в своем составе эфирные масла. Горечи возбуждают аппетит, усиливают секрецию желудочного сока и улучшают пищеварение.

Смолы — липкие органические вещества, обладающие иногда сильным ароматическим запахом. Благодаря им растение имеет противомикробные, дезинфицирующие и ранозаживляющие свойства, что значительно расширяет спектр его применения.

Содержащаяся в тысячелистнике аскорбиновая кислота, или витамин С, способствует скорейшему заживлению ран и язв, повышает сопротивляемость организма инфекции. Именно поэтому его используют при лечении эрозийных гастритов и язвенной болезни желудка.

Большое количество содержащегося в тысячелистнике витамина К, или фаллохинона, способствует более быстрому свертыванию крови, останавливает кровотечения и ускоряет заживление ран и язв. В природе фаллохинон встречается в двух видах: как витамин К<sub>1</sub> и витамин К<sub>2</sub>. Последний содержится в тысячелистнике в большом количестве.

Растение используют при лечении самых разных заболеваний желудочно-кишечного тракта и гепатобилиарной системы — колитов, гастритов, язв желудка и двенадцатиперстной кишки, холециститов, панкреатитов и гепатитов.

Для лечения чаще всего используют экстракты, отвары и настои тысячелистника. Для изготовления отваров берут мелко порубленную траву, помещают в эмалированный или стеклянный сосуд, заливают сырой водой и настаивают 1—2 часа. Затем закрывают крышкой и кипятят на медленном огне 20—30 минут при частом помешивании, отжимают и фильтруют через марлю.

Отвары по сравнению с настоями действуют более продолжительное время. Они медленнее всасываются организмом.

Настои из тысячелистника хорошо всасываются и оказывают быстрое и сильное действие.

В народной медицине водные настои готовят холодным или горячим способом.

При горячем способе измельченные части растений заливают кипятком и ставят на 15—20 минут на медленный огонь, не доводя до кипения. Затем фильтруют через марлю.

При холодном способе тысячелистник заливают холодной кипяченой водой и настаивают несколько часов (от 3 до 7) в закрытой посуде. Затем настоем фильтруют и пьют.

Дозировка у настоев и отваров одна: 1 чайная ложка сухого измельченного тысячелистника на 1 стакан воды.

И настои, и отвары желательно готовить ежедневно, так как они быстро портятся. Хранят их в прохладном месте не более 2—3 суток.

При гастрите с повышенной кислотностью используется следующий лекарственный сбор.

*Требуется:* 10 г измельченных семян льна, 20 г листьев тысячелистника, 20 г цветков ромашки аптечной, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* Смесь из трав залейте кипятком, настаивайте 20 минут.

*Способ применения:* Принимайте смесь по 0,5 стакана 4—5 раз в день.

При гастритах желудка и желудочных болях лучше использовать настои (из-за лучшей всасываемости). Уже через 20—30 минут боли стихают благодаря действию травы.

Используют траву и в качестве вспомогательного средства на фоне основной терапии и при серьезных кишечных заболеваниях: пищевой токсикоинфекции и дизентерии.

Дезинфицирующее, противомикробное, кровоостанавливающее и обезболивающее свойства растения как нельзя лучше соответствуют лечению подобных заболеваний. Наряду с внутренним применением *per os* (через рот) лечение сочетают с *per rectum* (через прямую кишку), то есть в клизмах.

Предварительно полностью очищают кишечник с помощью очистительной клизмы (1 л воды комнатной температуры), лечебную клизму (200—300 мл настоя травы) вводят в прямую кишку. Лекарственный настой эффективнее действует, если удержать его в прямой кишке 10—15 минут.

Еще лучше для лекарственной клизмы подходит тысячелистник с отваром или настоем ромашки в соотношении 1:1.

Многие используют траву как один из компонентов в составе лекарственного сбора, например в смеси тысячелистника, душицы, чабреца, ромашки в равных количествах. 1 чайной ложки такого сухого сбора, как правило, достаточно на 1 стакан кипятка.

Однако следует учесть, что в состав травы тысячелистника входит и алкалоид ахиноин. Поэтому очень частый его прием нежелателен.

Как правило, большинство заболеваний желудочно-кишечного тракта сопровождается нарушением пищеварения и как следствие — рядом неприятных ощущений: жжением в эпигастральной области, спазмами, коликами, тошнотой, рвотой или поносом.

В народной медицине существует большое количество средств, помогающих справиться с недугом. Как правило, это настои различных растений, содержащие витамины и тонизирующие вещества. Именно о таких настоях я и расскажу.

*Требуется:* 75 г травы полыни горькой, 25 г травы тысячелистника обыкновенного, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* 1 столовую ложку смеси залейте кипящей водой и дайте настояться 20 минут, затем процедите.

*Способ применения:* Принимайте настой за 15—20 минут до еды по 1 столовой ложке.

Можно также принимать сок тысячелистника по 1 столовой ложке 3 раза в день, а для улучшения вкуса добавьте мед.

Тысячелистник с успехом применяется для улучшения процессов пищеварения. Для этого пьют отвары и лечебные чаи, содержащие его в своем составе.

*Требуется:* 100 г тысячелистника, 200 г листьев малины, 60 г ягод ежевики, 500 мл воды.

*Способ приготовления:* Тысячелистник и листья малины промойте под струей проточной воды, обсушите, заварочный чайник обдайте кипящей водой и положите в него траву и ягоды ежевики. Заварите кипятком, накройте чайник крышкой и укутайте. Через некоторое время чай процедите.

*Способ применения:* Употребляйте в охлажденном виде 3—4 раза в день перед едой. Через неделю вы заметите, что исчезли проблемы с пищеварением, улучшился аппетит.

*Требуется:* по 3 столовые ложки тысячелистника и укропа, 2 чайные ложки петрушки, 400 мл кипяченой воды.

*Способ приготовления:* Травы в свежем виде перемешайте, измельчите. Заварите кипящей водой и оставьте настаиваться на 40—50 минут.

*Способ применения:* Процеженный чай пейте в горячем виде до еды, лучше всего натощак, 5—6 раз в день 2—3 недели подряд. Чай отлично помогает при желудочно-кишечных расстройствах, мочекаменной болезни, улучшает аппетит.

*Требуется:* 1 столовая ложка тысячелистника, 4 столовые ложки листьев крыжовника, 2 столовые ложки листьев липы, 2 л воды.

*Способ приготовления:* Листья тысячелистника, крыжовника, липы обдайте кипятком, остудите, выньте из воды, мелко нарежьте и положите обратно в чайник. Заново залейте кипятком. Настаивайте 30 минут.

*Способ применения:* Принимайте 3 раза в день по 1 ста-

кану на один прием за 30 минут до еды. Чудесное средство при болезнях желудка, пониженной кислотности и для улучшения аппетита.

*Требуется:* 0,5 чайной ложки полыни, 1 чайная ложка тысячелистника, 1 л воды, 1 столовая ложка меда.

*Способ приготовления:* Свежесобранную полынь мелко нарежьте, смешайте с тысячелистником, положите в термос, залейте кипятком, настаивайте 1—2 часа, затем процедите и подсластите медом.

*Способ применения:* Чай принимайте по 1/3 стакана 2 раза в день за 1 час до еды.

Такой чай возбуждает аппетит и нормализует пищеварение, помогает при пониженной кислотности желудка.

Я уже упоминала об аппетитном чае и соке, приготовленном из тысячелистника, теперь стоит сказать о настое из него.

*Требуется:* по 1 части коры ивы белой и травы тысячелистника, по 2 части травы одуванчика лекарственного и полыни обыкновенной, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* Смесь залейте кипятком и дайте настояться в течение 1 часа.

*Способ применения:* Полученный настой пейте за 10—15 минут до еды по 0,5 стакана 2 раза в день.

Не менее полезны при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и гепатобилиарной системы отвары тысячелистника в смеси с другими лечебными травами.

*Требуется:* 2 листа грецкого ореха, 50 г тысячелистника, 400 мл воды.

*Способ приготовления:* Листья грецкого ореха мелко нарежьте, смешайте с измельченной травой тысячелистни-

ка, заварите кипящей водой и настаивайте 5 минут. Затем поставьте на средний огонь и выдержите еще 2—3 минуты. Отвар остудите и процедите.

*Способ применения:* Пейте отвар до приема пищи 3 раза в день по 1/3 стакана. Он рекомендуется для улучшения аппетита.

*Требуется:* 50 г сушеных плодов шиповника, 50 г моркови, 20 г тысячелистника, 500 мл воды.

*Способ приготовления:* Сушеный шиповник смешайте с измельченным тысячелистником, натертой на крупной терке морковью и заварите кипятком. Кипятите на медленном огне в течение 15 минут до тех пор, пока плоды шиповника не станут мягкими. Отвару дайте настояться в плотно закрытой посуде 5 часов в прохладном темном месте. Затем процедите.

*Способ применения:* Принимайте по 0,5 стакана 2 раза в день при пониженном аппетите за 40 минут до еды.

Отвары, настои и чаи из тысячелистника полезны при большинстве заболеваний желудочно-кишечного тракта.

## ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ

Тысячелистник не зря называют в народе «женской травой» из-за его широкого применения в гинекологии.

Уникальная трава обладает целым рядом положительных свойств.

Она облегчает болезненные менструации, оказывает кровоостанавливающее действие (благодаря большому количеству витамина К<sub>2</sub> и аскорбиновой кислоты) при маточных кровотечениях, противомикробное — при эрозиях, язвах и других нарушениях целостности слизистой.

Удивительно богатое микроэлементами и витаминами растение обладает еще одним, особо ценным качеством, спасительным для многих молодых мам. Оно способствует усилению лактации (выделению молока). Что особенно ценно в наше время, когда наблюдается тенденция к снижению лактации у кормящих матерей.

Применение жидкого экстракта и настоя тысячелистника в гинекологической практике при воспалительных процессах матки дает превосходные результаты, в частности при лечении эндометритов, эндометриозов, фибромных кровотечений.

Кстати, женщинам, страдающим фибромиомой матки, просто необходимо включить тысячелистник в состав домашней аптечки. Частые кровотечения, сопровождающие фиброму, если они не очень обильные, можно остановить тампонами, хорошо смоченными отваром тысячелистника. Для этого отвар готовят более концентрированным. Берите примерно 150—200 г сухой измельченной травы на 250—350 мл воды. Раствором пропитывайте ватно-марлевый тампон и вводите его во влагалище как можно глубже. Тампоны периодически меняйте.

Непосредственно перед тампонированием следует провести спринцевание влагалища. Лежа на спине (в этом положении стенки влагалища лучше и дольше орошаются, а по окончании спринцевания часть жидкости остается во влагалище), прокипяченный стерильный наконечник груши (или любого другого приспособления, пригодного для процедуры) нужно ввести по задней стенке влагалища, одновременно выпуская жидкость. И довести ее таким образом до заднего свода.

Спринцевание обычно производят кипяченой водой комнатной температуры или дезинфицирующим раствором. Но применяют и горячие спринцевания с температурой раствора 40—45°C. Стенки влагалища, выстланные толстым двухслойным эпителием, хорошо переносят эту тем-

пературу. А чтобы во время процедуры не обжечь более чувствительные к высокой температуре половые органы и внутренние поверхности бедер, их смазывают вазелином.

После спринцевания нужно оставаться в положении лежа не менее получаса. После него можно делать тампони-рование: во влагалище вводят тампон, пропитанный раствором тысячелистника. По времени он должен оставаться там в течение 6—8 часов. Затем его извлекают.

Часто женщины используют специальные влагалищные ванночки с тысячелистником. Уже после нескольких подобных сеансов бактериологические мазки становятся значительно чище.

Перед ванночками влагалище предварительно спринцуют. Затем заливают очень концентрированный раствор травы тысячелистника так, чтобы в него погрузилась шейка матки.

Очень полезны подмывания тысячелистником во время менструаций, так как снижается общая сопротивляемость организма к различным инфекциям. На эпителии половых органов и внутренней поверхности бедер могут возникать различные раздражения, аллергические реакции, ранки, опрелости и прочее. Потому-то тысячелистник (при применении не менее 2 раз в день) с его ранозаживляющим, противоаллергическим и противомикробным действием необходим женщинам в период «критических» дней.

Опыты показали, что препараты тысячелистника увеличивают число тромбоцитов в крови и уменьшают время кровотечения (что чрезвычайно важно в гинекологической практике), так как маточные кровотечения часто бывают очень сильными.

Препараты тысячелистника усиливают сокращения маточной мускулатуры, но расширяют сосуды. Отвары, экс-

тракты и настои из него показаны при болезненных менструациях.

По природе менструация должна быть безболезненной. И тем не менее примерно каждая десятая женщина при наступлении «критических» дней ощущает боль. А каждая третья испытывает более или менее выраженные неприятные симптомы. Бывает альгоменоррея первичная (месячные болезненны с самого начала появления менструаций) и вторичная, когда первоначально менструации проходили без нарушений, а потом появилась болезненность.

Боли при альгоменоррее могут быть разного плана: тупые, давящие, колющие, но чаще они носят схваткообразный характер. Этиология болей также может быть разной: спазм сосудов и маточной мускулатуры, наследственность, психогенный фактор (стресс, отрицательные эмоции).

Однако в норме отторжение внутреннего слоя слизистой оболочки матки не должно вызывать болезненных ощущений. А если они и присутствуют, как правило, проходят после первых родов.

При альгоменоррее используют подмывания, спринцевания и ванночки из раствора тысячелистника. Особенно эффективны они при альгоменорреях, вызванных спазмом сосудов и гладкой мускулатуры матки.

Кровоостанавливающее действие тысячелистника используется в гинекологии при обильных и продолжительных менструальных выделениях. Симптом часто наблюдается при воспалительных заболеваниях яичников и слизистой матки; при воздействии факторов, травмирующих психику женщины. Действенен он и при метроррагиях — кровотечениях, не связанных с менструациями, а возникающих при хроническом воспалении придатков и матки.

Препараты тысячелистника помогают при всех заболеваниях матки, влагалища, цервикального канала. Спринцевание отваром тысячелистника показано даже беременным женщинам (непосредственно перед забором мазка).

Спринцевания, ванночки и тампоны с отваром и настоем (эффективен тысячелистник, смешанный с отваром ромашки) издавна используются в лечении вагинальных заболеваний: кольпитов (воспалении стенок влагалища), молочниц (грибковых кольпитов), вульвитов (воспалений вульвы), бартолинитов (воспалений бартолиновых желез), цервицитов (воспалений цервикального канала).

Особого внимания заслуживает эрозия шейки матки. Тампоны, ванночки и спринцевания раствором травы при условии регулярных процедур способствуют скорейшему заживлению.

Тысячелистник обладает регенерирующим воздействием на ткани.

Учитывая то обстоятельство, что у многих людей довольно часто встречается индивидуальная (аллергическая) непереносимость многих лекарственных препаратов (в том числе и трав), тысячелистник хорош еще и тем, что обладает антиаллергическим действием.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ И ЛОР-ОРГАНОВ

Тысячелистником можно лечить различные простудные заболевания.

Из него готовят отвары, настои, спиртовые настойки для полоскания горла и употребления внутрь.

Вот несколько рецептов.

*Требуется:* по 2 столовые ложки листьев дуба и травы тысячелистника и по 1 столовой ложке травы душицы и листьев подорожника, 2 л воды.

*Способ приготовления:* Смешайте травы и листья дуба. Залейте их кипятком. Настаивайте 1 час, процедите через двойной слой марли.

*Способ применения:* Употребляйте внутрь по 0,5 стакана через каждые 4 часа. Помогает при хронических бронхитах, трахеитах.

*Требуется:* 1 чайная ложка корня алтея, 1 столовая ложка тысячелистника, 200 мл водки.

*Способ приготовления:* Сырой корень алтея измельчите, соцветия и листья тысячелистника мелко нарежьте. Полученную кашицу залейте водкой и настаивайте в темном прохладном месте 5—6 дней. Настойку процедите.

*Способ применения:* Принимайте при любых начинающихся простудных явлениях по 10 капель 3—4 раза в день. Спиртовые капли разбавьте водой в пропорции 1:10.

*Требуется:* 5 столовых ложек меда, 6 столовых ложек растительного масла, 30 мл спиртовой настойки тысячелистника (100 г травы 3 дня настаивайте в 100 мл спирта).

*Способ приготовления:* Смешайте все компоненты и храните средство в холодильнике.

*Способ применения:* Слой ваты оберните марлевой тканью, смочите в подогретой смеси меда, растительного масла и настойки. Компресс положите на грудь в области дыхательных путей, сверху наложите слой целлофана и обмотайте бинтами, чтобы крепко держался. Компресс держите 2 часа, затем снимите, а грудь протрите марлевым полотном, смоченным в теплой воде. Делайте такие компрессы в течение 3 дней перед сном. Помогает при насморке, заложенных слизью дыхательных путях.

*Требуется:* по 1 столовой ложке ромашки и тысячелистника, 2 столовые ложки липы, 600 мл воды.

*Способ приготовления:* Приготовьте настой. Смесь трав заварите кипящей водой, настаивайте 30 минут. Процедите через марлю.

*Способ применения:* Применяйте для полоскания горла при его воспалениях.

*Требуется:* 3 столовые ложки липы, 2 столовые ложки тысячелистника, 2 л воды.

*Способ приготовления:* Цветы и листья липы и соцветия тысячелистника заварите кипятком, поставьте на огонь и доведите до кипения. Когда смесь закипит, томите ее на медленном огне 20 минут. Затем процедите.

*Способ применения:* Принимайте отвар горячим по 0,5 стакана 3—4 раза в день в качестве потогонного и отхаркивающего средства.

*Требуется:* 300 мл отвара тысячелистника, 0,5 стакана чеснока, 10 г столового уксуса, 1 стакан меда.

*Способ приготовления:* При сильном кашле протертый через мясорубку чеснок залейте столовым уксусом, оставьте на время, затем добавьте мед. Всю массу тщательно размешайте до состояния однородности. В кашицу добавьте отвар тысячелистника.

*Способ применения:* Принимайте по 25 г через каждые 40 минут. Средство отлично помогает при лечении бронхитов и сильном кашле.

*Требуется:* 1 луковица, 1 столовая ложка меда, 1 чайная ложка спиртовой настойки тысячелистника.

*Способ приготовления:* Отожмите из луковицы сок, смешайте с медом, добавьте спиртовую настойку тысячелистника. Все компоненты перемешайте.

*Способ применения:* Смочите в смеси ватный тампон. Смазывайте им слизистую оболочку горла 2—3 раза в день. Мазь помогает при воспалительных заболеваниях горла и насморке.

*Требуется:* 1 столовая ложка оливкового масла, по 1 чайной ложке масла какао, спиртовой настойки тысячелистника.

*Способ приготовления:* Смешайте все компоненты.

*Способ применения:* При сильном насморке смочите в

составе марлевый тампон и подержите в носу 5—10 минут. Насморк пойдет на убыль после однократного применения состава. Применяйте 2 раза в день 4 дня подряд.

*Требуется:* по 20 г свекольного сока и настоя тысячелистника.

*Способ приготовления:* Из натертой свежей свеклы выжмите сок и смешайте с настоем тысячелистника.

*Способ применения:* Состав закапывайте в нос в течение дня 3—6 раз по 3 капли в ноздрю.

*Требуется:* 30 г корня солодки, 20 г листьев мать-и-мачехи, 40 г тысячелистника, 500 мл воды.

*Способ приготовления:* Приготовьте отвар трав. Травы измельчите, залейте горячей водой и прокипятите на сильном огне 20—30 минут. Процедите.

*Способ применения:* Принимайте внутрь в теплом виде по 3 столовые ложки 6 раз в день при остром и хроническом бронхите, воспалении легких.

При простудных заболеваниях, в том числе при гриппе, на тех стадиях, когда температура уже снизилась, полезно делать ингаляции.

*Требуется:* 3 картофелины, 2 л воды, 50 г тысячелистника.

*Способ приготовления:* Картофелины очистите от кожуры, разрежьте пополам, залейте холодной водой, добавьте сушеный тысячелистник и доведите до кипения. Проварите 15 минут, слейте воду. Добавьте еще тысячелистника в картофельную воду и опять прокипятите 20 минут.

*Способ применения:* Емкость снимите с огня и, накрывшись полотенцем, вдыхайте пар поочередно то одной ноздрей, то другой 10 минут. Затем ложитесь в постель, тепло укрывшись.

## БОЛЕЗНИ ПОЛОСТИ РТА

Широко распространено применение тысячелистника в стоматологии.

Так, например, в смеси с шалфеем его используют при различных катаральных состояниях слизистых оболочек рта и при воспалении десен, как полоскание в виде настоя или отвара из расчета 1 чайная ложка травы на 1 стакан кипятка. Настаивают в течение 20 минут.

При флюсах, зубной боли, заболеваниях десен готовят лекарственный сбор, состоящий из отвара травы тысячелистника (3 г на 1 стакан воды) с шалфеем (5 г на 1 стакан воды) и корой дуба (5 г на 1 стакан воды).

Отвары процеживают и смешивают. Полученным настоем в горячем виде полощут рот.

Входящие в состав тысячелистника эфирные масла, являясь смесями различных химических соединений, имеют очень широкий спектр фармакологического действия. Поэтому он применяется в стоматологии как противовоспалительное, антимикробное, противовирусное средство, при лечении различных стоматитов, гингивитов, пародонтозов, флюсов и даже цинги.

### Пародонтоз

Заболевание нервно-дистрофического характера, связанное с влиянием общих эндогенных факторов. Это хроническое заболевание охватывает все ткани, окружающие зуб. Иногда пародонтоз называют еще и альвеолярной пиореей.

Причины возникновения пародонтоза до настоящего времени полностью не изучены. Болезнь приводит к обнажению шейки и корней зуба. Повышается чувствительность зубов. Постепенно на них откладывается известковый налет (так называемый зубной камень), что приводит к

воспалению десен, гнойным выделениям, и зубы начинают выпадать из своих гнезд. Сопровождающие пародонтоз признаки таковы: сильная кровоточивость десен, болезненные ощущения при жевании, вязкая слюна и неприятный запах изо рта.

Иногда пародонтоз проявляется анемичностью десен (десна обескровленная, бледно-розового цвета), на большом протяжении видны обнаженные шейки и корни зубов, встречаются поражения твердых тканей зубов (эрозии, стирания и другие дефекты).

В особо запущенных случаях зубы расшатываются и выпадают.

Полоскания отварами и спиртовыми настояками тысячелистника значительно облегчают состояние и укрепляют ткани десен.

Острый герпетический стоматит — воспаление слизистой оболочки полости рта. При нем может наблюдаться до 20—25 резко болезненных пузырьков, расположенных на кончике и боковых поверхностях языка, слизистой оболочке губ, щек и преддверии ротовой полости.

Вся ротовая полость гиперемирована (ярко-красного цвета) и отечна. Подчелюстные лимфоузлы увеличены и болезненны. Температура тела может достигать 39°C.

При этом заболевании рекомендуются частые полоскания отваром тысячелистника, которые снимают боль (частично, так как при стоматите болевой эффект необычайно выражен) и способствуют процессу регенерации слизистой оболочки.

Еще лучше смешивать отвар тысячелистника с отваром шалфея. К заживляющему и обезболивающему действию травы присоединяется вяжущее и дубильное действие шалфея. В результате на деснах образуется защитная пленка, не позволяющая микробам проникать внутрь язв и эрозий.

Гемостатическое, или кровоостанавливающее, действие тысячелистника эффективно при кровоточивости десен. Он увеличивает число тромбоцитов в крови, чем способствует скорейшему ее свертыванию.

Слабые десны (а ослабление может произойти по самым разным причинам: авитаминоз, незалеченный пародонтоз, слабость сосудистой стенки) часто кровоточат.

На помощь приходит спасительный тысячелистник. Он обладает обоими качествами сразу: гемостатическое (кровоостанавливающее) действие остановит кровь, а противомикробное не допустит инфицирования.

При подобном дефекте десен полезно использовать полоскания настоями и отварами травы.

Используют тысячелистник и при таком коварном заболевании, как кариес. Под кариесом подразумевают очаговый процесс деминерализации эмали с потерей естественного блеска и появлением пигментированного пятна с коричневым оттенком. Полезны при кариесе полоскания настоями, отварами и настояками из тысячелистника. Недаром он входит в состав некоторых лечебных зубных паст.

## АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

В последние годы резко возросло количество аллергических заболеваний. По статистическим данным, ими страдает около 50 % населения.

Факторами, способствующими возникновению аллергических заболеваний, являются изменение реактивности организма под влиянием химических соединений, обладающих антигенными свойствами, прочно вошедших в производство и быт людей. Значительное увеличение количества лечебных препаратов, способных вступать в соединение с белками организма и приобретать антигенные свойства.

Но прежде чем говорить об аллергии и аллергической реакции, необходимо знать механизм ее действия. Начнем с того, что любое аллергическое заболевание вызывают аллергены — вещества, способные вызывать выработку в организме антител.

Различают экзоаллергены и эндоаллергены. Экзоаллергены могут иметь инфекционную (вирусы, бактерии и продукты их жизнедеятельности) и неинфекционную природу (пищевые: мясные, молочные, рыбные продукты, яйца, ягоды, томаты. Бытовые: домашняя пыль; эпидермальные: волосы, перхоть, шерсть; пыльцевые: пыльца растений. Лекарственные: антибиотики, сульфаниламиды, препараты йода и др.; некоторые химические вещества: свинец, красители, никель).

В появлении аллергической реакции большую роль играет повышение реактивности организма, развивающейся вследствие гормональных сдвигов, инфекционных заболеваний, нервных расстройств, длительного контакта с аллергенами и ослабления иммунной системы.

Противоаллергическое свойство тысячелистника широко используется в народной медицине. Например, при лечении гинекологических заболеваний нередко выясняется, что женщина страдает аллергической непереносимостью к тому или иному препарату и его вагинальное применение нанесло бы вред.

На помощь приходит тысячелистник. Тампоны и ванночки с раствором травы избавят женщину от неприятных ощущений зуда и жжения, а подчас и серьезной опасности для здоровья, связанных с аллергической реакцией.

Если же вы страдаете пищевой аллергией, лучше добавлять траву тысячелистника в пищу в виде различных добавок и лечебного чая.

Подробно об этом применении тысячелистника написано выше.

При аллергической бронхиальной астме тысячелистник регулярно принимают внутрь *per os* (через рот) в виде отваров и спиртовых настоек.

При аллергических высыпаниях на коже можно использовать компрессы из отваров и настоев. Делается это следующим образом.

Ватный тампон нужного вам размера (в зависимости от характера высыпаний) оберните с обеих сторон марлей и обильно смочите в настое тысячелистника. Приложите к месту высыпаний и оберните целлофаном.

Для удобства сверху можно обернуть платком или косынкой.

Подобные компрессы не должны быть продолжительными. Для антиаллергического воздействия на кожу достаточно 1—1,5 часа.

При аллергических заболеваниях полости рта также используют тысячелистник.

Медикаментозный стоматит относится к аллергическим заболеваниям лекарственной природы. Он развивается вследствие неадекватной реакции организма на прием внутрь сульфаниламидов, антибиотиков и других лекарственных препаратов.

На слизистой оболочке болезнь проявляется в форме красных пузырьковых высыпаний и выраженного отека. Высыпания сопровождаются жжением, зудом, острыми болями, усиливающимися при приеме пищи.

Под воздействием пенициллина слизистая оболочка отекает и приобретает ярко-красный цвет. Процесс распространяется в основном в области твердого и мягкого неба, реже — на слизистую щек.

При поражении языка его спинка становится гладкой, блестящей, отечной («пенициллиновый язык») и необыкновенно болезненной.

