

М. Кедрова

Боярышник против 100 болезней

Серия «Против 100 болезней»

Главный редактор	Е. Строганова
Заведующая редакцией	С. Шемякова
Руководитель проекта	В. Малышкина
Литературный редактор	С. Федорова
Художник	С. Маликова
Корректоры	С. Федорова, М. Степина
Верстка	В. Кучукбаев

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

ББК 53.525 УДК 615.3

Кедрова М.

К33 Боярышник против 100 болезней. — СПб.: Питер, 2005. — 96 с: ил. — (Серия «Против 100 болезней»).

ISBN 5-469-00934-3

В течение многих веков лекарственные травы были единственными целителями наших предков. Мы же теперь не устаем удивляться их наблюдательности.

В книге, которую вы держите в руках, собраны народные советы по применению лекарственного сырья из боярышника. Ведь боярышник издавна использовался для улучшения кровообращения, он укрепляет капилляры и стенки кровеносных сосудов, способствует нормализации артериального давления. Поэтому если у вас или у ваших близких есть проблемы со здоровьем, вы просто обязаны прочитать эту книгу и воспользоваться советами Марии Кедровой — потомственной хранительницы древней мудрости травников.

З ЗАО Издательский дом «Питер», 2005

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 5-469-00934-3

Лицензия ИД № 05784 от 07.09.2001.

Подписано к печати 24.05.2005. Формат 84x108¹/₈. Усл. п. л. 5,04. Тираж 8000 экз.
Заказ № 1597.

ООО «Питер Принт», 194044, Санкт-Петербург, пр. Б. Сампсониевский, д. 29а.
Ютпечатано с готовых диапозитивов в ФГУП ИПК «Лениздат» Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям Министерства культуры и массовых коммуникаций РФ.
191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59.

Введение

Глава 1. Немного из истории траволечения

Глава 2. Боярышник - царь растений

Где же растет боярышник

Что в боярышнике полезного

Как использовать боярышник

История изучения и применения боярышника
в медицине

Заготовка боярышника

Глава 3. Лечимся боярышником

Атеросклероз

Вегетоневрозы

Гипертоническая болезнь

Простатит

Нервное возбуждение

Сердечно-сосудистые заболевания

Стенокардия

Заболевания желудочно-кишечного тракта

Простудные заболевания

Глава 4. Неувядающая красота

Рецепты для кожи лица

Рецепты для волос и кожи головы

Рецепты для ног

Рецепты для кожи рук и ногтей

Глава 5. Самое вкусное

Вкусные рецепты из боярышника

Целебные наливки

Введение

Я написала эту книгу для широкого круга читателей: и для тех, кто, как и я, открыли для себя величайшую кладовую целебных средств — лекарственные растения, и для тех, кому это еще предстоит.

В своей книге мне хочется рассказать вам о том, что не всегда нужны дорогостоящие медикаменты, зачастую оказывающие множество побочных эффектов, чтобы вылечить свои хвори и напасти. Вместе со мной вы, дорогие читатели, вернетесь во времена наших бабушек, которые боролись со всякими болячками с помощью травки, и, прошу заметить, болели гораздо реже и легче, чем мы с вами — дети прогресса. Да, я, конечно, понимаю, некоторые из тех, кто держит сейчас эту книгу в руках, саркастически усмехнутся, вспомнив про антибиотики и гормоны, например. Нет, прошу вас, не думайте, что я пытаюсь уменьшить величайшую роль этих средств в спасении человеческого здоровья, а зачастую и жизни. Я лишь хочу донести до вас, что и с помощью простых и недорогих средств вы можете поправить свое здоровье, не навредив при этом своему организму. Безусловно, есть, и ядовитые растения, и растения, имеющие противопоказания, и растения, оказывающие побочные эффекты. Но хочется сказать вам, что это скорее исключение, чем правило. А вот с таблетками все наоборот. Вы, наверное, не раз уже слышали про них такую поговорку: «Одно лечим, другое калечим». Вот-вот. И я об этом. Многие сейчас понимают это, и все больше и больше людей в настоящее время обращаются к народным средствам

Введение



как к наиболее эффективным и щадящим наш организм. Очень страшно и неправильно то, что современный человек отдаляется от природы, а ведь именно она — наша кладовая, которая и душу, и тело вылечит и спасет.

Свою новую книгу я посвятила боярышнику.

Это уникальное растение вы можете приобрести в аптеке (благо в настоящее время аптеки стоят буквально на каждом шагу и дефицита товара в них не наблюдается) или же заготовить его самостоятельно. Для тех, кто хочет максимально приблизиться к природе и лечиться боярышником, собранным своими руками, я написала о том, как, когда это делать, как засушивать и хранить растение так, чтобы оно не потеряло своих лекарственных свойств. Также хочется заметить, что от правильности приготовления целебного растения, в том числе и боярышника, во многом зависит эффективность терапии, именно поэтому я расскажу вам о правилах приготовления настоек, настоев и отваров, чтобы ваши усилия не прошли даром, надежды полностью оправдались и наступило долгожданное выздоровление.

Глава 1

Немного из истории траволечения

Лечение целебными травами всегда привлекало внимание человека. Чтобы вы поняли, почему человек с давних времен использовал лекарственные травы, я расскажу вам о возникновении и истории траволечения. Благодаря дошедшим до нас записям на папирусах, глиняных дощечках, войлоке и бумаге мы знаем, что знакомство человека с лечебными свойствами трав относится к глубокой древности. Указания на использование человеком целебных свойств растений обнаружены в самых древних письменных памятниках человеческой культуры. Первые записи о лекарственных растениях встретились в наиболее древнем из известных нам письменных памятников, принадлежавших шумерам, жившим в Азии на территории нынешнего Ирака за 6000 лет до н. э. Несомненно, однако, что растения использовали в лечебных целях и до возникновения письменности, тогда, когда сведения о целебных свойствах растений передавались устно.

Человек изучал растительный мир, чтобы найти съедобные растения. Богат и разнообразен выбор лекарств в природной аптеке, но этикеток здесь нет. Ядовитые растения могут выглядеть так же привлекательно, как и самые безобидные представители лекарственной флоры. Постепенно знания, накапливаясь, превратились в народную медицину, а первыми людьми, посвятившими себя ей, стали древние целители и народные знахари, считавшиеся

Глава 1. Немного из истории траволечения

колдунами. Прежде всего им нужно было знать, какие из растений содержат ядовитые вещества, а какие оказывают на человека и домашних животных целебное воздействие. Занимаясь сбором плодов, корней и трав, они пытались с их помощью лечить различные болезни. Со временем они заметили, что некоторые из растений вызвали рвоту или расстройство желудка. Поэтому страдавшие болями в животе прибегали к помощи таких растений, так как убеждались, что опорожнение желудка или кишечника часто снимало боль. Наблюдения над ранеными или больными животными, безошибочно выбирающими среди растений нужные «лекарства», также обогащали арсенал лекарственных средств человека. На это указывают названия некоторых растений. В древних сказаниях народов Южной Америки говорится, что целебные свойства хинного дерева туземцы обнаружили, наблюдая за пумами, которые излечивали себя от лихорадки, поедая кору этого дерева. По старинным арабским преданиям, возбуждающее действие кофе помогло открыть козы. Один пастух заметил, что козы, поевшие днем плодов с кофейного куста, были очень возбужденными и всю ночь не могли уснуть.

Народами древнего мира использовалось до 21 000 видов растений. Уже на самых ранних стадиях развития человечества растения были не только источником питания людей, они помогали человеку избавиться от болезней. Самый древний из дошедших до нас медицинских трактатов — это табличка, найденная при раскопках шумерского города (III тысячелетие до н. э.). В 145 строках на шумерском языке





Боярышник против 100 болезней

даны прописи 15 рецептов. Культуру и знания древних шумеров унаследовали вавилоняне, которые применяли в лечебных целях корень солодки, дурман, белену, льняное семя и др. Вавилоняне заметили, что солнечный свет отрицательно воздействует на целебные свойства некоторых растений, поэтому сушили их в тени, а некоторые травы даже собирали ночью. Широко применялись растения в Китае, Индии, Тибете. Еще в 3216 г. до н. э. китайский император Шен-нун написал работу по медицине «Бень-цао» («Травник»), где в основном описывались растительные средства. Китайская медицина использовала более 1500 растений. Древнеиндийская медицина, изложенная в «Аюрведе» (I в. до н. э.), использовала около 800 растений. С III в. в Индии началось возделывание лекарственных растений. Тибетская медицина возникла на базе индийской, и в трактате по тибетской медицине «Жуд-Ши» есть большой раздел, посвященный использованию лекарственных растений. В книге Авиценны «Канон врачебной науки» описаны около 900 растений и способы их применения. В «Папирусе Эбера», относящемся к VI в. до н. э., египтяне собрали более 900 рецептов лечения травами различных заболеваний. А в Европу лечение травами пришло из Древней Греции. В своей лечебной практике Гиппократ использовал около 200 лекарственных растений и применял их без переработки. Гиппократ считал, что лекарственные вещества содержатся в природе в оптимальном виде и лекарственные растения в необработанном виде и в виде соков оказывают лучшее действие на организм человека. Древнегреческий врач писал,

Глава 1. Немного из истории траволечения



что «медицина есть искусство подражать целебному воздействию природы».

В Древнем Риме медицина развивалась под сильным влиянием греческой медицины. До сих пор пользуются медики рецептами растительных лекарств римского врача Галена. Наибольшее значение имеют два его травника, в которых описано более 300 лекарственных средств из растений. Гален (в противоположность Гиппократу) считал, что у растений есть два начала: одно из них оказывает на больной организм лечебное действие, другое бесполезно или даже вредно. Гален ввел технологию получения таких лекарственных форм, как настойки и экстракты, которые быстро завоевали популярность во всех странах Европы. Он имел свою аптеку в Риме, где сам готовил лекарства для больных. Им описано изготовление порошков, пилюль, мазей, пластырей, горчичников, сборов.

Действие лекарственных растений зависит от содержания в них активных веществ: алкалоидов, гликозидов, дубильных веществ, эфирных масел и др. Нельзя сказать, что растительные препараты полностью заменяют синтетические лекарства, но в наше время фитотерапия (лечение лекарственными растениями) переживает свое второе рождение.

Ни для кого не секрет, что в последние годы значительно возрос интерес к растительным препаратам. Возвращаясь к опыту традиционной медицины (в данном случае фитотерапии), люди стремятся избежать при лечении многих побочных эффектов, присущих антибиотикам и другим синтетическим



Боярышник против 100 болезней

лекарствам. При правильном применении растительные препараты обладают более мягким действием, менее токсичны, чем синтетические, и не вызывают привыкания и аллергии. Более того, растения помогают справиться с вредными бактериями, которые приобрели устойчивость против антибиотиков. Они способны усиливать иммунитет человека, избавляя его от болезней. Однако следует заметить, что все это верно только при грамотном и правильном их использовании.

В народе, к сожалению, бытует мнение, что фитотерапия абсолютно безопасна и безвредна, а, соответственно, применяться может без ограничений. Если приобретая химический препарат в аптеке, большинство пациентов относятся к нему по крайней мере настороженно (что, в общем-то, правильно), то принять отвар из сбора лекарственных растений по совету соседки те же люди могут практически не задумываясь. А между тем такая беспечность опасна, ведь среди лекарственных растений есть немало ядовитых. Да и лекарственными их подчас делает именно этот факт токсичности, и полезное или вредное их действие определяется дозировкой. Любой, в том числе и натуральный, препарат имеет как свои показания, так и противопоказания, а при передозировке его лечебное действие сменяется токсическим.

Таким образом, применяя лекарственные травы для лечения, необходимо учитывать все сказанное выше. Оптимальным, конечно, является лечение у профессионального фитотерапевта, что, правда, не всегда возможно. Поэтому, применяя прописи ле-

Глава 1. Немного из истории траволечения



карственных сборов самостоятельно и используя при этом справочную информацию, необходимо:

- 1) точно соблюдать дозировку, указанную в прописи, при смешивании лекарственного сырья;
- 2) готовить лекарственную форму (настой, отвар, настойка и т. д.) точно выдерживая технологию ее приготовления;
- 3) правильно хранить приготовленную форму;
- 4) строго соблюдать дозировку при приеме готового лекарства;
- 5) внимательно изучить противопоказания всех компонентов, входящих в сбор, и соотнести их с настоящим диагнозом, а также перенесенными заболеваниями пациента.

Только такой подход обеспечит безопасность лечения лекарственными растениями.

Глава 2

Боярышник — царь растений

Боярышник относится к ягодным растениям семейства розоцветных и используется человеком очень давно как пищевое и как лекарственное растение.

Род боярышника насчитывает множество видов, более десятка из них встречаются в России. Среди них наибольшей ценностью как лекарственное растение обладает *боярышник кроваво-красный* (крово-но-красный). Это небольшое деревце с пурпурно-коричневыми блестящими побегами. Стволы и ветви боярышника обычно усажены колючками, листья очередные, с прилистниками, обычно с обеих сторон волосистые.

Боярышник цветет в мае-июне и очень красив в это время. Его белые или розоватые цветки обладают приятным ароматом.

Боярышник плодоносит с конца августа, его плоды — ярко-красные, очень редко оранжево-желтые. В лесах плоды боярышника остаются висеть до самой зимы, до тех пор, пока их не склюют птицы. На фоне белого снега ярко окрашенные ягоды боярышника на самом деле напоминают брызги крови и говорят о том, что свое русское название — боярышник кроваво-красный — этот кустарник получил неслучайно.

Боярышник неприхотлив к внешним условиям. Если он появится в саду среди культурных растений, за ним почти не потребуются ухода.

Где же растет боярышник

Боярышник широко распространен в России. Он встречается в восточных районах лесной, лесостепной и степной зон европейской части России, а также в Западной и Восточной Сибири, включая Забайкалье.

Произрастает он обычно в освещенных сухих лесах, на опушках и полянах, в степных оврагах, на лугах, в долинах, на склонах гор, по речным поймам.

Основные запасы боярышника кроваво-красного сосредоточены в Алтайском и Красноярском краях, Новосибирской, Кемеровской, Иркутской, Курганской, Омской и Тюменской областях.



Что в боярышнике полезного

Химический состав плодов, цветков и других частей боярышника в настоящее время изучен достаточно хорошо. Плоды боярышника содержат холин, ацетилхолин, органические кислоты (кратегусовую, лимонную, винную), жирные кислоты (арахионовую, пальмитиновую, миристиновую, стеариновую), ненасыщенные жирные кислоты (масляную, линолевую).

Установлено наличие в боярышнике тритерпеновых кислот: олеановой, урсоловой и кратеговой. Кроме того, плоды содержат воскообразные и дубильные вещества, сахар, белки, аскорбиновую кислоту, амигдалин.



Боярышник против 100 болезней

В цветках боярышника найдены кофейная и хлорогеновая кислоты, гиперозид, кверцетин, ацетилхолин и триметиламин (имеющий неприятный запах селедки). Цветки содержат до 75 % эфирного масла, витамины С, А, соли магния и алюминия, натрий, кальций, хлориды, карбонаты, сульфаты, дубильные вещества.

С недавних пор указывается на наличие в цветках боярышника и тритерпеновых кислот — олеановой, урсоловой.

В коре находится глюкозид эскулин (кратегин), в листьях есть фитонциды.

Основным действующим целебным веществом, являются кристаллические красящие вещества оранжевого и красного цвета — флавоновые глюкозиды. Флавоноиды — биологически активные соединения, имеющиеся во многих лекарственных растениях.

Свое название эта группа природных соединений получила от латинского слова *Daunt* — «желтый», так как многие вещества этой группы имеют характерную желтую окраску.

