


ДУШИСТАЯ ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА






Новый год - весёлый, радостный праздник, любимый всеми: и детьми, и взрослыми. Его приближение угадывается по хвойному аромату и зелени лапника, украшенного разноцветными игрушками. Но сегодня речь пойдёт не о новогодних традициях, а о ёлке как о пушистой целительнице.


Всем нравится нежный, почти эфемерный, но удивительно устойчивый запах еловой хвои. Однако не все знают, что хвоя ещё и источник биологически активных веществ. Она содержит ценные биологические компоненты: хлорофилл, макро- и микроэлементы, фитогормоны, фитонциды, бактериостатические и антигельминтные вещества.

Ель относится к хвойным деревьям. Это могучие лёгкие нашей планеты, дарующие людям здоровье. Эфирные масла и другие вещества, добываемые из хвойных деревьев, успешно применяются для лечения и профилактики многих заболеваний человека. Интересный факт: найденные при археологических раскопках Шумерского царства глиняные таблички подтверждают, что за пять тысяч лет до нашей эры экстракты и отвары хвои применялись как лечебные средства.





Очень хорошо, если в вашем доме есть живая ёлка. Тогда в воздухе будут постоянно образовываться озониды, которые не только обеззараживают воздух, но и укрепляют защитные силы человека. Благотворное влияние оказывают они и на нервную систему человека, помогая при бессоннице и нервных расстройствах. Масло ели широко применяют для массажа. Оно усиливает дренажный эффект и уменьшает проявления целлюлита. Очень полезны и еловые ванны. Соберите еловые веточки в мешок из ткани и опустите его в воду. Такие ванны хорошо помогают от отёков. Детям раньше давали жвачку из еловой смолы. Это не просто лекарство - она защищает зубы от кариеса, а так же помогает при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Мазь из смолы ели лечит и кожные заболевания. Еловая пыльца используется при аллергии. Для этого её смешивают с мёдом и принимают по половине чайной ложки в день. Это и прекрасное восстанавливающее средство после болезни. Если же вас замучил кашель, измельчите красные еловые шишечки, залейте водкой и настаивайте семь-девять дней. Взрослым принимать по одной чайной ложке 3 раза в день.





Как приготовить лечебный еловый экстракт? Залейте 200 грамм свежей хвои 1 л. горячей воды и кипятите в течение получаса; получившийся отвар процедите и храните при комнатной температуре в тёмном месте. Целебные свойства еловой хвои обусловлены высоким содержанием витамина С, который повышает защитные силы организма, дубильные вещества, обладающие противовоспалительным действием, микроэлементов, поддерживающих нормальный обмен веществ, различных смол, обладающих бактерицидным действием.

В народной медицине настои хвои, весенних побегов и шишек издавна применяли при затяжных простудных заболеваниях. Ванны из хвои используют при ревматизме, а настоем из молодых почек употребляли при туберкулезе. При помощи хвои успешно лечатся заболевания почек и сердечно-сосудистой системы, отслоение сетчатки глаза, атрофия зрительного нерва. Помогает она при рассеянном склерозе, гангрене, геморрое, судорожных состояниях, прекрасно выводит из организма радионуклеиды.





Хорошего понемногу! Помните, что бесконечно "эксплуатировать" ёлку нельзя. лечебными свойствами обладает только свежая хвоя. Если ель простояла в комнате несколько дней, в лечебных целях её употреблять уже нельзя. "Застоявшаяся" ёлка со временем превращается в "пылесборник" и может вызвать ухудшение здоровья астматиков и аллергиков. Поэтому долго любоваться на зелёную красавицу дома не рекомендуется. Сейчас стало модным покупать настоящую ёлочку в горшке, которую потом можно высадить на дачу, во дворе. Искусственная ёлка - не более, чем очередная игрушка, которых у детей и так достаточно. И только настоящая ёлка с её неповторимым запахом подарит вам и вашему ребёнку ощущение тайны, сказки и радости на все новогодние праздники.

С наступающим Новым годом!

Крепкого всем здоровья!