Лечение медикаментозного стоматита предусматрива-

ет обязательную отмену вызвавшего его лекарственного препарата, назначение антигистаминных (противоаллергических) веществ, витамина С и растворов из лекарственных трав (в том числе и тысячелистника) в виде ротовых ванночек и аппликаций.

При аллергических стоматитах, гингивитах и других заболеваниях полости рта рекомендуются полоскания настоями и отварами из трав тысячелистника, шалфея и ромашки, взятых в соотношении 1:1:1.

## Глава 3

### ТЫСЯЧЕЛИСТНИК В КОСМЕТИКЕ

#### РЕЦЕПТЫ ДЛЯ КОЖИ ЛИЦА

Тысячелистник — незаменимое чудодейственное средство для тонизирования, укрепления и дезинфекции кожи лица и тела. Растение входит в состав различных масок, настоев, отваров, компрессов, ванночек по уходу за кожей.

Он ухаживает за жирной проблемной кожей, прекрасно заживляет гнойничковые и угревые сыпи и фурункулы, уменьшает проявление аллергических реакций на лице.

Привожу рецепты домашних масок, припарок, примочек, ванночек, приготовленных с использованием тысячелистника.

#### Маска травяная

*Требуется:* по 1 чайной ложке календулы, тысячелистника, зверобоя, ромашки, василька, шишек хмеля, 0,5 л кипятка.

*Способ приготовления:* Смесь залейте кипятком, прокипятите на водяной бане 15 минут, процедите.

*Способ применения:* Теплую кашицу нанесите на 20 минут на лицо, затем ополосните оставшимся отваром.

#### Маска для стареющей кожи

*Требуется:* 3 столовые ложки листьев алоэ, 1 столовая ложка листьев тысячелистника, 100 мл воды.

*Способ приготовления:* Смесь залейте кипятком, дайте настояться 30 минут. Процедите, с листьев алоэ снимите кожицу вместе с колючками, измельчите.

Для большей эффективности добавьте желток, 1 столовую ложку меда и 1 чайную ложку растительного масла, смешайте.

*Способ применения:* Наносите маску ватным тампоном на предварительно очищенное лицо, накройте марлей и держите 5—10 минут. Смойте теплой водой.

#### «Счастлиное мгновение»

Такая маска очень полезна для жирной кожи, она смягчает ее и очищает.

*Требуется:* 1 лимон, 200 мл воды, 2 столовые ложки травы тысячелистника, 250 г водки.

*Способ приготовления:* Крупный лимон измельчите вместе с цедрой, залейте водкой. Дайте массе настояться 7—10 дней в темном прохладном месте и процедите через слой марли. Тысячелистник заварите кипятком и настаивайте 40 минут. Остудите, процедите. 100 г настоя тысячелистника добавьте в лимонную настойку.

*Способ применения:* Полученным составом пропитайте небольшой слой ваты и оставьте на лице 15—20 минут. Не накладывайте на глаза, ноздри и губы. Смойте остатки состава теплой водой.

#### «Красавица Востока»

Маска оказывает на жирную кожу стягивающее действие.

*Требуется:* 2 столовые ложки томатного сока, 3 столовые ложки миндальных отрубей, 50 г настоя тысячелистника.

*Способ приготовления:* Томатный сок смешайте с миндальными отрубями, добавьте заранее приготовленный, как указано в маске «Счастлиное мгновение», настой тысячелистника.

*Способ применения:* Массу нанесите на лицо и шею, через 15—20 минут смойте прохладной водой.

#### «Осенние прелести»

Рекомендуется при очень жирной коже с гнойниками; маска очищает поры, улучшает кровообращение в коже, придает ей розовый цвет, делает упругими мышцы.

*Требуется:* 1 корень хрена, 1 столовая ложка дрожжей, по 2 столовые ложки сливок и соцветий тысячелистника, 1 л воды.

*Способ приготовления:* Приготовьте отвар из соцветий тысячелистника. Для этого измельченные сухие соцветия залейте кипятком, поставьте на средний огонь, доведите до кипения и прокипятите 10 минут под приоткрытой крышкой. Готовый остывший отвар процедите.

Одновременно хрен, натертый на терке, соедините с таким же количеством дрожжей, разведите сливками так, чтобы масса приобрела вид густой сметаны. В состав добавьте немного отвара тысячелистника и все тщательно перемешайте.

*Способ применения:* Маску наложите на лицо, держите 15—20 минут. Смойте прохладной водой.

#### «Зеленая маска»

Маску рекомендую для жирной кожи, она обладает стягивающим действием, придает лицу естественный цвет, снимает аллергические проявления в виде сыпи.

*Требуется:* по 100 г соков огуречного, сельдерея, морковного, 50 г настоя тысячелистника.

*Способ приготовления:* Огурцы и морковь по очереди проверните через мясорубку, отожмите сок. Сельдерей пропустите через соковыжималку, сок сельдерея соедините с соками овощей, добавьте водный настой тысячелистника.

*Способ применения:* Слой ваты, смоченный в этой смеси, наложите на лицо, избегая области глаз и губ, на 15—20 минут. Смойте холодной водой.

### «Очарование»

Маска рекомендована для жирной кожи с расширенными порами.

*Требуется:* 3 столовые ложки кислых яблок, 1 чайная ложка соцветий тысячелистника, 100 г спирта, 3 чайные ложки картофельной муки, 1 яичный белок.

*Способ приготовления:* Тысячелистник залейте небольшим количеством спирта, перемешайте и настаивайте 2—3 дня в холодильнике. Настойку процедите. Кислые яблоки натрите на крупной терке, насыпьте туда картофельной муки. Белок хорошо взбейте и добавьте в остальную массу. В конце налейте туда несколько капель спиртовой настойки тысячелистника.

*Способ применения:* Маску подержите на лице 20—30 минут. Смойте ее сначала теплой, потом холодной водой, протрите лицо и шею льдом и на влажную кожу нанесите легкий увлажняющий крем.

### «На все восемнадцать»

*Требуется:* 2 столовые ложки спиртовой настойки тысячелистника, 1 головка чеснока, 1 чайная ложка растительного масла.

*Способ приготовления:* Чеснок измельчите, хорошенько разотрите, налейте в смесь несколько капель подсолнечного масла и настойки тысячелистника, все размешайте.

*Способ применения:* Не спешите наносить маску сразу на лицо. Сначала попробуйте наложить ее на запястье руки и оставьте на 15 минут.

Если у вас не появится на коже раздражения, смело можете наносить маску на лицо. Держите маску не более 5—10 минут, затем смойте теплой водой.

Если передержите, может возникнуть сильное раздражение и даже ожог кожи.

### «Весеннее настроение»

Используется для любого типа кожи.

*Требуется:* 1 луковица, 2 столовые ложки меда, 1 чайная ложка майонеза, 2 столовые ложки настоя тысячелистника.

*Способ приготовления:* Свежеприготовленный настой тысячелистника смешайте с медом и майонезом.

Крупную луковицу очистите от шелухи, натрите на терке. Кашицу соедините с остальными ингредиентами.

*Способ применения:* Маску нанесите на лицо кисточкой на 10 минут. Затем снимите ее ватным тампоном, смоченным в прохладной кипяченой воде.

### Маска с морской солью

*Требуется:* 0,5 чайной ложки морской соли, 1 чайная ложка молока, по 1 столовой ложке творога, отвара тысячелистника.

*Способ приготовления:* Смешайте молоко, творог, соль, добавьте отвар тысячелистника. Все тщательно перемешайте.

*Способ применения:* Готовую маску нанесите на лицо ватным тампоном на 15—20 минут.

Смойте поочередно горячей и холодной водой, смажьте лицо кремом, подходящим к вашему типу кожи.

### Маска при отечности лица

*Требуется:* 1 столовая ложка листьев петрушки, 2 столовые ложки сливочного масла, 20 г спиртовой настойки тысячелистника.

*Способ приготовления:* Листья петрушки промойте под струей проточной воды, пропустите через мясорубку. Ка-

шицу вместе с соком добавьте в спиртовую настойку тысячелистника, размешайте.

*Способ применения:* Нанесите на влажную кожу лица, оставьте на 20 минут. Умойтесь холодной водой без мыла и дайте коже высохнуть.

### Маска питательная

Маска улучшает цвет лица, прекрасно очищает кожу, делает ее мягкой и нежной, сглаживает уже имеющиеся морщины.

*Требуется:* 2 столовые ложки пчелиного меда, 10 г лимонного сока, 1 чайная ложка муки, 1 столовая ложка настоя тысячелистника

*Способ приготовления:* Тщательно смешайте мед, муку, свежеприготовленный лимонный сок, добавьте настой тысячелистника.

*Способ применения:* Нанесите маску на лицо на 15—20 минут. Смойте теплой водой.

### Маска для увядающей кожи

Маска отлично влияет на сухую, бледную, увядающую кожу.

*Требуется:* 50 г подсолнечного масла, 1 столовая ложка пчелиного воска, 10 г зеленого болгарского перца, 2 столовые ложки настоя тысячелистника.

*Способ приготовления:* Воск растопите на водяной бане, в горячем виде соедините с подогретым растительным маслом, перемешайте.

Свежий зеленый перец растолките, залейте готовым настоем тысячелистника и добавьте в кашицу. Маску разделите на несколько частей, можете хранить ее в холодильнике несколько недель.

*Способ применения:* Нанесите на лицо на 5—10 минут. Результат проявится, если будете делать маску по крайней мере 2—3 раза в неделю в течение 1—2 месяцев.

### Отбеливающая маска

Маска оказывает отбеливающее действие, придает коже гладкость и свежесть.

*Требуется:* по 1 столовой ложке молочной сыворотки и соцветий тысячелистника, по 1 чайной ложке гвоздики и сока грейпфрута.

*Способ приготовления:* Свежие соцветия тысячелистника измельчите, смешайте с истолченной гвоздикой, добавьте сыворотку и немного сока, выжатого из грейпфрута.

*Способ применения:* Смесь наложите на лицо и шею на 15 минут, затем снимите ватой. Умойтесь прохладной водой.

### Маска с маслом шиповника

Маска хороша для сухой, уже начинающей увядать кожи лица.

*Требуется:* 1 яйцо, 1 столовая ложка масла шиповника, 10 г витамина Е, 3 столовые ложки настоя тысячелистника.

*Способ приготовления:* Белок и желток смешайте с настоем тысячелистника, добавьте масло шиповника и витамин Е.

*Способ применения:* Нанесите на лицо на 15 минут, затем умойтесь холодной водой.

### Овощная маска

*Требуется:* по 1 столовой ложке кабачков, баклажанов, молока, настоя травы тысячелистника.

*Способ приготовления:* На мелкой терке натрите очи-

щенные от кожуры кабачок и баклажан, разведите теплым молоком и настоем тысячелистника.

*Способ применения:* Наложите на предварительно очищенную кожу шеи и лица.

Дождитесь, когда смесь высохнет, и нанесите на лицо остатки. Полежите некоторое время. Через 20—25 минут смойте теплой водой.

## ПРИМОЧКИ

### Примочка из корня девясила

Примочка замечательно помогает при увядающей коже.

*Требуется:* 2 корня девясила, 250 г красного вина, 20 г отвара тысячелистника.

*Способ приготовления:* Свежий корень девясила мелко нарежьте, смешайте с красным вином и заранее приготовленным отваром тысячелистника.

Кашицу перемешайте и поставьте на слабый огонь, обязательно накрыв крышкой, на 40 минут. Когда жидкость прокипит, снимите с огня и охладите.

*Способ применения:* Холодным отваром протирайте лицо и шею 2—3 раза в день.

### Примочка «Утренняя свежесть»

Используется при обильной гнойничковой сыпи.

*Требуется:* по 1 столовой ложке зверобоя, сушеницы болотной, мяты перечной, тысячелистника, липового меда, 600 мл воды.

*Способ приготовления:* Травы в сухом виде перемешайте, залейте кипятком, настаивайте 30 минут, дважды процедите, добавьте 1 столовую ложку меда.

*Способ применения:* Используйте для наружного применения. Накладывайте на лицо регулярно в течение 5—7 дней.

## Очищающая примочка

*Требуется:* 20 мл кипяченой воды, 10 г камфарного спирта, 30 г спиртовой настойки тысячелистника, 1 чайная ложка пищевой соды.

*Способ приготовления:* Воду подогрейте до горячего состояния, но ни в коем случае не кипятите, разведите в ней соду и, слегка помешивая, влейте камфарный спирт. Немного остудите и добавьте настойку тысячелистника.

*Способ применения:* Смочите марлевое полотно в жидкости и прикладывайте на лицо, избегая области вокруг глаз, на 5—10 минут. Примочка замечательно омолаживает кожу, придает ей бархатистость.

### Примочка «Бархатное личико»

Примочка оказывает отличное действие при лечении угрей.

*Требуется:* 4 столовые ложки сухих цветков календулы, 3 столовые ложки травы тысячелистника, 1 столовая ложка эвкалипта, 2 столовые ложки камфарного спирта, 600 мл воды.

*Способ приготовления:* Травы заварите горячей водой. Оставьте их настаиваться 3—4 часа, процедите и добавьте камфарный спирт.

*Способ применения:* Ваткой, слегка смоченной в травяном настое, протирайте кожу достаточно регулярно, 2—3 раза в день. Курс лечения — 2—3 недели.

### Примочка витаминизированная

*Требуется:* по 1 столовой ложке листьев шалфея и соцветий тысячелистника, 500 мл воды, 0,5 столовой ложки пчелиного меда.

*Способ приготовления:* Листья шалфея и верхушки

цветков тысячелистника залейте кипящей водой, кипятите на медленном огне 5—10 минут. Затем настаивайте 30—40 минут и процедите. В готовый настой добавьте мед и размешайте до полного его растворения.

*Способ применения:* Жидкость используйте для протирания кожи и примочек при себорейном дерматите и угревой сыпи раз в неделю.

Примочки делайте следующим образом. Небольшое махровое полотенце смочите в отваре трав и на несколько секунд приложите к проблемным участкам лица.

### Примочка из полыни, хмеля, зверобоя, тысячелистника

Если поры на лице сильно расширены.

*Требуется:* по 1 столовой ложке смеси трав, любого одеколора, 400 мл воды, 0,5 чайной ложки яблочного уксуса.

*Способ приготовления:* Смесь свежих трав заварите, как чай. Настой остудите, процедите. Затем к настою добавьте одеколон, смешанный с яблочным уксусом.

*Способ применения:* 2 тонких слоя марли намочите в средстве, отожмите и положите на пористые участки лица на 20 минут.

## КОМПРЕССЫ

Горячие компрессы, в состав которых входит тысячелистник, очень эффективны при дряблой морщинистой коже. Делайте такие компрессы перед любыми косметическими процедурами.

Обязательно очистите кожу перед горячим компрессом. Используйте для этой цели различные кремы, лосьоны.

Нельзя делать подобные компрессы, если кожа воспалена, на ней присутствуют гнойничковые высыпания, лицо постоянно покрасневшее.

### Компресс травяной

*Требуется:* по 1 столовой ложке розмарина, лаванды, тысячелистника, 1 лимон, 2 л воды.

*Способ приготовления:* Вскипятите воду, нарежьте туда цедру лимона и добавьте смесь трав. Кипятите на медленном огне 20 минут. Отвар процедите через двойной слой марли.

*Способ применения:* Махровое полотенце сложите в несколько слоев и намочите в отваре (его температура должна достигать 45° С). Компресс наложите на лицо и шею на 20 минут. После компресса ополосните лицо холодной водой, чтобы сузить поры. Проводите процедуру раз в 3 недели, чтобы кожа не пересушивалась.

### Компресс из липового цвета

Компресс оказывает лечебное действие на сухую кожу, омолаживает ее, возвращает румянец и здоровый вид.

*Требуется:* 150 г липового цвета, 70 г тысячелистника, 3 л воды, 100 г водки.

*Способ приготовления:* 3 столовые ложки сухих трав залейте водкой, настаивайте неделю в прохладном темном помещении, затем настойку процедите. Разбавьте ее горячей водой.

*Способ применения:* Кусок фланели смочите в жидкости и наложите на лицо, избегая области вокруг глаз и губ, на эти места положите компрессную бумагу и закрепите, подержите 10—15 минут. Затем снимите компресс и намажьте лицо кремом для сухой кожи.

### Компресс из листьев смородины

*Требуется:* 100 г листьев смородины, 200 г листьев крыжовника, 300 г травы тысячелистника, 1 л воды.

*Способ приготовления:* Приготовьте отвар трав. Процедите его и вылейте в другую посуду. Рядом поставьте емкость с холодной водой.

*Способ применения:* Заранее приготовьте две марлевые салфетки. Смочите одну салфетку, сложенную в три слоя (с прорезями для носа, рта и глаз), в горячем травяном отваре, слегка отожмите и наложите на лицо на 5 минут. Смените горячий компресс холодным, подержите 3 минуты. Делайте так 3—4 раза, заканчивайте процедуру обязательно холодным компрессом.

### ВАННОЧКИ

При жирной коже полезны паровые ванночки из настоя тысячелистника или смеси трав. Под воздействием пара расширяются кровеносные сосуды. Паровая ванночка обычно применяется при грубой коже с многочисленными угрями. Запрещено делать паровую ванночку людям с повышенным кровяным давлением, эпилепсией, бронхиальной астмой.

#### Ванночка «Свежее дыхание»

*Требуется:* 500 г смеси цветков липы, коры и почек березы, соцветий тысячелистника, ягод можжевельника, 4 л воды.

*Способ приготовления:* Горячий водный настой трав снимите с огня, слегка остудите.

*Способ применения:* Распаривайте кожу лица примерно 20 минут.

#### Ванночка «Ароматная»

*Требуется:* 3—4 столовые ложки смеси из тысячелистника, подорожника, ромашки, 1 л воды.

*Способ приготовления:* Смесь трав залейте кипящей во-

дой и прокипятите 5—10 минут на слабом огне. Травяной отвар процедите и перелейте в тазик.

*Способ применения:* Голову накройте полотенцем и держите над тазиком так, чтобы пар шел на лицо. Продолжительность паровой ванночки — 20—25 минут. После процедуры старайтесь не выходить на улицу, особенно в зимнее время, хотя бы 40 минут.

### Ванночка «Секрет красоты»

*Требуется:* по 100 г тысячелистника, цветков василька, цветков календулы, 2 л воды.

*Способ приготовления:* Все ингредиенты смешайте, заварите кипятком.

*Способ применения:* Ванночку делайте лучше перед сном. Над горячим паром лицо подержите 5—7 минут. Этого времени достаточно, чтобы очистить и смягчить кожу. После процедуры обязательно нанесите на лицо стягивающую маску, а затем питательный крем.

### УХОД ЗА ТЕЛОМ

#### ВАННЫ

Ванны с тысячелистником также очень полезны. Они оказывают противовоспалительное, тонизирующее, успокаивающее действие. Хороши ванны и как лечебное, и как косметическое средство.

#### Ванна из хрена и тысячелистника

*Требуется:* 1 корень хрена, 1 стакан травы тысячелистника, 3 л воды.

*Способ приготовления:* Наполните ванну водой температурой 37°C. В тысячелистник налейте горячую воду, прокипятите 20 минут. Отвар процедите в охлажденном виде.

Корень хрена промойте, очистите, натрите на терке, 2 столовые ложки хрена положите на марлю, завяжите ее. Опустите мешочек в ванну, вылейте туда отвар тысячелистника. Перемешайте воду.

*Способ применения:* Принимайте ванну на ночь в лечебных целях при жирной коже.

### Ванна из соломы

Если желаете, чтобы ваша кожа стала нежной и бархатистой, принимайте чаще ванну из соломы.

*Требуется:* 4 л настоя тысячелистника, 1 стакан соломы, 4 л воды.

*Способ приготовления:* Сухую солому заварите горячей водой, прокипятите 40 минут. Отвар не процеживайте, горячим вылейте в ванну, сюда же добавьте приготовленный заранее настой тысячелистника.

*Способ применения:* Ванну принимайте через день в течение 30 минут при температуре 36°C.

### Ванна из трав

Ванна окажет освежающее действие на вашу кожу.

*Требуется:* 3 стакана смеси трав ромашки, тысячелистника, арники, укропа, мяты, 8 стаканов воды.

*Способ приготовления:* Смесь трав залейте кипятком, настаивайте 2 часа. Заполните ванну водой температурой 37°C. Настой процедите и вылейте в ванну. Принимайте процедуру 20 минут.

### Солевая ванна с тысячелистником

Улучшению цвета лица и общего самочувствия, приданию бодрости, особенно после бессонной ночи, послужит ванна с солью и тысячелистником.

*Требуется:* 500 мл настоя тысячелистника, 100 г поваренной соли.

*Способ приготовления:* В ванну налейте теплой воды, разведите в ней соль и добавьте горячий настой тысячелистника.

*Способ применения:* Находясь в ванне, выполните легкий самомассаж всего тела.

### Ванна из татарника и тысячелистника

После применения ванны ваша кожа станет упругой и эластичной.

*Требуется:* 1 стакан татарника, 250 г эвкалипта, 200 г тысячелистника, 5 л воды.

*Способ приготовления:* Травы в сухом виде перемешайте, заварите кипящей водой, процедите и добавьте в ванну. Принимайте процедуру в течение 15—20 минут.

### Ванна с клевером

После приема ванны кожа станет мягкой, нежной и шелковистой.

*Требуется:* 6 столовых ложек клевера, 2 стакана тысячелистника, 4 л воды.

*Способ приготовления:* Измельченные сухие травы тысячелистника и клевера залейте горячей водой. Настаивайте 2—3 часа, процедите. Настой вылейте в ванну и тщательно размешайте.

Ванну принимайте на ночь в течение 20 минут.

### Рябиновая ванна

*Требуется:* 2 столовые ложки листьев облепихи, по 1 столовой ложке ягод рябины, листьев вишни, соцветий тысячелистника, 5 столовых ложек листьев березы, 3 л воды.

*Способ приготовления:* Листья облепихи, ягоды рябины, листья березы, листья вишни и траву тысячелистника залейте кипятком. Настаивайте 2 часа. Ванну наполните теплой, но не горячей водой, влейте туда настой. Принимайте процедуру в течение 20 минут.

### Ванна «Хвойная»

*Требуется:* 50 г сосновой или еловой хвои, 7 столовых ложек хвойных почек, 3 столовые ложки спиртовой настойки тысячелистника, 5 л воды.

*Способ приготовления:* Из почек и хвои приготовьте концентрированный отвар. Залейте смесь водой и вскипятите.

Отвар процедите и вылейте в ванну, наполненную теплой водой. Добавьте спиртовую настойку тысячелистника. Принимайте в течение 15—20 минут.

Такая ванна, если ее принимать после утомительного рабочего дня, действует на кожу и на мышцы тела успокаивающе и расслабляюще.

### Медовая ванна

Советую применять ее при экземах, фурункулах, жирной коже.

*Требуется:* 3 столовые ложки меда, 2 чайные ложки любого шампуня, 2 стакана травы тысячелистника, 500 мл воды.

*Способ приготовления:* Заварите тысячелистник в кипятке и настаивайте в эмалированной посуде 30—40 минут. Наполните ванну водой с температурой 37° С, растворите в ней мед, добавьте шампунь, размешайте, чтобы образовалось большое количество пены. Процеженный настой налейте в ванну.

Ванна оказывает лечебное действие.

### «Снотворная» ванна

Если вас упорно мучит бессонница, а в дневное время одолевает сонливость, принимайте «снотворную» ванну вечером перед сном.

*Требуется:* 300 мл спиртовой настойки тысячелистника, 5 г ромашкового масла.

*Способ приготовления:* В ванну, наполненную горячей водой, добавьте спиртовую настойку тысячелистника, разведенную наполовину водой, и эфирное масло ромашки. Все тщательно перемешайте.

*Способ применения:* Принимайте ванну 15 минут. Она благотворно влияет на любой тип кожи.

### Ванна здоровья

*Требуется:* по 2 столовые ложки тысячелистника, травы тимьяна, листьев клубники, 1 столовая ложка крапивы, 3 столовые ложки цветков зверобоя, 4 столовые ложки череды, 2 литра воды.

Нужны только свежеприготовленные травы. Температура воды в ванне должна быть около 38°С.

*Способ приготовления:* Травы заварите кипятком и приготовьте концентрированный настой. Настаивайте в течение 1 часа, затем процедите и добавьте в ванну. Принимайте в течение 15—20 минут.

### Ванна с отрубями

Полезна при сухой шелушащейся коже.

*Требуется:* 1 кг пшеничных отрубей, 2 л воды, 100 г отвара тысячелистника.

*Способ приготовления:* Измельченные пшеничные отруби залейте прохладной водой, поставьте на огонь, доведите до кипения, прокипятите 5—10 минут и снимите с

плиты. Отвар процедите через льняное полотно и вылейте в ванну. Сюда же не забудьте добавить заранее подготовленный и остуженный отвар тысячелистника.

### Ванна смягчающая

После применения ванны любая кожа, даже жесткая и обезвоженная, станет мягкой.

*Требуется:* 50 г полевого хвоща, 30 г сенной трухи, 60 г травы тысячелистника, 1 л воды.

*Способ приготовления:* Травы смешайте, залейте горячим кипятком и настаивайте, укутав, в течение 5—6 часов. Процеженный отвар холодным вылейте в ванну.

*Способ применения:* Время приема ванны составляет 20—30 минут.

### Ванна антисептическая

Если на вашей коже часто появляется гнойничковая сыпь, после такой ванны кожа станет нежной и шелковистой, а сыпь исчезнет.

*Требуется:* 2 столовые ложки душицы, 1 столовая ложка травы тысячелистника, 3 столовые ложки календулы, 5 л воды.

*Способ приготовления:* Смесь растений залейте кипятком, настаивайте 4 часа, процедите и вылейте в ванну с теплой водой. Принимайте в течение 20 минут.

### Ванна валериановая

Она очищает, смягчает и питает кожу, укрепляет мышцы, успокаивает нервную систему.

*Требуется:* 250 г валерианового корня, 1 столовая ложка травы тысячелистника, 2 л воды.

*Способ приготовления:* Валериановый корень и тыся-

челистник перемешайте и залейте холодной водой, прокипятите на слабом огне 25 минут и дайте настояться 4 часа. Перед применением отвар обязательно процедите и влейте в ванну температурой 38° С.

*Способ применения:* Длительность ванны — 20—30 минут.

### Ванна из горчицы

*Требуется:* 2 л настоя тысячелистника, 2 стакана горчичного порошка, 400 мл воды.

*Способ приготовления:* Горчичный порошок растворите в теплой воде до состояния жидкой кашицы, саму кашицу растирайте до появления резкого острого запаха. Смешайте с настоем тысячелистника и вылейте в ванну. Дождитесь полного растворения и принимайте ванну при затяжном радикулите. Температура воды должна быть 36—37° С.

После ванны обязательно вымойтесь с мылом и сразу ложитесь в постель. Желательно принимать ее перед сном.

## КОСМЕТИЧЕСКИЙ ЛЕД

Трава тысячелистника используется для приготовления косметического льда. Лед тонизирует кожу, сужает поры, разглаживает уже имеющиеся мелкие морщины, избавляет от мешков и темных кругов под глазами. Стимуляция холодом хорошо действует на кожу лица, укрепляя ее. Лед можно сделать из кипяченой воды или из настоя тысячелистника в смеси с другими травами.

### Лед «Травяной»

*Требуется:* 4 столовые ложки сухих лепестков мака, 1 столовая ложка тысячелистника, 400 мл воды.

*Способ приготовления:* Сухие травы мака и тысячели-

стника смешайте и залейте кипящей водой, дайте постоять ночь, процедите, перелейте в другую посуду. Нужно количество процеженного настоя налейте в небольшую емкость и поставьте в морозильник.

*Способ применения:* Льдом регулярно 2 раза в день после умывания протирайте кожу лица строго по кожным линиям.