Флавоноидами, кроме боярышника, богаты такие лекарственные растения, как бессмертник песчаный, спорыш, зверобой продырявленный, пижма обыкновенная и многие другие.

Лекарственные растения, содержащие флавоноиды, назначаются при гипертонической болезни, при заболеваниях печени, сердца и т. д.

В лекарственных целях препараты боярышника применяют при функциональных расстройствах сердечной деятельности, жидкий экстракт плодов боярышника входит в состав препарата кардиовалена.

Глава 2. Боярышник — царь растений



Как использовать боярышник

Некоторые виды боярышников специально выращивают в садах, его высаживают в парках и скверах. Он очень привлекателен в любое время года. Весной его украшают белые цветы, осенью и зимой ярко-красные плоды. Особый эффект кустарнику придает окраска коры стволов и ветвей. Кора старых стволов боярышника — темно-серая с трещинами, а на молодых побегах — блестящая красно-коричневая.

Также боярышник с успехом используется для создания живых изгородей. Это растение легко переносит стрижку, а кроме того, имеет множество крепких шипов, которые делают его незаменимым для создания оград вокруг садов и парков.

Плоды боярышника можно использовать в пищу. Их мякоть богата углеводами, кроме того, содержит каротин, дубильные и пектиновые вещества, многие полезные кислоты (яблочную, лимонную, виннокаменную, аскорбиновую и др.). Плоды боярышника не только полезны, но и очень приятны на вкус. Вкусовые качества боярышника особенно улучшаются после первых заморозков. Тогда плоды становятся намного слаще. Это связано с тем, что часть дубильных веществ, которые придают плодам боярышника вяжущий вкус, разрушается под воздействием холода.

Плоды едят свежими. Из них можно делать начинку для карамели и мармелад, можно использовать их для компотов и киселей. Варенье из боярышника также довольно вкусно.



Боярышник против 100 болезней

Для длительного хранения плоды боярышника сушат и засахаривают. Сушеные плоды иногда размалывают, а полученный таким способом порошок добавляют в муку, из которой делают сладкое тесто для выпечки булочек, печеня. Плоды и листья боярышника нередко заваривают вместо чая.

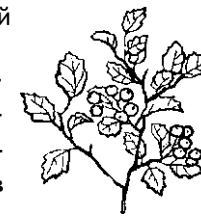
Ради вкусных плодов садоводы специально разводят некоторые виды боярышника. Чаще всего выращивают боярышник восточный с ароматными плодами и боярышник понтийский.

Боярышник используется в народном хозяйстве. Листья и особенно кору раньше применяли для окраски шерсти и тканей в красные и коричневые тона. Для изготовления токарных изделий, рукояток для различных инструментов и садово-огородных орудий используется твердая, прочная древесина боярышника. Кора может служить и дубителем.

История изучения и применения боярышника в медицине

Латинское родовое название боярышника (*Crataegus*) произошло от греческого слова, которое переводится на русский язык как «сильный», «крепкий». Это название боярышник получил за свое долголетие, стойкость к неблагоприятным условиям и за свою твердую древесину.

В народе боярышник кроваво-красный имеет свои особые названия — кусток барыня, боярка, глode. Есть и другие народные обозначения этого



кустарника, еще более меткие и обильные. Так, например, один из видов боярышника, размер шипов которого достигает 20 см, получил в народе прозвище «петушиная шпора». За шипы народ называет боярышник и «ястребиные когти».

Киргизы называют боярышник базарша, калмыки — толоне. В Азербайджане боярышник известен под названием емишан. В Грузии этот колючий кустарник именуют кунели, в Армении — црткин. А красивое слово падучель — молдавское название боярышника.

О боярышнике, как и о многих растениях, сложены многочисленные предания.

Цветущий боярышник считается символом надежды, поскольку его цветение возвещает о пришествии весны.

В греческих мифах боярышник посвящен богу брака Гименею. Поэтому при бракосочетании афинянки украшали голову венками из боярышника.

Английский король Генрих VII применял боярышник в качестве символа у Ричарда III, который в свою очередь избрал его своей эмблемой, так как обнаружил свою корону на кусте боярышника после битвы у Босворта в 1485 г. Эта битва принесла ему славу.

О происхождении колючек боярышника сложены легенды. Вот одна из них. Однажды маленькая птичка пеночка спешила к своему гнезду, чтобы покормить птенчиков. Но вдруг над ней нависла зловещая тень. Это был ястреб. Пеночка испугалась, заметалась из стороны в сторону и укрылась в зарослях



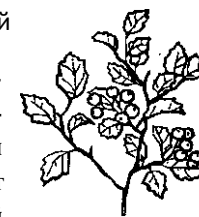
Боярышник против 100 болезней

ближайшего кустарника. Камнем упал рядом пернатый хищник, чтобы схватить пеночку. Но в кусты он залететь не смог, испугался шипов.

В колючие заросли, где невредимой укрылась маленькая пичуга, такой крупной птице, как ястреб, не проникнуть. По легенде, именно по просьбе маленьких птичек и выросли колючие шипы на таких кустарниках, как боярышник. Благодаря этим шипам птицы спасаются от своих врагов. Поэтому пеночки, коноплянки часто вьют гнезда в зарослях боярышника.

Есть и другие сказания. Многие из них объясняют название растения. Одно предание рассказывает о том, что давным-давно на Руси жила барыня. Всю жизнь она заботилась об окружающих, помогала им в трудную минуту, лечила, давала полезные советы. Состарилась барыня, пришла ей пора умирать. Но не хотела старушка смерти, ведь она еще могла принести столько пользы, сделать столько добрых дел. Люди тоже не хотели, чтобы умирала добрая старушка, их любимая барыня. И обратились они к колдунье. Добрая колдунья превратила барыню в красивый куст — боярышник, который живет очень долго и приносит пользу. До сих пор барыня помогает людям всем, чем может: и листьями, и цветами, и плодами, и даже колючками.

Издавна известно о целебных свойствах этого растения. В прошлом целительную силу боярышника связывали с его колючими ветвями. Считалось, что колючие растения — это защита от злых духов, которые насылают различные болезни. В Древней Греции подвешивали ветви боярышника к воротам своих до-



мов, чтобы не дать нечисти проникнуть в жилище. Римляне клали ветки и листья боярышника в люльки своих малышей, чтобы отвести от них дьявола. В Бурятии над люлькой заболевшего ребенка во время чтения заклинаний размахивают ветвями боярышника и шиповника.

£ Не все народы считают боярышник полезным растением. Например, у древних кельтов боярышник слывет деревом, воплощающим зиму и тьму. В Молдавии его также принимают за олицетворение зла, в частности считают боярышник причиной всех опухолей и нарывов на ногах.

Плоды и цветки боярышника издавна применялись на Руси как испытанное народное средство при сердечных заболеваниях, бессоннице, головокружении, одышке. Настой из цветков боярышника знахари рекомендовали принимать больным при удушье, вызванном сердечными недомоганиями, приливе крови к голове («ударе») и при сильных нервных потрясениях.

Боярышник как целебное средство традиционно популярен не только в России. Например, в немецкой народной медицине водный настой и спиртовую настойку цветков и плодов применяют при слабой работе сердца в старческом возрасте, учащенном сердцебиении, одышке, повышенной нервной возбудимости, бессоннице и общей слабости организма вследствие физического и умственного переутомления.

Как лечебное средство боярышник известен еще со времен знаменитого греческого врача Диоскорида, то есть с I в. до н. э., когда Диоскорид составил



Боярышник против 100 болезней

описание всех лекарственных растений, применявшихся в античной медицине.

Как и другие лекарственные растения, боярышник первоначально использовался в составе настоев и отваров, которые называли зельями и снадобьями. Тайны приготовления таких снадобий были известны немногим и тщательно скрывались.

Много позднее, когда лекарственные растения начали изучать, упоминания о целебных свойствах боярышника появились в специальных книгах, называвшихся лечебниками и травниками.

В XV–XVII вв. боярышник можно было купить в «зеленых лавках», которые имелись во многих городах России. Владельцы этих лавок сами собирали лекарственные растения и готовили из них снадобья, зелья.

Во время правления Петра I изучение и применение лекарственных растений приобрело особо широкий размах уже на государственном уровне. Создаются «аптекарские сады и огороды». В саду учрежденной Петром постоянной аптеки в Лубках культивировались некоторые лечебные дикорастущие растения. Сохранились сведения, что среди них были и кусты боярышника.

При Петре I, как известно, заготовки дикорастущих растений велись в широких масштабах. На крестьян была наложена так называемая ягодная повинность, которая обязывала их собирать лекарственные растения для аптек. Для жителей многих деревень обязательным был сбор боярышника.

го

Р~

Глава 2. Боярышник—царь растений



С развитием химии началось более углубленное изучение лекарственных растений, в том числе и боярышника. Теперь тайны целебного воздействия растений раскрыты, и уже всем известно, что лечебные свойства трав определяются наличием в них биологически активных веществ (алкалоидов, флавоноидов, сапонинов и др.). Из боярышника стали выделять лекарственные вещества в чистом виде, превращая в отвары, настойки, таблетки.

В настоящее время боярышник широко используется в медицинской практике, он вошел в официальный перечень лекарственных средств. Научная медицина заинтересовалась этим растением сравнительно недавно. Так, жидкий спиртовой экстракт плодов боярышника был введен в практику лечения сердечных заболеваний Е. Ю. Шассом во время Великой Отечественной войны.

В современной научной медицине препараты боярышника применяются в научной медицине при нарушении ритма сердечной деятельности (тахикардии), при неврозах сердца, гипертонической болезни первой степени, при одышке, бессоннице. Исследованиями установлено, что боярышник понижает кровяное давление, улучшает сон у сердечных больных, снижает возбудимость центральной нервной системы, усиливает кровообращение в коронарных сосудах сердца и сосудах мозга.

Профессор Д. М. Российский считает, что препараты боярышника хорошо действуют при функциональных болезнях сердца, заболеваниях щитовидной железы, сопровождающихся сердцебиением, и при ослаблении деятельности сердечной мышцы



Боярышник против 100 болезней

после перенесения различных заболеваний. Экстракт боярышника оказывает стимулирующее действие на утомленное сердце, устраняет сердцебиение, уничтожает болевые ощущения и чувство тяжести в области сердца и улучшает общее самочувствие.

Действующие начала боярышника, понижая возбудимость сердечной мышцы, способствуют повышению ее сократимости, улучшают коронарное и мозговое кровообращение, а также снимают тахикардию и аритмию, устраняют тягостные ощущения в области сердца.

Боярышник назначают для внутреннего употребления в виде экстракта, настойки, каплями или в составе сборов.

Человеком используется не только боярышник кроваво-красный, но и некоторые другие виды этого растения. В медицине применяют плоды и цветы боярышника колючего или обыкновенного. Этот вид боярышника — европейский, он встречается в небольшом количестве только в Прибалтике (побережье Балтийского моря в Калининградской области) и в Закарпатье. Чаше других он культивируется как декоративное растение.

К боярышнику кроваво-красному очень близок боярышник даурский, замещающий его в Восточной Сибири, Приамурье и некоторых районах Приморья. Он отличается более светлыми (иногда оранжево-красными) плодами, обычно голыми, продолговато-ромбическими листьями. Плоды этого кустарника имеют четыре косточки.

1 В медицине используют также плоды боярышника однопестично-го и боярышника алтайского.

^ ^Щф?&
^ ^ ^ ^ ^ ^
{ЯГКЛЛЛШз

Заготовка боярышника

Лекарственным сырьем являются цветы, плоды, листья боярышника. Если у вас есть возможность, сырье боярышника можно собрать самим.

Цветки собирают в начале цветения растения, когда часть их еще не раскрылась. В это время они имеют наибольший запас действующих веществ, меньше осыпаются и лучше сохраняют окраску при последующей сушке. Отцветает боярышник очень быстро, иногда за 3-4 дня. При сборе отрывают соцветия от крупных цветоножек. Цветки также можно срезать садовыми ножницами, секаторами, ножами. Нужно иметь в виду, что цветки — самые нежные части растений, поэтому их складывают в корзины нетолстым слоем, стараясь не мять. Необходимо следить, чтобы цветки были поражены ржавчиной или росой, изъедены насекомыми, а также сильно запылены или загрязнены. Нельзя собирать цветки с отложенными на них яйцами или личинками насекомых. Следует избегать попадания в сырье боярышника похожих на него цветков терна.

Нельзя собирать цветки рано утром (пока не обсохла роса) и после дождя, так как при сушке цветы потемнеют. Цветки сушат не позже чем через 1-2 ч после сбора.

Помните, что не следует собирать боярышник для приготовления лекарственного сырья вблизи дорог

Ж? Ш с интенсивным движением транспор-
... Р ... обычно очень запы-
ленные и загрязненные, а значит, от-
равленные токсичными веществами.
I При сборе боярышника не ломайте,
не срезайте и не спиливайте круп-
ные ветки кустарника. Не обрывайте с куста все цве-
ты и соцветия, часть из них необходимо оставить для
осеменения. Если вы заготавливаете боярышник из
года в год, следует помнить о то, что нельзя вести за-
готовку в одних и тех же зарослях ежегодно.

Сушат цветки боярышника на чердаках, под наве-
сами или в помещениях с хорошей вентиляцией, рас-
стилая тонким слоем на бумаге или ткани.

Высушенные цветки по возможности нужно быстро
упаковать в фанерные ящики по 10-25 кг, выложен-
ные чистой плотной бумагой, и хранить в закрытом,
сухом, хорошо проветриваемом помещении. Можно
также хранить высушенные цветки в стеклянной
таре. Срок хранения сырья — 1 год.

Высушенные зрелые плоды боярышника (крово-
но-красного, алтайского, даурского, колючего и од-
нопестичного) должны быть шаровидной или эллип-
соидальной формы, твердые, морщинистые, длиной
6-14 мм. В мякоти плодов боярышника находится
1-3 (у боярышника колючего) или 3-4, иногда даже
5 (у кроваво-красного) косточек.

У боярышника колючего высушенные плоды бы-
вают от буровато-красного до темно-бурого, иногда
почти черного цвета. У кроваво-красного боярышни-
ка плоды обычно оранжево-красные, реже оранже-
во-бурые или бурые.

Глава 3

Лечимся боярышником

Боярышник является одним из самых распростра-
ненных лекарственных растений. Из всех существ-
ующих видов (а их около 47 на территории России)
боярышник кроваво-красный — самый распростра-
ненный вид, цветки и плоды которого широко при-
меняются в лечебных целях.

Главным образом собирают цветки (белого или
розового цвета), но плоды также широко употребле-
ют в медицине.

Препараты боярышника уменьшают возбуди-
мость сердечной мышцы, усиливают кровообра-
щение в сосудах сердца и мозга, нормализуют ритм сер-
дечной деятельности, несколько снижают кровяное
давление.

Все это способствует улучшению общего состоя-
ния больного.

Препараты боярышника рекомендуется прини-
мать при функциональных расстройствах сердечной
деятельности, слабости после перенесенных тяже-
лых заболеваний, начальной форме гипертониче-
ской болезни, бессоннице у сердечных больных.

Эффективен боярышник также при повышенной
функции щитовидной железы, атеросклерозе, нев-
розах и климактерическом периоде.

При приеме боярышника рекомендуются регу-
лярные консультации у лечащего врача.



Боярышник против 100 болезней

Атеросклероз

1.

200 мл спирта, 1 стакан свежих плодов боярышника.

Способ приготовления. Возьмите 1 стакан плодов боярышника, заполненный доверху, и засыпьте его в бутылку со спиртом, предварительно немного размячив плоды. Настаивайте 3 недели, после чего процедите.

Способ применения. Принимайте по 1 ч. л. с водой до еды на ночь.

2.

200 мл спирта, 4 ст. л. цветков боярышника.

Способ приготовления. Возьмите цветки боярышника и засыпьте их в бутылку со спиртом. Настаивайте в темноте при комнатной температуре, периодически встряхивая бутылочку. Через 10 дней препарат готов к употреблению.

Способ применения. 1 ч. л. настоя разведите в стакане воды и пейте перед едой.

3.

10 г (1 ст. л.) цветков и плодов боярышника кроваво-красного, 1 стакан водки (или чистого 40%-ного спирта).

Способ приготовления. Залейте цветки и плоды спиртом или водкой и настаивайте в закрытом сосуде 7 дней. Процедите, отожмите остатки сырья.

Способ применения. Принимайте по 20-30 капель 3-4 раза в день до еды.

4.

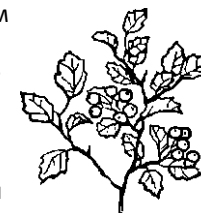
10 г цветков и плодов боярышника кроваво-красного, 200 мл кипятка.

Способ приготовления. Залейте цветки и плоды боярышника кипятком и настаивайте 2 ч. Процедите.

Глава 3. Лечимся боярышником

*

Способ применения. Принимайте по 1/3 стакана 3-4 раза в день.



20 г сушеных плодов боярышника, 200 мл кипятка.

Способ приготовления. Залейте плоды боярышника кипятком и настаивайте полчаса или варите 5 мин на слабом огне.

Способ применения. Пейте перед едой и на ночь по 200 мл отвара.

6.

1 стакан свежих или сушеных плодов боярышника, 500 мл кипятка, 2 ст. л. сахарного песка.

Способ приготовления. Заварите 1 стакан плодов боярышника кипятком, добавьте сахар и варите на очень медленном огне 40 мин (отвар должен увариться наполовину). Храните отвар с ягодами, не процеживая, в холодильнике.

Способ применения. Принимайте отвар по 1 ст. л. перед едой и 2 ст. л. на ночь.

7.

40 г плодов боярышника кроваво-красного, 10 г листьев березы белой, 10 г травы донника лекарственного, 10 г корня солодки голой, 10 г цветков липы сердцевидной, 20 г травы душицы обыкновенной, 20 г листьев мать-и-мачехи, 20 г листьев подорожника большого, 30 г побегов хвоща полевого, 30 г травы и семян укропа, 40 г истолченных плодов шиповника, 50 г травы бессмертника песчаного, 500 мл кипятка.

Способ приготовления. 1 ст. л. смеси заварите кипятком, дайте настояться 30 мин.

Способ применения. Принимайте по 150 мл 3 раза в день за 10-25 мин до еды в течение месяца. В результате лечения этим настоем у большинства больных наступает заметное улучшение общего состояния: уменьшается головная боль,



Боярышник против 100 болезней

пропадают головокружение, боль в сердце, нормализуется сон. С 7-8-го дня лечения отмечается постепенное снижение артериального давления.

8.

0,5 кг зрелых плодов боярышника кроваво-красного, 100 мл воды.

Способ приготовления. Помойте плоды и подробите их деревянным пестиком в любой деревянной посуде. Добавьте 100 мл воды, нагрейте до 40 °С и положите в соковыжималку.

Способ применения. Полученный сок пейте по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой. Такой отвар оказывает благотворное действие на сердце, особенно в пожилом возрасте: предотвращает перенапряжение и изнашиваемость сердечной мышцы.

Атеросклероз часто приводит к образованию сгустка (бляшки) крови в мозгу, в результате чего могут произойти нарушение мозгового кровообращения, апоплексия, инсульт.

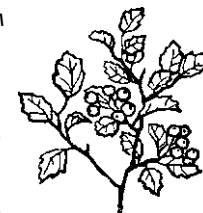
Иногда микроинсульт происходит, когда крупная артерия оказалась сужена в результате атеросклероза.

Таким образом мозг не получает необходимого количества крови. Для избежания инсульта как профилактическое средство следует применять лекарственный сбор, в основе которого находится боярышник.

9.

3 части плодов боярышника кроваво-красного, 2 части корня окопника, 2 части корня пиона, 2 части корня шиповника, 1 часть корня валерианы, 1 часть травы пустырника, 2 части плодов рябины, 2 части корня синюхи, 400 мл кипятка.

Глава 3. Лечимся боярышником



Способ приготовления. 2 ст. л. сбора залейте 2 стаканами крутого кипятка и кипятите на водяной бане 20 мин. Настаивайте 30 мин, процедите.

Способ применения. Принимайте по 0,5 стакана 4 раза в день до еды за 30 мин до еды или после еды через 1,5-2 ч.

Вегетоневрозы

1.

1 ст. л. сухих плодов боярышника кроваво-красного, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Заварите сухие плоды 1 стаканом кипятка, дайте настояться 2 ч в теплом месте (в духовке, на плите), процедите.

Способ применения. Настой принимайте по 1-2 ст. л. 3-4 раза в день до еды при гипертонической болезни, вегетоневрозах, головокружениях, удушье, климаксе.

2.

1,5 ст. л. плодов боярышника кроваво-красного, 1,5 ст. л. цветков боярышника кроваво-красного, 3 стакана кипятка.

Способ приготовления. Возьмите поровну плодов и цветков, хорошо перемешайте, 3 ст. л. смеси и заварите 3 стаканами кипятка. Дайте настояться в теплом месте 2 ч, процедите.

Способ применения. Настой принимайте по 1 стакану 3 раза в день за 30 мин до еды или через 1 ч после еды при сердечных заболеваниях, удушье, головокружении, в начале климактерического периода до исчезновения признаков заболевания и восстановления хорошего самочувствия.

10 г высушенных плодов, 100 г водки или 40%-ного спирта.

ВЩ^Ж* Щ **Способ приготовления.** Дайте высушенным плодам настояться 10 дней в 100 г водки или спирта, профильтруйте. Настойку принимайте по 30 капель с водой 3 раза в день до еды.

4.

10 г цветков боярышника кроваво-красного, 100 мл водки или 40 %-ного спирта.

Способ приготовления. Цветкам дайте настояться в 100 мл водки или спирта, профильтруйте.

Способ применения. Настойку принимайте по 20-25 капель 3 раза в день до еды.

5.

1 часть плодов фенхеля обыкновенного, 3 части цветков ромашки аптечной, 4 части цветков липы сердцевидной, 4 части цветков боярышника кроваво-красного, 1 л воды.

Способ приготовления. Вскипятите воду в неэмалированной кастрюле и засыпьте в нее сбор трав. Варите травы в течение 20 мин, постоянно помешивая. Затем снимите кастрюлю с огня и процедите отвар через марлю в стеклянную банку. Дайте настояться отвару еще 1 ч в прохладном месте.

Способ применения. Принимайте в теплом виде по 0,5 стакана отвара 2-3 раза в день за 20-30 мин до еды в течение 2-3 месяцев. Затем сделайте перерыв и снова проведите курс лечения отваром.

6.

1 часть плодов аниса обыкновенного, 1 часть плодов ромашки аптечной, 1 часть плодов боярышника кроваво-красного, 1 часть плодов шиповника, 1 л воды.

Способ приготовления. В кипящую воду (желательно в неэмалированной посуде) высыпьте сбор трав и варите их

"20-30 мин, постепенно помешивая. За- Ш
"тем процедите отвар через марлю в стек- ^ § С О § & 2 &
" льянную посуду и слегка остудите. ~ 3 ч ¶ 1 § 1 >

Способ применения. Принимайте в теплом виде по 0,5-1 стакану отвара 3-4 1
раза в день за 30 мин до еды или через 1 ч после еды. Курс лечения — 1-2 месяца, затем — перерыв на месяц, повторить процедуру.

Гипертоническая болезнь

1.

1 часть травы адониса, 1 часть цветков боярышника, 1 часть березовых листьев, 2 части травы пустырника, 1 часть травы хвоща полевого, 500 мл кипятка.

Способ приготовления. 2 ст. л. измельченной смеси залейте кипятком и дайте настояться, укутав, 5-6 ч, затем процедите.

Способ применения. Принимайте по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде. Применяйте при гипертонической болезни I и II стадии, при симптоматических гипертониях, осложненных сердечной недостаточностью 1 -й и 2-й степени в стадии компенсации и субкомпенсации.

2.

1 часть травы адониса, 1 часть плодов боярышника, 2 части травы мяты перечной, 3 части травы пустырника, 2 части травы сушеницы, 1 часть почечного чая, 500 мл кипятка.

Способ приготовления. 2 ст. л. измельченной смеси залейте 500 мл крутого кипятка. Кипятите 10 мин, дайте настояться, укутав, 30 мин, процедите.

Способ применения. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Применяйте при гипертонической болезни I и II стадии и при симптоматических гипертониях со стенокардией.

Ж Ж т

3. **Способ приготовления.**

1 часть травы пустырника, 1 часть травы сушеницы, 1 часть цветков боярышника, 1 часть листьев омелы, 1 л кипятка.

Способ приготовления. 4 ст. л. смеси залейте кипятком и дайте настояться 8 ч, процедите.

Способ применения. Принимайте по 0,5 стакана настоя 3 раза в день через 1 ч после еды. Применяйте при гипертонической болезни.

4.

По 1 ст. л. цветков боярышника, травы пустырника, травы сушеницы, листа омелы, 1 л кипятка.

Способ приготовления. Измельченную смесь заварите кипятком, дайте настояться 8 ч, процедите. Настой принимайте по 0,5 стакана 3 раза в день через 1 ч после еды при гипертонии.

5.

По 1 ст. л. плодов и цветков боярышника, травы пустырника, травы сушеницы, травы василистника, плодов шиповника, 1 л кипятка.

Способ приготовления. Смесь заварите кипятком, дайте настояться 8 ч, процедите.

Способ применения. Настой принимайте по 0,5 стакана 3-4 раза в день при гипертонии.

6.

3 части плодов боярышника, 3 части цветков боярышника, 3 части травы хвоща полевого, 3 части травы омелы, 3 части измельченных головки чеснока, 1 часть цветков арники, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. 1 ст. л. измельченной смеси заварите стаканом кипятка, дайте настояться 6-8 ч, процедите.

Способ применения. Настой принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды при гипертонии.

20 сясменника пахучего, 25 г листьев ежевики, 10 г цветков боярышника, 20 г травы пустырника, 15 г сушеницы болотной, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. 1 ст. л. смеси залейте кипятком. Настаивайте 1 ч, процедите.

Способ применения. Принимайте в день по 1 стакану, как чай. Этот состав применяется при прекращении месячных. После 10-дневного приема такого чая значительно прекращаются головные боли, возвращается аппетит, появляется крепкий здоровый сон.

8.

3 ст. л. цветков боярышника, 3 стакана кипяченой воды.

Способ приготовления. Залейте цветки теплой кипяченой водой и настаивайте всю ночь. Утром поставьте на огонь и дайте покипеть 5-7 мин. Снимите с огня, укутайте на 30 мин, процедите, отожмите.

Способ применения. Принимайте 1 стакан утром натощак, а остальное после еды по 1 стакану. Рекомендуется при угнетенном состоянии во время климакса.

9.

1 ст. л. сухих плодов боярышника кроваво-красного, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Заварите плоды стаканом кипятка и дайте настояться 2 ч в теплом месте, процедите.

Способ применения. Настой принимайте по 1-2 ст. л. 3-4 раза в день до еды при гипертонической болезни, вегетоневрозах, головокружениях, удушье, климаксе.

10.

Взять поровну плодов и цветков боярышника кроваво-красного, залить 3 стаканами кипятка.



Боярышник против 100 болезней

Способ приготовления. Хорошо перемешайте плоды и цветки и заварите смесь кипятком, дайте настояться 2 ч в теплом месте, процедите.

Способ применения. Настой принимайте по 1 стакану 3 раза в день за 30 мин до еды или через 1 ч после еды при сердечных заболеваниях, удушье, головокружениях, в начале климактерического периода до исчезновения признаков заболевания и восстановления хорошего самочувствия.

11.

2 части цветков календулы, 2 части корня валерианы, 3 части цветков боярышника, 1 часть трава пустырника, 3 части травы адониса, 2 части травы багульника, 2 части листов календулы, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. 1 ст. л. сбора залейте стаканом кипятка, дайте настояться, процедите.

Способ применения. Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Простатит

Боярышник также входит в состав сбора, который применяется для лечения хронического простатита у мужчин.

1.

По 10 частей ягод шиповника и боярышника, 5 частей травы сушеницы топяной, 4 части цветков ромашки, по 3 части листьев брусники и березы, корней одуванчика, травы спорыша, по 2 части травы донника лекарственного и грушанки, 0,5 л кипятка.

Глава 3. Лечимся боярышником



А Способ приготовления. 2 ст. л. сухой измельченной смеси залейте кипятком, настаивайте, укутав, 6-8 ч, процедите.

в- Способ применения. Принимайте в теплом виде 5-8 раз в день по 1/4-1/3 стакана. Весной сбор лучше настаивать на березовом соке, доведя до кипения.

2.

2 части почек тополя черного, 2 части листьев лещины, 2 части плодов и цветов боярышника, 3 части листьев подорожника, 2 части травы первоцвета весеннего, 1 часть цветков календулы, 3 стакана кипятка.

Способ приготовления. 3 ст. л. сбора залейте кипятком. Дайте настояться 30 мин, процедите.

Способ применения. Пейте по 0,5 стакана 3-4 раза в день за 30 мин до еды.

Для рассасывания опухоли предстательной железы (аденомы) используйте следующий рецепт из отвара трав, в который входят плоды боярышника.

3.

3 части корня окопника, 1 часть корня лобазника, 2 части корня пырея, 2 части цветков боярышника, 1 часть шишек хмеля, 2 части плодов шиповника, 1 часть травы зверобоя продырявленного, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. 2 ст. л. смеси залейте кипятком, дайте настояться 1 ч, процедите.

Способ применения. Принимайте по 0,5 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды.

1 часть травы душицы, 2 части травы спорыша, 2 части плодов и цветков боярышника, 2 части листьев мяты перечной, 1 часть травы золотой розги, 3 части травы петрушки, 1 часть корня



Боярышник против 100 болезней

стальника, 4 части корня солодки, 4 части листьев лещины, 3 части травы подмаренника, 3 стакана кипятка.

Способ приготовления. 3 ст. л. сбора трав залейте кипятком, дайте настояться 2 ч, процедите.

Способ применения. Принимайте по 0,5 стакана 3-4 раза в день за 30 мин до еды.

Нервное возбуждение

1.

3 части цветков боярышника, 3 части травы пустырника, 3 части травы сушеницы, 1 часть цветков ромашки, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. 1 ст. л. измельченной смеси заварите кипятком, дайте настояться 8 ч, процедите.

Способ применения. Настой принимайте по 0,5 стакана 3 раза в день через 1 ч после еды при заболеваниях сердца и как успокаивающее при нервном возбуждении.

2.

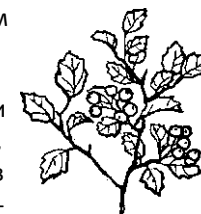
3 части плодов боярышника, 2 части цветков боярышника, 3 части корня валерианы, 3 части травы зверобоя, 3 части травы тысячелистника, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления: 1 ст. л. смеси заварите кипятком, дайте настояться 5-6 ч, процедите.

Способ применения. Настой принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день за 20-30 мин до еды.

Раздражительность, подавленное состояние, нервные срывы, депрессивные и стрессовые состояния можно лечить следующим сбором трав.

Глава 3. Лечимся боярышником



1 часть корня синюхи голубой, 2 части корня валерианы, 1 часть корня пиона, 3 части цветков календулы, 2 части цветков и плодов боярышника, 1 часть плодов шиповника, 3 стакана кипятка.