Кожные линии — это линии наименьшего растяжения. На подбородке они условно расположены от середины по нижней челюсти к мочкам уха.

На щеках — от уголков губ к слуховому проходу, от боковой поверхности носа к верхней части уха. Около глаз — на верхнем веке от внутреннего угла глаза к наружному, а затем в обратном направлении.

На лбу кожные линии идут в направлении от середины лба к вискам. На носу — от переносицы к кончику носа, от спинки носа к боковым его сторонам.

### Лед из арбузного сока с тысячелистником

Замороженный сок арбуза вместе с настоем тысячелистника отлично тонизирует кожу, особенно полезен для жирной и нормальной кожи, улучшает цвет лица.

*Требуется:* 2 небольших куска арбуза, 3 столовые ложки настоя тысячелистника.

*Способ приготовления:* Арбуз очистите от семян, пропустите через соковыжималку, сок смешайте с заранее приготовленным настоем тысячелистника. Налейте в несколько пластмассовых формочек и поставьте на холод.

Когда лед понадобится, выньте формочку из холодильника, оставьте в помещении при комнатной температуре. Через некоторое время лед легко можно вынуть из формочки.

*Способ применения:* Разгоряченное лицо протирайте льдом несколько раз в день.

### Лед «Апельсиновый»

*Требуется:* 1/4 часть апельсина, 2 столовые ложки водки, 1 чайная ложка отвара травы тысячелистника.

*Способ приготовления:* Один небольших размеров апельсин вместе с цедрой промойте под струей проточной воды, нарежьте мелкими дольками и залейте водкой. Настаивайте 3—7 дней в темном прохладном месте. Полученный настой процедите.

Кожа на лице может раздражаться от такого количества кислоты, поэтому советую разбавить настой кипяченой водой в пропорции 1:2 и добавить отвар тысячелистника.

*Способ применения:* Протирайте апельсиновым льдом лицо ежедневно по утрам.

Только после применения льда не забудьте через 30 минут умыться прохладной водой и нанести на лицо крем, подходящий к вашему типу кожи. Кожа станет бархатистой и нежной.

### Лед «Фиалковый»

*Требуется:* по 1 столовой ложке фиалки и травы тысячелистника, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* Смешайте фиалку с тысячелистником, заварите кипящей водой, настаивайте, затем процедите.

*Способ применения:* Льдом протирайте кожу 12—15 дней подряд, сделайте перерыв 2 недели и повторите процедуры.

### Лед «Чайный»

*Требуется:* 1 столовая ложка зеленого свежесваренного чая, 2 столовые ложки тысячелистника, 200 мл воды, 5 г свекольного сока.

*Способ приготовления:* Зеленый чай, смешанный с тысячелистником, залейте кипятком, заварочный чайник на-

кройте полотенцем и дайте настояться. Охладите. В готовый охлажденный настой влейте сок свежей свеклы, натертой на терке. Все перемешайте.

*Способ применения:* Льдом протирайте лицо по утрам и вечерам.

### Лед из корней лопуха

*Требуется:* 30 г сухих корней лопуха, 1 чайная ложка травы тысячелистника, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* Измельченные сухие корни лопуха, траву тысячелистника заварите в горячей воде, кипятите 20—30 минут на слабом огне, некоторое время настаивайте.

Остудите и процедите. Отвар заморозьте.

*Способ применения:* Пользуйтесь льдом для протира- ния кожи. Им полезно протирать кожу по утрам, она стано- вится гладкой, чистой.

### Лед из шалфея

*Требуется:* 3 столовые ложки шалфея, 2 столовые лож- ки тысячелистника, 750 мл воды.

*Способ приготовления:* Шалфей и тысячелистник за- лейте кипятком и прокипятите на медленном огне 30 ми- нут. Отвар остудите, залейте в формочки.

*Способ применения:* Льдом протирайте кожу при болез- ненных утрях.

### Лед из липового цвета

Весеннее солнце и востер отражаются на состоянии ко- жи. Поэтому тщательный уход за ней просто необходим.

Льдом из липового цвета желательно протирать обвет- ренное, разгоряченное лицо тем, кто весной длительное время вынужден находиться на свежем воздухе.

*Требуется:* 3 столовые ложки липового цвета, 2 столо- вые ложки цветков ромашки, 1 столовая ложка травы тыся- челистника, 0,5 столовой ложки листьев мяты, 1 л кипяче- ной воды.

*Способ приготовления:* Все травы в смеси залейте ки- пятком, настаивайте, укутав, 2—3 часа до полного остыва- ния.

*Способ применения:* Таким льдом советуем пользовать- ся ранней весной и летом. Протирайте им лицо перед сном.

### Лед из талой воды

Кожа расправляется, становится эластичной, упругой, приобретает свежий оттенок.

*Требуется:* 250 мл воды, по 0,5 чайной ложки тысячели- стника и зверобоя.

*Способ приготовления:* Тысячелистник и зверобой ки- пятите на медленном огне 10 минут.

Настой процедите, охладите и заморозьте в морозиль- ной камере.

*Способ применения:* Положительный эффект достига- ется, если лицо регулярно массировать кусочками льда.

### Лед из череды и подорожника

Лед стягивает поры, оказывает противовоспалительное действие, восполняет недостаток витаминов.

*Требуется:* по 1 столовой ложке череды, подорожника, тысячелистника, 1 чайная ложка лимонного сока, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* Листья подорожника и цветки череды настаивайте 30 минут, затем процедите и добавьте немного свежеприготовленного сока лимона.

*Способ применения:* Льдом протирайте жирную кожу 2—3 раза в день.

**Лед «Луговой»**

*Требуется:* 2 столовые ложки смеси трав мать-и-мачехи, полевого хвоща, клевера, тысячелистника, 100 мл воды, 1/4 чайной ложки столового уксуса.

*Способ приготовления:* Смесь трав залейте кипящей водой. Прокипятите на медленном огне 15—20 минут. Снимите с огня и дайте настояться 5—6 часов, процедите и влейте столовый уксус.

Настой должен быть обязательно подкислен. Жидкость заморозьте.

*Способ применения:* Льдом протирайте лицо 2 раза в день, утром и вечером.

**Лед из календулы, лопуха, тысячелистника**

*Требуется:* по 1 столовой ложке настоя календулы, листьев лопуха, соцветий тысячелистника, 100 мл воды.

*Способ приготовления:* Тысячелистник и лопух положите в кипящую воду, прокипятите 10 минут, настаивайте полчаса. Настой календулы смешайте с настоем других трав. Приготовьте лед.

*Способ применения:* Протрите льдом лицо. Дайте коже самостоятельно высохнуть.

**Лед из лепестков розы**

Он смягчает и укрепляет вялую, морщинистую кожу, сужает поры, особенно если использовать регулярно, а не время от времени.

*Требуется:* 200 г лепестков розы, 0,5 л столового уксуса, 2 столовые ложки настоя тысячелистника.

*Способ приготовления:* Лепестки розы обдайте кипятком, затем залейте столовым уксусом и настаивайте в темном месте 4 дня.

Процедите, добавьте настой тысячелистника. Это количество жидкости разбавьте водой в пропорции 1 чайная ложка настоя на 3 стакана воды. Заморозьте.

*Способ применения:* Льдом протирайте лицо 4 раза в день.

**Лед «Картофельный»**

*Требуется:* 1 картофелина, 30 г настоя тысячелистника.

*Способ приготовления:* Среднюю картофелину натрите на терке, сок отожмите через слой марли. Смешайте его с настоем тысячелистника, заморозьте.

*Способ применения:* Льдом протирайте лицо каждое утро по 5—7 минут.

# КАЛЕНДУЛА

## Глава 1

### ВСЕ О КАЛЕНДУЛЕ

Календула, или, как ее называют в обиходе, ноготки, — небольшое садовое однолетнее растение длиной от 5 до 15 см с желтыми или оранжевыми цветками. Существует разнообразная гамма расцветок, от белого до темно-оранжевого.

Растение цветет все лето до начала сентября. Собирают самую полезную часть растения — яркие цветы.

Растение неприхотливо. Произрастает на песчаных почвах.

Но календула — не только декоративное растение. Прежде всего она используется в качестве лекарственного средства, помогающего при многих заболеваниях. Основное вещество, входящее в состав цветков, — это календен (благодаря ему растение имеет свое второе название). Кроме него, в цветках содержатся несколько органических кислот (прежде всего яблочная и пентадециловая, частично — салициловая), смолы, каротин. Терпкий аромат растения обуславливается наличием эфирного масла. Каротин, содержащийся в ноготках, влияет на цвет растения, в оранжевых цветках его вдвое больше, чем в белых.

### ИСТОРИЯ ПРИМЕНЕНИЯ КАЛЕНДУЛЫ В МЕДИЦИНЕ

О лекарственном значении ноготков знали уже в XI веке, к концу XII века препараты календулы стали применять при многих заболеваниях, а с конца XIX века и до настоящего времени растение используется только в гомеопатии.

ческой медицине. В Бразилии календула считается вспомогательным средством при лечении онкологических заболеваний.

### ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА КАЛЕНДУЛЫ

Календула (*Kalendula officinalis*) — настоящий клад целебных веществ. Перечислю лишь наиболее известные области ее применения в народной медицине. Заболевания желудочно-кишечного тракта — гастриты, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, болезни печени и желчных путей.

Болезни сердца, витилиго, облысение, цистит (острый и хронический) — здесь календула выступает в роли незаменимого помощника.

Календула при внутривенном применении успокаивающе воздействует на центральную нервную систему, имеет бактерицидные свойства, снижает артериальное давление, способна противостоять стафило- и стрептококкам.

Наконец, календула способна помочь раковым больным.

Календула — не панацея, способная поставить на ноги тех, у кого обнаружена раковая опухоль. Однако растение может сделать страдания больных не такими мучительными.

В переработанном виде (порошке цветков календулы) она входит в состав средства, предназначенного специально для раковых больных. Имеет свойство уменьшать интоксикацию и диспепсические явления (отрыжку, чувство жжения, расстройство желудка), улучшает сон и аппетит.

Настойки календулы используются для полоскания полости рта и горла при ангинах, стоматитах, а мази и настойки на спирту применяются для лечения плохо заживающих ран и послеоперационных свищей.

Надеюсь, что все перечисленное выше не оставляет сомнений в целительных свойствах календулы.

Ноготки полезны еще и для наружного применения в качестве масок и компрессов. После косметических процедур с календулой состояние и цвет кожи улучшаются. Тонизирующие, противовоспалительные, успокаивающие, заживляющие свойства календулы доказывают уникальность растения не только в народной медицине, но и в народной косметологии.

### СБОР И ХРАНЕНИЕ КАЛЕНДУЛЫ

Собирать цветки календулы нужно сразу же после начала цветения. Очень важно не пропустить нужное время, иначе вы рискуете потратить время впустую. Собранные не вовремя цветки календулы могут потерять свой цвет или же во время сушки сильно измельчатся, что делает их непригодными к применению.

Цветки календулы собирать лучше всего вручную, не используя никаких механизмов или инструментов. Как уже говорилось выше, ее цветки очень чувствительны.

Сушите ноготки не позднее чем через 3—4 часа после окончания сбора. Любое неосторожное движение может повредить цветки, особенно касается это сухого продукта.

Хранить календулу лучше всего в бумажных или матерчатых мешочках. Как только цветки высохнут, осторожно соберите их с поверхности, где они сохли, и сложите в приготовленные для хранения мешки.

Проследите, чтобы внутри тара была сухая и не содержала мусора. Особенно тщательно просушите мешки в том случае, если они сшиты из ткани. Помните, малейшая влага может испортить сырье.

Если вы собираетесь хранить календулу в тканевых мешках, выполните несколько рекомендаций:

1) ткань по возможности не должна быть синтетической; лучше всего подойдут лен или хлопчатобумажная;

2) перед тем как сложите в мешочки сырье, тщательно выстирайте их и после высыхания проутюжьте;

3) мешочки для хранения цветков не должны быть очень большими. Если у вас много сырья, лучше равномерно распределите его в несколько небольших мешочков;

4) тара для хранения лекарственного сырья должна плотно закрываться, чтобы влага и запахи не проникали к высушенным цветкам, однако время от времени следует проветривать сырье, то есть открывать мешки.

Кроме того, держите сырье в прохладном помещении.

Не забудьте! Храните календулу отдельно от других видов растений.

Не старайтесь запастись календулой очень надолго: в сушеном виде она сохраняет свои целебные свойства в течение двух лет, а потом они если и остаются, то в сильно редуцированном виде.

## Глава 2

## ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ КАЛЕНДУЛА

## ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ

Начну с тех болезней, в лечении которых ноготки один из главных компонентов. Прежде всего это различные воспаления, ранки и нагноения на коже.

*Требуется:* 0,5 стакана цветков календулы (подойдут и высушенные), столько же кипятка и 1 столовая ложка вазелина.

*Способ приготовления:* Залейте цветки кипятком на 2 часа, процедите раствор и смешайте его с вазелином.

*Способ применения:* Полученной смесью вы можете смазывать все проблемные зоны вашей кожи.

## Фурункулы

Но если вашей бедой стали не обыкновенные очажки воспаления, а фурункулы, появившиеся на голове или лице, тогда лучше воспользоваться следующим рецептом.

*Требуется:* 1 стакан свежих цветков календулы, 50 г спирта.

*Способ приготовления:* Только что сорванные цветки ноготков залейте спиртом и поставьте настаиваться в защищенное от света место. Через две недели настойка будет готова к применению. Чтобы «не опоздать», займитесь приготовлением заранее, как только заподозрите, что на вашей коже появляется неприятное воспаление.

*Способ применения:* Смочите марлю или небольшой кусочек ткани в растворе и приложите ее к пораженному

месту на 15 минут. Операцию повторяйте несколько раз в день в течение 3—4 дней. Если процедура не окажет необходимого действия, повторите ее.

## Второй способ избавления от фурункулов

Календула отлично помогает при стафило- и стрептодермии, заболевание в обиходе называют угревой сыпью. Чтобы от нее избавиться, потребуется терпение, иначе все усилия окажутся напрасными. И ни в коем случае нельзя забывать о чистоте кожи.

*Требуется:* 1 головка репчатого лука средних размеров, 3 столовые ложки цветков календулы (если используете засушенные, возьмите 3/4-стакана).

*Способ приготовления:* Луковицу подержите около 5—7 минут на пару, затем разрежьте на 4 части и выдавите из каждой сок. Смешайте его с истолченными лепестками только что сорванной календулы. Но если свежих цветков нет, в таком случае используйте настой засушенных.

*Способ применения:* Смочите бинт или небольшой кусок марли в полученной смеси и наложите ее на пораженное место. Процедуру повторяйте несколько раз в день, чтобы добиться положительных результатов.

*Требуется:* 3/4 стакана лепестков календулы, 400 мл кипятка, 100 мл спирта.

*Способ приготовления:* Возьмите приготовленную календулу, залейте ее кипятком и дайте настояться 2—2,5 часа, процедите смесь и влейте в нее спирт. Отставьте ее на сутки. Храните в холодильнике.

*Способ применения:* Утром и вечером после тщательного умывания протирайте кожу лосьоном. Процедуру нельзя прерывать, проделывайте ее в течение месяца. Если заметите результаты, то прекратите применение. Если же нет, сделайте недельный перерыв, а затем возобновите лечение.

**Бородавки**

В продолжение косметической темы добавлю, что с помощью цветков календулы можно избавиться и от бородавок.

*Требуется:* несколько стеблей чистотела с листьями, 1/2 стакана настоя календулы.

*Способ приготовления:* Сок чистотела смешайте с настоем календулы. Для данного рецепта подойдут только свежесобранные чистотел и календула, если же они недоступны, следует отказаться от него.

*Способ применения:* Наносите полученную смесь на пораженные места ежедневно на 5—7 минут. Повторяйте процедуру до полного исчезновения бородавок.

**БОЛЕЗНИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**

Календула и тут знаменита своими целительными свойствами, она помогает при большинстве сердечных заболеваний, но при условии правильного ее использования. Вообще растение способствует улучшению работы сердца, не оказывая никаких побочных действий, поэтому настойки из лепестков (свежих или высушенных) практически безвредны.

Наиболее распространенное заболевание сердечно-сосудистой системы — ишемическая болезнь сердца, она может проявляться тахикардией и стенокардией.

Тахикардия, или, как ее еще называют, учащенное сердцебиение, свойственна людям легковозбудимым, эмоциональным. Если вы относитесь к их числу, предлагаю вам следующее средство.

*Требуется:* по 1/2 стакана корней валерианы и цветков календулы, 400 мл воды.

*Способ приготовления:* Сбор залейте кипятком, дайте настояться 3 часа, процедите.

*Способ применения:* Пейте по 1/3 стакана 4—5 раз в день.

Если же вы страдаете от аритмии, то посоветую следующее средство, способствующее стабилизации работы сердца и восстанавливающее сердечный ритм. Лекарство желательно приготовить заранее и употреблять, когда в этом появится необходимость. Чтобы настой был всегда высокого качества, храните его в темном месте при комнатной температуре либо на холоде.

*Требуется:* 3/4 стакана мелиссы, 1/2 стакана календулы, 1/2 стакана ягод боярышника, 600 мл воды.

*Способ приготовления:* Заварите каждый компонент отдельно, затем процедите и смешайте все составляющие.

*Способ применения:* Принимайте по 3 столовые ложки 3 раза в день в случае перебоев в работе сердца.

Календула помогает при атеросклерозе, благодаря ноготкам наступает некоторое улучшение состояния больного. Для настоя вам потребуются еще и семена льна.

*Требуется:* 1/2 стакана семян льна и 300 мл кипятка, 1 стакан цветков календулы и 400 мл кипятка.

*Способ приготовления:* Тщательно промойте семена, залейте их сначала на 30 минут холодной водой, затем воду слейте и залейте кипятком на 2 часа. На 1,5 часа оставьте настаиваться цветки ноготков. Перелейте настой семян льна в процеженный раствор календулы, перемешайте и оставьте на ночь в таком виде.

*Способ применения:* Пейте ежедневно перед завтраком и перед сном по 3 столовые ложки. Курс лечения — 21 день. Не забывайте о регулярности, не нарушайте режим. Если не

можете сами следить за этим, попросите близких, ведь залог успеха именно в систематическом приеме средства. Храните лекарство в холодильнике.

Самое главное заболевание, при котором рекомендую использовать календулу, — гипертония. Предлагаю на выбор несколько средств, принимайте то, которое вам больше подойдет.

*Требуется:* для настоя календулы — 2 столовые ложки цветков, 200 мл кипятка; для смеси из семян моркови — 1 столовая ложка семян, 400 мл горячего молока.

*Способ приготовления:* Сделайте настой цветков календулы, залив их кипятком и оставив на 2 часа. Семена моркови залейте почти кипящим молоком, уберите в темное место на 1 час. Затем процедите оба раствора и перемешайте.

*Способ применения:* Пейте по 0,5 стакана 6 дней. Сделайте перерыв на 3 дня и повторите курс лечения. Лучше всего выпивайте смесь утром перед едой.

Для данной смеси понадобится несколько больше сырья, средство очень эффективное, применять его можно и при гипертонических кризах. Если вы склонны к гипертонии, советую хранить лекарство в холодном темном месте, но не дольше 3 месяцев, затем необходимо сделать новую смесь.

*Требуется:* 200 г хрена, по 200 мл соков моркови и свеклы, 1/2 стакана календулы на 200 мл кипятка, 1 лимон средней величины, 3 столовые ложки меда.

*Способ приготовления:* Натрите только что выкопанный хрен на мелкой терке, 3 столовые ложки кашицы залейте смесью воды, соков свеклы и моркови. Сразу же влейте настой календулы. Оставьте настаиваться на сутки (лучше использовать холодную воду).

Через сутки возьмите 1 лимон и порежьте его кружочками, процедите настоящий хрен таким образом, чтобы раствор был прозрачным, без частиц, и положите туда нарезанный лимон. Оставьте на 2 часа и по прошествии времени положите в раствор мед, предварительно убрав кожуру лимона. Мед размешайте и поставьте смесь в холодное место.

*Способ применения:* Употребляйте при резком повышении давления по 3 столовые ложки.

Следующее средство не такое трудоемкое в приготовлении, но не менее полезное при гипертонии.

*Требуется:* 1/2 стакана укропа и 3/4 стакана цветков календулы, 400 мл кипятка.

*Способ приготовления:* Только что сорванные укроп и цветки календулы очень мелко порубите и перемешайте. Залейте содержимое кипятком и плотно накройте крышкой. Спустя 2 часа процедите настой.

*Способ применения:* Пейте по 5 столовых ложек ежедневно по утрам перед завтраком, курс лечения продолжайте 3 недели, если не наступит улучшения, повторите через 2 недели. Если у вас нет свежесобранного сырья, заменять его сухим не следует, лучше обратитесь к другому рецепту, в противном случае вы не достигнете желаемого результата.

Смесь можете пить ежедневно, не ожидая приступов. При регулярном применении приступы могут прекратиться.

Данный рецепт более универсален, чем предыдущие, так как он не только улучшает и нормализует давление, но и стимулирует работу сердечной мышцы, хорошо помогает при сердечной недостаточности и одышке.

*Требуется:* по 2/3 стакана листьев и цветков календулы, ягод шиповника, 1 стакан сока клюквы, 1 л кипятка.

*Способ приготовления:* Сок клюквы отожмите в тот момент, когда будете готовить средство.

Смешайте вместе листья и цветки календулы, измельчите их и залейте 3 стаканами кипятка, оставьте в темном месте при комнатной температуре на 1,5 часа.

Шиповник залейте оставшимся кипятком на 30 минут. Когда время настаивания закончится, процедите настой и смешайте, добавьте клюквенный сок, содержимое взболтайте.

*Способ применения:* Пейте по 2 столовые ложки за 20 минут перед каждым приемом пищи не менее трех раз в день. Принимайте постоянно в течение 2 недель и при улучшении состояния сделайте перерыв на 5 дней, затем возобновите лечение. Как правило, при данном режиме наблюдается улучшение состояния больных, многие симптомы исчезают вовсе.

*Требуется:* 1 стакан свежих или сухих ягод черной смородины. Но поскольку смородина в свежем виде доступна нам не круглый год, заготовьте ее заранее — заморозьте или засушите, 0,5 стакана листьев одуванчика и 1/3 стакана лепестков календулы, 400 мл кипятка.

*Способ приготовления:* Ягоды смородины разомните, сделав своеобразную кашу без кожуры и семян. Заварите кипятком цветки календулы вместе с листьями одуванчика, предварительно перемешав и измельчив их. Поставьте настаиваться в недоступное для света место на 2 часа.

По истечении времени процедите настой и вложите в него кашу из смородины.

При использовании замороженной смородины рецепт не меняется, нужно лишь перед приготовлением ее разморозить. А если ягода сушеная, смешайте ее с остальными сухими компонентами и залейте кипятком все вместе.

*Способ применения:* Употребляйте каждое утро по 0,5 стакана непосредственно перед принятием пищи до тех пор, пока смесь не закончится. При желании через некоторое время можете повторить курс.

Было бы чрезвычайно несправедливо дать такое множество рецептов для людей, страдающих гипертонией, и не сказать ни слова о тех, у кого совершенно противоположная проблема — гипотония. О них и пойдет сейчас речь.

Для лечения гипотонии предлагаю 3 рецепта с календулой.

1. Рецепт достаточно просто готовится, не требует каких-то особенных материальных затрат, отлично способствует повышению кровяного давления и придает бодрость тому, кто им пользуется.

*Требуется:* 2 столовые ложки сухих ноготков, 100 мл спирта, 1 лимон средних размеров с тонкой кожурой.

*Способ приготовления:* Сделайте настойку из цветков календулы, залив их спиртом. Поставьте в темное, обязательно холодное место на 2 дня. По истечении времени процедите содержимое и выдавите в настойку сок лимона, все тщательно перемешайте.

*Способ применения:* Употребляйте как в момент кризисов, так и для их профилактики по 10 капель, смешивая с водой.

2. Данное средство полезно при заболевании гипотонической болезнью, но его можно употреблять и тем, кто желает укрепить сердечную мышцу, улучшить общее самочувствие.

*Требуется:* по 0,5 стакана листьев свежей петрушки и цветков ноготков, 600 мл кипятка.

*Способ приготовления:* Петрушку и календулу по отдельности залейте кипятком, разделив его пополам, и настаивайте 2 часа.

Далее процедите оба раствора и перемешайте их. Поставьте на пару дней в холодное место.

*Способ применения:* Употребляйте каждое утро по 3 столовые ложки сразу после еды. Лечение продолжайте месяц, лишь тогда можно ожидать положительных результатов.

3. При гипотонии, развившейся на фоне климакса, полезен следующий рецепт. Употреблять его нужно в малых дозах, но регулярно.

*Требуется:* 1 стакан молотого кофе, 1 столовая ложка меда, 1/2 стакана лепестков календулы, 400 мл кипятка.

*Способ приготовления:* Стакан кофе молотого смешайте с медом.

В отдельной посуде приготовьте настой календулы, залив ее кипятком. Спустя 1 час процедите настой и смешайте его со смесью кофе и меда.

*Способ применения:* Пейте смесь каждое утро по 1 чайной ложке без горки до тех пор, пока она не закончится. Если вдруг произошло обострение заболевания, примените средство.

При заболевании или приступах стенокардии (грудной жабе) поможет следующее средство. Оно показано всем, кто страдает подобным заболеванием сердца. Перед лечением нужно проконсультироваться с лечащим врачом.

*Требуется:* 3/4 стакана порошка горчицы, 400 мл настоя календулы.

*Способ приготовления:* Горчичный порошок смешайте с процеженным настоем календулы (1/4 стакана сырья, заваренного 400 мл кипятка и выдержанного в темном месте от 2 до 4 часов).

*Способ применения:* Смочите марлю или тонкую ткань раствором и положите ее на грудь, желательно точно такую

же поместить на спину. Помните, что больному необходим покой — как душевный, так и физический, — чтобы лечение было результативнее.

Средство необходимо принимать внутрь в течение долгого времени. В результате лечения количество приступов будет постоянно сокращаться, да и сами они станут менее продолжительными и болезненными.

*Требуется:* 3 крупных листа алоэ, 2 чайные ложки меда, 2 столовые ложки сухих лепестков ноготков, 100 мл 70%-ного спирта.

*Способ приготовления:* Из 3 крупных, только что сорванных листов алоэ отожмите сок и смешайте его с медом. Календулу предварительно залейте спиртом и настаивайте 2—3 дня, процедите. Алоэ и мед смешайте с настойкой.

*Способ применения:* Пейте перед каждым приемом пищи по 1/5 чайной ложки с водой. При желании можете добавить в эту смесь несколько капель лимонного сока. Храните в холодном, защищенном от света месте.

Лекарство поможет избавиться вам и от варикозного расширения вен, причем на любой стадии этого заболевания — как начальной, так уже и в процессе выраженного развития.

*Требуется:* по 1/2 стакана листьев и стеблей молодой крапивы, лепестков ноготков, корней девясила, 2 л кипятка.

*Способ приготовления:* Листья и стебли молодой крапивы, лепестки ноготков и корни девясила, взятые в равной пропорции, тщательно измельчите и залейте 2 л кипятка, желательно в термосе. Закройте и оставьте на ночь, к утру настой будет готов.

*Способ применения:* Принимайте раз в день, утром или вечером перед сном, но обязательно перед приемом пищи, храните в холодном месте.

Если вы страдаете от одышки, следует насторожиться, поскольку одышка может быть симптомом заболевания сердца.

В подобном случае вам нужно обязательно проконсультироваться с врачом, выяснив ее причину. Если же в вашем случае ничего серьезного не обнаружено, предлагаю следующее средство избавления от недуга. Кроме того, оно очень эффективно и при учащенном сердцебиении.