Способ приготовления. 3 ст. л. смеси залейте 3 стаканами кипятка, 15-20 мин варите на водяной бане. Настаивайте 1 ч, процедите и слейте в бутылку с крышкой.

Способ применения. Принимайте по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

4.

2 части травы вереска, 1 часть травы первоцвета весеннего, 1 часть травы пустырника, 2 части плодов и цветков боярышника, 0,5 части шишек хмеля, 1 часть травы донника, 0,5 части травы дягиля, 0,5 л водки или спирта.

Способ приготовления. 4 ст. л. сбора залейте водкой или спиртом и дайте настояться 15 дней. Процедите.

Способ применения. Принимайте по 1-2 ст. л. после еды 3-4 раза в день.

5.

3 части мяты перечной, 3 части травы пустырника сердечного, 2 части корневищ и корней валерианы лекарственной, 2 части плодов и цветков боярышника кроваво-красного, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Залейте смесь трав стаканом кипятка, дайте настояться 2 ч, процедите.

Способ применения. Принимайте в теплом виде по 0,5 стакана настоя 3 раза в день через 1 ч после еды.

6.

1 часть корней валерианы лекарственной, 1 часть травы пустырника сердечного, 1 часть плодов и цветков боярышника



Боярышник против 100 болезней

кроваво-красного, 1 часть плодов тмина обыкновенного, 1 часть плодов фенхеля обыкновенного, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Залейте смесь трав кипятком, размешайте, дайте настояться в течение 1,5-2 ч, процедите.

Способ применения. Принимайте по 0,5 стакана настоя 3 раза в день за 1 ч до еды. В качестве профилактики употребляется в течение месяца через каждый месяц.

7.

1 часть цветков ромашки аптечной, 1 часть листьев мяты перечной, 1 часть плодов фенхеля обыкновенного, 1 часть плодов и цветков боярышника кроваво-красного, 1 часть плодов тмина обыкновенного, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Залейте смесь сухих трав и плодов кипятком, дайте настояться 2 ч, процедите через 2 слоя марли.

Способ применения. Принимайте по 1 стакану отвара вечером перед сном в течение месяца, затем сделайте перерыв на месяц, а потом снова месяц лечения, пока бессонница не исчезнет совсем.

8.

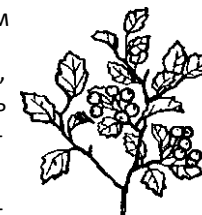
1 часть цветков ландыша майского, 2 части плодов фенхеля обыкновенного, 3 части листьев мяты перечной, 3 части плодов боярышника кроваво-красного, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Залейте сбор кипятком, дайте настояться 2 ч с закрытой крышкой в темном месте, процедите через марлю.

Способ применения. Принимайте по 1 стакану настоя 3 раза в день за 1 ч до еды или через 1 ч после еды.

2 части плодов и цветков боярышника кроваво-красного, 1 часть листьев мяты перечной, 1 часть травы полыни горькой,

Глава 3. Лечимся боярышником



1 часть плодов фенхеля обыкновенного, 1 часть цветков липы сердцевидной, 1 часть коры крушины ольховидной, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Залейте сбор кипятком, настаивайте в течение 2 ч в закрытом виде в темном месте, процедите.

Способ применения. Принимайте по 1 стакану 2 раза в день за 1 ч до еды или через 1 ч после еды до тех пор, пока состояние не улучшится, затем сделайте перерыв и повторите прием настоя.

10.

1 часть травы лапчатки гусиной, 1 часть травы чистотела большого, 1 часть травы тысячелистника обыкновенного, 1 часть цветков боярышника кроваво-красного, 1 часть цветков ромашки аптечной, 0,5 л кипятка.

Способ приготовления. Залейте сбор кипятком и настаивайте 2 ч в закрытом виде, процедите через 2 слоя марли.

Способ применения. Принимайте по 0,5 стакана настоя небольшими глотками в течение дня.

Сердечно-сосудистые заболевания

Боярышник кроваво-красный снижает возбудимость центральной нервной системы, тонизирует сердечную мышцу, усиливает коронарное кровообращение, устраняет аритмию сердца и тахикардию, снижает кровяное давление. Лекарства из боярышника в домашних условиях готовят разными способами.

1.

0,5 кг зрелых плодов боярышника кроваво-красного, 100 мл воды.



Боярышник против 100 болезней

Способ приготовления. Плоды потолките деревянным пестиком, добавьте воду, нагрейте до 40 °С и отожмите сок.

Способ применения. Пейте по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой. Особенно показано применение в пожилом возрасте.

1 ст. л. сухих плодов боярышника кроваво-красного, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Плоды боярышника кроваво-красного заварите кипятком, дайте настояться 2 ч в теплом месте (можно заварить в термосе), процедите.

Способ применения. Принимайте по 1-2 ст. л. 3-4 раза в день до еды.

3.

10 г сухих плодов боярышника кроваво-красного, 100 г водки или спирта.

Способ приготовления. Плодам дайте настояться 10 дней в 100 г водки или спирта, профильтруйте.

Способ применения. Настойку принимайте по 30 капель с водой 3 раза в день до еды.

4.

5 частей цветков боярышника, 3 части травы горца птичьего, 2 части травы хвоща полевого, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. 2 ч. л. измельченной смеси заварите кипятком, дайте настояться 1-2 ч, процедите.

Способ применения. Настой пейте в течение дня глотками при сердечной слабости.

5.

50 г цветков ромашки аптечной, 30 г спиртовой настойки боярышника, 1 стакан кипятка.

Глава 3. Лечимся боярышником



4" **Способ приготовления.** Возьмите ромашку и заварите ее кипятком, вскипятите, снимите с огня, остудите, добавьте 30 капель спиртовой настойки боярышника, все хорошо смешайте.

Способ применения. Пейте отвар 2 раза в день.

6.

: 3 части корневищ и корней валерианы лекарственной, 3 части травы пустырника сердечного, 2 части травы тысячелистника обыкновенного, 3 части цветков боярышника, 2 части плодов аниса обыкновенного, 3 стакана кипятка.

Способ приготовления. Залейте сбор кипятком и настаивайте в закрытом виде 2 ч в темном прохладном месте.

Способ применения. Принимайте по 1/4 стакана настоя 2-3 раза в день через 1 ч после еды.

Стенокардия

1.

2 ст. л. сухих цветков боярышника, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Отварите цветки, залив их стаканом воды. Кипятите 10 мин, когда остынет - процедите.

Способ применения. Принимайте по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

2.

10 г сухих цветков боярышника кроваво-красного, 100 г водки.

Способ приготовления. Боярышник залейте водкой, дайте настояться 21 день в темном месте. Процедите, отожмите.

Способ применения. Принимайте по 20-25 капель 3 раза в день.



Боярышник против 100 болезней

3.

3 части корневищ и корней валерианы лекарственной, 3 части листьев мяты перечной, 4 части листьев вахты трехлистной, 3 части плодов и цветков боярышника, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Залейте сбор кипятком, дайте настояться 2 ч с закрытой крышкой, процедите.

Способ применения. Принимайте по 0,5 стакана настоя утром и на ночь в течение месяца. Отвар также помогает при нервном возбуждении, раздражительности, бессоннице.

4.

2 части травы хвоща полевого, 3 части травы горца птичьего, 3 части цветков боярышника кроваво-красного, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Залейте сбор кипятком, настаивайте 2 ч в закрытом виде, процедите.

Способ применения. Принимайте по 1 стакану настоя 3-4 раза в день через 1 ч после еды.

5.

1 ст. л. измельченных плодов боярышника, 1 стакан кипятка.

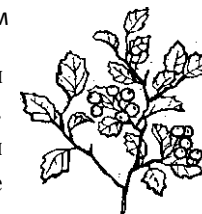
Способ приготовления. Залейте плоды боярышника кипятком, поместив их в закрывающийся сосуд. Настаивайте 2 ч на горячей плите, процедите.

Способ применения. Принимайте по 0,5 стакана 3-4 раза в день до еды.

Заболевания желудочно-кишечного тракта

Опыт народной медицины говорит о том, что боярышник можно употреблять и при желудочно-кишечных заболеваниях. Боярышник применяют не

Глава 3. Лечимся боярышником



только для лечения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Он используется вместе с другими травами как противовоспалительное средство, оказывающее благоприятное воздействие на слизистую оболочку, питая ее полезными веществами и тем самым обновляя. Поэтому боярышник также рекомендуют пить при таких острых заболеваниях, как желудочный колит, гастрит, язва желудка и др.

1.

0,5 ст. л. цветков боярышника, 0,5 ст. л. листьев подорожника, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Смесь из цветков боярышника и листьев подорожника залейте кипятком и настаивайте 2 ч в закрытом сосуде, процедите.

Способ применения. Принимайте по 1/4 стакана 3-4 раза в день до еды.

2.

1 часть корневищ аира болотного, 1 часть листьев вахты трехлистной, 1 часть травы золототысячника малого, 1 часть цветков боярышника кроваво-красного, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Залейте сбор из трав кипятком и настаивайте 2 ч в прохладном месте в закрытом сосуде. Процедите настой через марлю.

Способ применения. Принимайте в теплом виде по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в день за 20 мин до еды в течение месяца.

3.

1 часть цветков липы сердцевидной, 2 части семян льна посевного, 2 части корневищ и корней солодки, 2 части цветков боярышника кроваво-красного, 2 части корневищ аира



Боярышник против 100 болезней

болотного, 1 часть листьев мяты перечной, 2 части плодов фенхеля обыкновенного, 1 л воды.

Способ приготовления. В кипящую воду всыпьте сбор трав и кипятите в течение 20 мин, постоянно помешивая. Затем снимите

кастрюлю с огня, процедите отвар в банку и оставьте на 1 ч в прохладном месте для остывания.

Способ применения. Принимайте отвар по 2/3-3/4 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

4.

По 2 ст. л. цветков или плодов боярышника, травы пустырника, травы подорожника, 1 ст. л. цветочных корзинок ромашки аптечной, 0,5 л кипятка.

Способ приготовления. Сбор трав залейте кипятком и настаивайте 1-2 ч в закрытом сосуде. Процедите.

Способ применения. Принимайте в теплом виде по 0,5 стакана 3-4 раза в день до еды.

5.

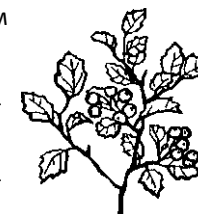
1 часть цветков ромашки, 2 части плодов боярышника, 1 часть листьев крапивы жгучей, 2 части корней аира, 1 часть травы зверобоя, 2 части листьев мяты перечной, 3 части корней ревеня, 1 часть травы подорожника, 1 часть корней дуба, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. 2 ст. л. сбора залейте кипятком, дайте настояться 30 мин, процедите.

Способ применения. Пейте по 0,5 стакана 3-4 раза в день за 20-30 мин до еды.

1 часть травы полыни, 2 части травы мяты перечной, 2 части травы боярышника, 1 часть травы фенхеля, 1 часть травы горца змеи-

Глава 3. Лечимся боярышником



ного, 3 части корней солодки, 1 часть травы зверобоя, 2 части корня аира, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. 2 ст. л. сбора залейте кипятком, дайте настояться 30 мин, процедите.

Способ применения. Пейте по 0,5 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды.

7.

50 г меда, 100 г сливочного масла, 50 г измельченного порошка плодов и цветов боярышника, 1 стакан кипяченой воды.

Способ приготовления. Все тщательно размешайте.

Способ применения. Принимайте по 3 ст. л. 4 раза в день до еды.

8.

1 стакан сока алоэ, 2 стакана оливкового масла, 1 стакан измельченных плодов боярышника, 1 стакан меда.

Способ приготовления. Стакан меда вылейте в кастрюлю, добавьте в него сок алоэ, оливковое масло и размельченные плоды боярышника и варите на малом огне 1,5-2 ч. Остудите.

Способ применения. Принимайте по 2 ст. л. 3-5 раз в день за 30 мин до еды. Состав держите в холодильнике.

9.

2 части цветков ромашки, 2 части травы душицы, 3 части плодов и цветков боярышника, 1 часть корней валерианы, 3 части листьев эвкалипта, 1 часть травы череды трехраздельной, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. 2 ст. л. сбора залейте кипятком, дайте настояться 30 мин, процедите.

Способ применения. Принимайте по 0,5 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды.



Боярышник против 100 болезней

10.

2 части цветков боярышника, 2 части цветков ромашки, 3 части листьев календулы, 1 часть корней аира, 2 части цветков клевера, 1 часть травы зверобоя продырявленного, 3 части травы сушеницы топяной, 3 стакана воды.

Способ приготовления. Вскипятите в эмалированной посуде 3 стакана воды, бросьте в нее цветки боярышника, ромашки, календулы, клевера и кипятите 20 мин при закрытой крышке, затем процедите. Добавьте в посуду остальные травы и кипятите еще 10 мин. Полученный настой процедите.

Способ применения. Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день до еды (за 20 мин) в теплом виде. Курс лечения 2-3 месяца.

11.

1 часть травы чистотела большого, 3 части травы тысячелистника обыкновенного, 3 части плодов и цветков боярышника кроваво-красного, 3 части цветков ромашки аптечной, 3 части травы зверобоя продырявленного, 1 л воды.

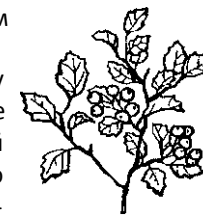
Способ приготовления. Вскипятите в эмалированной кастрюле воду и всыпьте в нее сбор трав. Варите в течение 20 мин, постоянно помешивая. Затем слейте отвар в стеклянную банку, процедив через два слоя марли. Остудите в прохладном месте (1 ч).

Способ применения. Принимайте по 2/3 стакана отвара 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 1-2 месяцев, затем сделайте перерыв на 1 месяц и снова повторите курс лечения отваром.

12.

1 часть листьев вахты трехлистной, 1 часть плодов и цветков боярышника кроваво-красного, 1 часть плодов фенхеля обыкновенного, 1 часть травы тысячелистника обыкновенного, 1 часть листьев мяты перечной, 1 часть травы золототысячника, 1 л воды.

Глава 3. Лечимся боярышником



Способ приготовления. Вскипятите воду в эмалированной посуде и засыпьте в нее сбор трав. Варите с закрытой крышкой 15-20 мин, затем слейте в стеклянную банку, процедив отвар через марлю. Дайте настояться еще 2 ч.

Способ применения. Принимайте отвар в теплом виде по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Простудные заболевания

Боярышник также используется в составе настоев из сбора трав для профилактики и лечения простудных заболеваний, таких как ангина, грипп, насморк и др.

1.

0,5 ст. л. плодов боярышника кроваво-красного, 0,5 ст. л. плодов шиповника, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. 1 ст. л. смеси из промытых и очищенных плодов боярышника и шиповника заварите кипятком, перелейте в закрытый сосуд и настаивайте 2 ч на горячей плите или в духовке, не доводя до кипения, процедите.

Способ применения. Принимайте по 3 ст. л. 3-4 раза в день до еды.

1 часть плодов шиповника майского, 1 часть плодов брусники обыкновенной, 1 часть плодов боярышника, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Залейте смесь плодов кипятком, закройте крышкой и дайте настояться 2 ч, процедите.

Способ применения. Принимайте по 1 стакану за 1 ч до еды 3-4 раза в день.



Боярышник против 100 болезней

3.

Следующий отвар следует принимать после тяжелых простудных заболеваний как восстанавливающее витаминное средство, а также в весенний период при авитаминозе.

3 части листьев крапивы двудомной, 7 частей плодов рябины обыкновенной, 3 части плодов боярышника, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Залейте травяной сбор кипятком, дайте настояться 2 ч, процедите через марлю. ~

Способ применения. Принимайте по 0,5 стакана настоя 3 раза в день за 2 ч до еды или через 2 ч после еды в течение месяца.

4.

Как витаминное средство заваривайте и пейте, как чай, следующий настой.

1 часть плодов майского шиповника, 1 часть плодов малины обыкновенной, 1 часть плодов боярышника кроваво-красного, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Залейте 2 ст. л. сбора кипятком, дайте настояться 2 ч с закрытой крышкой, процедите через марлю.

Способ применения. Принимайте по 0,5 стакана настоя 3 раза в день через 1 ч после еды в течение месяца, затем сделайте перерыв на месяц и снова повторите курс лечения настоем.

5.

1 часть плодов шиповника майского, 1 часть плодов малины обыкновенной, 1 часть плодов боярышника кроваво-красного, 1 часть листьев брусники обыкновенной, 1 часть листьев черной смородины, 0,5 л кипятка.

Способ приготовления. Заварите сбор кипятком, дайте настояться 2 ч с закрытой крышкой, процедите через марлю.

Глава 3. Лечимся боярышником



Способ применения. Принимайте по 0,5 стакана 2 раза в день в течение месяца.

2 части листьев малины, 1 часть листьев душицы, 2 части плодов и цветков боярышника, 3 части листьев мать-и-мачехи, 1 часть листьев подорожника, 2 части корней солодки, 2 части корней алтея, 2 части травы чабреца, 2 части плодов аниса, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. 3 ст. л. сбора залейте кипятком и варите на водяной бане, дайте настояться 30 мин, процедите.

Способ применения. Пейте по 0,5 стакана 3-4 раза в день в теплом виде за 20 мин до еды. Курс лечения 2-3 месяца.

7.

3 части плодов боярышника, 2 части корней девясила, 1 часть травы душицы, 1 часть листьев шалфея, 3 части листьев багульника, 1 часть листьев полыни горькой, 1 часть травы зверобоя, 3 стакана кипятка.

Способ приготовления. 4 ст. л. сбора залейте кипятком, грейте на водяной бане 30 мин, дайте настояться 2 ч, процедите.

Способ применения. Принимайте по 0,5 стакана 3-4 раза в день за 30 мин до еды.

8.

30 г плодов боярышника, 30 г корня девясила, 30 г плодов шиповника, 0,5 л водки или 40%-ного спирта.

Способ приготовления. Очистите и промойте плоды, залейте их спиртом или водкой, дайте настояться 10 дней.

Способ применения. Пейте по 1 ст. л. 3 раза в день после еды. Курс лечения - 1 месяц.

9.

2 части почек березы, 2 части травы зверобоя, 3 части плодов боярышника, 1 часть листьев крапивы, 1 часть листьев шалфея, 1 часть цветков липы, 0,5 л водки или спирта.



Боярышник против 100 болезней

Способ приготовления. Залейте травы водкой или спиртом и настаивайте 15 дней в темном прохладном месте.

Способ применения. Принимайте настойку по 0,3-0,5 стакана после еды 3-4 раза в день.

10.

1 стакан измельченных сухих плодов боярышника, 50 г сосновых почек, 50 г тысячелистника, 50 г плодов шиповника, 5 г полыни, 2,5 л кипяченой воды, 200 г сока алоэ.

Способ приготовления. Все залейте кипяченой водой, дайте настояться 2 ч, потом поставьте на огонь и варите с закрытой крышкой 10 мин на небольшом огне. После этого кастрюлю закутайте в одеяло на сутки. Затем настой процедите и добавьте сок алоэ. Лучше сделайте сок сами (он должен быть свежим), взяв растение в возрасте от 3 до 5 лет.

Способ применения. Принимайте по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 30 мин до еды.

11.

При общем недомогании от простудного заболевания применяйте такой отвар из трав.

200 г сока алоэ, 100 г сливочного масла, 100 г пюре из сухих плодов боярышника, 2 лимона, 1 стакан молока, 100 г меда.

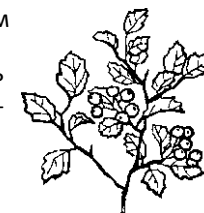
Способ приготовления. Тщательно перемешайте сок алоэ, измельченные плоды боярышника, сок лимонов. Отдельно нагрейте молоко, добавив в него масло и мед.

Способ применения. Принимайте полученную смесь, запивая ее молочным напитком, 4-5 раз в день за 30 мин до еды, пока болезнь не отступит.

12.

8 частей корневищ аира болотного, 3 части травы багульника болотного, 4 части травы зверобоя продырявленного, 5 частей плодов шиповника, 500 мл кипятка.

Глава 3. Лечимся боярышником



Способ приготовления. Заварите смесь из трав в заварочном чайнике, настаивайте 20-30 мин.

Способ применения. Пейте, как чай.

13.

2 ст. л. сухих плодов боярышника, 2 ст. л. плодов шиповника, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Плоды боярышника и шиповника заварите 1 стаканом кипятка в закрытом сосуде, настаивайте на горячей плите, но не кипятите.

Способ применения. Принимайте по 1/4 стакана 5 раз в день до еды.

14.

2 ст. л. сухих плодов боярышника, 2 стакана воды, 20 г сахарного песка.

Способ приготовления. Плоды измельчите в кофемолке, залейте горячей водой и поставьте в темное место на 4-5 ч. Процедите через 2 слоя марли, добавьте сахарный песок, размешайте.

Способ применения. Пейте перед едой по 0,5 стакана.

15.

При ангине и кашле с затрудненным дыханием принимайте отвар из следующего сбора трав.

2 части листьев мать-и-мачехи обыкновенной, 3 части листьев подорожника большого, 3 части цветков боярышника кроваво-красного, 2 части травы фиалки трехцветной, 0,5 л воды.

Способ приготовления. В кипящую воду засыпьте сбор трав и варите на небольшом огне в течение 15-20 мин, периодически помешивая. Затем слейте отвар в стеклянную бутылку или банку, закройте крышкой и настаивайте 1 ч.



Боярышник против 100 болезней

Способ применения. Принимайте в теплом виде по 1/4-1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

16.

4 части почек сосны обыкновенной, 3 части плодов боярышника кроваво-красного, 3 части листьев подорожника большого, 3 части листьев мать-и-мачехи, 0,5 л воды.

Способ приготовления. В кипящую воду засыпьте сбор трав и плоды, варите на медленном огне в течение 20 мин, помешивая. Затем слейте отвар в стеклянную бутылку или банку, немного охладив и процедив через несколько слоев марли. Настаивайте отвар 1 ч.

Способ применения. Принимайте по 1 стакану за 1 ч до еды.

эва 4

Неувядающая красота

•Цоярышник применяют не только в медицине, при лечении или профилактике того или иного заболевания. Это растение с успехом используется и в косметологии. Оно поможет вам сохранить красоту кожи вашего лица и тела, ногтей и волос. Кроме того, боярышник обладает восстанавливающим действием, поэтому я советую вам обратиться к нему, чтобы вернуть коже и волосам привлекательность.

НАСТОЙКА ИЗ БОЯРЫШНИКА

1 ст. л. сухих ягод боярышника, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Ягоды боярышника высушите и разотрите. Залейте их кипятком и поставьте в теплое место на 2 ч, чтобы он настоялся. После этого настойку процедите через марлю.

Способ применения. Настойку употребляйте по 2 ст. л. перед каждым приемом пищи. Она способствует улучшению обмена веществ, что в свою очередь благотворно влияет на кожу.

Рецепты для кожи лица

ЛОСЬОН ИЗ БОЯРЫШНИКА

2 ст. л. свежих ягод боярышника, 200 мл 90 %-ного косметологического спиртового раствора.

Способ приготовления. Помните ягоды боярышника и залейте спиртовым раствором. Оставьте на 30 мин настояться.

Способ применения. Протирайте кожу лица (избегая участков вокруг глаз и губ) и тела ватным тампоном, смоченным лосьоном, для очищения пор.



Боярышник против 100 болезней

ЛОСЬОН ИЗ БОЯРЫШНИКА И КАЛЕНДУЛЫ

1 ст. л. свежих ягод боярышника, 1 ст. л. свежих или сухих цветов календулы, 200 мл 90 %-ного спиртового раствора.

Способ приготовления. Ягоды боярышника помните, чтобы они дали сок, добавьте цветы календулы и залейте спиртовым раствором. Оставьте на полчаса, для того чтобы лосьон настоялся.

Способ применения. Ватным тампоном, смоченным в лосьоне, протирайте кожу лица (избегая участков вокруг глаз и губ) и тела. Лосьон обладает очищающим и антисептическим действием.

ЛЕД ИЗ ТРАВ ДЛЯ ЛИЦА

1 ч. л. свежих или сухих цветов календулы, 1 ч. л. свежих или сухих цветов ромашки, 1 ч. л. свежих или сухих цветов боярышника, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Цветы перечисленных растений залейте водой, вскипятите и поварите в течение 15 мин. Затем отвар остудите и настаивайте около 30 мин. После этого отвар процедите через марлю и залейте в форму для льда и поместите в морозильную камеру.

Способ применения. Кубики льда используйте для протирания лица по утрам вместо умывания водой. Лед увлажнит вашу кожу, убьет микробы и сузит поры.

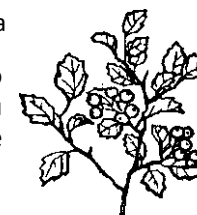
МАСКА ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ (1)

1 ч. л. свежих листьев земляники, 1 ч. л. ягод земляники, 1 ч. л. свежих листьев боярышника, 1 ч. л. ягод боярышника.

Способ приготовления. Листья боярышника и земляники помойте и мелко порежьте. Вымытые ягоды разомните и смешайте с листьями.

Способ применения. Умойте лицо и нанесите на него, а также на кожу в области декольте свежеприготовленную маску.

Глава 4. Неувядающая красота



Через 20 мин смойте маску с помощью ватного тампона, смоченного водой или молоком. Маска снимет раздражение кожи и обогатит ее витаминами.

МАСКА ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ (2)

2 ст. л. мелко нарезанных капустных листьев, 0,5 ч. л. сока из ягод боярышника, 0,5 ч. л. меда.

Способ приготовления. Капустные листья вымойте и мелко порежьте. Погрузите их в раствор меда и сока, выжатого из ягод боярышника. Оставьте пропитаться на 10 мин.

Способ применения. Листья равномерно наложите на лицо и подержите маску 15-20 мин. Маску смойте теплой водой. Маска снимет раздражение кожи и обогатит ее витаминами.

НАСТОЙ ПРОТИВ БОРОДАВОК

50 мл сока чистотела, 2 ст. л. сока из ягод боярышника.

Способ приготовления. Чистотел вместе с корнями помойте и пропустите через мясорубку. Отожмите сок и смешайте его с соком, выжатым из ягод боярышника. Полученную жидкость залейте во флакон или банку и плотно закройте.

Поставьте флакон с жидкостью в прохладное темное место на неделю. Открывайте флакон через день для того, чтобы из него выходили газы при брожении. Храните настой в прохладном месте.

Способ применения. Обильно смазывайте бородавку полученной жидкостью, оставляя ее на 3 мин. Затем смойте, через 5 мин снова намажьте и оставьте на 3 мин. Эту процедуру повторяйте в течение 15-20 мин 3 раза в день в продолжение недели.

МАЗЬ ПРОТИВ БОРОДАВОК

3-4 ягоды рябины, столько же ягод боярышника.



Боярышник против 100 болезней

Способ приготовления. Ягоды рябины и боярышника помойте и разомните.

Способ применения. Мякоть из ягод наложите на бородавку, зафиксируйте ее бинтом. Процедуру лучше всего делать на ночь, так как держать мазь желательно не менее 10 ч. Утром мазь смойте теплой водой. Для того чтобы избавиться от бородавки, необходимо повторить процедуру 8-10 раз.

КРЕМ ПРОТИВ ВЕСНУШЕК

0,5 ч. л. сока репчатого лука, 0,5 ч. л. сока из ягод боярышника, 1 яичный белок.

Способ приготовления. Выжмите из лука сок, смешайте его с соком, полученным из ягод боярышника, и взбитым белком. Перемешайте до образования однородной массы.

Способ применения. Полученной кашицей протирайте лицо с помощью ватного тампона 2 раза в день.

ОТБЕЛИВАЮЩАЯ МАСКА ДЛЯ ЛИЦА (1)

1 ст. л. сока свежего огурца, 0,5 ч. л. сока из ягод боярышника, 0,5 ч. л. нежирных сливок, 1 яичный белок.

Способ приготовления. Возьмите 2-3 свежих огурца и выжмите из них сок. Огуречный сок смешайте со сливками и соком, выжатым из ягод боярышника. Добавьте взбитый в пену белок и все хорошо перемешайте до образования однородной массы.

Способ применения. С помощью ватного тампона нанесите полученную смесь на лицо. Маску смойте через 15 мин холодной водой.

Для отбеливания веснушек применяйте эту маску 3 раза в неделю до тех пор, пока веснушки не исчезнут или не станут светлее.

Глава 4. Неувядающая красота



ОТБЕЛИВАЮЩАЯ МАСКА ДЛЯ ЛИЦА (2)

2 ст. л. тертого свежего огурца, 0,5 ч. л. борной кислоты, 0,5 ч. л. сока из ягод боярышника.

!*

Способ применения. Огурец натрите на мелкой терке, не отделяя мякоть от кожуры. Добавьте борную кислоту и сок, полученный из ягод боярышника. Хорошо перемешайте.

Способ применения. Нанесите на лицо приготовленную массу на 15-20 мин. Смойте маску холодной водой.

Для отбеливания веснушек применяйте маску 2 раза в неделю до тех пор, пока веснушки не исчезнут или не станут светлее.

МАСКА ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ ОТЕЧНОСТИ ЛИЦА

1 ст. л. заварки чая, 1 ч. л. сока из ягод боярышника.

Способ приготовления. Заварку спитого чая разбавьте соком, выжатым из ягод боярышника. Хорошо размешайте.

Способ применения. На лицо положите марлевую салфетку, а поверх нее равномерно разложите заварку, смоченную ягодным соком. Оставьте маску на 15-20 мин, после чего смойте теплой водой.

МАСКА ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ ОТЕЧНОСТИ ВЕК

1 ст. л. размельченных корней петрушки, 1 ч. л. сока из ягод боярышника.

Способ приготовления. Корни петрушки помойте и пропустите через мясорубку. Вы можете также натереть их на терке. Добавьте сок, выжатым из ягод боярышника.

Способ применения. На веки глаз положите марлевые салфетки, поверх них выложите приготовленную смесь. Через 15-20 мин смойте теплой водой.



Боярышник против 100 болезней

НАСТОЙ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ УГРЕЙ (1)

1 ч. л. измельченного корня алтея лекарственного, 1 ч. л. измельченных листьев боярышника, 100 мл воды.

Способ приготовления. Корень алтея помойте и мелко порежьте, смешайте с измельченными листьями боярышника, после чего залейте холодной водой. Настаивайте в течение 1 ч. Настой процедите через марлю.

Способ применения. Полученным настоем умывайте лицо утром и перед сном. Используйте его, для того чтобы устранить угри и вылечить себорейный дерматит.

НАСТОЙ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ УГРЕЙ (2)

1 ст. л. измельченных свежих или сухих цветов и листьев зверобоя, 1 ч. л. измельченных свежих или сухих цветов и листьев боярышника, 100 мл воды.

Способ приготовления. Листья и цветы боярышника и зверобоя помойте и мелко порежьте. Залейте холодной водой, накройте крышкой и настаивайте в течение 1 ч. После этого настой процедите через марлю.