*Требуется:* 1/3 стакана семян овса, 1/2 стакана листьев мяты, 2/3 стакана лепестков календулы, 800 мл кипятка.

*Способ приготовления:* Заварите в отдельной посуде семена овса 1 стаканом кипятка и поставьте настаиваться. В другой емкости сделайте настой из смеси листьев мяты и лепестков календулы, предварительно сильно измельчив их и залив 3 стаканами кипятка. Через 1 час оба настоя аккуратно процедите и смешайте, причем переливайте настой овса в смесь мяты и календулы. Встряхните сосуд, в котором находятся оба настоя. Храните его в темном прохладном месте.

*Способ применения:* Пейте ежедневно утром перед едой по 2 столовые ложки.

## БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА И ГЕПАТОБИЛИАРНОЙ СИСТЕМЫ

Календула — отличное средство при заболеваниях желудка и кишечника. Вы можете, не приобретая дорогостоящих лекарств, вылечиться от того, что не дает вам покоя долгое время.

Первое недомогание, касающееся желудочно-кишечного тракта, — запоры. Говорю о тех случаях, когда запоры возникают время от времени по разным причинам и не являются хроническими.

1. *Требуется:* сок 1 апельсина, 3 столовые ложки сухих цветков ноготков, 100 мл воды.

*Способ приготовления:* Выдавите из апельсина сок. Календулу залейте кипятком, процедите и смешайте с соком.

*Способ применения:* Выпейте смесь перед сном, это отличная помощь вашему кишечнику. Чтобы результат был еще надежнее, советуем пить средство 2—3 дня подряд.

Второе, не менее эффективное средство, помогающее при запорах, — отруби с настоем календулы.

2. *Требуется:* 1/2 стакана лепестков календулы, 1/4 стакана пшеничных отрубей, 100 мл воды.

*Способ приготовления:* Приготовьте настой из календулы, когда он остынет, еще раз вскипятите его и залейте им отруби. Дождитесь, когда они, довольно сильно разбухнув, увеличатся в объеме.

*Способ применения:* Принимайте готовое средство по той же схеме, что и в предыдущем рецепте. Если очень уж не нравится вкус отрубей, настоянных на календуле, нарежьте в кашницу яблоко или съешьте его вприкуску.

Ноготки обладают поистине потрясающей силой. Они могут справляться и с болезнями печени, в частности желтухой. Гепатит довольно опасное заболевание, тем не менее при правильном уходе вполне излечимое.

*Требуется:* 1,5 стакана ноготков, столько же кипятка, соль.

*Способ приготовления:* Залейте цветки кипятком. Когда они настоятся, процедите раствор. Отлейте 1/5 стакана в другую емкость, насыпьте туда же щепотку соли и долейте половину стакана кипяченой воды.

*Способ применения:* Пейте смесь рано утром натощак и перед ужином. Лечение продолжайте 2 недели.

Календуле под силу вылечить человека и от язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, но с этим средством нужно быть крайне осторожным и применять его после консультации с врачом, иначе вы рискуете навредить собственному здоровью.

*Требуется:* 1/2 стакана цветков календулы, 200 мл спирта.

*Способ приготовления:* Залейте календулу чистым спиртом и поставьте в защищенное от света место на несколько дней, но не больше чем на неделю.

*Способ применения:* 3 раза в день перед едой выпивайте 0,5 чайной ложки настойки с водой.

Таким способом вы избавитесь от мучащего вас заболевания. По крайней мере, приступы боли должны прекратиться.

В данном случае календула применяется в сочетании с зеленым чаем.

*Требуется для 4 порций чая:* 4 чайные ложки зеленого чая и 2 чайные ложки календулы, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* Заварите зеленый чай. Календулу залейте в отдельной посуде холодной кипяченой водой. По истечении 2 часов оба напитка процедите и соедините.

*Способ применения:* Пейте напиток охлажденным несколько раз в день независимо от времени принятия пищи.

Напиток обладает тонизирующим действием. Готовьте его при общей слабости, быстрой утомляемости, настоем нормализует нарушенный обмен веществ.

Если же вы больны гастритом, цветки ноготков просто незаменимы.

*Требуется:* 1 клубень молодого картофеля, 1/2 стакана лепестков календулы.

*Способ приготовления:* Молодой сырой картофель натрите на мелкой терке и выдавите сок. Смешайте его с настоем календулы, приготовленным традиционно (2 столовые ложки сырья — 20 г поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане, часто помешивая, 15 минут).

Охладить в течение 45 минут при комнатной температуре, процедить, оставшееся сырье отжать. Объем полученного настоя довести кипяченой водой до 200 мл. Приготовленный настой хранить в прохладном месте не более 2 суток. Принимать в теплом виде.

*Способ применения:* Для одного приема достаточно 1 чайной ложки картофельного сока, смешанного с 0,5 стакана настоя календулы.

Колит — серьезное заболевание желудочно-кишечного тракта, его лечение может затянуться на долгое время. Настоятельно рекомендую вам не ограничиваться только изложенными здесь рецептами, но и соблюдать строгую диету. Она заметно ускорит и сделает более успешным лечение. Но для того чтобы достичь результата, не забывайте о регулярности лечения.

Помните, невылеченный колит может перейти в хроническую стадию, и будет намного труднее и утомительнее лечиться.

*Требуется:* по 2 стакана шалфея, цветков календулы, цветков ромашки аптечной, листьев черной смородины, 3 л воды.

*Способ приготовления:* Растения, взятые в одинаковых пропорциях, тщательно размельчите и перемешайте. Залейте сбор в большой емкости кипятком, накройте крышкой и оставьте настаиваться на 3 часа. Процедите раствор и охладите.

*Способ применения:* Выпивайте напиток по 0,5 стакана за полчаса до еды 4 раза в день, последний прием должен быть непосредственно перед сном.

Когда настой закончился, сделайте перерыв на день и затем снова продолжайте лечение. Таких курсов у вас должно быть 7, затем идет более длительный перерыв — неделя. Затем лечение повторите. Не пугайтесь такого длительного курса, этого требует ваше заболевание. И не забывайте о диете, о которой можете узнать от врача.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ

При цистите календула также полезна. Она поможет вылечиться от него или, по крайней мере, значительно уменьшит ваши страдания. Вообще цистит — очень распространенное заболевание, причем нельзя сказать, кто чаще им страдает — мужчины или женщины.

Если вас мучают боли при мочеиспускании или появились кровянистые выделения в моче, немедленно проведите у врача тщательное обследование и, когда будет поставлен диагноз, начинайте лечение.

При лечении показано обильное питье настоя календулы. Соблюдайте режим (при высокой температуре — постельный) и строжайшую диету, так как острая и соленая пища может только ухудшить ваше состояние.

*Требуется:* 4 столовые ложки цветков календулы, 400 мл кипятка.

*Способ приготовления:* Заварите цветки кипятком и оставьте на 1,5 часа в темном, защищенном от солнечных лучей месте. Затем аккуратно процедите раствор.

*Способ применения:* Пейте по 3 столовые ложки настоя через каждые 20 минут. В промежутках между приемами пейте некрепкий чай, заваренный вместе с ноготками, желательнее несладкий.

При мочеиспускании может возникнуть острая часто режущая боль. Для избавления от подобных симптомов рекомендуется использовать настой смеси из листьев крапивы и лепестков календулы.

*Требуется:* по 0,5 стакана листьев крапивы и цветков календулы, 400 мл воды.

*Способ приготовления:* Листья и лепестки измельчите, чтобы по внешнему виду они напоминали порошок, перемешайте. Залейте смесь кипятком, накройте настой крышкой и оставьте на 2 часа. Затем процедите и оставьте охлаждаться.

*Способ применения:* Пейте настой 2—3 дня по 0,5 стакана 3 раза в день, боли при мочеиспускании и кровь в моче должны исчезнуть.

При урологических заболеваниях клиническая картина сходная, кроме того, у больного появляются боли в области почек, жар, часто бывают отеки. Лечение болезни ни в коем случае нельзя откладывать, иначе могут возникнуть серьезные осложнения. И на случай заболевания нефритом в домашней аптечке держите календулу, которая если не прекращает, то значительно ослабляет воспалительный процесс.

Но, естественно, кроме настоя ноготков, необходимо сопутствующее лечение + покой, очищение желудка, строгая диета с постепенным увеличением потребляемых продуктов.

В течение недели принимайте настой календулы с ягодами шиповника.

*Требуется:* 1 стакан ноготков, 3/4 стакана ягод шиповника, 600 мл кипятка.

*Способ приготовления:* Цветки сильно измельчите, смешайте с ягодами и залейте кипятком.

*Способ применения:* Принимайте по 1/3 стакана процеженного настоя 3 раза в день, продолжайте лечение 10 дней, затем сделайте перерыв на 5 дней. Повторите курс.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ И ЛОР-ОРГАНОВ

### Грипп

При профилактике гриппа вам помогут лепестки календулы в сочетании с разными средствами.

1. *Требуется:* 3 дольки чеснока, 1 столовая ложка лепестков календулы, 100 мл кипятка.

*Способ приготовления:* Очень мелко порежьте чеснок и выдавите из него сок. Полученную жидкость смешайте с настоем календулы.

Настой календулы готовьте так: высушенные лепестки залейте кипятком и дайте настояться 30 минут, затем смешайте с соком чеснока.

*Способ применения:* Принимайте по 2—3 чайные ложки 3 раза в день в период эпидемий.

Чаще всего эпидемии гриппа поражают нас в холодное время года, предлагаю использовать высушенные ноготки. Если же по той или иной причине вы не смогли достать необходимый по рецепту чеснок, его можно заменить репчатым луком.

2. Если же профилактические меры предпринимать уже поздно, вы заболели гриппом, рекомендую следующее средство при красноте и першении в горле.

*Требуется:* 1 стакан высушенных лепестков календулы, 300 мл кипятка.

*Способ приготовления:* Сухие цветки календулы залей-

те кипятком и дайте настояться в течение 2 часов. Затем процедите настой сквозь мелкое сито.

*Способ применения:* Полощите настоем горло по 5—7 минут с перерывами 1 час в течение 2—3 дней.

3. Если не дает покоя насморк и у вас сильно заложен нос, с помощью этого же настоя можно облегчить неприятное ощущение. Прежде всего прочистите нос, высморкайтесь и постарайтесь носом втянуть настой календулы. Это довольно-таки неприятная процедура, но очень действенная. После нескольких промываний обычно наступает заметное улучшение общего состояния. Главное условие — неоднократное повторение, обеспечивающее необходимый результат.

Календула входит и в состав противогриппозных настоев.

*Требуется:* 3/4 стакана сухих или только что сорванных листьев черной смородины и столько же лепестков календулы, 200 мл кипятка.

*Способ приготовления:* Листья черной смородины и календулу перемешайте и залейте кипятком. Накройте и оставьте на несколько часов. Когда смесь настоится, тщательно процедите.

*Способ применения:* Принимайте по 4 столовые ложки несколько раз в день. После 2—3 дней должно наступить улучшение.

*Требуется:* 1/2 стакана ягод шиповника, по 3/4 стакана календулы и сухих цветков бузины, 1,5 стакана цветков липы, малиновое варенье по вкусу, 400 мл воды.

*Способ приготовления:* Ягоды шиповника залейте отдельно кипятком. В другой посуде заварите календулу, бузину и липу. Все настаивайте 3 часа. Чтобы настой получился крепче, укутайте его. Далее смешайте содержимое

обоих сосудов, предварительно процедив. Чтобы вкус чая был приятнее, можете добавить в него сахар или ложку малинового варенья.

*Способ применения:* Принимайте 3—4 раза в день в горячем виде. Когда выпьете чай, ложитесь в постель и обложите себя грелками (если нет температуры), так его эффект заметно возрастет.

### Астма

Основные признаки приступов астмы характеризуются затруднением дыхания, иногда они могут сопровождаться сильным кашлем, одышкой, болями в области грудной клетки.

Способ, который я советую использовать, никаких особых препаратов не требует, все их можно найти у себя дома.

*Требуется:* несколько клубней молодого картофеля, 2,5 л воды, 1 стакан крапивы и 1/2 стакана лепестков ноготков.

*Способ приготовления:* Сварите несколько клубней картофеля, лучше молодого. Воду не сливайте (во время варки его не нужно солить), выньте картофель — он вам не понадобится. В другую емкость положите мелко нарезанные листья крапивы и лепестки календулы, залейте их картофельным отваром. Накройте крышкой и настаивайте 3 часа. Процедите отвар.

*Способ применения:* Пейте по 0,5 стакана каждое утро и перед сном в теплом виде, от холодного напитка пользы не будет. Пейте его обязательно в течение месяца, затем, после перерыва в одну неделю, продолжите лечение.

Если вы заболели бронхитом, пейте чай, имеющий в своем составе календулу, причем употреблять его желательно в горячем виде несколько раз в день. Хорошо сочетать с лечебным чаем компресс из настойки ноготков.

*Требуется:* для чая — по 3 столовые ложки мяты, календулы, липового цвета, 1 столовая ложка меда. Для компресса — 2 столовые ложки лепестков ноготков, 200 г спирта.

*Способ приготовления:* Тщательно измельченные лепестки залейте 200 г спирта (можно использовать водку) и поставьте в темное место на 2 дня. Процедите.

*Способ применения:* Смочите ткань, из которой вы будете делать компресс, и положите ее чуть ниже шеи, оставьте на 1 час, затем снимите. Не забывайте укутаться, иначе лечение окажется напрасным.

Данные рецепты используйте только в межприступный период.

## Глава 3

## КАЛЕНДУЛА В КОСМЕТИКЕ

ПОДГОТОВКА КОЖИ  
К КОСМЕТИЧЕСКИМ ПРОЦЕДУРАМ

Чтобы от масок и компрессов с календулой действительно была польза, нужно подготовить к ним кожу. Если этого не сделать, все затраченные усилия и время окажутся напрасными.

Перед началом косметических процедур поры на нашей коже должны быть расширены — именно таким способом можно добиться отличного результата. Вот почему советую применять маски после бани, когда поры расширяются естественным образом, без дополнительных усилий с вашей стороны.

Если же вы решили заняться кожей в домашних условиях, можно распарить лицо при помощи специально приготовленного отвара. Обычно используются такие растения, как, например, ромашка или душица, однако можно воспользоваться и отваром календулы.

Вскипятите 1 л воды. Когда вода закипит, бросьте в кипяток немного сухой календулы (ромашки или душицы) — вполне достаточно горсти сырья. Затем закройте посуду крышкой, а сверху — накройте плотной тканью. Дайте отвару настояться 7—10 минут, а потом наклонитесь над посудой с настоем и оставайтесь в таком положении, пока кожа на лице хорошо распарится. Затем промокните кожу салфеткой и нанесите на нее немного пилинг-смеси. Они продаются в аптеке или в магазине. Если же такого крема в вашем распоряжении нет, не беда — нужную смесь можете приготовить сами: возьмите немного поваренной соли и осторожными движениями как бы вотрите ее в кожу пред-

варительно намыленного лица. Через 2 минуты вытрите лицо влажным ватным тампоном и приступите непосредственно к маске.

Кстати, очень важно знать, как правильно накладывать маску на кожу: делайте это мягкими, осторожными движениями, следуя кожным линиям (ото лба к подбородку, от висков к носу).

После косметической процедуры важно правильно удалить остатки маски. Смочите тампон в теплой кипяченой воде и осторожно снимите маску с лица. Не забудьте умыться теплой или прохладной водой и нанести на кожу немного питательного крема — это поможет в достижении желаемого косметического результата. Ну а теперь, когда все детали выяснены и вы во всеоружии, пришло время переходить к маскам.

## Маски для сухой кожи

1. *Требуется:* 2 столовые ложки сухих цветков календулы, 200 мл кипятка, 2 столовые ложки растительного масла.

*Способ приготовления:* Сушеную календулу заварите кипятком и накройте посуду плотной тканью, оставив настаиваться на 10—15 минут. Добавьте 2 столовые ложки растительного масла и все хорошо перемешайте.

*Способ применения:* Смачивая в жидкости тампон, нанесите смесь на лицо и держите ее 15 минут, затем умойтесь теплой водой и промокните лицо полотенцем. Нанесите на лицо немного увлажняющего крема.

2. *Требуется:* 1 яйцо, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка сухих цветков календулы, 100 мл кипятка.

*Способ приготовления:* Осторожно отделите белок от желтка. Взбейте желток, добавив к нему 1 столовую ложку растительного масла. Все тщательно перемешайте. Сухие

лепестки календулы заварите кипятком и через 5—7 минут, когда календула заварится, смешайте жидкость с желтком и маслом.

*Способ применения:* Полученную смесь наложите на лицо и держите 10 минут, затем хорошо умойте лицо теплой водой и нанесите на кожу немного увлажняющего крема. Чтобы эффект от процедуры был более заметным, рекомендуем делать такую маску 2—3 раза в неделю. Через месяц результаты вас просто поразят.

3. *Требуется:* 1 столовая ложка сухих цветков календулы, 100 мл кипятка, 4 столовые ложки кефира.

*Способ приготовления:* Лепестки календулы заварите кипятком, посуду накройте крышкой, а сверху — плотной тканью. Подождите некоторое время (вполне достаточно 3—5 минут), затем процедите настой и смешайте жидкость с 4 столовыми ложками кефира.

*Способ применения:* Смесь нанесите на лицо и держите на коже 10 — 12 минут. По прошествии времени удалите маску с лица и хорошо умойтесь теплой водой.

4. *Требуется:* 2 столовые ложки сухих цветков календулы, 200 мл кипяченой воды, 1/2 стакана переспелой вишни без косточек, 2 столовые ложки растительного масла.

*Способ приготовления:* Лепестки календулы тщательно измельчите, залейте кипящей водой и оставьте в теплом месте, чтобы они как следует настоялись. Через 1 час процедите жидкость и добавьте в нее вишню, из которой предварительно удалите косточки. Смешайте все, добавьте 2 столовые ложки растительного (подсолнечного или оливкового) масла, еще раз все тщательно перемешайте.

*Способ применения:* Смесь нанесите на лицо и держите 10—15 минут. По окончании процедуры ватным тампоном удалите остатки маски с лица и хорошо умойтесь теплой (желательно кипяченой) водой.

5. *Требуется:* 1 столовая ложка простокваши, 2 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки свежих цветков календулы.

*Способ приготовления:* 1 столовую ложку простокваши (если ее в вашем распоряжении нет, можете воспользоваться обычным кефиром) смешайте с 2 столовыми ложками растительного масла и добавьте в смесь 3 столовые ложки свежих лепестков календулы. Все тщательно перемешайте.

*Способ применения:* Нанесите маску на кожу. Держите 7—10 минут, удалите остатки с лица и хорошо умойтесь теплой водой.

6. *Требуется:* 1 столовая ложка сухих цветков календулы, 3 столовые ложки кипятка, 4 столовые ложки растительного масла.

*Способ приготовления:* Лепестки календулы смешайте с 3 столовыми ложками кипятка и, не процеживая, добавьте в кашицу 4 столовые ложки растительного масла. Еще раз все хорошенько перемешайте.

*Способ применения:* Нанесите смесь на лицо. Держите маску 3—7 минут, затем удалите кашицу с кожи ватным или марлевым тампоном и умойтесь чуть теплой кипяченой водой.

7. *Требуется:* 2 картофелины, 2 столовые ложки молока, 3 столовые ложки свежих цветков календулы.

*Способ приготовления:* Отварите 2 небольших размеров картофелины, снимите с них кожуру и измельчите при помощи пестика.

Добавьте в пюре 2 столовые ложки чуть подогретого молока и лепестки свежей календулы. Все тщательно размешайте (лучше используйте деревянную, а не металлическую ложку).

*Способ применения:* Нанесите смесь на лицо. Держите не более 12—15 минут. Смойте прохладной водой.

8. *Требуется:* 1 желток, 1 чайная ложка цветков календулы, 1 столовая ложка кипятка.

*Способ приготовления:* Желток смешайте с заранее заваренной кипятком календулой, взбейте смесь.

*Способ применения:* Сразу же смесь наносите на лицо. Маска не только улучшит внешний вид сухой кожи, но и освежит ее, вы почувствуете прилив бодрости. Держите 10—12 минут. Затем умойтесь теплой водой.

9. *Требуется:* 3 столовые ложки сухих цветков календулы, 1 стакан свежесваренного черного чая.

*Способ приготовления:* Лепестки календулы заварите свежим горячим черным чаем (постарайтесь, чтобы заварка была достаточно крепкой — 3 столовые ложки на 1 л кипятка) и оставьте в накрытой плотной тканью посуде на 15—20 минут.

*Способ применения:* Ватным тампоном нанесите жидкость на лицо. Так как маска относится к разряду «жидких», не забудьте положить на шею и верхнюю часть груди салфетку.

Периодически ватный тампон снова смачивайте в жидкости и наносите ее на лицо. Через 15—18 минут умойтесь прохладной водой и наложите на лицо увлажняющий крем.

10. *Требуется:* 1 морковь, 3—5 столовых ложек свежих цветков календулы.

*Способ приготовления:* Средних размеров морковь натрите на терке и смешайте кашицу с лепестками свежей календулы.

*Способ применения:* Смесь нанесите на лицо и держите 10—15 минут. Очень важно не передержать смесь, иначе вам придется много времени потратить на отбеливание лица. Маска увлажняет и освежает сухую кожу.

11. *Требуется:* 1/2 стакана сливы без косточек, 2—3 столовые ложки сухих цветков календулы, 200 мл кипятка.

*Способ приготовления:* Очистите сливы от кожицы, удалите косточки и немного помните мякоть деревянной ложкой. Затем поставьте сливу на некоторое время в холодильник и займитесь календулой: 2—3 столовые ложки сухеного (можно использовать и свежие растения) сырья залейте кипящей водой, закройте крышкой и подождите 5—7 минут. Далее процедите жидкость. Кашицу, оставшуюся после процеживания, смешайте с успевшими дать сок ягодами. Жидкость ни в коем случае не выливайте — она еще пригодится вам для масок жидкого типа и для компрессов разных участков тела.

*Способ применения:* Смесь нанести на кожу и держать 7—10 минут. Затем удалите с кожи остатки маски и умойтесь теплой водой.

12. Представляю рецепт жидкой смеси, для нее вам как раз и пригодится настой календулы, оставшийся после приготовления предыдущей маски. Несколько слов о втором ингредиенте рецепта — клубнике. Ягода способна прекрасно освежать уставшую кожу, что, конечно же, нельзя не оценить. Если после трудного рабочего дня нужно выглядеть «как огурчик».

*Требуется:* 1/2 стакана свежих переспелых ягод клубники, 1/3 стакана настоя календулы.

*Способ приготовления:* Клубнику помните ложкой, лучше деревянной, предохраняющей продукты (в данном случае речь идет о ягодах) от окисления. Помяв ягоды, оставьте их в теплом месте и подождите, пока клубника даст сок. Через 5—10 минут смешайте ягоды с настоем календулы.

*Способ применения:* Смесь нанесите на лицо и держите 10—20 минут, затем снимите маску смоченным в кипяченой воде ватным тампоном и умойтесь прохладной водой. Так как смеси у вас должно получиться довольно-таки много, сделайте маску еще раз, спустя день или два после пер-

вого сеанса. Чтобы смесь сохранила свои целебные качества, оставьте ее в холодильнике.

13. *Требуется:* 1/2 стакана топленого молока, 1 столовая ложка сухих цветков календулы.

*Способ приготовления:* В топленое молоко всыпьте лепестки календулы и поставьте смесь на медленный огонь. Не забывая постоянно помешивать, доведите жидкость до кипения и сразу же остудите.

*Способ применения:* Когда смесь остынет до подходящей для косметических процедур температуры, ватным тампоном наложите маску на лицо и держите 7—12 минут. Умойтесь теплой водой и нанесите на кожу немного увлажняющего крема.

14. Следующий рецепт потребует от вас немного терпения.

*Требуется:* 2 столовые ложки овсяных хлопьев, 200 мл кипятка, 2—3 столовые ложки сушеных цветков календулы.

*Способ приготовления:* Овсяные хлопья залейте половиной кипятка (если у вас найдется немного молока, используйте его, только предварительно вскипятите) и закройте крышкой, оставив в теплом месте на 15—18 минут.

Затем слейте жидкость и еще раз вскипятите хлопья, добавив новой воды (или молока). Снова оставьте их в плотно закрытой посуде на 10—15 минут. В это время лепестки календулы немного помните и залейте оставшейся порцией кипятка.

Держите смесь некоторое время в тепле, чтобы календула заварилась. Далее смешайте ингредиенты.

*Способ применения:* Смесь наложите на лицо. Держите маску 30 минут, затем удалите остатки ватным тампоном, смоченным в кипяченой теплой воде. Так как кожа после косметического сеанса очень чувствительная и нежная,

старайтесь не травмировать ее резкими движениями. Вот почему после умывания не вытирайте, а просто промокните кожу лица полотенцем.

15. Маска замечательно увлажнит вашу кожу, а особенно хорош предлагаемый ниже рецепт тем, что не требует никаких экзотических продуктов. Вот почему маску вы сможете делать в любое время года.

*Требуется:* 2—3 столовые ложки сухих цветков календулы, 3 столовые ложки майонеза.

*Способ приготовления:* Лепестки календулы смешайте с 3 столовыми ложками майонеза и поставьте смесь в теплое место на 2 — 3 часа.

*Способ применения:* Наложите смесь на лицо и держите ее 15—20 минут. Удалите остатки маски с лица ватным тампоном, смоченным в кипяченой теплой воде. Затем умойтесь и промокните лицо бумажной салфеткой или мягким полотенцем.

16. Календула, растительное масло и поваренная соль помогут вам, если кожу нужно срочно освежить, а никаких специальных косметических средств под рукой нет.

*Требуется:* 2—3 столовые ложки календулы, 100 мл кипяченой воды, 2 столовые ложки растительного масла.

*Способ приготовления:* В календулу влейте воду, остуженную в холодильнике, и хорошенько перемешайте. Затем добавьте в смесь 2 столовые ложки растительного масла и снова все тщательно перемешайте до однородной массы.

*Способ применения:* Получившуюся кашицу накладывайте на лицо и держите на коже 10—15 минут. Удалите остатки маски ватным тампоном и умойтесь теплой (но не горячей) водой.

17. Летом, когда природа щедро дарит человеку свои богатства, ими обязательно нужно воспользоваться.

*Требуется:* 2 столовые ложки цветков календулы, 2 столовые ложки горячей воды, 2—3 ломтика дыни.

*Способ приготовления:* Календулу (ничего страшного, если пора цветения растения уже пройдет — вы без всякого ущерба можете воспользоваться уже засушенными лепестками) смешайте с 2 столовыми ложками горячей воды и поставьте на некоторое время в тепло. Очистив дыню от кожуры, пропустите ее через мясорубку. Кашицу смешайте с настоем.

*Способ применения:* Нанесите полученную смесь на лицо. Для хорошего результата вполне достаточно делать маску дважды в неделю по 15 минут каждый раз. Смыть прохладной водой.

18. Часто кожа не нравится своей хозяйке сразу по нескольким причинам: го она слишком сухая и шелушится, то вдруг покрывается веснушками или пятнами. Если подобная проблема не дает покоя именно вам, не расстраивайтесь: вот один простой, но надежный рецепт, маска одновременно увлажняет и отбеливает сухую кожу.

*Требуется:* 2—3 столовые ложки календулы, 100 мл кипятка, 2 пучка петрушки, 1 столовая ложка растительного масла.

*Способ приготовления:* Календулу заварите кипятком и дайте жидкости как следует настояться (на этот раз время «настойки» увеличивается до 1 часа). Зелень вымойте и измельчите как можно тщательнее.