Способ применения. Готовым раствором умывайте лицо утром и перед сном. Используйте его для лечения жирной себореи, угревой сыпи.

НАСТОЙ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ УГРЕЙ (3)

1 ч. л. измельченной свежей или сухой травы хвоща полевого, 1 ч. л. измельченных свежих или сухих листьев и цветков боярышника, 100 мл воды.

Способ приготовления. Траву хвоща мелко порежьте и смешайте с измельченными листьями и цветами боярышника. Залейте холодной водой и настаивайте в течение 1 ч. Затем настой процедите через марлю.

Способ применения. Готовым настоем умывайте лицо утром и перед сном или применяйте в качестве примочек. Испол-

Глава 4. Неувядающая красота



зуйте настоем для лечения себорейного дерматита и при жирной пористой коже лица.

ОТВАР ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ УГРЕЙ (1)

1 ч. л. измельченных корней лапчатки прямостоячей, 1 ч. л. свежих или сухих цветов боярышника, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Корни лапчатки помойте и пропустите через мясорубку. Смешайте с измельченными цветами боярышника, после чего залейте кипятком и поварите в течение 5 мин. Готовый отвар процедите через марлю.

Способ применения. Полученным отваром протирайте лицо после умывания 2-3 раза в день или применяйте его в качестве примочек. Используйте отвар для лечения жирной себореи и дерматитов.

ОТВАР ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ УГРЕЙ (2)

1 ч. л. измельченных листьев шалфея лекарственного, 1 ч. л. измельченных листьев боярышника, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Листья шалфея и боярышника помойте и мелко порежьте, залейте кипятком и поварите в течение 5 мин. Процедите отвар через марлю.

Способ применения. Полученным отваром протирайте лицо после умывания 2-3 раза в день. Используйте отвар для лечения угревой сыпи и себорейного дерматита.

НАСТОЙКА ПРОТИВ УГРЕЙ

1 ч. л. свежих или сухих цветов календулы, 1 ч. л. свежих или сухих цветов боярышника, 50 мл 40 %-ного спиртового раствора.

Способ приготовления. Цветы календулы и боярышника залейте спиртовым раствором. Настаивайте в течение 1 ч. Процедите готовый настой через марлю. Храните в прохладном темном месте.



Боярышник против 100 болезней

Способ применения. Растворите 1 ч. л. настойки в 1 стакане воды и умывайте ей лицо 1-2 раза в день. Настойка из цветов календулы и боярышника успокоит раздражение кожи. Применяйте ее для лечения жирной себореи.

МАСКА ПРОТИВ УВЯДАНИЯ КОЖИ ЛИЦА (1)

1 ч. л. измельченных листьев березы, 1 ч. л. измельченных листьев боярышника, 50 мл воды.

Способ приготовления. Листья березы и боярышника измельчите, залейте кипятком и поварите в течение 3 мин. После этого отвар немного остудите.

Способ применения. Положите на лицо марлевую салфетку, сложенную в несколько слоев. Поверх марли равномерно выложите теплый настой. Держите маску в течение 15-20 мин, после чего умойте лицо теплой водой.

Для курса вам необходимо применять маску через день в продолжение 3 недель.

МАСКА ПРОТИВ УВЯДАНИЯ КОЖИ (2)

1 ч. л. сока алоэ, 1 ч. л. сока из ягод боярышника, 50 мл воды.

Способ приготовления. Сок алоэ смешайте с соком, выжатым из ягод боярышника, залейте кипятком и поварите в течение 3 мин. Отвар слегка остудите.

Способ применения. Положите на лицо марлевую повязку, сложенную в несколько слоев. Поверх марли равномерно выложите теплый настой. Держите маску в течение 15-20 мин, умойтесь теплой водой.

Для курса восстановления свежести кожи лица применяйте маску через день в продолжение 3 недель.



МАСКА ПРОТИВ УВЯДАНИЯ КОЖИ (3)

1 ст. л. зерен овса, 1 ч. л. сока из ягод боярышника, 50 мл воды.

Способ приготовления. Овес смешайте с соком, выжатым из ягод боярышника, залейте кипятком. Кашицу прокипятите в течение 3 мин, слегка остудите.

Способ применения. Положите на лицо салфетку из марли, сложенной в несколько слоев. На марлю равномерно нанесите отвар из овса и боярышника. Через 15-20 мин умойте лицо теплой водой.

Курс восстановления свежести кожи лица 3 недели (с процедурами через день).

МАСКА ПРОТИВ УВЯДАНИЯ КОЖИ (4)

1 ч. л. меда, 1 ч. л. сока из ягод боярышника, 1 ч. л. любого растительного масла, 1 яичный желток, 500 мл молока.

Способ приготовления. Яичный желток смешайте с медом, добавьте масло и сок, выжатым из ягод боярышника. Хорошо перемешайте до образования однородной массы.

Способ применения. С помощью ватного тампона нанесите приготовленную массу на лицо. Через 10-15 мин смойте маску теплым молоком.

Такая маска увлажняет кожу, обогащает ее витаминами. Для прохождения курса используйте маску 2-3 раза в неделю в течение 3 недель.

МАСКА ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ (1)

1 ч. л. измельченного липового цвета, 1 ч. л. измельченных листьев и цветов боярышника, 50 мл воды.

Способ приготовления. Лиловый цвет измельчите и смешайте с мелко нарезанными листьями и цветами боярышника. Залейте кипятком и поварите в течение 3 мин, немного остудите.



Боярышник против 100 болезней

Способ применения. Положите на лицо салфетку из марли, сложенной в несколько слоев. Сверху равномерно выложите теплую травяную смесь на 15-20 мин. После этого умойте лицо теплой водой.

МАСКА АЛЯ СУХОЙ КОЖИ (2)

1 ч. л. измельченных листьев мяты перечной, 1 ч. л. измельченных листьев и цветов боярышника, 50 мл воды.

Способ приготовления. Листья мяты мелко порежьте и смешайте с измельченными листьями и цветами боярышника. Залейте кипятком и поварите в течение 3 мин. Остудите.

Способ применения. Положите на лицо марлевую салфетку, сложенную в несколько слоев. Сверху равномерно выложите теплую травяную смесь. Подержите маску 15-20 мин. Умойтесь теплой водой.

МАСКА ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ (3)

1 ч. л. измельченных лепестков розы, 1 ч. л. измельченных цветов боярышника, 50 мл воды.

Способ приготовления. Лепестки розы и боярышника мелко порежьте и залейте кипятком. Поварите в течение 3 мин и остудите.

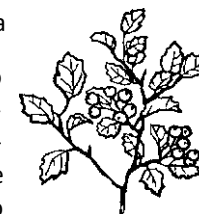
Способ применения. На лицо положите салфетку из марли, сложенной в несколько слоев. Поверх марли равномерно выложите теплую травяную смесь и подержите 15-20 мин. После этого умойтесь теплой водой.

МАСКА АЛЯ СУХОЙ КОЖИ (4)

1 ч. л. измельченных лепестков шиповника, 1 ч. л. измельченных лепестков боярышника, 50 мл воды.

Способ приготовления. Лепестки боярышника и шиповника измельчите, смешайте и залейте кипятком. Поварите в течение 3 мин и слегка остудите.

Глава 4. Неувядающая красота



Способ применения. Положите на лицо салфетку из марли, сложенной в несколько слоев. Поверх марли равномерно выложите теплую травяную смесь. Подержите маску 15-20 мин, после чего умойте лицо теплой водой.

МАСКА ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

1 ст. л. простокваши, 3 ст. л. нежирного творога, 1 ч. л. сока из ягод боярышника.

Способ приготовления. Смешайте простоквашу с соком, выжатым из ягод боярышника. Добавьте творог и хорошо перемешайте до образования однородной массы.

Способ применения. С помощью ватного тампона нанесите на лицо полученную кашицу. Через 10 мин смойте ее теплой водой. Применяйте маску 2 раза в неделю в течение 3 недель.

МАСКА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЦВЕТА ЛИЦА

1 яичный белок, 0,5 ч. л. лимонного сока, 0,5 ч. л. сока из ягод боярышника.

Способ приготовления. Смешайте сок лимона и боярышника, добавьте в полученную смесь белок и хорошо взбейте.

Способ применения. Полученную массу нанесите на лицо с помощью ватного тампона. Через 15-20 мин смойте маску теплой водой.

Эта маска очистит поры и придаст коже лица свежий, здоровый цвет.

НАСТОЙ ПРОТИВ ОПРЕЛОСТИ КОЖИ И СОЛНЕЧНЫХ ОЖОГОВ

1 ч. л. измельченных свежих или сухих цветов ромашки аптечной, 1 ч. л. измельченных свежих или сухих листьев и цветов боярышника, 1 стакан воды.



Боярышник против 100 болезней

Способ приготовления. Цветы и листья ромашки и боярышника мелко нарежьте и залейте холодной водой. Настаивайте в течение 1 ч, после чего настой процедите через марлю.

Способ применения. Протирайте лицо ватным тампоном, обильно смоченным настоем, 2-3 раза в день в течение 5 дней.

ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНАЯ МАСКА АЛЯ ЛИЦА (1)

1 ч.л. измельченных листьев боярышника, 1 ч.л. измельченных листьев щавеля, 50 мл воды.

Способ приготовления. Листья щавеля и боярышника мелко порежьте и залейте кипятком, после чего поварите в течение 3 мин. Слегка остудите.

Способ применения. Положите на лицо салфетку из марли, сложенную в несколько слоев. Поверх марли равномерно выложите травяную смесь. Подержите маску 15-20 мин, смойте теплой водой. Применяйте маску при чувствительной коже, а также для лечения угревой сыпи и себореи.

ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНАЯ МАСКА ДЛЯ ЛИЦА (2)

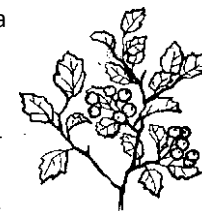
1 ст. л. дрожжей, 1 ч.л. молока, 1 ч.л. сока из ягод боярышника.

Способ приготовления. Молоко смешайте с соком, выжатым из ягод боярышника. В полученной жидкости растворите дрожжи. Масса должна быть густой и однородной.

Способ применения. С помощью ватного тампона нанесите на лицо приготовленную смесь. Через 15-20 мин смойте маску теплой водой.

Маска, приготовленная из молока, сока боярышника и дрожжей, снимет раздражение кожи и осветит ее. Для прохождения курса применяйте маску 2-3 раза в неделю в течение 3 недель.

Глава 4. Неувядающая красота



ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНАЯ МАСКА ДЛЯ ЛИЦА (3)

1 ст. л. ягод облепихи, 1 ст. л. ягод боярышника, 1 ст. л. меда, 1 яичный желток.

Способ приготовления. Ягоды боярышника и облепихи помойте и пропустите через мясорубку. Добавьте мед и желток. Все хорошо перемешайте до образования однородной массы.

Способ применения. Полученную кашу нанесите на лицо на 10-15 мин. Смойте маску теплой водой.

Маска обладает ранозаживляющим действием, снимает раздражение кожи. Применяйте маску 2 раза в неделю в течение 3 недель.

ПИТАТЕЛЬНАЯ МАСКА АЛЯ ЛИЦА (1)

1 ст. л. мякоти абрикоса, 1 ч. л. сока из ягод боярышника.

Способ приготовления. Абрикосы помойте и протрите их через сито. Если плоды не совсем спелые, натрите их на терке. К мякоти абрикоса добавьте сок, выжатый из ягод боярышника, и хорошо перемешайте.

Способ применения. Положите на лицо марлевую салфетку, сложенную в несколько слоев. Поверх марли равномерно выложите полученную смесь. Держите маску 20-30 мин, после чего умойтесь теплой водой.

Маска, приготовленная из абрикосов и сока боярышника, снимет раздражение кожи, успокоит ее. Накладывайте маску на лицо 2-3 раза в неделю в течение 3 недель.

ПИТАТЕЛЬНАЯ МАСКА ДЛЯ ЛИЦА (2)

2 ст. л. молока, 1 ч. л. сока из ягод боярышника.

Способ приготовления. Молоко перемешайте с соком, выжатым из ягод боярышника.



Боярышник против 100 болезней

Способ применения. Смочите в полученной жидкости марлевую салфетку и положите ее на лицо. Через 20-30 мин умойтесь теплой водой. Особенно полезно применять эту маску людям, имеющим сухую кожу лица, так как маска является еще и увлажняющей.

Используйте ее 2-3 раза в неделю в течение 3 недель.

ПИТАТЕЛЬНАЯ МАСКА АЛЯ ЛИЦА (3)

1 ст. л. меда, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. сока ягод боярышника.

Способ приготовления. Свежие ягоды боярышника помойте и выжмите из них сок. То же сделайте с лимоном. Хорошо перемешайте сок боярышника и лимона, добавьте мед и снова помешайте до образования однородной массы.

Способ применения. Полученную маску нанесите на вымытое лицо ватным тампоном. Через 20 мин смойте холодной водой. Маска способствует питанию кожи витаминами, делая ее нежной и бархатистой, а также улучшает цвет лица.

ПИТАТЕЛЬНАЯ МАСКА ДЛЯ ЛИЦА (4)

2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. сока из ягод боярышника.

Способ приготовления. Сметану смешайте с соком, полученным из ягод боярышника, хорошо перемешайте до образования однородной массы.

Способ применения. Полученную кашу равномерно нанесите на лицо ватным тампоном. Через 20-30 мин смойте маску теплой водой.

Маска, приготовленная из сметаны и сока боярышника, питает и увлажняет кожу, обогащает ее витаминами. Для прохождения курса наносите маску на лицо 2-3 раза в неделю в течение 3 недель.

УВЛАЖНЯЮЩАЯ МАСКА ДЛЯ ЛИЦА (1)

1 ст. л. тертых кабачков, 1 ч. л. сока из ягод боярышника.

Глава 4. Неувядающая красота



Способ приготовления. Кабачок помойте, очистите от кожуры и натрите на терке. К измельченным кабачкам добавьте сок, выжатый из ягод боярышника, и хорошо перемешайте.

Способ применения. Положите на лицо марлевую салфетку, сложенную в несколько слоев. Поверх марли равномерно выложите смесь из кабачков и боярышника. Через 20-30 мин умойтесь теплой водой.

Маска, приготовленная из кабачков и боярышника, способствует увлажнению кожи лица.

Для прохождения курса накладывайте маску на лицо 2-3 раза в неделю в течение 3 недель.

УВЛАЖНЯЮЩАЯ МАСКА ДЛЯ ЛИЦА (2)

1 ст. л. тертого баклажана, 1 ч. л. сока из ягод боярышника.

Способ приготовления. Баклажан помойте, очистите от кожуры и натрите на терке. К протертому баклажану добавьте сок, выжатый из ягод боярышника. Хорошо перемешайте до образования однородной массы.

Способ применения. Положите на лицо салфетку из марли, сложенной в несколько слоев. Поверх марли равномерно выложите смесь из баклажана и сока боярышника. Через 20-30 мин умойтесь теплой водой.

Маска, приготовленная из баклажана и сока боярышника, содействует увлажнению кожи и обогащает ее витаминами.

Для прохождения курса накладывайте маску на лицо 2-3 раза в неделю в течение 3 недель.

УВЛАЖНЯЮЩАЯ МАСКА ДЛЯ ЛИЦА (3)

1 ст. л. мякоти зеленого винограда, 1 ч. л. сока из ягод боярышника.



Боярышник против 100 болезней

Способ приготовления. Виноград помойте и раздавите ложечкой. Добавьте сок, выжатый из ягод боярышника, и хорошо перемешайте до образования однородной массы.

Способ применения. На лицо положите марлевую салфетку, сложенную в несколько слоев. Поверх марли равномерно выложите мякоть винограда, смоченную соком боярышника. Через 20-30 мин умойте лицо теплой водой.

Маска, составленная из винограда и боярышника, питает кожу лица витаминами и увлажняет ее.

Для прохождения курса накладывайте маску на лицо 2-3 раза в неделю в течение 3 недель.

УВЛАЖНЯЮЩАЯ МАСКА ДЛЯ ЛИЦА (4)

1 ст. л. клубники, 1 ч. л. сока из ягод боярышника.

Способ приготовления. Клубнику помойте, очистите от плодоножки и разомните. Добавьте сок, полученный из ягод боярышника, и хорошо перемешайте до образования однородной массы.

Способ применения. Положите на лицо марлевую салфетку, сложенную в несколько слоев. Поверх салфетки равномерно выложите приготовленную кашицу. Через 20-30 мин умойтесь теплой водой.

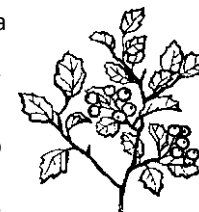
Маску, сделанную таким способом, используйте для того, чтобы обогатить кожу витаминами и увлажнить ее. Для прохождения курса маску наносите на лицо 2-3 раза в неделю в течение 3 недель.

УВЛАЖНЯЮЩАЯ МАСКА ДЛЯ ЛИЦА (5)

1 ст. л. малины, 1 ч. л. сока из ягод боярышника.

Способ приготовления. Малину помойте, отделите ягоды от плодоножки и разомните ложкой. Добавьте сок, выжатый из

Глава 4. Неувядающая красота



ягод боярышника, и хорошо перемешайте до образования однородной массы.

Способ применения. Положите на лицо марлевую салфетку, сложенную в несколько слоев. Поверх марли равномерно выложите приготовленную кашицу. Через 20-30 мин умойтесь теплой водой.

Маска обогащает кожу витаминами и увлажняет. Для прохождения курса накладывайте ее на лицо 2-3 раза в неделю в течение 3 недель.

МАСКА ДЛЯ СУЖЕНИЯ ПОР КОЖИ (1)

1 ст. л. мякоти брусники, 1 ч. л. сока из ягод боярышника.

Способ приготовления. Бруснику помойте и протрите через сито. Добавьте сок, выжатый из ягод боярышника, и хорошо перемешайте до образования однородной массы.

Способ применения. На лицо положите марлевую салфетку, сложенную в несколько раз. Поверх марли равномерно выложите смесь из ягод и сока. Через 20-30 мин умойтесь теплой водой.

Маска, приготовленная из брусники и боярышника, обладает оздоравливающим эффектом и способствует сужению пор кожи. Для прохождения курса маску накладывайте на лицо 2-3 раза в неделю в течение 3 недель.

МАСКА ДЛЯ СУЖЕНИЯ ПОР КОЖИ (2)

1 ст. л. мякоти черники, 1 ч. л. сока из ягод боярышника.

Способ приготовления. Чернику помойте и протрите через сито. Добавьте сок, полученный из ягод боярышника, и хорошо перемешайте до образования однородной массы.

Способ применения. На лицо положите салфетку из марли, сложенную в несколько слоев. Поверх марли равномерно



Боярышник против 100 болезней

выложите смесь из ягод и сока. Умойтесь теплой водой через 20-30 мин.

Маска, приготовленная из черники и боярышника, обладает оздоравливающим эффектом и способствует сужению пор кожи лица. Для прохождения курса накладывайте маску на лицо 2-3 раза в неделю в течение 3 недель.

МАСКА АЛЯ СУЖЕНИЯ ПОР КОЖИ (3)

1 ч. л. сока лимона, 1 ч. л. сока из ягод боярышника.

Способ приготовления. Срежьте шкурку лимона и выдавите сок. Смешайте сок лимона с соком, полученным из ягод боярышника. Хорошо перемешайте.

Способ применения. Смочите марлю полученным соком и положите ее на лицо. Через 15-20 мин умойтесь теплой водой.

Эта маска сужает поры и сушит кожу. Поэтому использовать ее рекомендуется людям с жирной кожей лица. Для прохождения курса накладывайте марлевую салфетку, смоченную в соке лимона и боярышника, 2 раза в неделю в течение 3 недель.

МАСКА ДЛЯ СУЖЕНИЯ ПОР КОЖИ (4)

1 ст. л. ягод смородины, 1 ч. л. сока из ягод боярышника.

Способ приготовления. Смородину помойте, отделите от веточек и разомните ложкой. Добавьте сок, полученный из ягод боярышника, и хорошо перемешайте до образования однородной массы.

Способ применения. Положите на лицо марлевую салфетку, сложенную в несколько слоев. Поверх марли равномерно выложите размятые ягоды. Через 20-30 мин умойтесь теплой водой.



Маска из ягод смородины и боярышника питает кожу витаминами и сужает поры. Для прохождения курса накладывайте маску на лицо 2-3 раза в неделю в течение 3 недель.

МАСКА АЛЯ СУЖЕНИЯ ПОР КОЖИ (5)

2 ст. л. вишни, 1 ч. л. сока из ягод боярышника.

Способ приготовления. Вишню помойте, очистите от косточек и разомните ложкой или пропустите через мясорубку. Добавьте сок, выжатый из ягод боярышника, и хорошо перемешайте до образования однородной массы.

Способ применения. Положите на лицо марлевую салфетку, сложенную в несколько слоев. Поверх марли равномерно выложите приготовленную смесь. Через 20-30 мин умойтесь теплой водой.

Эта маска питает кожу лица витаминами и сужает поры кожи.

Для прохождения курса наносите ее на лицо 2-3 раза в неделю в течение 3 недель.

МАСКА ДЛЯ РАЗГЛАЖИВАНИЯ МОРЩИН (1)

1 ст. л. мякоти персика, 1 ч. л. сока из ягод боярышника.

Способ приготовления. Персики помойте и протрите через сито. Добавьте сок, выжатый из ягод боярышника, и хорошо перемешайте до образования однородной массы.

Способ применения. Положите на лицо салфетку из марли, сложенную в несколько слоев. Поверх марли равномерно выложите мякоть персика, смоченную соком боярышника. Подержите маску в течение 20-30 мин, после чего умойте лицо теплой водой.



Боярышник против 100 болезней

Маска, приготовленная из персиков и боярышника, смягчает кожу и способствует разглаживанию морщин. Для прохождения курса маску накладывайте на лицо 2-3 раза в неделю в течение 3 недель.

МАСКА ДЛЯ РАЗГЛАЖИВАНИЯ МОРЩИН (2)

10 крупных листьев герани, 2 ст. л. молока, 2 ст. л. сока из ягод боярышника.

Способ приготовления. Смешайте молоко с соком, выжатым из ягод боярышника. Смочите листья герани в полученной жидкости.

Способ применения. Равномерно наложите пропитанные листья на лицо. Через 15-20 мин листья снимите и умойтесь теплой водой. Для прохождения курса используйте маску 2-3 раза в неделю в течение 3 недель.

ОЧИЩАЮЩАЯ МАСКА ДЛЯ ЛИЦА (1)

0,5 ч. л. соли, 0,5 ч. л. соды, 1 ч. л. сока из ягод боярышника.

Способ приготовления. Соль смешайте с содой. Добавьте сок, выжатый из ягод боярышника. Соль и сода не должны раствориться в соке.

Способ применения. Намочите ватный тампон полученной кашицей и аккуратно протрите им лицо. Очищайте лицо таким образом 2 раза в неделю.

ОЧИЩАЮЩАЯ МАСКА ДЛЯ ЛИЦА (2)

1 ст. л. сырой тертой моркови, 1 ст. л. сырой тертой репы, 1 ч. л. сока из ягод боярышника, 1 ст. л. молока.

Способ приготовления. Морковь и репу помойте, очистите от кожуры и натрите на мелкой терке. Добавьте сок, выжатый из ягод боярышника, и хорошо перемешайте.

Способ применения. Нанесите приготовленную массу на лицо на 10-15 мин. Маску смойте теплой водой. После этого ватный тампон намочите в молоке и протрите им лицо.

Глава 4. Неувядающая красота



Кроме эффективного очищения, эта маска освежает кожу и питает ее витаминами. Для прохождения курса наносите маску на лицо в течение 3 недель 2 раза в неделю.

РАСТИТЕЛЬНЫЙ СБОР ДЛЯ ВАННЫ (1)

1 ст. л. свежих или сухих цветов лаванды, 1 ст. л. свежих или сухих листьев белой ивы, 1 ст. л. свежих или сухих цветов боярышника, 1 ст. л. свежих или сухих листьев розмарина, 1 л воды.

Способ приготовления. Лаванду, иву, розмарин и боярышник залейте кипятком. Настаивайте в течение 20 мин. После этого настой процедите через марлю.

Способ применения. При приеме ванны добавьте в воду настой. Растительный сбор очистит кожу и снимет раздражение.

РАСТИТЕЛЬНЫЙ СБОР ДЛЯ ВАННЫ (2)

2 ст. л. измельченной коры дуба, 1 ст. л. свежих или сухих цветов ромашки, 1 ст. л. цветков боярышника, 1 ст. л. свежей или сухой травы зверобоя, 1 л воды.

Способ приготовления. Дуб, ромашку, боярышник и зверобой заварите кипятком. Настаивайте в течение 20 мин. Затем настой процедите через марлю.

Способ применения. При приеме ванны добавьте в воду настой. Растительный сбор очистит кожу и снимет раздражение.

РАСТИТЕЛЬНЫЙ СБОР ДЛЯ ВАННЫ (3)

1 ст. л. свежей или сухой травы тимьяна, 1 ст. л. свежих или сухих цветов боярышника, 1 ст. л. свежей или сухой травы хвоща полевого, 1 ст. л. свежей или сухой травы вереска, 1 л воды.

Способ приготовления. Тимьян, боярышник, хвощ и вереск заварите кипятком. Настаивайте в течение 20 мин. После того как отвар настоится, процедите его через марлю.



Боярышник против 100 болезней

Способ применения. Перед приемом ванны сбор добавьте в воду. Растительный сбор снимет раздражение кожи и очистит ее.

Рецепты для волос и кожи головы

ОТВАР ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ВОЛОС (1)

Корень лопуха, 1 ст. л. свежих или сухих цветов календулы, 1 ст. л. свежих или сухих цветов боярышника, 1 л воды.

Способ применения. Лопух, календулу и боярышник отварите в воде в течение 20 мин. Затем дайте отвару остыть и настаивайте около получаса, после чего процедите его через марлю.

Способ применения. Отвар применяйте в качестве шампуня для волос. Используйте его 2 раза в неделю, если волосы ломаются и выпадают. Для профилактики выпадения волос мойте голову отваром 1 раз в неделю.

ОТВАР ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ВОЛОС (2)

2 ст. л. свежих листьев березы, 2 ст. л. свежих или сухих цветов боярышника, 1 л воды.

Способ приготовления. Листья березы и цветы боярышника залейте водой, вскипятите и поварите в течение 20 мин. Затем отвар остудите, настаивайте около получаса, процедите через марлю.

Способ применения. Отвар применяйте в качестве шампуня при выпадении волос 2 раза в неделю. Для укрепления волос используйте отвар 1 раз в неделю.

ОТВАР ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ВОЛОС (3)

2 ст. л. листьев крапивы, 2 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 2 ст. л. листьев боярышника, 1 л воды.

Способ приготовления. Листья растений поварите в течение 10 мин. После того как отвар остынет, процедите его.

Глава 4. Неувядающая красота



Способ применения. Отвар используйте в качестве шампуня 3 раза в неделю.

ОТВАР ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ВОЛОС (4)

1 ст. л. измельченной коры дуба, 1 ч. л. измельченных листьев боярышника, 1 ст. л. шелухи репчатого лука, 1 л воды.

Способ приготовления. Кору дуба измельчите, смешайте с луковой шелухой и мелко нарезанными листьями боярышника. Смесь залейте кипятком и поварите на слабом огне в течение 1 ч. Немного остудите.

Способ применения. Помойте голову шампунем, волосы слегка подсушите. В кожу головы вотрите травяной отвар и сполосните в нем волосы. Голову замотайте полотенцем. Через 2 ч смойте теплой водой.

СМЕСЬ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ВОЛОС (1)

1 ч. л. измельченных листьев подорожника, 1 ч. л. измельченных листьев боярышника, 1 ч. л. измельченной крапивы, 1 стакан воды, 300 г мякоти черного хлеба.

Способ приготовления. Листья подорожника, боярышника и крапивы измельчите и залейте кипятком. Настаивайте в течение 1 ч, затем настой процедите через марлю. Добавьте мякоть черного хлеба и перемешайте до получения кашицы.

Способ применения. Помойте голову шампунем, волосы слегка подсушите. В кожу головы вотрите полученную кашицу, голову замотайте полотенцем. Через 2 ч смойте теплой водой. Эта смесь укрепляет волосы и способствует их росту.

СМЕСЬ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ВОЛОС (2)

1 ч. л. измельченных листьев аптечной ромашки, 1 ч. л. измельченных листьев боярышника, 1 ч. л. измельченных листьев душицы, 1 стакан воды, 300 г мякоти черного хлеба.

Способ приготовления. Листья душицы, боярышника и ромашки измельчите и залейте кипятком. Настаивайте в течение



Боярышник против 100 болезней

1 ч, затем настой процедите через марлю. Добавьте мякоть черного хлеба и перемешайте до образования кашицы.

Способ применения. Помойте голову шампунем, волосы слегка подсушите. В кожу головы вотрите полученную кашицу, голову замотайте полотенцем. Через 2 ч смойте теплой водой.

Смесь укрепляет волосы и способствует их росту.

МАСКА ДЛЯ КОЖИ ГОЛОВЫ

1 ч. л. коньяка, 1 ст. л. лукового сока, 1 ч. л. сока ягод боярышника, 2 ст. л. отвара корней лопуха.

Способ приготовления. Все перечисленные ингредиенты маски соедините и хорошо перемешайте до образования однородной массы.

Способ применения. Маску нанесите на кожу головы, хорошо вотрите и замотайте голову полотенцем. Через два часа состав смойте и хорошо вымойте волосы шампунем.

Для того чтобы пройти курс укрепления волос, используйте маску каждый день в течение недели.

НАСТОЙ ОТ ПЕРХОТИ

1 ст. л. свежих или сухих листьев крапивы, 1 ст. л. свежих или сухих цветов боярышника, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Крапиву и боярышник залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте в течение 2 ч. После этого настой процедите через марлю.

Способ применения. После того как вы помоеете голову шампунем, слегка подсушите волосы и вотрите в кожу головы настой, помассируйте голову. Применяйте настой от перхоти 2 раза в неделю.

НАСТОЙ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ КОЖИ ГОЛОВЫ

2 ст. л. свежих или сухих листьев и цветов тимьяна, 2 ст. л. свежих или сухих цветов боярышника, 1 л минеральной воды, 2 ст. л. 90%-ного медицинского спиртового раствора.

Глава 4. Неувядающая красота



Способ приготовления. Тимьян и боярышник залейте минеральной водой, добавьте спиртовой раствор. Полученную смесь поставьте в прохладное темное место на 3 дня. После того как смесь настоится, процедите ее через марлю. Храните настой в холодильной камере.

Способ применения. После мытья головы шампунем волосы ополосните полученным настоем. Затем немного подсушите их и вотрите настой в кожу головы. Применяйте настой после каждого мытья головы в течение 2 недель. Он снимет зуд кожи головы, избавит от перхоти, укрепит волосы.