Сложите петрушку в посуду и потолките ее пестиком, чтобы зелень дала сок. Добавьте 1 столовую ложку растительного масла и смешайте с уже успевшей настояться календулой.

*Способ применения:* Ватным тампоном нанесите маску на лицо и держите 30 минут. Для усиления эффекта можете после окончания процедуры наложить на кожу немного отбеливающего крема.

19. Сметана в сочетании с цветками календулы замечательное средство по уходу за сухой кожей.

*Требуется:* 2—3 столовые ложки сухих цветков календулы, 200 мл кипятка, 1/2 стакана сметаны.

*Способ приготовления:* Календулу заварите кипятком и оставьте на 10 минут в теплом месте для настаивания. Процедите жидкость, а кашицу не выбрасывайте (оставьте в отдельной посуде).

Остудите настой до комнатной температуры и смешайте со свежей негустой сметаной.

*Способ применения:* Аккуратно нанесите маску на лицо. Через 15—20 минут снимите ее ватным тампоном и умойтесь теплой водой.

20. Кашицу, состоящую из лепестков календулы, вы можете использовать при приготовлении следующей маски. Она, кстати говоря, прекрасно освежает уставшую кожу, сглаживает мелкие морщины.

А если вы запасетесь терпением и будете делать маску регулярно (2—3 раза в неделю по 20 минут), то буквально спустя полмесяца поразитесь переменам в своем внешнем виде.

*Требуется:* 2—3 столовые ложки кашицы лепестков календулы, 2—3 яблока.

*Способ приготовления:* Кашицу календулы перемешайте с яблочным пюре (воспользуйтесь теркой или мясорубкой).

*Способ применения:* Наложите маску на лицо. Через 15—20 минут хорошо умойтесь прохладной водой и, промокнув лицо мягким полотенцем, нанесите на кожу немного увлажняющего крема.

21. Календула и абрикосы — сочетание можно назвать находкой для тех, кого беспокоит ощущение стянутости и сухости кожи даже летом.

*Требуется:* 1 чайная ложка сухих цветков календулы, 3—4 абрикоса без косточек, 2 столовые ложки кипятка.

*Способ приготовления:* Календулу залейте кипятком и накройте крышкой, оставив в теплом месте. Как можно мельче порежьте абрикосы (можно пропустить через мясорубку) и перемешайте с календулой (ее не нужно процеживать).

*Способ применения:* Наложите маску на лицо и держите 10—15 минут. Затем удалите остатки маски ватным тампоном и умойтесь теплой водой.

22. Зимой, когда витаминов не хватает, очень помогает маска из календулы, сметаны и нескольких капель апельсинового сока, его можно приобрести всегда, независимо от времени года и погодных условий.

*Требуется:* 3 столовые ложки сухих цветков календулы, 3 столовые ложки сметаны, сок 1/2 апельсина.

*Способ приготовления:* Лепестки календулы ошпарьте кипятком и сразу же слейте воду. Затем смешайте календулу со сметаной. В полученную смесь добавьте апельсиновый сок. Еще раз все тщательно перемешайте.

*Способ применения:* Наложите смесь на лицо и держите маску 20—25 минут. После указанного времени удалите остатки смеси ватным тампоном, затем умойтесь теплой водой. После окончания процедуры нанесите на кожу немного питательного крема.

### Маски для жирной кожи

1. *Требуется:* 2 столовые ложки сухих цветков календулы, 70 мл горячей воды, 1 белок.

*Способ приготовления:* Календулу, предварительно замоченную в горячей кипяченой воде на 30 минут, смешайте с белком яйца и взбейте смесь до образования пышной пены.

*Способ применения:* Не дожидаясь, пока пена опадет, нанесите смесь на кожу лица и держите 10—12 минут. Удалите остатки маски ватным тампоном. Если необходимо, смачивайте тампон в воде не один, а несколько раз — так легче удалить маску с кожи.

Кстати, тампон можете смачивать не просто в кипяченой воде, а в настое календулы — таким образом вы усилите действие маски.

Только не стоит делать настой слишком насыщенным: для смачивания тампона приготовьте настой в пропорции 2 столовые ложки лепестков календулы на 1 л воды. Воду доведите до кипения, бросьте в кипяток лепестки и закройте посуду крышкой. Дождитесь, пока жидкость остынет.

2. *Требуется:* 1/2 стакана сметаны, 3 столовые ложки сухих цветков календулы, 3 столовые ложки растительного масла, 200 мл кипятка.

*Способ приготовления:* Смесь готовьте, залив календулу кипятком и выдержав 30 минут. Цветки календулы отожмите и смешайте с растительным маслом. Влейте в сметану смесь и тщательно размешайте.

*Способ применения:* Нанесите смесь на лицо. Держите маску на коже 7—10 минут, затем умойтесь теплой водой. Помните, маску лучше всего использовать в качестве тонирующего, бодрящего средства, если вам нужно подсушить кожу, то лучше воспользуйтесь другим рецептом.

3. *Требуется:* 2 картофелины, 100 мл настоя календулы.

*Способ приготовления:* Картофель очистите и пропустите через мясорубку.

Полученную кашу заверните в небольшой кусочек марли и отожмите сок.

После того как картофель даст сок, кашу не выбрасывайте, она еще понадобится. Картофельный сок смешайте с настоем календулы.

*Способ применения:* Ватным тампоном нанесите на кожу лица жидкую маску и подержите 10—15 минут. Умойтесь прохладной или чуть теплой водой и нанесите на лицо немного питательного крема.

4. А теперь пришло время и для картофельной кашицы, оставшейся после приготовления предыдущей маски.

*Требуется:* картофельная кашица, полученная из 2 картофелин, 5—7 капель растительного масла, 70 мл настоя календулы.

*Способ приготовления:* Картофельную кашицу смешайте с растительным маслом. Полученную смесь смешайте с настоем календулы.

*Способ применения:* Накладывайте маску на лицо и держите 7—10 минут, затем умойтесь теплой водой, промокните лицо полотенцем и нанесите немного питательного крема.

5. Календула в сочетании с белком и петрушкой сможет, во-первых, увлажнить кожу, а во-вторых, послужит профилактическим противовоспалительным средством.

*Требуется:* 1 яйцо (белок), 1 пучок петрушки, 1 столовая ложка сухих цветков календулы, 200 мл кипятка.

*Способ приготовления:* Отделите белок от желтка и смешайте его с измельченной зеленью петрушки. Постарайтесь взбить белок, чтобы образовалась пена. Предварительно залейте календулу кипятком и закройте крышкой, дайте жидкости настояться и остыть. Не процеживая жидкость, влейте ее во взбитый с петрушкой белок.

*Способ применения:* Смочив в смеси ватный или марлевый тампон, наложите маску на лицо. Держите не менее 10 минут.

Умойтесь теплой водой и нанесите на лицо немного питательного крема.

6. Если ваша кожа не дает вам покоя из-за угрей и разного рода воспалительных процессов, можете воспользоваться таким рецептом.

*Требуется:* 1 стакан ягод малины, 1 столовая ложка календулы, 200 мл кипятка.

*Способ приготовления:* Разомните малину деревянной ложкой и смешайте ее с заваренной кипятком календулой. Дайте смеси немного постоять.

*Способ применения:* Наложите маску на кожу лица. Продолжительность маски 15—18 минут. Снимите остатки тампоном и умойтесь теплой водой.

7. *Требуется:* 1 стакан ягод вишни без косточек, 2 столовые ложки сахара, 1 столовая ложка сухих цветков календулы, 200 мл кипятка.

*Способ приготовления:* Помните вишню деревянной ложкой. Добавьте в посуду с ягодами 2 столовые ложки сахара и поставьте вишню в теплое место на 10—15 минут, чтобы ягоды дали сок.

В это время цветки залейте кипятком, дайте постоять 3—5 минут, затем воду слейте, а сырье отожмите. Смешайте ягоды с цветками календулы.

*Способ применения:* Нанесите полученную смесь на лицо. Держите маску на лице 15—20 минут. Затем снимите остатки влажным тампоном и ополосните лицо прохладной водой.

8. *Требуется:* 3—4 столовые ложки сухих цветков календулы, 2 свежих огурца, 400 мл воды.

*Способ приготовления:* Вскипятите 400 мл воды и бросьте в кипяток календулу, кипятите 5 минут. Остудите настой. Когда температура жидкости опустится до комнатной, процедите ее. Возьмите 2 средних размеров огурца и, не снимая с них кожуры, пропустите их через мясорубку. Полученную кашицу смешайте с настоем календулы.

*Способ применения:* Смачивая в смеси приготовленный ватный тампон, нанесите маску на лицо. Держите ее 10—12 минут, затем умойтесь теплой водой.

9. Персики способны замечательно подсушивать жирную кожу, а в сочетании с календулой их косметические качества усиливаются.

*Требуется:* 2 столовые ложки сухих цветков календулы, 200 мл воды, 2 персика.

*Способ приготовления:* Пропустите мякоть персиков через мясорубку. Заварите 2 столовые ложки цветков календулы кипятком и немного подождите, пока она настоится. Смешайте календулу с персиковой кашцей.

*Способ применения:* Маску наложите на кожу лица и держите 15—20 минут. Умойтесь теплой водой и нанесите на лицо немного питательного крема.

10. *Требуется:* 2 столовые ложки сухих цветков календулы, 2 сладких болгарских перца, 1 столовая ложка поваренной соли, 100 мл кипятка.

*Способ приготовления:* Как можно мельче порежьте перец и смешайте его с 1 столовой ложкой соли. Заварите цветки календулы кипятком и оставьте в теплом месте на некоторое время, чтобы лепестки настоялись.

Через 5—10 минут смешайте календулу, предварительно процедив жидкость (ее не выливайте, она пригодится для приготовления маски по следующему рецепту), с измельченным болгарским перцем.

*Способ применения:* Наложите смесь на лицо на 5—7 минут. Затем умойтесь теплой водой и нанесите на лицо немного увлажняющего крема.

11. Как вы помните, после предыдущей маски у нас осталась жидкость, полученная от настоя календулы. Смешай-

те ее с томатным соком и используйте в качестве подсушивающего кожу средства.

*Требуется:* 2—3 помидора, процеженный настой календулы.

*Способ приготовления:* 2 крупных или 3 средних спелых помидора ошпарьте кипятком и снимите с них кожицу. Пропустите помидоры через мясорубку и получившуюся кашу смешайте с настоем.

*Способ применения:* Так как маска относится к разряду «жидких», наносите ее на лицо ватным тампоном. Смесь держите на коже не более 7—12 минут. Затем умойтесь теплой водой и смажьте кожу питательным кремом.

12. Как известно, подорожник, как и календула, обладает противовоспалительными свойствами. Естественно, что оба растения в сочетании друг с другом представляют собой эффективное средство.

*Требуется:* 2—3 небольших листка подорожника, 2—3 столовые ложки сухих цветков календулы, 200 мл кипятка.

*Способ приготовления:* Листья подорожника вымойте в проточной воде и помните их пестиком, чтобы выделился сок. 2—3 столовые ложки цветков календулы заварите кипящей водой и оставьте настаиваться на 5—10 минут. Когда жидкость немного остынет, процедите и смешайте кашу с подорожником.

*Способ применения:* Смесь наложите на кожу и держите 15—20 минут. Умойтесь теплой водой и нанесите на кожу питательный крем. Кстати, жидкость, оставшуюся после процеживания, не выливайте, она пригодится для следующей маски.

13. *Требуется:* 200 мл молока, 200 мл процеженного настоя календулы.

*Способ приготовления:* Свежее молоко (желательно некипяченое) смешайте с настоем календулы, оставшимся от предыдущей маски.

*Способ применения:* Смочите в жидкости ватный тампон и протрите им лицо, шею и верхнюю часть груди. Увлажняйте больше, так как процедура относится к разряду «жидких» масок. Можете прилечь, вам будет удобнее. Постарайтесь выбрать несколько минут в течение дня, когда вы сможете абсолютно расслабиться и не думать ни о чем, кроме своего внешнего вида.

Кстати, прежде чем вы ляжете и начнете наносить маску на кожу, не забудьте подложить под шею и плечи ткань или небольшой кусок полиэтилена: чтобы не испачкать белье. Время применения маски 15—20 минут. Затем необходимо умыться теплой водой.

14. Тот же самый состав можно усилить, если смешать его со свежей малиной.

*Требуется:* 100 мл молока, 100 мл настоя календулы, 1/2 стакана свежих ягод малины.

*Способ приготовления:* Ягоды помните деревянной ложкой и тщательно смешайте с остальными компонентами.

*Способ применения:* Смочите ватный тампон и наложите смесь на кожу лица. Если для маски вы возьмете чуть больше ягод, смесь получится более густой. Время маски — 20—25 минут.

Затем умойтесь теплой водой и нанесите на кожу немного питательного крема.

15. Мука, смешанная с календулой и небольшим количеством растительного масла, способна значительно подсушить кожу и придать ей свежий вид.

*Требуется:* 2 столовые ложки сухих цветков календулы, 200 мл кипятка, 2 столовые ложки муки, 1/2 столовой ложки растительного масла.

*Способ приготовления:* Календулу заварите кипятком и оставьте закрытой в теплом месте, подождите, пока жидкость остынет. Затем добавьте в настой (без предварительного процеживания) календулы 2 столовые ложки муки и все как можно тщательнее перемешайте. Добавьте в смесь 1/2 столовой ложки растительного масла и снова все перемешайте.

*Способ применения:* Наложите маску небольшим ровным слоем, держите 15—20 минут. Ватным тампоном удалите остатки маски с лица и умойтесь теплой водой. Нанесите на кожу немного питательного крема.

16. А теперь предлагаю вашему вниманию рецепт маски «ассорти».

*Требуется:* 2 столовые ложки календулы, 200 мл кипятка, 1 небольшой огурец, 2 помидора, немного растительного масла и 1 куриное яйцо.

*Способ приготовления:* Календулу заварите кипятком и поставьте на некоторое время в тепло. Огурец и помидоры, не снимая с них кожуры, потрите на терке. Сложите все это в одну посуду, влейте туда же растительное (подсолнечное или оливковое) масло, все перемешайте и добавьте настойку календулы. В отдельной посуде взбейте белок, чтобы появилась пышная пена. Перемешайте белок и все остальные ингредиенты.

*Способ применения:* Смесь наложите на лицо и держите 7—10 минут. Удалите остатки маски с лица и умойтесь теплой водой.

17. *Требуется:* 2 пучка петрушки, 1 столовая ложка поваренной соли, 5 цветков одуванчика, 2 столовые ложки сухих цветков календулы, 70 мл молока.

*Способ приготовления:* Зелень петрушки как можно мельче порежьте и сложите в посуду. Добавьте туда 1 столовую ложку соли и все потолките пестиком, чтобы петрушка

дала сок. В отдельной посуде измельчите листья и цветки одуванчиков и тоже потолките пестиком. То же самое проделайте с календулой и затем смешайте все растения. Слегка подогретое молоко влейте в посуду с измельченными и давшими сок растениями, все хорошенько перемешайте.

*Способ применения:* Смесь накладывайте на лицо и держите маску 7—10 минут. Если у вас получится достаточно жидкая смесь, приготовьте ватный тампон, им удобнее увлажнять лицо. Затем умойтесь прохладной водой и нанесите питательный крем.

18. *Требуется:* 3 столовые ложки картофельной муки, 2 столовые ложки сухих цветков календулы, 200 мл кипятка.

*Способ приготовления:* 3 столовые ложки картофельной муки смешайте с настоем календулы (приготовленным заранее).

*Способ применения:* Смесь нанесите на лицо и держите 10—15 минут. Снимите с кожи остатки маски ватным тампоном и умойтесь теплой водой.

### Маски для нормальной кожи

1. *Требуется:* по 1/2 стакана крыжовника, черной смородины, красной смородины, вишни, клубники, 3 столовые ложки свежих цветков календулы, 200 мл кипятка.

*Способ приготовления:* Все ягоды подготовьте к маске — крыжовник очистите от кожицы, удалите хвостики и пропустите через мясорубку; клубнику помните деревянной ложкой, то же самое сделайте со смородиной; из вишни удалите косточки. Ягоды хорошо перемешайте и поставьте на некоторое время в теплое место. Лепестки ноготков помните руками и залейте кипятком. Подождите, пока состав настоится, а жидкость остынет. Смешайте все ингредиенты маски.

*Способ применения:* Смесь наложите на лицо ровным слоем и держите 15—20 минут. По прошествии времени смойте маску теплой водой и, не нажимая, промокните кожу лица мягким полотенцем.

2. Маска с медом не только поможет прекрасно выглядеть даже после долгого и утомительного трудового дня, но и улучшит общее самочувствие.

*Требуется:* 2—3 столовые ложки сухих цветков календулы, 100 мл кипятка, 3 столовые ложки меда.

*Способ приготовления:* Календулу залейте кипятком и поставьте в теплое место для настаивания. Затем процедите. Смешайте травяную кашицу с медом. Желательно жидким. Если мед загустел, растопите его на водяной бане.

*Способ применения:* Полученную смесь наложите на лицо ровным слоем на 10—15 минут. Снимите остатки маски с лица и тщательно умойтесь теплой (лучше кипяченой) водой.

3. Ягоды клубники в сочетании с календулой очень хорошо воздействуют на кожу.

*Требуется:* 1 стакан клубники, 3 столовые ложки свежих цветков календулы.

*Способ приготовления:* Клубнику помните немного деревянной ложкой и смешайте с календулой.

*Способ применения:* Кашицу наложите на кожу лица и держите 15—20 минут. Удалите остатки маски и умойтесь прохладной или теплой водой.

4. Для приготовления освежающей и тонизирующей маски вам потребуются крыжовник и календула.

*Требуется:* 3 столовые ложки лепестков календулы, 1/2 стакана крыжовника, 100 мл кипятка.

*Способ приготовления:* Лепестки календулы заварите

кипящей водой и, накрыв посуду с календулой крышкой, а сверху плотной тканью, дайте как следует настояться.

У крыжовника удалите хвостики и снимите с него кожицу. Кстати, лучше использовать не созревший крыжовник, а зеленый, жестковатый. Ягоды пропустите через мясорубку, полученную кашу смешайте с успевшей настояться календулой.

*Способ применения:* Наложите смесь на лицо и держите ее 20—25 минут.

Удалите остатки маски ватным тампоном и умойтесь теплой водой. Промокните кожу мягким полотенцем или салфеткой, смажьте кожу небольшим количеством питательного крема.

5. *Требуется:* 2 столовые ложки мяты, 2 столовые ложки сухих цветков календулы, 200 мл кипятка.

*Способ приготовления:* Слегка измельчите мяту и всыпьте в посуду. Туда же добавьте немного лепестков календулы, залейте кипятком. После настаивания (достаточно 10 минут) процедите жидкость.

*Способ применения:* Кашу наложите на кожу. Держите маску на лице не более 20 минут, затем умойтесь и нанесите на кожу немного питательного крема. Кстати, жидкость, оставшаяся после процеживания, не выливайте, она понадобится для других косметических процедур.

6. Оставшийся мятно-календуловый настой используйте в маске с соком лимона.

*Требуется:* 200 мл мятно-календулового настоя, 1 лимон.

*Способ приготовления:* Выжмите сок из лимона. Смешайте его с настоем.

*Способ применения:* Смачивая в смеси ватный или марлевый тампон, нанесите немного жидкости на лицо. Нанесите маску лежа — эффект от маски усилится. Действие

маски 15—20 минут, ватный тампон смачивайте в жидкости несколько раз.

Затем умойтесь теплой водой и промокните лицо мягким полотенцем или салфеткой.

7. Витаминная маска, если применять ее 2—3 раза в месяц, результаты не заставят себя ждать.

*Требуется:* по 1 столовой ложке календулы, мать-и-мачехи, ромашки, душицы, шалфея, 0,5 л кипятка, 1 яблоко.

*Способ приготовления:* Сложите все сырье в одну большую емкость и залейте кипятком. Накройте крышкой и поставьте в тепло, чтобы смесь хорошо настоялась. Процедите жидкость.

Кашу приберегите для использования в каком-нибудь другом рецепте, а в настой добавьте яблочную кашу (пропустите яблоко через мясорубку или натрите на терке). Тщательно смешайте.

*Способ применения:* Наложите смесь на лицо. Действие маски 15—20 минут. Затем умойтесь теплой водой и нанесите на кожу немного увлажняющего крема.

8. Смородина широко используется в косметике.

*Требуется:* 3 столовые ложки сухих цветков календулы, 2—3 листа черной смородины, 1/2 стакана ягод черной смородины, 200 мл кипятка.

*Способ приготовления:* Календулу залейте 1 стаканом кипятка. Положите в настой 2—3 листа черной смородины и закройте посуду крышкой.

Очистите смородину и помните деревянной ложкой. Остывший до комнатной температуры настой смешайте с кашей из смородины.

*Способ применения:* Используйте смесь в качестве маски на 15—20 минут. Смывайте как обычно.

9. Отлично освежает и улучшает внешний вид кожи маска из календулы, яблока и картофельной муки.

*Требуется:* 3 столовые ложки сухих цветков календулы, 200 мл кипятка, 1 яблоко, 2 столовые ложки картофельной муки.

*Способ приготовления:* Календулу залейте 1 стаканом кипятка и, накрыв крышкой, оставьте в тепле для настаивания. Не очень крупное яблоко натрите на терке. Получившуюся кашу смешайте с 2 столовыми ложками картофельной муки. Добавьте настой календулы (жидкость не процеживайте).

*Способ применения:* Наложите маску на лицо. Время применения маски — 15—20 минут. Удалите остатки маски с кожи ватным тампоном и умойтесь теплой водой.

10. Капуста в сочетании с календулой не только освежает кожу, но и питает ее.

*Требуется:* 2—3 капустных листа, 2 столовые ложки сухих цветков календулы, 200 мл кипятка.

*Способ приготовления:* 2—3 капустных листа как можно мельче порубите и ошпарьте кипятком, оставив в горячей воде на 5—7 минут. Заварите лепестки календулы. Когда обе жидкости остынут, все перемешайте и не процеживайте.

*Способ применения:* Ватным тампоном нанесите смесь на кожу лица. Смачивайте тампон несколько раз. Время применения маски — 7—10 минут. Так как кожа после такой процедуры становится нежной и чувствительной, обращайтесь с ней осторожнее, не делайте резких или грубых движений, а после умывания обязательно смажьте ее питательным кремом.

11. *Требуется:* 2 столовые ложки сухих цветков календулы, 200 мл кипятка, 1 желток, 2 столовые ложки меда, 1 чайная ложка касторового масла.

*Способ приготовления:* Заварите календулу кипятком и настаивайте. Желток смешайте с 2 столовыми ложками негустого меда (загустевший растопите на водяной бане) и 1 чайной ложкой касторового масла. Приготовленную смесь влейте в настой календулы и тщательно перемешайте.

*Способ применения:* Наложите маску на лицо. Держите 10—12 минут. Затем умойтесь теплой водой и нанесите на кожу немного питательного крема.

12. *Требуется:* 2 столовые ложки календулы, 200 мл кипятка, 2 столовые ложки кислого молока.

*Способ приготовления:* Календулу залейте кипящей водой и спустя полчаса слейте жидкость. Кашу смешайте с 2 столовыми ложками кислого молока.

*Способ применения:* Нанесите смесь на лицо и держите 10—15 минут. Удалите остатки маски ватным тампоном, смоченным в кипяченой воде (кстати, для этой цели вполне можете использовать жидкость, оставшуюся после настаивания ноготков), умойтесь теплой водой.

13. Вишня, вареный рис, немного растительного масла и календула помогут вашей коже обрести свежий вид.

*Требуется:* 3 столовые ложки риса, 2 столовые ложки сухих цветков календулы, 1/3 стакана вишни, 1 столовая ложка растительного масла.

*Способ приготовления:* Отварите рис, залейте календулу кипятком (кстати, вместо обычной воды можете использовать рисовый отвар) и поставьте для настаивания. Вишню без косточек разомните деревянной ложкой. Смешайте рис, ягоды и заваренную календулу. Добавьте в смесь 1 столовую ложку растительного масла и еще раз все перемешайте.

*Способ применения:* Смесь наложите на лицо и держите 10—15 минут. Затем умойтесь теплой водой.

14. Немного молока, березовый отвар и календула превосходно освежают кожу.

*Требуется:* 10—15 березовых листьев, 400 мл кипятка, 2 столовые ложки календулы, 100 мл молока.

*Способ приготовления:* Березовые листья (можно использовать как свежие, так и сухие) залейте кипящей водой и, накрыв посуду с настоем плотной тканью, дайте листьям настояться. То же сделайте и с календулой. Когда обе жидкости хорошо настоятся, смешайте их и влейте туда же молоко. Маска готова.

*Способ применения:* Накладывайте маску на лицо. Время применения — 20 минут. Затем умойтесь теплой водой и смажьте кожу небольшим количеством питательного крема.

Надеюсь, что многие рекомендации вы с успехом примените на практике.

## ЭВКАЛИПТ

### Глава 1

#### ВСЕ ОБ ЭВКАЛИПТЕ

Эвкалипт (*Eucalyptus* L. Herit) относится к семейству миртовых (*Myrtaceae*). Существует огромное количество видов (более 20) растения. Наиболее широко известные из них по спектру применения — клювовидный эвкалипт (*Eucalyptus rostrata*), пепельный (*Eucalyptus cinerea*), прутьевидный (*Eucalyptus viminalis*), шаровидный (*Eucalyptus globulus*). Все они широко используются в фармацевтике.

Родина эвкалипта Австралия, но произрастает он не только там. Завезенный из-за Индийского океана, он отлично прижился и успешно культивируется в субтропической зоне Евразийского материка.

Например, эвкалипт прекрасно себя чувствует на Кавказе (Черноморское побережье), где можно встретить около 10 его видов. Растение невероятно теплолюбиво, чувствительно даже к незначительному понижению температуры (это можно отнести к подавляющему количеству видов), обеспечивающей его развитие и рост.

Наиболее благоприятная почва для произрастания — болотистая. Нормальный рост и развитие ему обеспечивает много солнца, тепла и влаги. Почва должна быть обогащенной минеральными солями.

Эвкалипт представляет собой высокое (от 50—70 до 100 м) дерево со стройным широким стволом и раскидистой кроной.

Одни виды эвкалиптов обладают способностью сбрасывать кору, другие — нет. Во время пожара деревья, относящиеся к первому виду, сбрасывают поврежденную кору и тем самым спасаются от неминуемой гибели.

Листья эвкалипта проходят три стадии развития:

1) молодые листья очень похожи на листья сирени: такие же широкие. Как правило, в молодом возрасте они округлые в нижней части и заостренные в верхней;

2) промежуточная фаза. По внешнему виду листья переходят на начальную стадию, только они более вытянуты и заострены;

3) взрослые листья напоминают листья ивы: такие же узкие, длинные, ланцето- или серповидные, но могут быть и яйцевидной формы.

Из листьев и получают различные по своему содержанию эфирные масла и применяют в парфюмерии, в фармацевтике и для технических целей. Их собирают круглогодично. Самый благоприятный период сбора — осень (сентябрь—октябрь). В данное время концентрация эфирного масла, входящего в состав листьев, достигает максимума. Используют их в засушенном виде.

Цветы эвкалипта очень мелкие. В размере достигают чуть более 5 мм. Распускаются они в виде простых зонтиков. По истечении определенного времени из цветов развиваются плоды — деревянистые коробочки, створки которых раскрываются в период созревания.

Все полезные вещества эвкалипта находятся в его листьях. По своему химическому составу они содержат дубильные вещества (около 6 %), смолы, органическую кислоту, горечи, сложные эфиры, эфирное масло (1—3 %) с высоким содержанием пинена, миртетола, цинеола (до 80 %), изовалерианового, куминового, капронового, каприлового альдегидов. Самое важное и основное вещество листьев эвкалипта — эфирное масло.

Эфирные масла в зависимости от вида эвкалипта имеют различный состав. Те, что содержат лимонен, гераниол, цитронеллаль, идут на изготовление парфюмерной продукции. Маслам, состоящим из пиперитона и фелландрена,

присущ неприятный запах. Применяются они в технических целях. Существуют эфирные масла с большим содержанием цинеола. Их используют в фармацевтике.

## ИСТОРИЯ ИЗУЧЕНИЯ И ПРИМЕНЕНИЯ ЭВКАЛИПТА В МЕДИЦИНЕ

Еще в давние времена были открыты полезные свойства эвкалипта. Растение широко использовали народные целители и знахари для лечения многих заболеваний. Девушки, стремясь сохранить свою кожу более мягкой, шелковистой, чтобы как можно дольше выглядеть молодыми, добавляли в воду отвар эвкалипта.

О том, что эвкалипт священное растение для некоторых племен, известно от археологов, нашедших во время раскопок этому доказательства (в могильных захоронениях присутствуют остатки пыльцы и листьев эвкалипта).

Эвкалипт помогал воинам залечивать полученные в сражениях раны, так как он обладает мягким дезинфицирующим свойством. Отвар из листьев эвкалипта использовали для примочек при ушибах, для лечения простудных заболеваний и других недугов.

Знания о целительной силе эвкалипта не затерялись среди множества новых изобретений и открытий в области медицины. Из поколения в поколение передавались старинные рецепты настоев, сборов трав, в составе обязательно имеющих эвкалипт. До нашего времени дошли различные способы изготовления паст, мазей, компрессов и ванночек с его использованием. Рецепты хранились на протяжении многих лет, постепенно дополняясь новыми, и в конечном счете сейчас известны различные способы изготовления всевозможных косметических средств, лечебных отваров, позволяющих поддерживать красоту и здоровье. Именно о них и пойдет речь в этой главе.

## СБОР, СУШКА И ХРАНЕНИЕ ЭВКАЛИПТА

Аккуратно срезанные листья можно просушить двумя способами. Первый — на свежем воздухе в сухую, практически безветренную погоду, разложив их на деревянных настилах слоем толщиной не более 10 см. Время от времени листья нужно переворачивать, чтобы они не залеживались. Второй — можно воспользоваться специальной сушилкой. Не стоит забывать, что листья собирают выборочным методом с деревьев, произрастающих вдали от населенных пунктов и дорог.

Хранить листья эвкалипта следует в прохладных, хорошо проветриваемых помещениях. Их складывают в сухие коробки, стеклянные банки, которые необходимо плотно закрывать крышками или бумажными салфетками, перевязанными прочной веревкой. Листья раскладываются в мешочки из плотной хлопчатобумажной или льняной ткани.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ЭВКАЛИПТА

В последнее время отмечается новая тенденция в косметической и фармацевтической отраслях. Возврат к использованию натурального сырья.

В фитокосметике большое значение приобретают эфирные масла эвкалипта, добавляющиеся в небольшом количестве во всевозможные кремы, мыло, мази, шампуни.

Натуральная косметика, использующая масло эвкалипта, дает превосходные результаты при уходе за кожей, исключая возможность аллергических реакций. Масло эвкалипта применяется для лечебного массажа, как средство по уходу за волосами, за кожей лица, тела.

Массаж с использованием масла эвкалипта — прекрасный способ оздоровить кожу, ведь именно ее состояние указывает на неполадки и сбои в нашем организме. Здоровая кожа участвует в процессе дыхания, регуляции тепла, в

обмене и синтезе веществ, в процессе очищения организма от шлаков и чрезмерного количества воды. Массаж с маслом эвкалипта освежает кожу и придает заряд бодрости.

Даже проветривая комнату, трудно избавиться от застоявшегося запаха. Аромат эфирного масла в вашем доме создаст неповторимую атмосферу. Воздух станет намного лучше и приятнее.

Смесь для ароматизации помещения с эфирным маслом эвкалипта поможет освежить воздух.

*Требуется:* по 1 капле масел лаванды, розмарина, лимона, эвкалипта.

Все компоненты смешайте и открытый флакон со смесью масел поставьте повыше, например на шкаф.

Смесь для влажной уборки помещения значительно освежит воздух в комнате.

*Требуется:* по 2—3 капли масел лаванды, лимона, эвкалипта, 1 капля масла чабреца, 600 мл воды.

*Способ приготовления:* Все компоненты тщательно смешайте.

*Способ применения:* Добавьте смесь в воду для уборки.

Эвкалипт широко применяется в народной медицине. Водный настой и спиртовая настойка из листьев обладают противомаларийным, отхаркивающим, сильным антисептическим и противовоспалительным, и обезболивающим действием. Концентрированный настой листьев, эфирное масло, чистый цинеол (эвкалиптол) губительно действуют на ряд патогенных микробов, стафилококков, стрептококков, возбудителей брюшного тифа, дизентерии и дифтерии. Эфирное масло эвкалипта подавляет размножение туберкулезных палочек, микобактерий, эшерихий, трихомонад.

В народной медицине водный настой и спиртовую настойку листьев эвкалипта принимают при малярии (как правило, в чистом виде или с добавлением спиртовой настойки подсолнечника), при острых желудочно-кишечных заболеваниях (об их лечении вы узнаете в соответствующей главе), при гриппе и прочих простудных инфекциях. Кроме того, водный настой и спиртовая настойка помогают при заболеваниях дыхательных путей. А если говорить о наружном применении, необходимо упомянуть, что листья эвкалипта обладают антисептическим и болеутоляющим эффектом.

В современной научной медицине настой из листьев эвкалипта, эвкалиптовое масло входят в составы для ингаляций при абсцессах легких, заболеваниях верхних дыхательных путей, ларингитах, трахеитах, бронхитах.

Отваром и настоем листьев эвкалипта промывают и смачивают гноящиеся раны, язвы, флегмоны, абсцессы, гнойные маститы.

Настой применяют в гинекологической практике для лечения эрозии и язвы шейки матки.

Для втирания при невралгических и ревматических болях используют эфирные масла эвкалипта. Они входят в состав эвкалипто-ментоловых таблеток от кашля.

Если препаратом из листьев эвкалипта прополоскать полость рта, уже через час слизистая оболочка верхних дыхательных путей практически полностью освободится от наличия в ней вируса.

В лечебных целях используют листья эвкалипта голубого и пепельного цвета. Из 1 тонны листьев и молотых веток получают от 3 до 5 кг эфирного масла. Чистый цинеол — мощный антисептик, намного сильнее карболовой кислоты. Препараты на основе эвкалипта активно воздействуют на бактерии.

Эфирное масло эвкалипта можно применять для лечения ожогов и инфицированных ран глаз. Оно способствует

их заживлению и подавляет развитие золотистого стафилококка, довольно устойчивого ко многим антибиотикам.

Масло эвкалипта не только предупреждает распространение инфекции, возникающей в области раны, оно сохраняет зрительные функции глаза. Для лечения глазных ран рекомендуют применять 0,5%-ную мазь или эмульсию эфирного масла на обессмоленном нафталине.

В народной медицине эвкалиптовое масло применяют наружно в качестве антисептического средства при лечении рака молочной железы и раке прямой кишки.

При артрите народная медицина рекомендует использовать специальные компрессы, уменьшающие боль и способствующие замедлению воспалительного процесса. Компресс может быть на основе эвкалиптового масла с мазью из цветков донника лекарственного, шишек хмеля обыкновенного или из цветков зверобоя продырявленного.

Ванны с экстрактом эвкалипта полезны для укрепления организма после тяжелых болезней, потому что пары, насыщенные эфирным маслом, благотворно воздействуют на слизистые оболочки. В таком случае в ванны необходимо добавлять по 20—30 капель эфирного эвкалиптового масла.

Эфирное масло — прекрасное средство, отпугивающее комаров и прочих надоедливых насекомых.

Деревья разводят для оздоровления воздуха летучими фитонцидами, вырабатываемыми листьями дерева.

## Глава 2

### ЭВКАЛИПТ-ЦЕЛИТЕЛЬ

#### ЛЕЧЕНИЕ УШИБОВ, РАН И ТРАВМ

Благодаря эфирным маслам эвкалипт отличается ярко выраженным антисептическим свойством, полифенольные соединения в его листьях обладают антибактериальной активностью. Поэтому эвкалипт широко используется при лечении ран, свищей и язв.

#### *Инфицированные раны*

Вылечить инфицированные раны можно, используя антисептические примочки из настоя эвкалипта. Эвкалипт можно сочетать с другими травами, чтобы ускорить процессы заживления.

1. *Требуется:* 30 г листьев эвкалипта, несколько ягод брусники, 20 г зверобоя, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* Эвкалипт и зверобой залейте кипятком, 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 полчаса.

Подобное средство хорошо тем, что эвкалипт действует как антисептик, брусника обеззараживает, а зверобой обладает антимикробным действием. Все перечисленные свойства способствуют быстрому заживлению ран.

2. *Требуется:* 40 г листьев эвкалипта, по 10 г аира болотного, девясила, клевера пахенного, 100 мл воды.

*Способ приготовления:* Все травы измельчите, залейте водой, закройте крышкой и дайте прокипеть на медленном огне. Готовую травяную смесь остудите и выложите на кусок марли.

*Способ применения:* Примочку положите на 15—20 минут на поврежденное место.

3. *Требуется:* 30 г листьев эвкалипта, 20 г горечавки желтой, по 10 г гречихи посевной и ромашки, 1 л воды.

*Способ приготовления:* Травы залейте кипятком. Дайте настояться 40 минут, процедите.

*Способ применения:* Настоем напитайте ватный тампон и наложите его на поврежденное место на 30—35 минут.

4. *Требуется:* 30 г листьев эвкалипта, несколько ягод лимонника, 100 мл воды.

*Способ приготовления:* Эвкалипт заварите в воде. Ягоды лимонника отварите на медленном огне в течение 10 минут. Разваренную мякоть ягод соедините с настоем эвкалипта.

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

Сбор особенно хорош тем, что лимонник обладает способностью регулировать процессы регенерации в тканях. А эвкалипт — хороший антисептик.

5. *Требуется:* 50 г листьев эвкалипта, 40 г листьев свежего подорожника, 100 мл воды.

*Способ приготовления:* Эвкалипт 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 эвкалиптом. Примочку оставьте на 1 час.

## Язвы

Под язвой понимается дефект кожи или слизистой оболочки со слабой тенденцией к заживлению. Обусловлено это тем, что грануляционные ткани развиваются медленно и процесс эпителизации нарушается.

Лечение язвенных ран будет результативнее с помощью эвкалипта и трав, усиливающих регенерацию тканей. Можно использовать и арнику, и будру, и зверобой. Помимо них, для лечения подходят кориандр, ноготки, гранат, сушеница, физалис.

Семена кориандра хорошо стимулируют регенерацию поврежденных тканей, в сочетании с эвкалиптом процесс заживления язв идет активнее, входящие в его состав дубильные вещества способны изменять свойства белков и образовывать на слизистых оболочках пленку. Защитная пленка в дальнейшем препятствует воспалению.

1. *Требуется:* 40 г листьев эвкалипта, 200 мл воды, несколько семян кориандра.

*Способ приготовления:* Из эвкалипта приготовьте настой, процедите его и оставьте. Семена кориандра прокипятите 10 минут.

*Способ применения:* Настой и отвар процедите. И промывайте им язвенные раны три раза в день.

2. *Требуется:* 30 г листьев эвкалипта, 10 г листьев герани, 1 корень окопника, 300 мл воды.

*Способ приготовления:* Из герани и эвкалипта 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.

3. *Требуется:* 50 г листьев эвкалипта, 20 г ягод облепихи, 10 г ягод шиповника, 400 мл воды.

*Способ приготовления:* Из листьев эвкалипта приготовьте настой, а из плодов шиповника и облепихи — отвар. Разваренную мякоть ягод извлеките из отвара, смешайте отвар с настоем.

*Способ применения:* Смазывайте язвенные раны настоем 2 раза в день.

4. *Требуется:* 40 г листьев эвкалипта, 10 г листьев сушеницы, 2 чайные ложки очищенного растительного масла, 100 мл воды.

*Способ приготовления:* Листья сушеницы настаивайте в масле сутки.

Из эвкалипта приготовьте настой. 1 чайную ложку настоя эвкалипта смешайте с 2 чайными ложками масляного настоя сушеницы.

*Способ применения:* Смазывайте язвенные раны 2 раза в день.

5. *Требуется:* 50 г листьев эвкалипта, 20 г плодов физалиса, 1 чайная ложка очищенного растительного масла, 100 мл воды.

*Способ приготовления:* Ягоды физалиса измельчите, залейте маслом и дайте настояться 2 суток. Из эвкалипта приготовьте настой. Процедите, добавьте 2 чайные ложки в масло с физалисом.

*Способ применения:* Полученной смесью смазывайте язвы дважды в день.

Физалис хорошо действует как ранозаживляющее средство.

6. *Требуется:* 30 г листьев эвкалипта, 20 г листьев василистника, несколько ягод лимонника, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* Из василистника и листьев эвкалипта приготовьте настой, а ягоды лимонника прокипятите 20 минут. Отвар соедините с настоем.

*Способ применения:* Смазывайте язвы 3 раза в день.

Средство признано очень эффективным, так как василистник затягивает раны, а лимонник регулирует процессы регенерации. Ткани, которые плохо гранулируются, быстрее заживают.

### Свищи

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

Для лечения свищей нужно делать примочки из настоя и масла эвкалипта, так как они хорошо вытягивают гной и обеззараживают раны. Эвкалипт в сочетании с травами усиленно влияет на отделение гноя через имеющийся канал.

1. *Требуется:* 20 г листьев эвкалипта, 1 зубчик чеснока, 1 чайная ложка очищенного растительного масла.

*Способ приготовления:* Эвкалипт измельчите, залейте маслом и настаивайте сутки. Чеснок измельчите и добавьте в масло эвкалипта.

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

2. *Требуется:* 40 г листьев эвкалипта, 1 луковица, 1 столовая ложка очищенного растительного масла.

*Способ приготовления:* Настаивайте эвкалипт 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 1 раз в день.

3. *Требуется:* 30 г листьев эвкалипта, по 10 г сосновой и еловой хвои, 20 г руты пахучей, 400 мл 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 1 часа. Готовые настои и отвар процедите, соедините.

*Способ применения:* Смочите марлю и обмотайте ею пораженное свищом место. Компресс делайте раз в день и держите не более 20—25 минут.

### ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Эвкалиптовое масло давно применяется в качестве наружного средства при коллагенозах, артритах, невралгиях, люмбаго и ревматизме. Масло эвкалипта — хорошее болеутоляющее, вызывающее отвлекающий эффект.

Под невралгией понимаются приступы острых болей в зоне прохождения какого-либо нерва. При болях хорошо помогает растирание маслом эвкалипта пораженного участка. Для более эффективного действия его употребляют в сочетании с другими маслами.

1. *Требуется:* 3 чайные ложки масла эвкалипта либо 3 столовые ложки любого очищенного растительного масла и 10 г измельченных листьев эвкалипта, 10 г листьев белены черной.

В случае отсутствия готового масла эвкалипта сделайте его сами.

*Возьмите:* 1 столовую ложку измельченных листьев эвкалипта, 2 столовые ложки растительного масла.

*Способ приготовления:* Смешайте листья эвкалипта с маслом. Положите смесь в эмалированную посуду, закройте крышкой и настаивайте 2 суток.

Листья белены черной содержат алкалоиды, характеризующиеся болеутоляющим и спазмолитическим действием.

Благодаря чему белена черная может использоваться вместе с маслом эвкалипта для уменьшения болей, возникающих при невралгии. Из белены черной также можно приготовить масло.

*Требуется:* 0,5 столовой ложки измельченных листьев белены черной, 2 столовые ложки растительного масла.

*Способ приготовления:* Залейте измельченные листья маслом и настаивайте их сутки.

Когда масло белены будет готово, смешайте его с маслом эвкалипта.

*Способ применения:* Пропитайте смесью масел марлю и растирайте больное место. **Помните! Белена — растение ядовитое, требующее осторожности в применении. Внутреннее употребление опасно!**

Аир обладает хорошими спазмолитическими качествами.

*2. Требуется:* 1 столовая ложка масла эвкалипта (либо все составляющие для изготовления), 10 г аира, 2 чайные ложки масла очищенного.

*Способ приготовления:* Аир измельчите, смешайте с маслом и настаивайте сутки. Готовое масло аира смешайте с маслом эвкалипта.

*Способ применения:* Нанесите смесь на больное место. Осторожно растирайте масло по поверхности кожи, втирая его.

*3. Требуется:* 2 столовые ложки масла эвкалипта, 1 столовая ложка полыни цитварной, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* Залейте измельченные соцветия полыни кипятком, закройте крышкой и настаивайте 1 час. Готовый настой процедите, добавьте туда масло эвкалипта и хорошенько все перемешайте.

*Способ применения:* Смесью пропитайте марлевое полотенце и с его помощью растирайте больные места.

*4. Требуется:* 1 столовая ложка масла эвкалипта, корень чемерицы Лобеля.

*Способ приготовления:* Корни чемерицы измельчите, залейте горячей водой и поставьте на медленный 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.

Шишки хмеля обладают болеутоляющим действием благодаря входящим в их состав флавоноидам и витаминам.

*5. Требуется:* 2 столовые ложки масла эвкалипта, несколько шишек хмеля обыкновенного, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* Шишки отварите, отвар процедите и смешайте с маслом эвкалипта.

*Способ применения:* Смазывайте составом больные места.

Невралгические боли хорошо снимаются компрессами, делают их со спиртовыми настойками эвкалиптов.

*1. Требуется:* 100 мл 70%-ного спирта, 20 г листьев эвкалипта, несколько листьев черной смородины и земляники.

*Способ приготовления:* Листья 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.

*2. Требуется:* 100 мл 70%-ного спирта, 20 г листьев эвкалипта, по 10 г цветков ромашки аптечной и шалфея.

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

*Способ применения:* Используйте, как описано выше.

3. *Требуется:* 100 мл 70%-ного спирта, 20 г листьев эвкалипта, по 5 г багульника болотного и грыжника гладкого.

Способ приготовления и употребления таков же, как и в предыдущем рецепте.

Помимо наружного применения эвкалипта, его можно принимать внутрь при болях, вызванных невралгией.

4. *Требуется:* 2 столовые ложки листьев эвкалипта, 1 столовая ложка цветков бузины, 400 мл воды.

*Способ приготовления:* Травы заваривайте отдельно, каждую — стаканом воды, настаивайте 1 час. Готовые настои процедите. 1 чайную ложку настоя эвкалипта смешайте с 2 столовыми ложками настоя бузины.

*Способ применения:* Пейте в моменты обострения невралгических болей по 3 столовые ложки.

5. *Требуется:* по 1 столовой ложке листьев эвкалипта и тысячелистника, 400 мл воды.

*Способ приготовления:* Травы заварите отдельно. Эвкалипт настаивайте 1 час, а тысячелистник 30 минут. Готовые настои процедите и к 1 чайной ложке настоя эвкалипта добавьте 2 столовые ложки настоя тысячелистника.

*Способ применения:* Принимайте в моменты обострения болей по 3 столовые ложки.

### Люмбаго

Под люмбаго (иначе — прострел) понимается острая боль, возникающая в результате ущемления или сдавливания нервных корешков спинного мозга как следствие растяжения позвоночных связок.

Как правило, люмбаго страдают те, кто в прошлом перенес какую-либо травму позвоночника. Приступам подвер-

жены люди с нарушениями обмена веществ, имеющие врожденные пороки межпозвоночных дисков.

Достаточно распространенная причина его возникновения — переохлаждение, чрезмерная мышечная нагрузка.

Приступ люмбаго 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 люмбаго — прострел.

При прострелах хорошо помогают растирания маслом эвкалипта, его спиртовой настойкой, согревающие компрессы на область поясницы.

### НАСТОЙКИ

1. *Требуется:* 20 г листьев эвкалипта, 200 мл 70%-ного спирта.

*Способ приготовления:* Листья эвкалипта измельчите, залейте спиртом и настаивайте 2 недели. По истечении времени настойку процедите.

*Способ применения:* Смочите в настойке кусок мягкой ткани и нежными, но энергичными движениями растирайте область поясницы до тех пор, пока не появится чувство жара в месте болей.

1. *Требуется:* 30 г листьев эвкалипта, 200 мл 70%-ного спирта, 20 г травы полыни, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* Из эвкалипта и спирта приготовьте настойку по принципу, описанному выше. Когда она будет готова, залейте измельченную полынь кипятком и дайте настояться 40 минут. Готовый настой процедите и смешайте его с настойкой эвкалипта. На 2 столовые ложки настойки эвкалипта возьмите 1 столовую ложку настоя полыни.

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

2. *Требуется:* 20 г листьев эвкалипта, 300 мл 70%-ного спирта, корневище (или корень) дягиля лекарственного.

*Способ приготовления:* Эвкалипт измельчите и залейте 200 мл 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 соответственно эвкалипт к дягилю.

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

### КОМПРЕССЫ

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

1. *Требуется:* 30 г листьев эвкалипта, 300 мл 70%-ного спирта, 20 г цветков арники, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* Приготовьте спиртовую настойку эвкалипта по рецепту, описанному выше. Когда она будет готова, сделайте настой из арники. Залейте ее кипятком и выдержите 30 минут. На 2 столовые ложки настойки эвкалипта возьмите 1 столовую ложку настоя арники.

*Способ применения:* Смочите кусок ткани, наложите его на область поясницы и укутайтесь. Через 40 минут компресс можно снять.

2. *Требуется:* 30 г листьев эвкалипта, 300 мл 70%-ного спирта, 1 корень барбариса, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* Из эвкалипта приготовьте спиртовую настойку (как описано выше). Когда она будет готова, процедите ее. Корень барбариса порубите, залейте горячей водой и поставьте на медленный огонь. Доведите до кипения, прокипятите 15 минут. Отвар снимите с огня, ос-

тудите и процедите. К 2 столовым ложкам спиртовой настойки добавьте 1 столовую ложку отвара корня барбариса.

*Способ применения:* Используйте, как в предыдущем рецепте.

3. *Требуется:* 30 г листьев эвкалипта, 300 мл 70%-ного спирта, маленький корень белладонны, 500 мл воды.

*Способ приготовления:* Из эвкалипта 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 столовые ложки настойки возьмите 1 чайную ложку отвара.

*Способ применения:* Смочите раствором кусок ткани, наложите его на область поясницы и сверху тепло укутайте. Через 40 минут компресс можно снять. Белладонна ядовитое растение, обращаться с ним следует осторожно. Использование внутрь исключено!

4. *Требуется:* 30 г листьев эвкалипта, 300 мл 70%-ного спирта, 30 г листьев белокопытника, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* Из эвкалипта приготовьте настойку. Белокопытник обварите кипятком. Кашицу из листьев белокопытника смешайте с 2 столовыми ложками настойки.

*Способ применения:* Выложите полученное средство на марлю и приложите ее к спине на 40—50 минут. Сверху тепло укутайте.

### НАСТОИ

При сильных болях, вызываемых люмбаго, полезно пить болеутоляющие настои.

1. *Требуется:* 10 г листьев эвкалипта, 20 г репешка обыкновенного, 500 мл воды.

*Способ приготовления:* Эвкалипт залейте в 200 мл кипятка. Дайте настояться 1 час. Измельченные листья репешка залейте оставшейся водой и настаивайте полчаса. 1 чайную ложку настоя эвкалипта смешайте с 1 столовой ложкой настоя репешка.

*Способ применения:* Пейте при усилении болей по 1/2 стакана 2 раза в день.

2. *Требуется:* 10 г листьев эвкалипта, 20 г травы багульника, 500 мл воды.

*Способ приготовления:* Травы измельчите и заварите по отдельности. Эвкалипт настаивайте 1 час, а багульник полчаса.

Настои процедите, смешайте в пропорции: 1 столовая ложка настоя багульника и 1 чайная ложка настоя эвкалипта.

*Способ применения:* Пейте настой по 3—5 столовых ложек 2 раза в день.

3. *Требуется:* 1 столовая ложка настоя эвкалипта, 200 мл березового сока.

*Способ приготовления:* Настой эвкалипта смешайте с березовым соком.

*Способ применения:* Пейте каждый день по 1/3 стакана 2 раза в день в целях профилактики болей или до полного их исчезновения.

4. *Требуется:* настойка эвкалипта, 20 г травы бешеного огурца, 300 мл воды.

*Способ приготовления:* Траву бешеного огурца залейте кипятком и настаивайте 30 минут. 1 чайную ложку настоя эвкалипта смешайте с 1 столовой ложкой настоя травы бешеного огурца.

*Способ применения:* Пейте при обострении болей по 1—3 столовые ложки 2 раза в день.

## Ревматизм

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

Ситуация осложняется тем, что заболевание обычно запускают, так как на начальной стадии оно не слишком беспокоит человека. Сначала ревматизм может проявляться как «хруст» в суставах, периодические боли в спине, к ним привыкают и не считают нужным обращаться к врачу. При отсутствии своевременного лечения болезнь 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. Он возникает у последних, как правило, после перенесенного инфекционного заболевания, чаще ангины.

Болезнь 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 инфекционного заболевания. У больного опять поднимается высокая температура, возникают боли в суставах — подобные симптомы свидетельствуют о возникновении ревматического полиартрита. Примерно через 2—3 недели болезненные ощущения сами собой пропадают. Но их исчезновение не означает выздоровления. Необходимо продолжать лечение, так как ревматический полиартрит очень опасен, ведь

он поражает сердце и сосуды. Впоследствии может привести к развитию пороков сердца и других заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Ревматические боли можно снять, применяя ванны с эвкалиптом, растирания настоями и настойками, согревающими компрессами.

### НАСТОИ (для внутреннего применения)

1. *Требуется:* 10 г листьев эвкалипта, 1 корень репешка, 400 мл воды.

*Способ приготовления:* Эвкалипт заварите, настаивайте 1 час. Готовый настой процедите. Корень репешка порубите, залейте горячей водой, поставьте на медленный огонь, кипятите 15 минут с момента закипания. Отвар остудите, процедите, смешайте с настоем эвкалипта. На 1 чайную ложку настоя — 2 столовые ложки отвара.

*Способ применения:* Принимайте по 1/3 стакана 2 раза в день.

2. *Требуется:* 10 г листьев эвкалипта, 20 г травы адониса, 400 мл воды.

*Способ приготовления:* Травы заварите по отдельности. Эвкалипт настаивайте 1 час, адонис 20 минут. Процеженные настои смешайте: 1 чайная ложка эвкалипта на 2 столовые ложки настоя адониса.

*Способ применения:* Пейте в период обострения болей по 3—5 столовых ложек 2 раза в день.

3. *Требуется:* 10 г эвкалипта, корень бедренца-камнеломки, 400 мл воды.

*Способ приготовления:* Из эвкалипта приготовьте настой (как описано выше), а корень бедренца измельчите, залейте горячей водой, прокипятите, остудите, процедите.

1 столовую ложку отвара смешайте с 1 чайной ложкой настоя эвкалипта.

*Способ применения:* Пейте при сильных болях по 1/3 стакана 2 раза в день.

4. *Требуется:* 1 чайная ложка настоя эвкалипта, по 5 г листьев брусники и черной бузины, 300 мл воды.

*Способ приготовления:* Залейте листья кипятком и дайте настояться полчаса. Готовый настой процедите. 2 столовые ложки настоя бузины и брусники смешайте с 1 чайной ложкой настоя эвкалипта.

*Способ применения:* Пейте при сильных болях по 1/3 стакана 2 раза в день.

### ВАННЫ

1. *Требуется:* 70 г листьев эвкалипта, 50 г почек сосны, 2 л воды.