Рецепты для ног

СБОР ДЛЯ ВАННОЧКИ ДЛЯ СТОП НОГ

1 ст. л. настоя цветков ромашки, 1 ст. л. хвоя, 1 ч. л. настоя боярышника, 1 л воды.

Способ приготовления. Настой боярышника и ромашки смешайте с хвоей, погрузите в кастрюлю или таз, залейте кипятком и накройте крышкой. Оставьте на 15 мин настояться.

Способ применения. В немного остывшую воду опустите ноги на 10 мин. Эта ножная ванночка очистит кожу ног, улучшит кровообращение и снимет усталость.

СБОР ДЛЯ ВАННОЧКИ ПРОТИВ ТРЕЩИН НА СТОПАХ НОГ(1)

1 ст. л. настоя календулы, 1 ч. л. настоя боярышника, 1 ч. л. порошка борной кислоты, 1 л воды.

Способ приготовления. Настой календулы и боярышника смешайте и добавьте борную кислоту. Залейте кипятком и накройте крышкой. Оставьте отвар на 15 мин, чтобы он успел настояться.

Глава 5

Самое вкусное

ПЛОДЫ и цветки боярышника в быту широко употребляются в пищу. Из мякоти приготавливают пастилу (особенно хороша она в смеси с другими растениями, в частности с облепихой). Поджаренные и измолотые плоды боярышника являются заменителем кофе.

Нужно только остерегаться приема большого количества плодов, что может привести к нарушению сердечной деятельности. Из сушеных плодов, перемолотых в муку, размешанных с медом, получают полезную и вкусную начинку для пирогов. Ягоды и листья можно использовать для заварки вместо чая.

Использование боярышника в пищу позволяет употреблять его как лечебное средство для профилактики разных заболеваний и в качестве полезного продукта, содержащего необходимые витамины и вещества. Из плодов и цветков боярышника можно заготовить множество блюд и приправ на зиму.

Вкусные рецепты из боярышника**Напиток из боярышника с квасом**

4 ст. л. пюре из боярышника, 4 ст. л. концентрата кваса промышленного производства (можно домаш-

него приготовления), а также 4 ч. л. меда и 4 стакана холодной воды. **Ш[^]я^{^^}р[^]**
^ ч[^] ^ ^ з[^] ^ »
Способ приготовления. Возьмите /Ж\ /Уз&
N V
 свежие плоды боярышника, помойте их и облейте кипятком, затем разомните толкушкой в пюре (однородную массу), добавьте все остальные компоненты, тщательно перемешайте, подавайте с кубиками льда. Такой напиток идеально утолит жажду в жаркое время года, а его приятный сладкий вкус очень понравится вашим детям. Но главное, что этот напиток очень питательный, содержит много витаминов и полезных веществ, необходимых для здоровья организма.

Компот из плодов боярышника

3 стакана плодов боярышника, 120 г сахара, 1 г лимонной кислоты.

Способ приготовления. Растворите в горячей воде сахар и лимонную кислоту, доведите до кипения, залейте этим сиропом приготовленные ягоды и выдержите 40 мин.

Джем из плодов и цветков боярышника

1 кг плодов и цветков боярышника (все поровну), 800 г сахарного песка, 0,5 л воды.

Способ приготовления. Промойте плоды и цветки, подсушите и разотрите деревянным пестиком с сахарным песком. Добавьте воды и варите на небольшом огне до нужной густоты.



Боярышник против 100 болезней

Подавайте к чаю, используйте как начинку для пирогов и пирожков.

Джем из боярышника с яблоками

1 кг плодов боярышника, 1 кг яблок, 500 г сахарного песка, 1 л воды.

Способ приготовления. Возьмите свежие плоды боярышника кроваво-красного, тщательно промойте их, протрите через сито. Потушите плоды на слабом огне, приготовив пюре, соедините с яблочным пюре (протертыми через сито очищенными яблоками), добавьте сахарный песок, перемешайте все вместе и варите на слабом огне до получения джема нужной густоты.

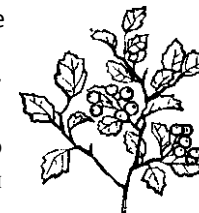
Джем из плодов боярышника и облепихи

1 кг плодов боярышника кроваво-красного, 1 кг плодов облепихи, до 1 кг сахара, до 1 л воды.

Способ приготовления. Тщательно промойте и протрите плоды боярышника через сито. Потушите на слабом огне, помешивая, приготовьте пюре. Отожмите через льняное полотно сок облепихи и добавьте его в пюре из боярышника, засыпьте сахарным песком, перемешайте и варите на слабом огне до получения джема требуемой густоты.

Повидло из плодов и цветков боярышника (начинка для пирогов)

1 кг свежих (ИЛИ слегка подсушенных) плодов и подсушенных цветков боярышника (всего поровну), 50 г уксусной эссенции, 1 л воды.



Способ приготовления. В воду осторожно влейте уксусную эссенцию, доведите до кипения. В кипящую жидкость опустите очищенные и измельченные на мясорубке цветки и плоды боярышника.

Варите 2-3 ч до исчезновения запаха уксусной кислоты. При варке углеводов инулин переходит в сахар (фруктозу). Готовое повидло охладите, переложите в банки и храните, как варенье.

Подавайте к чаю, используйте для начинки в пирожки и для приготовления мармелада.

Сок облепихи с боярышником и сахаром

1,5 кг сока облепихи, 0,2 кг измельченных в пюре плодов боярышника, 2 кг сахарного песка.

Способ приготовления. Сок облепихи засыпьте сахаром и размешивайте до полного растворения сахара. Добавьте в полученный сок пюре из плодов боярышника и вновь тщательно перемешайте. После этого сок залейте в стеклянные банки, закройте полиэтиленовыми крышками и храните в прохладном месте. Подавайте к столу как варенье либо добавляйте в кисель.

Варенье из плодов боярышника

Созревшие плоды и сахар в соотношении 1:1.

Способ приготовления. Ягоды перетрите с сахаром и потолките. Разложите варенье по банкам и храните в прохладном месте.

&л Боярышник против 100 болезней

‘ΛУ1§’ ф Кофе из плодов боярышника

т^~~~~Г^ 1 ст. л. плодов боярышника, 1 ста-
зэ?АЛ

1 Способ приготовления. Плоды боярышника тщательно промойте, высушите и поджарьте в духовке на слабом огне. Смелите плоды в кофемолке. Заварите, как кофе, кипятком.

Сухая суповая заправка из цветков боярышника

1 стакан цветков боярышника.

Способ приготовления. Цветки боярышника промойте, высушите, размельчите в ступке и просейте через сито. Храните в стеклянных банках. Используйте для заправки супов и щей.

Пюре из цветков боярышника

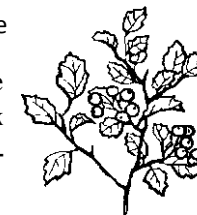
1 кг цветков боярышника, 100 г щавеля, 100 г соли, 25 г укропа, перец по вкусу.

Способ приготовления. Свежие цветки боярышника измельчите, порезав ножом или прокрутив на мясорубке, добавьте соль, перец, размельченный укроп и щавель. Все перемешайте и поместите в стеклянную банку. Храните в холодильнике. Пюре используйте для приготовления супов, салатов и как приправу к мясным, рыбным и крупяным блюдам.

Салат из цветков боярышника

,150 г цветков боярышника, 30 г хрена, 50 г зеленого лука, 20 г сметаны, соль.

Глава 5. Самое вкусное



Способ приготовления. Промойте цветки боярышника и опустите их на 1-2 мин в кипятком, слегка обсушите и измельчите.

Перемешайте с измельченным луком, посолите и добавьте тертый хрен, заправьте все сметаной. Подавайте к столу.

Жареные плоды боярышника

100 г плодов боярышника кроваво-красного, 20 г молотых сухарей, 10 г топленого масла.

Способ приготовления. Плоды помойте, затем отварите в подсоленной воде, посыпьте сухарями и жарьте в масле. Подавайте как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к мясу.

Варенье яблочное с плодами боярышника

3 кг мелких яблок, 300 г плодов боярышника, 3 л сахарного сиропа (70 % -ного).

Способ приготовления. Предварительно в сахарном сиропе отварите в течение 30 мин промытые и измельченные плоды боярышника.

После этого в сироп опустите яблоки (ранетки) вместе с плодоножками и варите до готовности на небольшом огне, постепенно помешивая. Можете закрутить в банки на зиму, а можете подать к столу.

Напиток безалкогольный из плодов и цветков боярышника

50 г свежих цветков и плодов боярышника (поровну), 60 г меда, 1 л воды.



Боярышник против 100 болезней

Способ приготовления. Промойте цветки и плоды и залейте их водой. Доведите до кипения, дайте настояться 30 мин, добавьте мед. Применяйте в холодном виде.

Кисель из плодов боярышника

100 г плодов, 100 г сахарного песка, 40 г крахмала, 4 стакана воды.

Способ приготовления. Вымойте плоды боярышника, разомните, отожмите сок. Выжимки прокипятите, отвар процедите, добавьте в него сахарный песок. Во время кипения отвара добавьте в него, помешивая, разведенный крахмал, доведите до кипения и снимите с огня. Влейте в готовый кисель отжатый сок. Подавайте в охлажденном виде.

Квас из боярышника

1 кг плодов боярышника, 2 стакана сахара, 4 л воды, 10 г дрожжей.

Способ приготовления. Выберите и хорошо промойте плоды боярышника, разомните их в пюре. Залейте пюре водой и варите 10 мин. Сок процедите, добавьте в него сахарного песка, охладите. Влейте разведенные дрожжи, хорошо перемешайте и залейте в бутылки, закройте пробками и поставьте на 3 дня в прохладное место.

Морс из плодов боярышника

0,5 стакана сока любых ягод боярышника, 1 л воды, сахар по вкусу

Глава 5. Самое вкусное



Способ приготовления. Сок смешайте с горячей кипяченой водой, добавьте также измельченные промытые плоды боярышника, сахар по вкусу и оставьте на 3-5 ч. Подавайте в холодном виде.

Порошок из плодов боярышника

1 кг сухих плодов боярышника кроваво-красного.

Способ приготовления. Сухие плоды боярышника измельчите в ступке, просейте и используйте для приготовления разных блюд: посыпайте порошок на бутерброды, добавляйте в супы и салаты в качестве приправы.

Различные виды боярышника (плоды, цветки и листья) традиционно употребляются в качестве заварки. Боярышник может использоваться как сам по себе, так и входить в состав заварки из других трав. Такие чаи являются успокаивающими для центральной нервной системы. Особую роль играет боярышник в профилактике сердечно-сосудистой системы, где главное место принадлежит фитопрофилактике атеросклероза и гипертонической болезни, потому что при склеротических изменениях в сосудах основными являются средства, расширяющие сосуды, снижающие спазмы и укрепляющие стенки сосудов.

Лечебный чай

2 части плодов боярышника кроваво-красного, 3 части цветков гречихи посевной, 4 части плодов шипов-



Боярышник против 100 болезней

ника, 2 части листьев смородины черной, 500 мл кипятка.

Способ приготовления. Поместите сбор трав в заварочный чайник и залейте кипятком. Дайте настояться 20-30 мин.

Способ применения. Пейте как чай.

Чай из плодов боярышника

1 ст. л. плодов на 1 стакан воды.

Способ приготовления. Залейте плоды водой и кипятите 10-15 мин, дайте настояться, укутав, 2 ч.

Способ применения. Принимайте по стакану 3 раза в день, как чай.

Целебные наливки

Наливка из плодов и цветков боярышника

100 г плодов боярышника кроваво-красного, 1 ст. л. сухих цветков боярышника, 0,5 л водки или чистого 40 %-ного медицинского спирта, 2 ст. л. сахара.

Способ приготовления. Поместите на дно бутылки плоды и залейте их водкой или спиртом. Сверху насыпьте цветки и плотно закройте крышкой.

Поместите бутылку в темное прохладное место на 10-15 дней. Затем можете процедить наливку через марлю, избавив ее от ягод и цветков, а можете плоды оставить, но в любом случае процедите. Бутылку поместите в холодильник или другое холодное место.

Глава 5. Самое вкусное



подавайте к столу в качестве легкого алкогольного напитка»

Наливка из плодов боярышника и рябины

По 100 г плодов рябины и боярышника, 1 л водки, 200 г сахара.

Способ приготовления. Плоды промойте и просушите на деревянных досках. Бутылку заполните плодами, затем залейте водкой или спиртом и настаивайте 10-15 дней в сухом прохладном месте, пока наливка не станет прозрачной. Процедите, добавьте сахар и настаивайте еще 1 день. Затем поместите наливку в холодильник или другое холодное место и подавайте к столу как вино.

Целебная наливка

100 г плодов боярышника кроваво-красного, 10 г травы пустырника, 10 г травы аниса обыкновенного, 10 г цветков ромашки аптечной, 1 л водки или чистого медицинского спирта, 200 г сахара.

Способ приготовления. Промойте плоды боярышника, измельчите травы и поместите их в стеклянную бутылку, залейте спиртом или водкой, закройте крышкой. Выдерживайте при комнатной температуре 7-10 суток в темном месте. После отстаивания наливку процедите, хорошо отожмите остатки растений и профильтруйте через несколько слоев марли. Профильтрованная наливка должна быть прозрачной.

Можете приготовить наливку с другими травами.



Боярышник против 100 болезней

Наливка

50 г плодов кроваво-красного боярышника, 10 г травы горца птичьего, 10 г травы хвоща полевого, 10 г листьев пустырника сердечного, 10 г ли-

стьев аниса обыкновенного, 1 л водки, 200 г сахара.

Способ приготовления. Помойте плоды и измельчите травы. Заполните сбором стеклянную бутылку, залейте ее спиртом или водкой, закройте крышкой. Выдерживайте в темном прохладном месте в течение 10-15 дней. После того как наливка настоится, процедите ее через несколько слоев марли, отжав соки со всех растений. Принимать небольшими дозами (1-2 маленьких рюмочки) после еды.

КНИГА-ПОЧТОЙ

М. Кедрова

БОЛИГОЛОВ ПРОТИВ 100 БОЛЕЗНЕЙ

«Все в мире есть и лекарство, и яд, и только доза отличает одно от другого» - эти слова знаменитого врача древности Парацельса прежде всего относятся к болиголову. Именно это ядовитое растение используется в народной медицине в качестве средства от рака. Во многих странах препараты болиголова признаны официальной медициной. В гомеопатии препарат из болиголова Конимум является базовым при лечении онкологических заболеваний.

В своей новой книге Мария Кедрова не только расскажет вам о растении и способах его применения, но и познакомит с самыми известными авторскими методиками лечения рака и его последствий. Здесь вы найдете уникальные материалы и рецепты профилактики рака и противораковой фитотерапии.



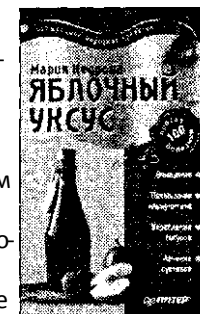
96 с., 13х20, обл.
Код 1600

М. Кедрова

ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС ПРОТИВ 100 БОЛЕЗНЕЙ

Книга, которую вы держите в руках, рассказывает об одном из самых удивительных средств народной медицины - яблочном уксусе. Благодаря уникальному химическому составу это природное, экологически чистое средство обладает поистине чудесными свойствами, при этом практически не имея противопоказаний.

С помощью яблочного уксуса успешно лечатся очень многие болезни: простуда, атеросклероз, ожирение, болезни крови, печени, почек. Как обычно, вы найдете в книге множество рецептов практически на все случаи жизни - косметических, профилактических, лечебных и даже кулинарных.



96 с., 13х20, обл.
Код 1602

пзатсльскпп а ом
Е^ПІТЕР
WWW.PITER.COM