*Способ приготовления:* Залейте листья эвкалипта 1 л воды (кипящей), настаивайте 2 часа. Сосновые почки кипятите в 1 л воды 20 минут. Отвар смешайте с настоем.

*Способ применения:* Вылейте смесь в ванну, наполненную горячей водой. Принимайте ее 15 минут.

2. *Требуется:* 70 г листьев эвкалипта, 50 г травы бальзамина, 2 л воды.

*Способ приготовления:* Приготовьте настой из эвкалипта 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 ее 15 минут.

3. *Требуется:* 70 г листьев эвкалипта, корень или ветки бузины, 2 л воды.

*Способ приготовления:* Приготовьте настой эвкалипта

по рецепту, описанному выше. Ветки или корень бузины порубите, залейте кипятком, поставьте на огонь и вскипятите. Кипятите смесь 10 минут с момента закипания. Отвар процедите и смешайте с настоем эвкалипта.

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

### ПРИПАРКИ

В моменты ревматических приступов хорошо прикладывать на больные места припарки.

1. *Требуется:* 30 г листьев эвкалипта, 5 г листьев борщевика, 400 мл воды.

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

*Способ применения:* Горячую припарку наложите на пораженное место, на 15 минут.

2. *Требуется:* 30 г листьев эвкалипта, 15 г травы бородавника обыкновенного, 400 мл воды.

*Способ приготовления:* Листья целиком 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.

3. *Требуется:* 30 г листьев эвкалипта, 15 г листьев василистника, 400 мл воды.

*Способ приготовления:* Листья целиком 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.

4. *Требуется:* 30 г листьев эвкалипта, 20 г вербейника, 400 мл воды.

*Способ приготовления:* Листья целиком 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.

Припарки особенно эффективны при мышечном и суставном ревматизме.

### РАСТИРАНИЯ

Прекрасный эффект при ревматических болях дает растирание маслом эвкалипта. К нему можно добавлять масло белены, которое также используется для втирания.

*Требуется:* 2 столовые ложки масла эвкалипта и 0,5 столовой ложки масла белены.

*Способ приготовления:* 20 г листьев эвкалипта настаивайте в 80 г очищенного растительного масла неделю, а 30 г белены в 120 г — полторы недели. Готовые процеженные масла смешайте.

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

### ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ

#### Эрозия шейки матки

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 имеет

ся у каждой второй женщины. Наверное, поэтому обычно эрозию считают делом обычным и привычным.

Многие женщины склонны недооценивать 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, невылеченный процесс — 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 ее прижигания 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 препятствует раскрытию шейки матки.

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

Специалисты говорят, что на этапе развития эрозии ее можно прижечь облепиховым маслом. Кроме него, широко используется и масло эвкалипта, содержащее активные вещества, препятствующие увеличению и способствующие уменьшению эрозии. 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, к тому же на период лечения придется воздержаться от половых отношений.

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

*Требуется:* упаковка гигиенических тампонов и масло эвкалипта.

*Способ приготовления:* Пропитайте маслом эвкалипта 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, затем «прижигание» прервите и начните спринцевание настоем из листьев эвкалипта.

Чтобы сделать спринцевание, понадобится следующий настой из листьев эвкалипта.

*Требуется:* 30 г сушеных листьев эвкалипта, 200 мл кипятка.

*Способ приготовления:* Листья эвкалипта залейте кипятком, закройте крышкой и настаивайте 30 минут.

*Способ применения:* Еще теплый настой наберите в спринцовку.

Спринцевание осуществляйте ежедневно в течение недели, затем опять вернитесь к «прижиганию».

Для лечения эрозии можно приготовить настой из листьев эвкалипта и экстракта пиона.

*Требуется:* 3 столовые ложки листьев эвкалипта, 30 г корня пиона, 400 мл 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 два масла — облепиховое и эвкалиптовое. Их смесью пропитывают тампон и «прижигайте» эрозию.

### **Болезненные менструации**

Редкая женщина не мучается от болей в день начала менструации. Сейчас существует огромное количество препаратов, уменьшающих неприятную тяжесть внизу живота и способствующих более активному процессу раскрытия матки и отторжения с ее стенок сгустков крови и слизистой оболочки.

Но замечено, что у многих безобидные препараты и лекарства вызывают еще больший приступ боли, тошноты, доходит даже до рвоты.

Видимо, все дело в том, что в процессе перестройки организм очень тонко реагирует на все чужеродное, попадающее в него. Растительные препараты нашему организму ближе, поэтому можно воспользоваться их целительной силой.

При сильных болях пейте отвары и настои из листьев эвкалипта в сочетании с травами, наделенными спазмолитическим и успокаивающим действием.

### **НАСТОИ**

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

*Требуется:* 2 столовые ложки листьев эвкалипта, 0,5 столовой ложки листьев дурмана и 1 столовая ложка листьев багульника, 200 мл 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 эвкалипта и элеутерококка. Они хорошо подготавливают матку к сокращениям и делают процесс отторжения кровяных сгустков безболезненным.

*Требуется:* 2 столовые ложки листьев эвкалипта, 1 столовая ложка листьев элеутерококка, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* Листья заварите в чайнике и начинайте пить за неделю до начала менструации.

*Способ применения:* Пейте готовый настой натошак по 2 столовые ложки.

### **Воспалительные процессы**

Воспалительные процессы, в частности воспаление придатков, также можно вылечить, если ежедневно делать спринцевание настоями из листьев эвкалипта в сочетании с другими травами. Эвкалипт обладает хорошим противовоспалительным действием и успешно борется с разного рода воспалительными состояниями в половой сфере.

### **ДЛЯ СПРИНЦЕВАНИЯ**

*Требуется:* 3 столовые ложки листьев эвкалипта, 2 столовые ложки листьев календулы, 300 мл воды.

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

*Способ применения:* Делайте спринцевания ежевечерне перед сном.

*Требуется:* 2 столовые ложки листьев эвкалипта, 1 столовая ложка зверобоя, несколько листиков мяты, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* Травы заварите и дайте им настояться 40 минут. Процедите настой.

*Способ применения:* Готовым настоем спринцуйтесь каждый вечер.

### ДЛЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ ВНУТРЬ

*Требуется:* 2 столовые ложки листьев эвкалипта, 1 столовая ложка листьев медуницы, несколько ягод черемухи, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* Траву заварите кипятком и дайте настояться 40 минут. Из ягод черемухи приготовьте отвар и соедините его с настоем.

*Способ применения:* Принимайте каждое утро натощак по 3 столовые ложки.

*Требуется:* по 1 столовой ложке листьев эвкалипта, шалфея, листьев мальвы, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* Травы заварите, дайте им настояться 30 минут.

*Способ применения:* Готовый настой принимайте каждое утро перед едой по 3 столовые ложки.

### Цистит

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

При цистите помогают ванны с добавлением эвкалипта и других трав, усиливающих его действие.

### ВАННЫ

1. *Требуется:* 100 г эвкалипта, 50 г цветков календулы.

*Способ приготовления:* Травы заварите в 3 л кипятка. Пусть настаиваются до тех пор, пока жидкость не остынет до температуры 38,5°C. Настой вылейте в воду.

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

2. *Требуется:* 100 г эвкалипта, 70 г травы грыжника.

*Способ приготовления:* Травы заварите в 3 л кипятка, настаивайте, пока не охладите до 38,5°C, процедите.

*Способ применения:* Принимайте ванны по 15—20 минут.

3. *Требуется:* 150 г эвкалипта, 70 г листьев брусники.

*Способ приготовления:* Заварите эвкалипт в 500 мл кипятка, процедите. Листья брусники измельчите и залейте 400 мл кипятка. Полученные настои соедините и налейте в ванну, принимайте 15—20 минут.

4. *Требуется:* 100 г эвкалипта, 50 г цветов василька.

*Способ приготовления:* Листья эвкалипта залейте 1 л кипятка. Дайте настояться, затем процедите. Васильки заварите в 400 мл кипятка и настаивайте 20 минут. Полученные настои соедините и налейте в ванну, используйте для сидячих ванночек.

### НАСТОИ

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

1. *Требуется:* 20 г эвкалипта, 10 г цветков бузины, 400 мл воды.

*Способ приготовления:* Заварите эвкалипт и бузину отдельно. Настаивайте по 40 минут. 1 чайную ложку эвка-

эвкалипта и добавьте бальзам «Звездочка». Прокипятите 2 минуты и слегка остудите.

*Способ применения:* Приготовьте из бумаги воронку, накройте ею емкость с отваром и подышите над паром 15—20 минут попеременно, то одной ноздрей, то другой. Пользуйтесь ингаляцией при гриппе и ОРЗ.

*Требуется:* 2 столовые ложки листьев эвкалипта, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* Сухие листья эвкалипта залейте кипящей водой, накройте и оставьте на время в сторону, тепло укутав. Через 2 часа настой процедите.

*Способ применения:* Полощите горло настоем через каждые 2—3 часа ежедневно.

При сильной простуде или бронхите, ставшем уже хроническим, подойдет следующий рецепт.

*Требуется:* 3 столовые ложки полыни, 0,5 л спирта, 1 столовая ложка листьев эвкалипта, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* Листья эвкалипта залейте стаканом кипятка, настаивайте 1 час. Заранее сделайте настойку полыни на спирте, желательно настаивать не менее недели. Настой эвкалипта процедите и 6 столовых ложек добавьте в спиртовую настойку полыни.

*Способ применения:* Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день. Лучшее время приема — за 30 минут до еды и перед отходом ко сну. Курс лечения — 2—3 недели.

Следующее средство оказывает действие при потере и осиплости голоса, упорном кашле и плеврите.

*Требуется:* 250 г семян аниса, 800 мл воды, по 1 столовой ложке пчелиного меда, крепкого виноградного вина, 1 чайная ложка масла эвкалипта.

*Способ приготовления:* В горячую воду положите семена аниса, прокипятите их в кастрюле на медленном огне

под приоткрытой крышкой 5 минут. Отвар процедите и добавьте в него мед, а следом — вино. Через некоторое время огонь выключите. В готовый отвар влейте эвкалиптовое масло.

*Способ применения:* Доза приема зависит от индивидуальной переносимости. Но наилучший вариант — по 1 столовой ложке через каждые 3 часа.

## КОМПРЕССЫ

При болезнях дыхательных путей.

*Требуется:* 6 столовых ложек листьев эвкалипта, 2 л воды, 2 столовые ложки меда, 1 капустный лист.

*Способ приготовления:* Листья эвкалипта залейте горячей водой, проварите 3 минуты и настаивайте в теплом месте 2—3 часа. Процеженный настой смешайте с медом, желательно липовым. Затем 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, избегая области сердца, 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.

Для лечения ангины полезен отвар.

*Требуется:* 250 мл воды, 1 столовая ложка сухих цветов ромашки, 3 столовые ложки меда, 10 столовых ложек отвара листьев эвкалипта.

*Способ приготовления:* Аптечную ромашку залейте горячей водой, охладите и пропустите через фильтр. Добавь-

те мед и небольшое количество заранее приготовленного отвара из листьев эвкалипта. Все тщательно смешайте.

*Способ применения:* Полощите полученным составом горло, желательно 6—8 раз. Процедуры выполняйте 7—10 дней подряд.

В домашних условиях можно приготовить еще один сбор для лечения ангины.

*Требуется:* по 2 части листьев шалфея, ягод и листьев малины, листьев мяты перечной и эвкалипта, 7 частей травы зверобоя, по 1 части почек березы повислой и сосны, корней алтея и девясила высокого.

*Способ приготовления:* 2 столовые ложки смеси залейте 2 стаканами кипятка и настаивайте 12 часов, процедите.

*Способ применения:* Настой рекомендуется принять внутрь в течение дня в 3 приема.

При кашле различной этиологии можно применить и такой рецепт.

*Требуется:* 50 мл кипяченой воды, 20—30 капель спиртовой настойки эвкалипта.

*Способ приготовления:* Настойку эвкалипта смешайте с водой.

*Способ применения:* Принимайте внутрь 2—3 раза в день.

Испытанное народное средство для лечения хронического бронхита.

*Требуется:* 300 г редьки, 5 столовых ложек сахара, 2 чайные ложки настойки эвкалипта.

*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 эвкалипта.

*Способ применения:* Принимайте по 2 чайные ложки 2 раза в день, после еды.

Для ингаляций при заболеваниях носоглотки хорош следующий рецепт.

*Требуется:* по 2 части ромашки аптечной, травы тимьяна, мяты перечной, по 3 части листьев эвкалипта и почек сосны, по 4 части корней девясила и листьев шалфея.

*Способ приготовления:* 3 столовые ложки полученной смеси залейте 0,5 л кипятка, прокипятите 3—4 минуты.

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

Настой помогает не только при ангине, но и при ларингите, трахеите, тонзиллите.

## ЛЕЧЕНИЕ ПАРАЗИТАРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

### Педикулез (вшивость)

Под педикулезом понимается раздражение кожи головы, вызываемое вшами. Бороться с ними можно либо специальными химическими средствами, либо природными. Природные, конечно, предпочтительнее, потому что их воздействие на кожу головы щадящее в отличие от химических. Но действуют они на паразитов ничуть не хуже химии.

Эффективно в борьбе со вшами масло эвкалипта. Оно наделено противопаразитарными свойствами, не раздражает кожу головы, снимает неприятный зуд и помогает избавиться от гнид.

*Требуется:* Масло эвкалипта.

*Способ применения:* На расчесанные волосы нанесите масло эвкалипта, втирая его осторожными движениями. Замотайте голову полотенцем на 1—2 часа. По истечении времени волосы расчешите частым гребнем.

Масло эвкалипта можно использовать в сочетании с маслом репейника.

*Требуется:* 2 части масла эвкалипта, 1 часть масла репейника.

*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 и гнид.

Затем проведите курс лечения ополаскиванием специальными настоями и отварами.

*Требуется:* 100 г листьев эвкалипта, 2 л воды.

*Способ приготовления:* Залейте листья кипятком, закройте крышкой и дайте настояться в течение 1 часа. Процедите.

*Способ применения:* Ополаскивайте волосы после того, как смоее масло с волос.

### Микоз

Микоз — заболевание, вызываемое паразитарными грибами. Различают микоз кожи и микоз внутренних органов.

Микоз кожи лечится эвкалиптом. В пораженное место втирают масло и бинтуют на 3 часа. Можно применять эвкалиптовую настойку. Способ очень прост — смазывайте ею пораженные грибом места.

1. *Требуется:* 1 часть листьев эвкалипта, 3 части спирта.

*Способ приготовления:* Эвкалипт залейте спиртом, плотно закройте и поставьте на холод настаиваться, через 2 недели настойка готова для использования.

*Способ применения:* Нанесите настойку на пораженные места.

2. *Требуется:* 2 столовые ложки спиртовой настойки эвкалипта, 10 г душицы, 5 г листьев вяза, 80 мл воды.

*Способ приготовления:* Душицу и листья вяза залейте водой, вскипятите, остудите, процедите. Смешайте 2 столовые ложки отвара с настойкой.

*Способ применения:* Полученным средством смазывайте пораженную кожу 1 раз в день.

3. *Требуется:* 3 столовые ложки эвкалиптовой настойки, по 10 г листьев ежевики, малины, липовых почек.

*Способ приготовления:* Малиновые и ежевичные листья заварите в стакане кипятка и дайте настояться 30 минут. Липовые почки настаивайте в стакане холодной воды 2 недели. По истечении срока смешайте 1 столовую ложку настоя из почек с настойкой эвкалипта и 1 столовой ложкой малиново-ежевичного настоя.

*Способ применения:* Полученным средством протирайте кожу.

### Лишай

При лишае возникают высыпания на коже, сопровождающиеся постоянным зудом. Хорошим целительным эффектом в этом случае обладают масло, настойки и настои из эвкалипта.

Маслом смазывают пораженные места раз в день и аккуратно их закрывают. Чтобы снизить болевые ощущения при смазывании лишая, эвкалиптовое масло можно развести растительным. Доли соотношений берите 2:1.

Настоем эвкалипта полезно протирать кожу, пораженную лишаем, два раза в день — утром и вечером. Настой должен быть очень концентрированным.

*Требуется:* 60 г эвкалипта и 100 мл воды.

*Способ приготовления:* Эвкалипт заварите и настаивайте 2 часа. Готовый настой процедите.

*Способ применения:* Протирайте кожу 2—3 раза в день.

### ПРИМОЧКИ

Эффективно действуют на лишай настойки эвкалипта. Спиртовой настойкой пропитайте кусок марли и положите на пораженное лишаем место на 10 минут. Затем кожу промойте слабо концентрированным настоем. Для этого заварите стаканом кипятка 10 г листьев эвкалипта и настаивайте.

Свойства эвкалипта можно усилить, если добавить к нему настои других растений. Так, заварите вместе с листьями эвкалипта авран лекарственный (на 30 г эвкалипта — 20 г аврана), адоксу мускусную (на 20 г эвкалипта — столько же адоксы), аистник (30 г эвкалипта и 15 г аистника). Хороший эффект в борьбе с лишаем дает сочетание эвкалипта с алоэ в соотношении на 2 столовые ложки настоя 3 капли сока алоэ. Воды для заваривания достаточно не более 200 мл.

Ежедневно протирайте пораженные лишаем места настоями из эвкалипта в сочетании с другими лекарственными травами.

*Требуется:* 30 г листьев эвкалипта, 20 г молодой березовой бересты, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* Эвкалипт заварите вместе с берестой, предварительно мелко порубленной. Настаивайте смесь сутки, затем настой процедите.

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

*Требуется:* 30 г листьев эвкалипта, 1 зубчик чеснока, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* Листья эвкалипта заварите в кипятке, дайте настояться в течение 1 часа, процедите. Зубчик чеснока потрите на терке и образовавшийся сок соедините с настоем эвкалипта.

*Способ применения:* Протирайте больное место раз в день.

*Требуется:* 20 г листьев эвкалипта, 30 г сосновой хвои, 400 мл воды.

*Способ приготовления:* Хвою мелко порубите и заварите в кипятке. Дайте настояться 1 час, настой слейте и процедите. Листья эвкалипта залейте кипятком, настаивайте 2 часа, процедите. Соедините 1 чайную ложку эвкалиптового настоя с хвойным.

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

*Требуется:* 30 г листьев эвкалипта, 50 г ягод черники, 150 мл воды.

*Способ приготовления:* Эвкалипт заварите в малом количестве воды (примерно 80 мл), настаивайте 1 час, процедите. Чернику отваривайте 5 минут. Мякоть ягод соедините с 1 чайной ложкой настоя эвкалипта.

*Способ применения:* Выложите готовую смесь на марлю и накройте ею пораженное лишаем место на 2 часа. Повторяйте процедуру ежедневно, до полного исчезновения лишая.

*Требуется:* по 30 г листьев эвкалипта и цветков календулы, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* Заварите календулу вместе с эвкалиптом 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 процедуру ежедневно.

**Инвазионные болезни (гельминтозы)**

Водный настой и отвар листьев эвкалипта губительно действуют на возбудителей заболеваний желудочно-кишечного тракта, следовательно, они прекрасное средство для выведения глистов. Чтобы избавиться от паразитов, делайте лечебные клизмы с эвкалиптом. Целесообразно его употреблять при различных расстройствах желудка.

Приведу несколько рецептов лечения кишечных инфекций.

*Требуется:* 400 мл водки, 20 г соли, 20 мандаринов, 10 г эвкалиптового масла.

*Способ приготовления:* Водку посолите, тщательно перемешайте.

*Способ применения:* Принимайте ее через каждые 40—50 минут по 1 чайной ложке.

*Способ приготовления:* Мандарины промойте под струей проточной воды, цедру не снимайте. Нарежьте на мелкие кусочки и пропустите через мясорубку. Мякоть мандаринов вместе с кожурой смешайте с эвкалиптовым маслом ложкой.

*Способ применения:* Делайте чередование мандариновой смеси (по 6 столовых ложек) с водкой. Пейте сначала водку, а затем мандариновую смесь, и так по очереди.

*Требуется:* 1 тыква, 2 чайные ложки лимонного сока, 3 столовые ложки сухого эвкалипта, 1 л воды.

*Способ приготовления:* Тыкву помойте, просушите, разрежьте на 2 части. Из каждой половинки выньте семена и промойте.

Чугунную сковороду сильно раскалите на огне и поджарьте тыквенные семечки, постоянно помешивая, чтобы не пригорели и равномерно прожарились. Одновременно приготовьте настой. Чайник для заваривания эвкалипта обдайте кипятком, сложите туда листья и налейте кипящую воду. Накройте полотенцем и остудите.

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

*Способ применения:* Смесь принимайте натошак ежедневно по утрам, после подъема, по 50 г. Курс лечения — 4—5 дней.

*Требуется:* 0,5 л спирта, 1 стакан семян подсолнуха, 3 столовые ложки эвкалипта, 500 мл воды.

*Способ приготовления:* Свежие семена подсолнуха вместе с шелухой залейте спиртом, настаивайте в темном месте неделю. Приготовьте отвар эвкалипта: 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 1/3 стакана за один прием. Курс лечения — 21 день. Ни в коем случае не прерывайте его даже на день. Эффективный способ выведения глистов из организма.

Многие заболевания сопровождаются неприятными симптомами. Предлагаю несколько рецептов, помогающих избежать неприятных ощущений.

При вздутии кишечника (метеоризме), сопровождающемся при кишечных инфекциях резкими болями в области живота, прибегните к предлагаемому способу лечения.

*Требуется:* 1 чайная ложка бузины черной, 3 столовые ложки листьев мать-и-мачехи, 1 столовая ложка шалфея, 2 столовые ложки листьев эвкалипта, 0,5 л сухого белого вина.

*Способ приготовления:* Травы в сухом виде смешайте, залейте вином. Доведите до кипения, кипятите на медленном огне 20 минут в закрытой крышкой кастрюле. Остудите и отфильтруйте.

*Способ применения:* Пейте по 0,5 стакана 4 раза в сутки после приема пищи. Процедуры делайте 7—8 дней, затем прервитесь на несколько дней и продолжайте лечение дальше.

При тошноте и рвоте, сопровождающих кишечные расстройства и инфекции, такой способ лечения считается действенным.

*Требуется:* 1 кг айвы, 2 картофелины, 50 г листьев эвкалипта, 1 л воды.

*Способ приготовления:* Айву очистите, налейте в емкость небольшое количество воды и положите ее туда. Проварите до такой степени, чтобы она стала мягкой. Остудите до комнатной температуры. Воду слейте, айву протрите до такого состояния, чтобы от нее остались одни пленки. В кашу добавьте измельченный на крупной терке картофель. Хорошо и быстро смешайте, чтобы картофель не успел потемнеть.

Эвкалипт настаивайте в горячей воде 50—60 минут. Процедите сквозь слой ткани, настой соедините с айвой и картофелем.

*Способ применения:* Принимайте 3 раза в день после еды.

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

*Требуется:* 1 столовая ложка листьев свежей крапивы, 500 мл молока, 100 г спиртовой настойки эвкалипта.

*Способ приготовления:* Листья жгучей крапивы помойте, дайте воде стечь, положив на дуршлаг. Обдайте кипятком, чтобы устранить жжение, измельчите и залейте горячим парным молоком, накройте. Настаивайте 1 час, затем процедите и смешайте с настойкой эвкалипта.

*Способ применения:* Пейте в течение 2—3 дней, до по-

явления положительного эффекта, по 1,5 стакана в день. Дозу разделите на 3 части и за один прием выпивайте по 2 столовые ложки. В скором времени результат не замедлит сказаться.

## БОЛЕЗНИ ПОЛОСТИ РТА

Чтобы укрепить слабые десны и таким образом предотвратить пародонтоз, следует регулярно полоскать рот специальными настоями, имеющими в составе эвкалипт. В сочетании с другими травами он более эффективен.

*Требуется:* 50 г листьев эвкалипта, 10 г зеленых сосновых иголок, 1 чайная ложка ягод калины, 1 столовая ложка шалфея, 300 мл 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 отставьте. Листья эвкалипта и шалфея 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 отлично снимают кровоточивость десен, шалфей тонизирует дыхание, а эвкалипт способствует укреплению десен.

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

*Способ приготовления:* Сосновые почки залейте холодной водой и поставьте на солнце на 3 часа. Затем воду слейте, процедите. Морошку истолките пестиком и залейте сосновым настоем. Эвкалипт заварите кипятком и дайте настояться 20 минут. Процедите и смешайте с сосново-мо-

рошковым 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. Такое же свойство и у листьев скумпии. Морошка издавна считается противоязвенным средством, способствующим укреплению десен.

*Требуется:* 30 г листьев эвкалипта, по 20 г листьев сумахи и сосновой хвои, 300 мл воды.

*Способ приготовления:* Листья эвкалипта заварите кипятком, дайте настояться полчаса, затем настоем процедите. Хвою залейте холодной водой и оставьте на 3 часа, процедите и добавьте в эвкалиптовый настой. Листья сумахи заварите кипятком и настаивайте 20 минут. Готовый настой слейте, процедите и смешайте с эвкалиптом и сосной.

*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 эвкалипт, растительные масла и другие травы.

### Приготовление мазей

*Требуется:* 30 г листьев эвкалипта, 1 чайная ложка растительного масла, 10 г коры дуба, 50 мл воды.

*Способ приготовления:* Эвкалипт заварите в кипятке, настаивайте сутки. Готовый настой процедите, добавьте растительное масло. Кору дуба измельчите до порошкообразного состояния. Смешайте с настоем.

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

*Требуется:* 40 г листьев эвкалипта, 0,5 чайной ложки оливкового масла, несколько ягод бузины и калины, 50 мл воды.

*Способ приготовления:* Ягоды измельчите в кашицу, смешайте с маслом.

Эвкалипт заварите в кипятке и настаивайте 40 минут. Настой процедите и смешайте с ягодой.

*Способ применения:* Готовую мазь ежевечерне втирайте в десны круговыми движениями. Средство укрепляет и снимает кровоточивость десен.

*Требуется:* 30 г листьев эвкалипта, 0,5 чайной ложки кукурузного масла, 20 г сосновой хвои, 50 г укропа, 90 мл воды.

*Способ приготовления:* Укроп перетрите до образования кашицы, смешайте с маслом. Эвкалипт заварите кипятком и настаивайте 2 часа. Хвою залейте кипятком из расчета 1:2. Хвойный и эвкалиптовый настои смешайте с укропом.

*Способ применения:* Готовую кашицу наносите ежедневно на десны, втирая ее круговыми движениями. Через полчаса мазь можно смыть.

### Стоматит

При стоматите происходит воспаление слизистой оболочки полости рта. Как правило, воспаление возникает при инфекционных и других заболеваниях, при авитаминозе. Одна из распространенных причин развития стоматита — плохой уход за ротовой полостью.

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

Довольно успешно его лечат с помощью эвкалипта. Настоями из его листьев хорошо полоскать рот после еды. Но

особенно активно действует он в сочетании с другими лекарственными препаратами, вы вполне можете приготовить их сами.

*Требуется:* 50 г листьев эвкалипта, 2 столовые ложки засушенных цветков бузины, 1 столовая ложка ягод голубики, 400 мл воды.

*Способ приготовления:* Листья заварите кипятком, настаивайте полчаса, 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 листьев эвкалипта, 20 г дубовой коры, 20 г ольховой коры (можно использовать кору как ольхи серой, так и черной), 400 мл воды.

*Способ приготовления:* Листья заварите кипятком, настаивайте полчаса, процедите. Кору залейте кипятком, поставьте на огонь, доведите до кипения и кипятите в течение 1 часа. Остудите, смешайте с эвкалиптом.

*Способ применения:* Полощите десны 2 раза в день после еды.

Кора дуба и ольхи снимает покраснение десен и борется с язвочками.

*Требуется:* 40 г листьев эвкалипта, 3—4 айвы, корень цикория, 400 мл воды.

*Способ приготовления:* Эвкалипт заварите кипятком, настаивайте 1 час, слейте, процедите. Корень цикория и плоды айвы отварите и отвар соедините с настоем эвкалипта.

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

*Требуется:* 50 г листьев эвкалипта, корень аралии маньчжурской, 2 столовые ложки ягод калины, 400 мл воды.

*Способ приготовления:* Калину и корень аралии отварите в разной посуде. Калину варите 40 минут, а корень — 1,5 часа. Готовые отвары слейте, процедите, смешайте друг с другом. Эвкалипт заварите в кипятке и через 40 минут процедите его и соедините с отваром.

*Способ применения:* Полученным средством полощите рот и десны каждый день два раза после еды.

Аралия снимает жжение и препятствует активному слюноотделению при стоматите. Эвкалипт заживляет язвочки на слизистой.

*Требуется:* 50 г листьев эвкалипта, 3 морковки или 40 г морковного сока, 20 г сосновых почек, 400 мл 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 эвкалипта приготовьте настой. Морковный сок смешайте с сосновым и эвкалиптовым отваром.

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

## ПРОЧИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

### Мастит

Мастит (иначе грудница) — воспаление молочной железы. Развивается в результате проникновения гноеродных микробов в молочную железу. Признаки заболевания такие: повышение температуры и недомогание, изменения в молочной железе (увеличение в объеме, покраснение, уплотнение).

Гнойный мастит в начальной стадии подвергается лечению примочками и компрессами, вытягивающими гной из молочных желез. Полезно и принимать внутрь противовоспалительные отвары и настои. Мастит — в любом случае воспаление, и здесь эвкалипт и различные препараты из него прекрасно лечат.

*Требуется:* по 10 г листьев эвкалипта и цветков арники, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* Травы заварите в кипятке, настаивайте 30 — 40 минут.

*Способ применения:* Пейте каждое утро натошак по 2 столовые ложки.

*Требуется:* 20 г листьев эвкалипта, 10 г цветков бузины, 300 мл воды.

*Способ приготовления:* Травы заварите в кипятке отдельно, дайте им настояться 1 час. 1 чайную ложку настоя эвкалипта смешайте с 3 столовыми ложками настоя бузины.

*Способ применения:* Пейте каждое утро натошак по 1/3 стакана.

*Требуется:* 20 г листьев эвкалипта, 10 г травы зверобоя, 400 мл воды.

*Способ приготовления:* Травы заварите отдельно. Эвкалипт настаивайте 1 час, процедите. Зверобой настаивайте 30 минут. 2 столовые ложки процеженного настоя зверобоя смешайте с 1 чайной ложкой настоя эвкалипта.

*Способ применения:* Пейте каждое утро натошак по 2 столовые ложки.

*Требуется:* 20 г листьев эвкалипта, корень кровохлебки лекарственной, 400 мл воды.

*Способ приготовления:* Эвкалипт заварите, 1 час настаивайте, процедите. Корень кровохлебки измельчите, залейте горячей водой и вскипятите. Варите его с момента закипания 10 минут. Готовый отвар процедите, добавьте в него 1 чайную ложку настоя эвкалипта.

*Способ применения:* Пейте каждое утро натошак по 2 столовые ложки.

*Требуется:* 20 г листьев эвкалипта, корень лапчатки прямостоячей, 400 мл воды.

*Способ приготовления:* Из листьев эвкалипта приготовьте настой. Корень лапчатки измельчите, отварите 20 минут на медленном огне. 1 чайную ложку процеженного настоя эвкалипта смешайте с 3 столовыми ложками отвара из корня лапчатки.

*Способ применения:* Пейте каждое утро натошак по 2 столовые ложки.

## ПРИМОЧКИ

*Требуется:* 30 г листьев эвкалипта, 20 г травы зверобоя, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* Зверобой и листья эвкалипта заварите в кипятке. Настаивайте 1 час.

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

*Требуется:* 20 г листьев эвкалипта, 10 г руты, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* Из руты и эвкалипта приготовьте настой. Выдерживайте его в течение 1 часа.

*Способ применения:* В настое смочите марлю и прикладывайте компресс дважды в день на 10—15 минут.

*Требуется:* 20 г листьев эвкалипта, 10 г листьев мать-и-мачехи, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* Мать-и-мачеху и эвкалипт заварите в небольшом количестве воды, настаивайте 2 часа. Процедите.

*Способ применения:* Смочите настоем марлевое полотно. Наложите его на больные места на 40 минут. Процедуру проделывайте ежедневно.

*Требуется:* 30 г листьев эвкалипта, по 10 г травы донника и семян льна, 300 мл воды.

*Способ приготовления:* Эвкалипт и донник заварите в 200 мл кипятка, дайте травам настояться 30 минут, затем процедите. Семя льна отварите в небольшом количестве

воды 20 минут с момента закипания. 2 столовые ложки настоя эвкалипта и донника смешайте с 1 столовой ложкой льняного отвара.

*Способ применения:* Пропитайте марлевое полотно и прикладывайте его на полчаса каждый день.

*Требуется:* 30 г листьев эвкалипта, 20 г листьев наперстянки крупноцветной, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* Травы заварите по отдельности. Эвкалипт настаивайте 1 час, 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. Ставьте примочку ежедневно.

*Требуется:* 20 г листьев эвкалипта, 10 г ягод облепихи, 1 столовая ложка очищенного растительного масла, 100 мл воды.

*Способ приготовления:* Ягоды облепихи подавите ложкой и залейте маслом. Настаивайте смесь 2 суток, процедите. Из листьев эвкалипта приготовьте настой. Масло облепихи и настой эвкалипта 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 эвкалипта полезно смазывать пораженные соски. Для этого листья эвкалипта настаивают в любом очищенном растительном масле в течение суток. Вату смачивают маслом и мажут им больные соски.

## КОМПРЕССЫ

Согревающие компрессы способствуют вытягиванию гноя. Компрессы делаются из настоя эвкалипта и других трав, обладающих противовоспалительным действием.

В отличие от примочек компрессы более эффективны, советуя активнее использовать их.

*Требуется:* 20 г листьев эвкалипта, 10 г листьев пажитника сенного, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* Сделайте настой из трав, настаивайте их в течение 1 часа, затем обязательно процедите и подогрейте на огне до температуры 40—45°C.

*Способ применения:* Смочите настоем марлевое полотно, наложите на пораженное место, сверху укутайте.

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

*Требуется:* 30 г листьев эвкалипта, 10 г травы плауна булавовидного (вегетативные побеги), 200 мл воды.

*Способ приготовления:* Травы заварите в кипятке, дайте настояться в течение 1 часа, 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 листьев эвкалипта, 30 г цветков ромашки, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* Заварите ромашку и эвкалипт отдельно. Эвкалипту 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, сверху укутайте. Держите компресс на груди 1 час.

*Требуется:* 40 г листьев эвкалипта, 10 г листьев смоковницы, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* Эвкалипт заварите в кипятке, настаивайте 1 час. Смоковницу залейте кипятком, поставьте на медленный огонь и доведите до кипения. Отвар остудите и смешайте с настоем эвкалипта.

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

*Требуется:* 30 г листьев эвкалипта, 10 г соцветий тысячелистника, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* Травы заварите в кипятке, 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 листьев эвкалипта, 20 г травы чабреца, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* Травы заварите по отдельности. Эвкалипт 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.

## Глава 3

### ЭВКАЛИПТ В КОСМЕТИКЕ

Издавна эвкалипт — излюбленное косметическое средство. Ведь он обладает лечебными функциями, дезинфицирующими свойствами и прекрасно омолаживает кожу. Эфирные масла эвкалипта входят в состав различных масок, кремов, шампуней.

Но важно знать, что эфирное эвкалиптовое масло, свободно продающееся 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 из-за сильной концентрации масла эвкалипта.

Использовать его в целебных и омолаживающих целях начали еще во времена, когда не существовало никаких специально разработанных косметических средств. Известная своей красотой Клеопатра принимала ванны с добавлением растения, русские царские особы втирали эвкалиптовое масло в кожу после посещения бани.

И по сей день эвкалипт занимает свое место в косметике. Спустя века его свойства помогают сохранить красоту и здоровье.

### МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА

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 уси-

ливается приток крови к коже, улучшается ее питание. Она благоприятно влияет на общее состояние кожи. Перед ее нанесением необходимо тщательно очистить лицо.

### Маска «Лимонная»

*Требуется:* яичный белок, 0,5 лимона, соль, 1 чайная ложка настоя эвкалипта.

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

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

### Маска «Ароматная»

*Требуется:* яичный желток, масла — эвкалиптовое и касторовое (по 0,5 чайной ложки).

*Способ приготовления:* Яичный желток смешайте с маслами.

*Способ применения:* Нанесите смесь на лицо. Оставьте на 3—5 минут, а затем смойте водой. Маска отлично подойдет для увядающей кожи, склонной к образованию морщин.

### Маска «Тропический зной»

*Требуется:* 1 спелый банан, 1 яичный желток, по 1 чайной ложке растительного масла и настоя эвкалипта.

*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.

Маска очень хороша для нежной и сухой кожи, склонной к воспалениям и аллергии.

### Маска, укрепляющая увядающую кожу

*Требуется:* по 0,5 чайной ложки масла эвкалипта, меда, глицерина.

*Способ приготовления:* Все смешайте.

*Способ применения:* Маску наложите на лицо. Через 20—25 минут смойте водой.

### Маска «Русская»

*Требуется:* кусок ржаного хлеба, 100 мл настоя эвкалипта.

*Способ приготовления:* В настой 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.

### Маска «Полярная ночь»

*Требуется:* по 50 г настоя эвкалипта, 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. Маска тонизирует кожу, дает отбеливающий антисептический эффект, витаминизирует кожу.

### Маска «Пчелка»

*Требуется:* 2—3 столовые ложки меда, измельченные листья эвкалипта, 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. Эвкалипт продезинфицирует кожу. Угри и воспаление через некоторое время исчезнут. Она смягчит и омолодит лицо. Рекомендуется делать ее 1—2 раза в месяц.

### Маска «Первый луч»

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

*Требуется:* по 0,1 чайной ложки сухой горчицы и растительного масла, 2 чайные ложки настоя эвкалипта.

*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 «Мираж»

*Требуется:* 1 яичный желток, 20 г настоя эвкалипта.

*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.

### Маска «Лунный сон»

Маска рекомендуется для сухой кожи.

*Требуется:* 1 яичный желток, 0,5 чайной ложки темного меда, 3—4 капли растительного масла, 20 капель лимонного сока, 2 чайные ложки настоя эвкалипта, 1 чайная ложка овсяной муки или измельченных овсяных хлопьев.

*Способ приготовления:* Все тщательно перемешайте.

*Способ применения:* Наложите маску на лицо. Через 15—20 минут смойте, а на кожу нанесите питательный крем.

### Маска «Снежная королева»

*Требуется:* по 0,2 столовой ложки свежего творога и настоя эвкалипта, 1 столовая ложка молока, 1 чайная ложка меда.

*Способ приготовления:* Все смешайте.

*Способ применения:* Нанесите маску на лицо на 20—30 минут, затем смойте водой. Маска рекомендуется для сухой, склонной к шелушению коже. Оказывает отбеливающее действие.

### Маска «Клубничка»

*Требуется:* 2—3 ягоды клубники, 1 столовая ложка эвкалиптового настоя.

*Способ приготовления:* Помните клубнику, добавьте эвкалиптовый настой. Перемешайте.

*Способ применения:* Нанесите маску на лицо. Через 15—20 минут смойте теплой водой.

### Маска из калины (для жирной и нормальной кожи)

*Требуется:* несколько ягод калины, 50 мл отвара эвкалипта, яичный белок.

*Способ приготовления:* Все ингредиенты тщательно перемешайте.

*Способ применения:* Смесью из сока калины, отвара эвкалипта, 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.

**Белковая маска**

*Требуется:* 1 яичный белок, 10 капель лимонного сока, 1 чайная ложка настоя эвкалипта.

*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.

**Маска «Солнышко»**

*Требуется:* по 50 мл настоев эвкалипта и календулы (1 чайная ложка календулы на 50 мл воды).

*Способ приготовления:* Смешайте настойки.

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

**Маска «Млечный путь»**

*Требуется:* по 50 мл молока и настоя эвкалипта, 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.

**Маска «Огуречная»**

*Требуется:* свежий огурец, 100 мл настойки эвкалипта.

*Способ приготовления:* Огурец нарежьте кольцами и опустите в раствор эвкалипта 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.

**Дрожжевая маска**

*Требуется:* по 20 г свежих пищевых дрожжей и настоя эвкалипта, 1 чайная ложка кефира.

*Способ приготовления:* Дрожжи разведите настоем эвкалипта 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.

**Маска «Юность»**

*Требуется:* по 2 столовые ложки сметаны и отвара эвкалипта, яичный желток.

*Способ приготовления:* Все смешайте до образования густой консистенции.

*Способ применения:* Наложите маску на лицо и оставьте до высыхания. Подержите 30 минут и смойте теплой водой. При желании нанесите крем.

**Настойка для жирной и угреватой кожи**

Сделайте настойку и протирайте ею лицо ежедневно, утром и вечером.

*Требуется:* 150—200 г измельченного эвкалипта, 100 мл спирта, водки или одеколона.

*Способ приготовления:* Приготовьте спиртовой раствор и дайте ему настояться 3—5 дней.

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

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

Жирную кожу полезно протирать после умывания настойкой эвкалипта и перед нанесением косметики, затем смазывайте ее увлажняющим кремом и накладывайте макияж.

### КОМПРЕССЫ

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°C). 1 чайную ложку измельченных листьев залейте стаканом воды, кипятите 2—3 минуты. Затем компресс слегка отожмите и наложите на лицо на 10—15 минут.

К отвару эвкалипта можно прибавить настои трав душицы, ромашки, мяты, мелиссы, тысячелистника, зверобоя.

Спиртовой компресс также прекрасно освежает кожу лица. Для этого используют настойку эвкалипта с настоем ромашки. Также можно в настойку эвкалипта на сутки положить кусочки свежего огурца, помидора, капусты, затем пропитайте раствором махровое полотенце.

Не следует делать горячие компрессы при угревой сыпи или раздражениях на коже. Вместо отвара используйте настойку эвкалипта на спирту. В подобном случае возможны холодные компрессы.

Полотенце смочите в холодном отваре с добавлением льда. Держите такой компресс не больше 1 минуты, так как он быстро нагревается. Попробуйте чередовать холодные компрессы с горячими. Их рекомендуется делать 1—2 раза в неделю перед питательной маской.

### ВАННОЧКИ

Не стоит забывать о потрясающем свойстве ванночек с добавлением эвкалипта. Их нужно делать 2—3 раза в неде-

лю. После процедуры накладывайте маски, о которых я вам рассказывала, тогда они будут более действенны.

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 эвкалипт убивает все микробы. Словом, паровые процедуры с эвкалиптом — прекрасное средство обновить кожу лица.

Не менее важно влияние пара эвкалипта на сосудистую систему. Кожные сосуды благодаря пару расширяются, кожа краснеет. Они полезны как при сухой, грубой, так и при жирной коже.

#### Ванночка «Лесная»

*Требуется:* 70 мл отвара эвкалипта, 2 столовые ложки отвара ромашки, 2 столовые ложки 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 прогревал лицо и не выходил наружу. Процедуру делайте 10—15 минут, пока вода не остынет.

#### Ванночка «Хвойная»

Ванночка из хвои также обладает освежающим и лечебным действием.

*Требуется:* 25 г экстракта хвои, 2 чайные ложки листьев эвкалипта.

*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:* Склонитесь над тазиком и накиньте на голову полотенце. Принимайте ванночку до тех пор, пока вода не остынет.

### Ванночка с корой дуба

*Требуется:* 1 чайная ложка соды, 1 столовая ложка отвара эвкалипта, 50 мл 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 эвкалипта, накинув полотенце. Ванночка не только улучшит состояние кожи, но и вылечит насморк, кашель.

После ванночки кожа размягчится, поэтому полезно сделать дрожжевую, кисломолочную или белковую маску, эффект от них будет значительно лучше.

### «Освежающая ванночка»

*Требуется:* 2 столовые ложки листьев мяты или мелиссы, 5—10 капель лимонного сока, 1 столовая ложка листьев эвкалипта.

*Способ приготовления:* Все ингредиенты залейте водой и кипятите на слабом огне 2—3 минуты.

*Способ применения:* Ванночку принимайте 10 минут. Процедура прекрасно освежит лицо. Можно пропитать его кремом.

### Молочная ванночка

*Требуется:* 2 части молока, 1 часть эвкалипта.

*Способ приготовления:* Вскипятите молоко и добавьте отвар эвкалипта, чуть-чуть разбавив водой.

*Способ применения:* Аналогичен предыдущему.

Можете в горячую ванночку добавить несколько капель эфирного эвкалиптового масла.

### Ванночка «Витаминная»

Ванночка витаминная готовится из настоев шиповника и эвкалипта, процедура аналогична предыдущим способам.

### БОРЬБА С ЦЕЛЛЮЛИТОМ

Для профилактики целлюлита порекомендую натирания перед массажем.

Возьмите по 1 чайной ложке оливкового и эвкалиптового масел, добавьте немного меда. Смесь массирующими движениями нанесите на проблемные зоны.

При целлюлите помогают примочки из настоев эвкалипта и крапивы (0,5 стакана настоя эвкалипта и 0,5 стакана настоя крапивы в холодном виде). Вату заворачивают в марлю и смачивают в растворе.

Эвкалипт в сочетании с крапивой усиливает обменные процессы в жировых отложениях и ускорит расщепление жира. При частом применении примочек перед массажем целлюлитные образования исчезают. Примочки с добавлением настоя эвкалипта, втирание в кожу его эфирного масла (разбавленного любым растительным) и травяные ванны особенно полезны.

Рекомендуется перед сном делать горячие и холодные компрессы из трав.

### ВАННЫ

#### «Зимний вечер»

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

*Способ приготовления:* В теплую воду добавьте настой эвкалипта и хвойный экстракт (можно использовать отвар еловых или сосновых иголок: 100—150 г иголок залейте стаканом воды и прокипятите 5—10 минут).

Банна прекрасно снимает стресс и прибавляет силы.

Приятный аромат расслабляет и переносит в мир мечтаний. Кожа замечательно очищается, морщинки расправляются. Ванна известна как рецепт молодости йогов.

### «Морская прохлада»

*Требуется:* несколько капель эвкалиптового масла (если его нет, приготовьте настой — 1—1,5 столовой ложки измельченных листьев эвкалипта, 1 стакан кипятка, 30 минут настаивания).

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

*Способ применения:* Принимайте 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 эвкалиптом не просто как рукой снимает усталость и нервное перенапряжение, но и обладает целебными и омолаживающими свойствами.

Благодаря эфирным маслам омертвевшие клетки кожи, мешающие новым дышать, отпадают. Молодые клетки очищаются от загрязнений и ороговевших частичек и спокойно дышат. А ваша кожа молодеет на глазах.

### «Волшебница»

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

*Способ приготовления:* В воду комнатной температуры добавьте молоко, выжатый апельсиновый сок и настой эвкалипта.

Ванна способствует омоложению кожи, исчезновению морщин. Рекомендуются принимать не менее раза в неделю, чтобы кожа оставалась молодой.

### «Анастасия»

*Требуется:* 15 г настоя ромашки, 10 г настоя эвкалипта, 20 г настоя мяты.

*Способ приготовления:* В воду добавьте настой ромашки, эвкалипта и мяты.

Ванна способствует заживлению мелких ранок на коже, повышению настроения, умиротворяет.

### «Красотка»

*Требуется:* 2—3 чайных ложки соды, 3—4 столовые ложки меда, 200 г настоя эвкалипта.

*Способ приготовления:* Подогрейте мед и положите в него соду. В полученную смесь добавьте настой эвкалипта.

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

### «Яблочная ванна»

*Требуется:* по 2 столовые ложки настоя липы и настоя эвкалипта, яблоко.

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

### «Цветущий сад»

*Требуется:* 200 мл настоя шиповника, 400 мл настоя лепестков розы, 200 мл настоя эвкалипта.

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

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

### КОСМЕТИЧЕСКИЙ ЛЕД

Эвкалипт одинаково эффективен 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. Советую испробовать замороженный настой эвкалипта: вы убедитесь, насколько это полезно и приятно. Кусочки льда долго могут сохраняться в морозилке и не потеряют своего свойства. Чтобы избавить кожу от раздражений, используйте лед вместо умывания. Однако не следует забывать о питательных кремах, так как эвкалипт сушит кожу.

Можно заморозить смесь из кислого молока (жидкого) и настойки эвкалипта. В холодильнике раствор дольше сохранится, и маску можно использовать так часто, как захотите. Маска обладает противовоспалительным и отбеливающим эффектом.

### ЗАБОТА О КОЖЕ РУК

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 загорбела. Отличные ванночки из сока квашеной капусты, отвара эвкалипта и молочной сыворотки.

Можно сделать ванночку из 2 столовых ложек растительного масла и 1/4 стакана отвара эвкалипта. После ванночек руки необходимо смазать кремом или сметаной.

При потливости ладоней воспользуйтесь рецептом, известным еще нашим бабушкам: в горячую воду влейте 1/3 стакана отвара эвкалипта и 1/3 стакана отвара дубовой коры.

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

При ссадинах полезно дезинфицировать руки в теплой воде с добавлением настойки эвкалипта.

А если вы делаете маникюр в домашних условиях, чтобы в кровь не попала инфекция, протрите все инструменты из маникюрного набора настойкой из эвкалипта, перед тем как ими воспользоваться. Перед сном погрузите руки в прохладную воду, куда предварительно добавьте несколько капель эвкалиптового масла и лимонного сока. Прекрасное тонизирующее средство, способное наполнить кожу рук питательными веществами.

### УХОД ЗА НОГАМИ

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

Эвкалипт обладает уникальной способностью заживать 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 эвкалипта.

Одним словом, эвкалипт поможет вам и вашим близким оставаться всегда красивыми, молодыми и привлекательными, поддерживать свою красоту и здоровье на должном уровне.

## Заключение

Растительный мир подарил человеку огромное богатство — лекарственные растения, которые всегда были источником жизни, пищи и здоровья. Многие из них прошли многовековую проверку и составляют бесценный фонд современной фитотерапии. История траволечения сравнима с возрастом, равным истории человечества.

В заключение напомним вам правила употребления лекарственных отваров.

Если вы точно следуете рекомендациям по применению лекарственных растений и самостоятельно не используете растения, отмеченные как ядовитые, отравиться ими не сможете. И все же приведем здесь основные правила поведения на случай отравления травами.

При первых признаках отравления — тошноте, спазмах желудка, поносе — следует тотчас освободить желудок, механически вызвав рвоту, выпив большое количество теплой воды (детям можно дать сок), повторите процедуру несколько раз. Полезно сразу же принять 10—20 таблеток активированного угля (или 20—30 г размешанного в воде угольного порошка.) Уголь адсорбирует ядовитые вещества, препятствуя проникновению их в кровь.

Необходимо очистить и кишечник: 1 чайную ложку глауберовой соли растворите в 1 л воды и выпейте. Ни в коем случае ничего не вливайте в рот человеку, потерявшему сознание. Немедленно вызовите врача. Чтобы доктор имел четкое представление о том, что произошло, важно ответить на следующие вопросы: какое растение было принято в слишком большой дозе, когда это произошло, какие нарушения наблюдались и какие меры первой помощи были

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

оказаны. В таком случае врач сможет успешно продолжить начатое вами лечение.

Несмотря на кажущуюся внешнюю простоту, траволечение очень действенно, врачует мягко и стабильно и практически лишено побочных эффектов. Попробуйте и убедитесь сами, я уверена, что вам понравится.

В мировой фитотерапии трудно найти травы, известные столь длительное время, такие как тысячелистник, эвкалипт и календула. От души желаю всем вам удачи и здоровья.

До новых встреч.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение 3

### ТЫСЯЧЕЛИСТНИК

#### Глава 1

ВСЕ О ТЫСЯЧЕЛИСТНИКЕ 4

ИСТОРИЯ ИЗУЧЕНИЯ И ПРИМЕНЕНИЯ ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА  
В МЕДИЦИНЕ 5

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА 5

ПРИМЕНЕНИЕ ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА 6

#### Глава 2

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ ТЫСЯЧЕЛИСТНИК 9

ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ 9

Язвы, фурункулы, абсцессы 9

Раны, отеки и ушибы 14

ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ 17

Невралгии 17

БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА  
И ГЕПАТОБИЛИАРНОЙ СИСТЕМЫ 23

ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ  
И ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ 29

ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ И ЛОР-ОРГАНОВ 33

БОЛЕЗНИ ПОЛОСТИ РТА 37

АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ 39

#### Глава 3

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК В КОСМЕТИКЕ 43

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ КОЖИ ЛИЦА 43

УХОД ЗА ТЕЛОМ 55

### КАЛЕНДУЛА

#### Глава 1

ВСЕ О КАЛЕНДУЛЕ 68

ИСТОРИЯ ПРИМЕНЕНИЯ КАЛЕНДУЛЫ В МЕДИЦИНЕ 68

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА КАЛЕНДУЛЫ 69

СБОР И ХРАНЕНИЕ КАЛЕНДУЛЫ 70

#### Глава 2

ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ КАЛЕНДУЛА 72

ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ 72

Фурункулы 72

Бородавки 74

БОЛЕЗНИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ 74

БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА  
И ГЕПАТОБИЛИАРНОЙ СИСТЕМЫ 82

ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ 86

ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ И ЛОР-ОРГАНОВ 88

Грипп 88

Астма 90

#### Глава 3

КАЛЕНДУЛА В КОСМЕТИКЕ 92

ПОДГОТОВКА КОЖИ К КОСМЕТИЧЕСКИМ ПРОЦЕДУРАМ 92

Маски для сухой кожи 93

Маски для жирной кожи 102

Маски для нормальной кожи 110

## **ЭВКАЛИПТ**

### **Глава 1**

**ВСЕ ОБ ЭВКАЛИПТЕ 117**

**ИСТОРИЯ ИЗУЧЕНИЯ И ПРИМЕНЕНИЯ ЭВКАЛИПТА В МЕДИЦИНЕ 119**

**СБОР, СУШКА И ХРАНЕНИЕ ЭВКАЛИПТА 120**

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ЭВКАЛИПТА 120**

### **Глава 2**

**ЭВКАЛИПТ-ЦЕЛИТЕЛЬ 124**

**ЛЕЧЕНИЕ УШИБОВ, РАН И ТРАВМ 124**

**Инфицированные раны 124**

**Язвы 126**

**Свищи 128**

**ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА 129**

**Люмбаго 132**

**Ревматизм 137**

**ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ  
И ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ 141**

**Эрозия шейки матки 141**

**Болезненные менструации 144**

**Воспалительные процессы 145**

**Цистит 146**

**ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ И ЛОР-ОРГАНОВ 149**

**ЛЕЧЕНИЕ ПАРАЗИТАРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ 153**

**Педикулез (вшивость) 153**

**Микоз 154**

**Лишай 155**

**Инвазионные болезни (гельминтозы) 158**

**БОЛЕЗНИ ПОЛОСТИ РТА 161**

**Стоматит 163**

**ПРОЧИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ 165**

**Мастит 165**

### **Глава 3**

**ЭВКАЛИПТ В КОСМЕТИКЕ 171**

**МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА 171**

**КОМПРЕССЫ 178**

**ВАННОЧКИ 178**

**БОРЬБА С ЦЕЛЛЮЛИТОМ 181**

**БАНЫ 181**

**КОСМЕТИЧЕСКИЙ ЛЕД 184**

**ЗАБОТА О КОЖЕ РУК 184**

**УХОД ЗА НОГАМИ 185**

**Заключение 186**